

# 教育基础知识和基础原理

## 教育的产生和发展

### 教育的属性

1. 本质属性
  - a. 教育是有目的的培养人的社会活动
2. 社会属性
  - a. 永恒性：教育和人类共始终
  - b. 历史性：不同时期不同特点
  - c. 继承性：不同时期有共同特点
  - d. 长期性：时间周期较长
  - e. 民族性：每个民族都有自己的特点
  - f. 生产性：教育从来就是生产性活动，有自己的特殊性
  - g. 相对独立性：教育有其自身的规律，可以“超前”或“滞后”

### 20 世纪后的教育特征【全民多现身】

1. 终身化
  - (1) 各个年龄阶段的各种方式的教育
2. 全民化
  - (1) 面向所有人
3. 民主化
  - (1) 对教育等机会、特权化、专制化的否定
4. 多元化
  - (1) 培养方式的多元、办学形式的多元
5. 现代化
  - (1) 现代科学技术在教学上的应用

## 教育与社会发展

### 1. 生产力和教育的关系

1. 生产力对教育的制约作用--决定教育发展水平【龟速构防 守】
  1. 决定教育的速度和规模
  2. 制约人才培养的规模和教育的结构
  3. 制约教学的内容、方法、组织形式和手段
2. 教育对生产力的反作用--经济功能【两再一新促生产】

1. 劳动力再生产的基本途径
2. 科学知识再生产的最有效形式
3. 进行技术创新的重要手段

## 2. 政治经济制度与教育的关系

### 1. 政治经济制度对教育具有制约作用

1. 社会政治经济制度的性质决定教育的性质
2. 社会政治经济制度决定教育的宗旨和目的
3. 社会政治经济制度决定教育的领导权
4. 社会政治经济制度决定受教育权
5. 社会政治经济制度决定着教育内容和教育管理体制

### 2. 教育对政治经济制度的影响作用--政治功能

1. 教育培养出政治经济制度所需要的人才--政治功能
2. 教育促进政治民主化
3. 宣传统治阶级的思想意识，创造社会舆论
4. 传播一定的政治意识形态，完成年轻一代政治社会化

## 3. 文化和教育的关系

### 1. 文化对教育的制约

1. 对教育具有价值定向作用
2. 影响教育的内容与水平
3. 影响教育教学方法的使用
4. 影响教育目的的确立
5. 影响教育环境与教育模式

### 2. 教育对文化的作用

1. 传递、保存文化
2. 传播、交流文化
3. 选择、提升文化
4. 更新、创造文化

## 教育与人的发展

### 1. 个人身心发展的一般规律

1. 顺序性（从低到高、从简到繁）
2. 阶段性（年龄阶段）【青少年：11、12 ~14、15】
3. 不平衡性（发展速度有快慢）

4. 互补性（生心互补，生生互补）
5. 个别差异性（群体和个体、个体和个体）

## 2. 影响人身心发展的因素

1. 遗传
2. 环境
3. 学校教育【主导作用】
4. 学校教育展主导作用的原因（三有一训练、控制很全面）
  - (1) 学校是有目的、有组织、有计划地培养人的活动
  - (2) 学校教育是通过专门训练的教师来进行的、相对而言效果较好
  - (3) 学校教育能有效地控制、影响学生发展的各种因素
  - (4) 学校教育给人的影响比较全面、系统和深刻
5. 学校教育的表现（严（延迟）规范，塑（加速发展）个性）
  - (1) 学校教育按社会对个体的基本要求对个体发展方向做出社会性规范
  - (2) 学校教育具有加速个体发展的特殊功能
  - (3) 学校教育，尤其是基础教育对个体发展的影响具有即时和延时的价值
  - (4) 学校教育具有开发个体特殊才能和发展个性的功能
6. 个人主观能动性【决定作用】

## 教育制度

### 教育制度的概念

1. 广义：国民教育制度
2. 狭义：学校教育制度
  - 内容：各级各类学校的性质、任务、目的、入学条件、修业年限以及他们之间的关系
  - 地位：核心和主体

### 教育制度确立的依据

1. 社会依据
  1. 生产力发展水平和科技发展状况
  2. 社会政治经济制度
  3. 文化传统
  4. 人口

## 2. 人的依据

### 1. 学生身心发展规律和年龄特征

## 3. 学制本身的依据

### 1. 本国学制的历史发展和外国学制的影响

## 教育目的

### 教育目的的层次机构



### 我国的教育目的

#### 1. 我国教育目的的基本精神

1. 坚持社会主义方向---我国教育目的的根本性质
2. 培养德智体美等方面全面发展的建设者和接班人
3. 强调学生个性的发展、培养学生的创造精神和实践能力，注重提高全民素质
4. 为经济建设和社会的全面发展进步培养各级各类人才

