

修仪正语，笃行赋能

——高校青年教师讲台自信建构与教学能力提升路径

陈博（东方辰罡）

杭州师范大学 文化创意与传媒学院 浙江杭州 310012

摘要：高校青年教师作为高等教育事业发展的新兴力量，尽管拥有扎实的专业知识基础，但在角色转变过程中会遭遇讲台适应欠佳、缺乏自信等状况，这对教学成效以及自身的职业发展产生限制。本文结合05后大学生思维灵动的特性以及AI工具的广泛应用，针对青年教师课堂授课里的现实难题，从授课内容、言语表达、仪态风貌三个方面，给出切实可行的改进措施，建立三者协同提高的思路，帮助青年教师化解困惑，逐步树立讲台自信，实现从能上课到上好课的转变，服务高等教育的高质量进步。

关键词：高校青年教师；讲台自信；教学能力；教学实效

引言

高等教育实现高质量发展，其核心在于打造一支兼具扎实学术素养和过硬教学能力的教师队伍。高校青年教师身为科研创新与人才培养方面的新生力量，是推动高等教育进步的主要支撑。这类教师大多接受过系统的学术培养，拥有扎实的专业基础和较强的科研潜力。但是在从学生转变为高校教师的角色过渡阶段，普遍遭遇讲台适应不佳、职业信心欠缺等实际难题。困境源自角色认知迟缓以及高校教学实践能力不足，如不及时解决，既会对青年教师的职业发展形成阻碍，也会间接限制高校人才培养质量和教研水平的提高。

刚踏上高校讲台的青年教师，往往会出现仪态紧张生硬、教学表述不顺畅、教学内容和高校学生需求不匹配、课堂节奏掌握欠佳、师生互动不够等常见问题。这些问题彼此关联，导致一些青年教师即便具备扎实的专业知识，也难以把它高效转化成高校教学能力，从而陷入缺乏自信、教学效果不佳、更不自信的不良循环。当下高校学生思维灵动、眼界宽广，看重学习的综合感受，对高校课堂的评判不仅关注知识传授的精准度，更看重教师的仪态风范、言语表达、内容规划与亲和力；与此

同时AI技术的广泛应用使知识检索、课件制作更为便利，也对高校教师的教学能力提出更高的标准，单纯的浅层次教学已难以树立充足的讲台自信。本文将从内容规划、语言表述、仪态风貌三个方面，整合优化措施，帮助青年教师实现从能上课到上好课的转变。

一、精研内容：以专业深度与设计智慧筑牢高校青年教师讲台底气

教学内容是高校课堂的精髓，也是青年教师在讲台上自信的最基础支撑，更是高校教研工作的主要环节。高校青年教师若想脱离背教材、读PPT的浅层次教学困境，就需要在内容雕琢方面下够功夫，根据高校学科特性与学生培养目的，把专业知识和教学智慧进行有机融合，使课堂既具备学术深度，又符合高校教学要求，为讲台自信夯实根基。

（一）吃透体系，实现从“搬运知识”到“建构知识”的转变

年轻教师初次走上讲台，最普遍的问题是对授课内容的理解仅停留在浅层，过分依靠教材与课件，难以根据高校人才培养规划搭建自身知识方案，导致课堂教学没有重点，无法把控教学整体局面。要转变这一状况，需脱离浅层教学模式，深度研究高校人才培养方案、课程标准以及教材逻辑，结合教研需求，在领会课程内涵与教学目标的前提下，重新建立结构化与体系化的知识框架。把零散的知识点串连起来形成线、编织成网，清晰界定各知识点的关联和层次，分辨核心与辅助知识点，结合学科发展前沿以及行业实践动态来拓展内容，防止

课题：表达与逻辑思维能力提升：职场沟通与领导力发展的培训模式与实效研究。校合-2025KYCHX0427。

作者信息：陈博（东方辰罡），男，（1974年9月出生）
工作单位：杭州师范大学文化创意与传媒学院，副教授，
硕士研究生导师。重点研究领域：口语表达传播，播音
主持工作。

