

好老师为什么做不动·学习包

七编二十一章·阅读、学习、智能问对



原书作者：刘华杰

ISBN 979-8-90690-021-0

第436卷·US\$20

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/436/agent/learning.html

01 听出“但是”后面的话

第1章 认而不行：师德领域最普遍的现象

这一周留意自己或同事说出的三句“我也想，但是……”，记下后半句。把每一句归到“账”（要花多少）或“路”（怎样做成）或“认可本身”，各写一行。不要记人名，只记句子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三句里有几句落在账或路上？再问：若三句的后半句全是“我其实不认可这件事”，说明认可才是卡点，本章“认可已高、卡在账与路”的说法就要收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第1章](#)

02 给三种解释各打一个问号

第2章 三种流行的解释为什么不够

想一件你们教研组里反复“做不到”的事，分别用“初心丢了”“素质不够”“环境太差”各解释一遍，每种写两句；再写一句：三种解释各漏掉了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三种解释是否各抓住一维、又都漏了另外两维？再问：若有一种解释单独就能说清这件事，且另两种完全多余，本章“三维缺一不可”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第2章](#)

03 给一件善记“三个最小”

第3章 陶行知的四块糖：一个低代价的善

找一件你觉得“若有陶行知的办法就好了”的小事，用流传版四块糖的读法写三行：我要的是什么；原来花多少力气；有没有一个更省的做法可试。只写一行试法即可。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写出的试法，是否在保住原来要做成的善的前提下更省了力气？再问：若所有省力的做法都让善变了样、削弱了目标，本章“低代价的善做得到”的说法在这件事上要收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第3章](#)

04 给一件善做真善美三问

第4章 认可：师德的真善美（S3）

选你本周做的一件善，写三句：做完以后，学生与学习的关系更近了还是更远了（真）；他实际收到的是什么（善）；他和同事愿不愿靠近、效仿（美）。不写学生姓名。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三句里是否有一句答不上来？答不上来处正是认可还没落地之处。再问：若三问都轻松答出，而你仍觉得这件事“白做了”，说明卡点不在认可，本章要收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第4章](#)

05 写下一件善的三种力气

第5章 代价：师德是能量的付出（E3）

挑一件做完觉得累的事，分别写内能（心力）、动能（时间）、势能（位置、制度、信任上的托举或拖累）各一行，再写一句：这三项里，最重的是哪一项。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是否第一次把“累”拆成了三种？再问：若你发现三项都很轻，累却依然很重，说明这份累另有来源，本章“善有三种价格”的说法要用别的账补上。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第5章](#)

06 找出一处误差、一处冗余、一处亏损

第6章 可能性：师德是一个最优化问题（D3）

在本周教学里各找一例：好心却没落到目标上的做法（误差）；花了力气却没增加善的环节（冗余）；做完账没平、透支自己或转给别人的地方（亏损）。各写一行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三例是否分别对得上三个“最小”？再问：若你怎么找都找不到冗余，且已做得很省，说明你的路径已较优，本章用来解释“做不动”的部分就不适用于你。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第6章](#)

07 看一次认可怎样随账起落

第7章 认可由付出和路径决定： $S3 = F(D3, E3)$

回想一件你曾经很认可、后来不太提的善，写下：当初认可它时，它的代价和路径是怎么样；后来哪一项变了；认可的变化是在代价变化之前，还是之后。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：认可的松动是否跟在付不起、没路之后？再问：若认可先松动、代价与路径一直没变，说明认可可以独立起落，本章“认可由付出与路径决定”就要收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第7章](#)

08 同一件事，认还是不认的两种账

第8章 代价由认可和路径决定： $E3 = H(S3, D3)$

选一件你认可的事和一件你被要求去做却不认的事，各写它的内能、动能感受：同样的一小时，投入时记在“收入”栏，不认时记在“支出”栏，感觉有何不同。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两种感受的差别是否真的存在，而不只是时间长短的差别？再问：若两种情形里你的感受毫无差别，本章“认可改变代价被记在哪一栏”的说法就要收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第8章](#)

09 让一件善在认可与代价之间找最优

第9章 可能性在认可与代价之间求最优： $D3 = G(S3, E3)$

选一件做得动时做、做不动时不做的善，写出“力气足时的做法”和“力气少时的做法”两个版本，各一行，再写：两个版本都保住了什么、都放下了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：少力气的版本是否仍保住了你最认可的那一点？再问：若减力气后这件事一点善也留不下，说明它的底线要求没有路径，本章“最优不是最少”要在此处收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第9章](#)

10 做一次被夹出来的小改法

第10章 认可与代价的矛盾推动路径改变：道德创新

找一件认可很高、付出又多的事，写下现在被“夹”的感觉；再列出四个出口（降低认可、加能量、转嫁、换路）你实际在走哪一个；只试一个换路的小改动，一周后回看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换路后，认可没降、能量没增、也没把账转给别人吗？再问：若小改动做完，三项中任何一项变差，说明这不是道德创新，只是换了个地方付账。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第10章](#)

11 留意一句“其实没用”