#### 2. 我国教育目的的依据（马克思是社会人）

1. 特定的社会政治、经济、文化背景（客观）
2. 受教育者的身心发展规律（客观）
3. 人们的教育思想（主观）
4. 我国确立教育目的的理论依据是马克思关于人的全面发展学说

## 全面发展教育

1. 德  
灵魂和统帅、方向和动力
2. 智  
前提和支持
3. 体  
物质和基础
4. 美  
动力
5. 劳  
综合

人 然后有教育，教育 然后有教育学，教育学 然后 明确教育目标、教育制度、教学组织；

教育目标 主要是 教育与社会；社会分为生产力、政治经济制度、文化；

# 中学课程

## 课程概述

### 1. 制约课程开发的因素（学生学习社会经济制度学科）

1. 学生（儿童）的年龄特征、知识、能力基础及其可接受性
2. 社会经济制度和文化发展水平对课程开发的影响
3. 学科（知识）特征影响课程的编制

## 课程组织

### 课程内容的文本表现形式

#### 1. 课程计划

1. 概念：国家教育主管部门制定的有关教学和教育工作的指导性文件
2. 构成：培养目标、教学科目的设置、学科顺序、课时分配、学年编制与学周安排
3. 作用：对学校的教学、生产劳动、课外活动等作出全面安排

#### 2. 课程标准

1. 概念：课程计划中每门学科以纲要的形式编订的，学科教学内容的指导性文件
2. 构成：前言、课程目标、内容标准、实施建议、附录
3. 作用：
4. 教材编写、教学、评价和考试命题
5. 教师进行教学的直接依据

#### 3. 教材

1. 概念：教师和学生据以进行教学活动的材料
2. 包括：教科书、讲义、讲课提纲、参考书、活动指导书、视听材料
3. 作用：教师教学的主要依据
4. 教科书编写的基本原则和要求：科学性和思想性（首要原则）
5. 教学设计的一般原则：方向性、完整性、适切性

## 课程理论流派

### 新课程改革的课程结构

1. 九年一贯的义务制教育课程：
  - (1) 小学：综合
  - (2) 初中：分科与综合相结合
  - (3) 高中：分科
2. 从小学至高中设置综合实践活动课  
内容：信息技术教育、研究性学习、社区服务与社会实践、劳动与技术教育
  1. 《基础教育课程改革纲要》自小学 3 年级开始设置
  2. 《中小学综合实践活动课程指导纲要》自小学 1 年级开始设置

### 新课改背景下的评价观（发展性评价）

1. 评价的根本目的在于促进发展
2. 体现最新的教育观念和课程评价发展的趋势
3. 评价内容综合化：全面发展
4. 评价标准分层 评价标准分层化
5. 评价方式多样化：定量 + 定性
6. 评价主体多元化
7. 关注发展过程

课程就是教育实施的一种方式；

影响开发的因素、组成结构、表现形式

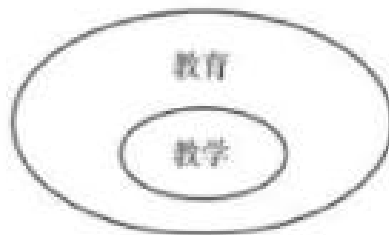
# 中学教学

## 教学概述

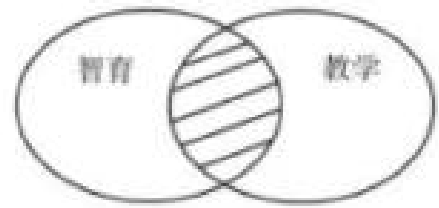
### 1. 教学的含义

教学是指在教育目的规范下，由教师的教与学生的学共同组成的一种活动

#### a. 教学与教育、上课的关系



教学与教育的关系



教学与智育的关系

### 2. 我国现阶段的教学任务

1. 基本知识和基本技能
2. 发展学生智能
3. 发展学生体力
4. 培养学生科学的世界观、良好的思想品德、健康的审美情趣和良好的心理素质

## 教学过程

### 1. 教学过程的本质

1. 教学过程主要是一种认识过程
2. 教学过程是一种特殊的认识过程
  - i. 间接性、引导性、简洁性、教育性

### 2. 教学过程的基本规律

1. 间接经验和直接经验相统一的规律
2. 教师主导和学生主体相统一的规律
3. 掌握知识和发展能力相统一的规律
4. 传授知识和思想教育相统一的规律



### 3. 教学过程的结构（机灵的姑姑用茶）

1. 引发学习动机【起始环节】
2. 领会知识【中心环节】
3. 巩固知识
4. 运用知识
5. 检查知识

## 教学原则和方法

### 1. 教学原则

#### 1. 直观性原则

- i. 概念：引导学生形成对概念：引导学生形成对所学事物、过程的清晰表象，丰富他们的情感
- ii. 贯彻要求
  1. 正确选择直观教具和现代化教学手段
  2. 直观与讲解结合
  3. 重视运用语言直观
  4. 要防止直观不当与滥用

#### 2. 启发性原则

- i. 概念：引导思考、积极探索
- ii. 贯彻要求
  1. 加强学习的目的性教育，调动学生学习的主动性
  2. 启发学生独立思考，发展学生的逻辑思维能力
  3. 让学生动手实践，培养学生独立解决问题的能力
  4. 发扬教学民主

#### 3. 循序渐进原则/系统性原则

1. 按知识逻辑顺序+学生认识发展的顺序教学
2. 贯彻要求
  - a) 教学要有系统性
  - b) 注意主要矛盾，解决好重点与难点的教学
  - c) 按照学生的认识顺序，由浅入深、由易到难进行教学

#### 4. 巩固性原则

- i. 概念：指教师要引导学生在理解的基础上牢固的掌握知识和基本技能
- ii. 贯彻要求

组织好学生的复习工作、教会学生记忆方法

## 教学组织形式与教学工作的基本环节

### 1. 教学组织形式

#### 1. 个别教学制

- i. 教师对学生一个一个轮流教导
- ii. 优点：有利于因材施教
- iii. 缺点：学生数量有限

#### 2. 班级授课制

- i. 又称课堂教学，一种集体教学形式
- ii. 特征：班、课、时
- iii. 产生：1632《大教学论》
- iv. 我国：1862 京师同文馆
- v. 优点：大大提高教学效率
  - 1. 有严格的制度保证教学的正常展开，达到一定的质量
  - 2. 有利于大面积培养人才
  - 3. 能够充分发挥教师的主导作用
  - 4. 有利于发挥集体教育的作用
  - 5. 有利于学生获得系统的科学知识
  - 6. 有利于进行教学管理和教学检查
- vi. 缺点：不利于因材施教
  - 1. 不利于学生主体性的发挥
  - 2. 不利于培养学生的探索精神、创造能力和实践能力
  - 3. 不能很好的适应教学内容和教学方法的多样化
  - 4. 不利于因材施教
  - 5. 不利于学生之间真正的交流和启发
- vii. 辅导形式：个别辅导、现场教学
- viii. 特殊形式：复式教学

## 2. 教学工作的基本环节

### 1. 备课

- i. 三备：备教材、学生、教法
- ii. 三计划：学期、单元、课时计划
- iii. 教师备课的基本要求：
  - 1. 要深入准确地把握学科课程标准和教学内容
  - 2. 要有针对性，适应学生的特点
  - 3. 要根据社会发展、科技发展和学生对象的变化，不断更新备课内容
  - 4. 要充分和周密考虑教学设计诸多因素的关系和结构，并做好课前的各种准备

### 2. 上课

- i. 课的类型：根据完成任务数量的多少分为单一课和综合课

### 3. 布置课外作业和批改

- i. 布置课外作业的要求
  - 1. 内容符合课程标准规定的范围和深度
  - 2. 分量适宜、难易适度
  - 3. 有助于启发学生思维，力求理论联系实际
  - 4. 作业反馈清晰、及时

### 4. 课外辅导

### 5. 学业成绩评价

中学教学是学生+老师；

上课前：教学环节、教学组织，

上课中：教学过程、教学原则、

# 中学学生心理

## 认识过程

### 1. 注意

#### 1. 中小学生注意力的培养

- i. 培养学生善于与注意分散做斗争的能力
- ii. 培养学生稳定而广泛的兴趣
- iii. 培养学生培养良好的学习习惯
- iv. 培养学生保持良好的心理状态
- v. 使学生能分析自己在注意力方面的优缺点，发扬优点，克服缺点