第11章 代价与路径的矛盾推动认可改变：道德滑坡

回想你或同事说过的“做了也没用”“差不多就行”一类的话，不记人名。写下这句话之前，那件事花了多少力气、试过几种办法，再写：这句话是从哪一件事上松下来的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这句话之前是否有一段付出多、办法少的经历？再问：若此前并没有付出和受挫，这句话直接就是不认可，本章“滑坡是账与路改写了认可”的说法就要收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第11章](#)

12 辨认燃烧与倦怠的两端

第12章 认可与路径的矛盾推动能量改变：燃烧与倦怠

回想本学期你有没有“硬顶上去”的一周和“不想碰”的一周，各写两行：当时怎样加力或撤力，以及背后是哪一件善找不到路。注意只写感受与事件，不作医学判断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两端是否指向同一件找不到路的善？再问：若两端分别来自毫不相干的原因，说明它们不是同一条线的两头，本章的说法要收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第12章](#)

13 对照账本写下主次病型

第13章 四种病型

取你最近一周的三件善，对照第13章四种病型，写下你认为最相近的主型和次型，各配一句账本上的依据。这是自我梳理，不是任何医学或资格判断，也不必给他人贴标签。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：依据是否来自账本上的数字，而不是你对自己的印象？再问：若换一周后主型完全变了，说明病型是当前状态而非身份，这恰好符合书里的说法。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第13章](#)

14 问三句：谁付，同意吗，付得起吗

第14章 隐蔽形态：代价转嫁

取你账本里一件有他人名字的善（只写“学生”“家人”“同事”这类称呼，不写个人信息），对每个付账人问：谁付？他同意吗？他付得起吗？写下三个答案。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三个答案里是否有一个是“否”？若有，下一步是当面谈一次账。再问：若三问全是“是”，说明这笔账是明的，不算转嫁，本章的担心在此件事上不成立。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第14章](#)

15 画出自己的师德账本

第15章 师德账本自测

按第15章的表，列近一个月最费力的五件善行，各填内能、动能、势能、谁在付账、有无更省力做法、认可变化。先看合计，再看“没想过”的格子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你是否能说出“这件比那件贵”？再问：若填完后五件的价格几乎一样，或你觉得账本看不出任何差异，说明记法太粗，需要缩小到更具体的事再记。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第15章](#)

16 把一个抽象的善拆开

第16章 第一步 定价值：把真善美说具体（S3）

选一个口号式的善，如“关爱学生”，把它拆成三到四件别人能观察到的事，并给每件定一个“够了”的程度。再写：力气紧张时，这几件里先保哪一件。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：拆出的每件事，别人能看见吗？再问：若拆完之后每一件都只是原词的同义反复，说明还没拆开，本章“认可要落到具体”的要求没有完成，需再拆一层。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第16章](#)

17 算一笔账，找出最贵的善

第17章 第二步 算账：让代价看得见（E3）

连续记三到七天，每晚写一行：做了什么善、内能几分、用了几小时。第七天读账：最累的是哪一件？最该做的是哪一件？两者是同一件吗？写下一个意外。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是否出现了“最累的不是最该做的”这类意外？再问：若最累的永远就是最该做的，且你已无更省办法，说明这笔账暂时无处可省，需转向第20章去看制度。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第17章](#)

18 走一遍六步法

第18章 第三步 找路：师德技艺的六步法（D3）

选一件高代价的善，走完猜想、执行、评估、反馈、修正、迭代：只试一个班、一周、一件事。写下“如果这样做，会看到什么变化”，一周后对照，改一两处，再试一轮。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：失败了也付得起吗？每轮改动是否有依据？再问：若试了两轮，代价与效果都毫无变化，说明这个猜想不对，应换猜想，不是再咬牙坚持。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第18章](#)

19 写一张技艺卡

第19章 第四步 回写：做成的善怎样加深认可

把你做成的一件善写成一张卡，只写五栏：要做什么，原来怎么做、花多少，现在怎么做，风险与适用边界，什么时候行不通。不写学生个人信息，写好后给一位同事试用。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：同事能不能明天照着试？卡上写了代价没有？再问：若同事试后觉得不对或做不到，说明卡片边界没写清，可补一笔，这本身就是回写，不是失败。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第19章](#)

20 给校长的一页账

第20章 校长的师德账本

校长或管理者取本校一项常规要求（检查、留痕、评比之一），写下它给教师添了哪些内能、动能、势能的账，以及其中有多少是冗余。再写：若只保留一半，善会少吗。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：算出的冗余是否能直接砍掉一部分？再问：若砍掉后教师的负担没有减轻，或善真的变少了，说明这项要求里的冗余被你估高了，本章的建议要收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第20章](#)

21 设计一个培训对照

第21章 新型师德培训的设计

为一次师德培训写一页对照设计：两组，一组做工作坊，一组做同时长的价值宣讲；写明用哪些记录量实施率和代价，三个月后查什么。写明什么结果出现，就认为母题错了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：设计里是否写明了“若两组差不多就修改或放弃母题”？再问：若你写不出任何一种会推翻预期的结果，说明这不是评估，只是宣传，需重写。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与掂量：第21章](#)