#### 2. 注意规律在教学中的运用

- i. 正确运用无意识注意的规律组织教学活动
- ii. 运用有意注意的规律组织教学，提高学习的自觉性
- iii. 运用两种注意相互转换的规律组织教学

### 2. 遗忘

#### 1. 影响遗忘进程的因素（人才请发誓）

- i. 学习材料的性质
- ii. 识记材料的数量和学习程度
- iii. 识记任务的长久性与重要性
- iv. 识记的方法
- v. 时间因素
- vi. 情绪和动机

#### 2. 提高记忆能力的方法（多方精理组目的）

- i. 明确记忆目的，增强学习的主动性
- ii. 理解材料的意义，少用机械记忆
- iii. 对材料进行精细加工，促进深度理解
- iv. 运用组块化学习策略，合理组织材料
- v. 运用多重编码方式，提高信息加工处理的质量
- vi. 注重复习方法，防止知识遗忘

### 3. 问题解决与创造性

#### 1. 影响问题解决的主要因素

- i. 问题情境
- ii. 心理定势与（功能固着【只有消极】）
- iii. 已知的知识经验---迁移
- iv. 原型启发
- v. 情绪与动机

#### 2. 提高解决问题能力的教学（思恋良方）

- i. 提高学生知识储备的数量与质量
- ii. 教师与训练解决问题的方法与策略
- iii. 提供多种练习的机会
- iv. 培养思考问题的习惯

#### 3. 创造力的培养

- i. 创设有利于创造性产生的适宜环境
  - 1. 创设宽松的心理环境
  - 2. 给学生留有充分选择的余地
  - 3. 改革考试制度与考试内容
- ii. 注重创造性个性的塑造
  - 1. 保护好奇心
  - 2. 解除个体对答错问题的恐惧心理
  - 3. 鼓励独立性和创新精神
  - 4. 重视非逻辑思维
  - 5. 给学生提供具有创造性的榜样
- iii. 开设培养创造性的课程，进行创造性思维训练
  - 1. 发散思维训练
  - 2. 推测和假设训练
  - 3. 自我设计训练
  - 4. 头脑风暴训练

### 4. 想象

#### 1. 培养学生想象力的方法

- i. 引导学生学会观察
- ii. 引导学生积极思考
- iii. 引导学生努力学习科学文化知识

- iv. 有目的地训练学生的想象力
- v. 引导学生进行积极的幻想

## 学习概述

### 1. 学生学习的特点

- 1. 学生的学习是以掌握间接知识经验为主的
- 2. 学生的学习是在教师有目的、有计划、有组织的指导下进行的
- 3. 学生的学习主要任务是掌握系统的科学知识、技能、形成世界观、道德品质
- 4. 学生的学习是在学校班级集体中进行的
- 5. 学生的学习具有一定程度的被动性

### 2. 操作技能的形成与培养

#### 1. 操作技能的形成阶段

- i. 操作定向
- ii. 操作模仿
- iii. 操作整合
- iv. 操作熟练

#### 2. 操作技能的培训要求

- i. 准确的示范与讲解
- ii. 必要而适当的练习
- iii. 充分而有效的反馈
- iv. 建立稳定清晰的动觉

### 3. 心智技能的形成与培养

#### 1. 我国

- i. 原型定向
- ii. 原型操作
- iii. 原型内化

#### 2. 心智技能的培训要求（借个机缘）

- i. 激发学习的积极性与主动性
- ii. 注意原型的完备性、独立性与概括性
- iii. 适应培养阶段特征，正确使用语言
- iv. 注意学生的个别差异

## 学习理论

### 1. 奥苏贝尔的有意义接受学习

1. 有意义接受学习的实质
  - i. 实质：将新知识与已有知识建立起非人为（内在的）和实质性（非字面）的联系
2. 有意义学习的条件
  - i. 客观：学习材料的逻辑意义
  - ii. 主观：有意义的学习心向，适当的知识基础
3. 先行组织策略
  - i. 先于学习任务本身呈现的一种引导性材料，它要比学习任务本身有较高的抽象
  - ii. 概况和综合水平，并且能够清晰地与认知结构中原有观念和新任务关联起来

### 2. 构建主义学习理论

1. 知识观
  - i. 解释假设（动态性）
  - ii. 情境性
  - iii. 经验丰富（主观性）
2. 学生观
  - i. 丰富性
  - ii. 差异性
3. 学习观
  - i. 主动构建性
  - ii. 社会互动性
  - iii. 学习情境性

## 学习心理

### 1. 学习动机和学习效率的关系

1. 倒 U 型曲线关系，即中等强度的动机最有利于任务完成
2. 耶克斯--多德森定律
  1. 在复杂的任务中，较低的动机水平有利于任务的完成
  2. 在简单的任务中，较高的动机水平有利于任务的完成

## 2. 如何培养和激发学生的学习动机

### 1. 激发

- i. 了解和满足学生的需要，促使学习动机的产生
- ii. 重视立志教育，对学生进行成就动机训练
- iii. 帮助学生确立正确的自我概念，获得自我效能感
- iv. 培养学生努力导致成功的归因观

### 2. 培养

- i. 创设问题情境，实施启发式教学
- ii. 根据作业难度，恰当控制动机水平
- iii. 充分利用反馈信息，妥善进行奖惩
- iv. 正确指导结果归因，促使学生继续努力

## 3. 影响迁移的主要因素

1. 相似性
2. 原有认知结构
3. 学习心向与定势

## 4. 促进学习迁移的教学

1. 精选教程
2. 合理编排教学内容
3. 合理安排教学程序
4. 教授学习策略，提高迁移意识性

人外部器官反馈各种感觉，感觉组合成的整体叫知觉；

人的内在感觉器官反馈记忆，记忆训练出思维；记忆在人脑中体现为表象，对表象的再加工为想象；

人通过思维实现学习，学习的结果反馈为新的记忆，分为知识、技能；

学习有多种方式（学习理论）；影响学习的心理为学习动机；学习过程中存在迁移现象；提高学习效果的方式叫学习策略；



# 中学生发展心理

## 中学生认知发展阶段与教育

### 1. 皮亚杰的认知发展阶段理论

- a. 感知运动
- b. 前运算
- c. 具体运算
- d. 形式运算

## 中学生情绪与意志的发展

### 1. 中学生情绪的发展与培养

#### a. 中学生情况的特点

- 1. 体验迅速、强烈
- 2. 不稳定性和两极性
- 3. 外露性和内隐性（掩饰性）
- 4. 时间延长、出现心境化

#### b. 良好的情况标准

- 1. 准确表达
- 2. 适当强度
- 3. 转移能力
- 4. 符合年龄

#### c. 情绪调节的方法

- 1. 敏锐的观察情绪
- 2. 平和的接纳情绪
- 3. 正确的调整情绪
- 4. 有效的表达情绪
- 5. 保持和创造快乐的情绪

## 中学生人格发展

### 不同气质类型在教学中的意义

1. 克服气质偏见
2. 根据学生的气质因材施教
  1. 胆汁质 直截了当、培养自制
  2. 多血质 适当引导、定期提醒、培养专一
  3. 粘液质 耐心、多给时间
  4. 抑郁质 委婉暗示、爱他
3. 帮助学生进行气质的自我分析、自我教育、培养良好的气质品质
4. 特别重视胆汁质和抑郁质学生
5. 组建学生干部队伍时，应考虑学生的气质类型

### 影响人格形成的因素

1. 生物遗传因素
2. 社会文化因素
3. 家庭教养方式
  1. 权威型 孩子退缩、服从、胆怯、不诚实
  2. 放纵型 孩子任性、自私、唯我独尊
  3. 民主型 孩子人格健全
4. 学校教育因素
5. 个人主观因素

## 中学生能力培养

### 1. 如何培养学生的能力

1. 注重对学生早期能力的培养
2. 教学中要加强知识与技能的学习与训练
3. 教学中要积极培养学生的元认知能力和创造能力
4. 社会实践活动是培养学生能力的基本途径
5. 要注意培养学生的非智力因素

中学生心理不断发生变化，形成独立的人格，人格包括 气质、性格（意志、情感）、自我调控【外在：气质，内在：价值观（性格：意志、情感、态度、理智），调节（不断变化）】

在发展的过程中教育者就需要处理学生人格发展过程中出现的情况，

# 中学心理辅导

## 中学生心理辅导的方法

### 1. 心理健康的途径

1. 开设心理健康教育的有关课程
2. 开设心理辅导活动课
3. 在学科教学中渗透心理健康教育的内容
4. 结合班级、团队活动开展心理健康教育
5. 个别心理辅导或咨询
6. 小组辅导

### 2. 心理辅导的原则

1. 面向全体学生原则
2. 预防与发展相结合的原则
3. 尊重与理解学生原则
4. 学生主体性原则
5. 个别化对待原则
6. 整体性发展原则

# 中学德育

## 中学生品德心理与发展

### 1. 促进中学生形成良好品德的方法

1. 有效的说服
2. 树立良好的榜样
3. 利用群体约定
4. 价值辨析
5. 给予适当的奖励和惩罚
6. 角色扮演
7. 小组道德讨论

## 中学德育过程

### 德育过程的基本规律

1. 德育过程是促使学生 知、情、意、行互动发展的过程【多端性】
2. 德育过程是组织学生的活动和交往，统一多方面教育影响的过程
3. 德育过程是促使学生思想内部矛盾运动的过程
4. 德育过程是一个长期的、反复的、逐步提高的过程

## 中学德育的原则、途径与方法

### 中学德育原则【陶行知集体疏导一连学生，积极守纪律，才有尊严】

1. 导向性原则（有一定的理想性和方向性）
  - i. 正确的政治方向
2. 疏导原则（循循善诱、以理服人）
  - i. 含义：循循善诱、以理服人
  - ii. 名言：夫子循循然善诱人
  - iii. 贯彻要求
    1. 讲明道理
    2. 因势利导
    3. 以表扬激励为主
3. 尊重学生与严格要求学生结合（尊重、信赖+严格）
4. 知行合一（言行一致）
5. 正面教育与纪律约束（正面+约束）
6. 教育影响的一致性与连贯性（学校+家庭+社会）

## 7. 依靠积极因素克服消极因素（长善救失）

- i. 含义：通过优点、克服缺点
- ii. 名言：学者有四失，教者必知之，人之学也，或失则多，或失则寡，或失则易，或失则止。此四者，心之莫同也。知其心，然后能救其失也，教也者，长善而救失者也。
- iii. 贯彻要求：
  1. 一分为二的观点，全面分析，客观评价学生的优点和不足
  2. 有意识的创造条件，将消极因素转化为积极因素。
  3. 提高学生自我认识，自我评价能力，启发学生自觉思考，克服缺点，发扬优点。

## 8. 因材施教（针对每个人特点）

## 2. 中学德育的途径【一教、二班、三活动】

1. 思想品德课与其他学科教学课与其他学科教学（基本途径）
2. 社会实践活动
3. 课外、校外活动
4. 共青团及少先队组织的活动
5. 班会、校会、周会、晨会
6. 班主任工作（重要而特殊的途径）

## 3. 中学德育的方法【说实情、评示道】

1. 说服教育法（摆事实、讲道理）
2. 榜样示范法（高尚思想、模范行为、优异成就）
3. 情感陶冶法（熏陶、感染、潜移默化）
4. 实际锻炼法（参加实践活动）
5. 品德评价法（奖励、惩罚、评比和操作评定）
6. 道德修养法（自我反省、自我教育）

# 中学班级管理与管理教师心理

## 班级管理和班主任工作

### 1. 班集体形成的标志

1. 明确的奋斗目标
2. 坚强的领导核心
3. 严格的规章制度
4. 正确的集体舆论与良好的班风

### 2. 班集体培养的方法

1. 确定发展目标
2. 建立班集体核心
3. 建立正常秩序
4. 组织教育活动
5. 培养正确的集体舆论与良好的班风

### 3. 个别教育工作

#### 1. 优等生

1. 特点：品学兼优
2. 教育：
  1. 严格要求，防止自满
  2. 不断激励，提高抗挫折能力
  3. 消除嫉妒，公平竞争
  4. 发挥优势，全班进步

#### 1. 中等生

1. 特点：表现平平
2. 信心不足，表现欲不强

#### 2. 后进生

1. 特点：暂时落后
2. 教育：
  1. 关心热爱与严格要求结合
  2. 培养和激发学习动机
  3. 善于发掘“闪光点”
  4. 针对差异因材施教
  5. 持之以恒

## 教师心理

### 1. 教师成长与发展的基本途径

1. 观摩和分析优秀教师的教学活动（看别人）
2. 开展微格教学（看自己）
3. 进行专门训练（多训练）
4. 反思教学经验（多反思）

1. 波斯纳：经验+反思=成长

2. 布鲁巴奇：

1. 反思日记 详细描述
2. 交流讨论 行动研究