只按照书本内容讲解。只有对授课内容了如指掌，方可脱离对教案课件的过度依赖，镇定把控课堂节拍。

（二）融会贯通，以同构学习实现跨学科融合教学

当下高校主要是05后学生，他们思维灵动、眼界宽广，仅用单一学科、单一视角开展讲授，既难以符合其学习要求，也难以展现高校教师的专业素养。高校青年教师需加强同构学习和跨学科融合观念，把本专业知识与关联学科、社会热点、行业实践以及生活现象有效衔接，实现触类旁通。同构学习主要在于教师先把知识深入理解、重新建立体系，然后以大学生容易接受的形式再次输出，不仅展示结论，更要分析知识背后的逻辑和思维方式，打破学科界限，引入跨学科案例和迁移观点，使学生在关联里加深认知。若教师能够引经据典、触类旁通，势必会营造浓厚的学术氛围，收获学生的敬重。

（三）软硬结合，兼顾学术严谨与课堂温度

高质量的高校课堂需实现硬知识与软趣味的融合，这是青年教师提高教学成效、树立讲台自信的要点。硬知识需保障教学内容专业无误、体系完备，确保概念明确、论证严密，这是获取学生信任的根基；软趣味则基于鲜活实例、现实难题、行业形势等，把抽象理论具体化，提高课堂的吸引力与亲近感。年轻教师需根据学生认知特性，在秉持学术深度的情况下，挑选符合教学内容的事例，结合学生专业需要规划教学步骤，防止枯燥理论的罗列。同时恰当运用板书和多媒体手段，实现板讲配合，主板书显示核心知识方案，副板书进行辅助补充，PPT展示案例与素材，加强教学逻辑。

（四）善用技术，坚守个性与自主判断

人工智能工具和在线资源给高校青年教师备课带来极大便利，可节约时间、增添素材，不过要明确：技术是辅助，并非替代。目前一些高校青年教师过分依靠AI来制作课件、规划教学环节，缺少自主筛选和深度处理，造成教学内容趋同，失去教学特色，难以营造独特的讲台氛围。为规避这一状况，应秉持自主挑选、深入处理AI素材，融合自身专业积淀与教学心得加以优化改进，符合教学目的与学生要求；恪守学术评判，核查在线资源的精确性，防止错误资讯进入课堂；凸显个人教学风格，把自身思维与表达特性融入教学规划，塑造鲜明教学特征，让高校课堂既具时代氛围，又有独特魅力。

二、锤炼语言：以节奏质感与表达魅力提升高校课堂感染力

教学言语是课堂知识传输的核心媒介，也是教师专业形象的直接显示。语言表述的清晰程度、流畅状况与感染能力，直接关乎课堂成效与学生感受，也影响教师

于学生心目中的形象。高校青年教师初次登上讲台，可能会出现口头禅过量、节奏掌控欠佳、表达刻板等状况，这会降低专业的可信度，对讲台自信的树立产生影响。所以一定要注重教学语言的打磨，提高表达能力。

（一）净化语言，规范表达习惯

年轻教师常见的表达不足是语句零散化、逻辑不顺畅，嗯、啊、然后等口头用语频繁出现，损害表达的流畅性，分散学生的注意力，难于得到学生的认同。结合教学实际，青年教师应采用课前预讲、课后录音回顾、同行相互评价等途径净化语言：课前整理教学思路，熟知内容以降低卡顿情况；课后总结归纳找出问题所在，有针对性地加以改进；聆听同事给出的建议，学习规范的表达。同时在备课过程里明确每部分内容的核心要点，梳理语句逻辑，防止内容碎片化，逐渐养成简洁、严谨的教学语言风格，凭借表达的规范性提高教学质量，加强专业的可信度。

（二）把控节奏，突出表达重点

课堂授课时，需按照教学内容的逻辑层次和重要程度来优化语言表达的节奏，采用快慢交错、详略搭配的方法突出核心知识点，进一步提高课堂教学的效率，加强教学语言的感染力与实际效果。说明核心概念、重要结论时，放缓语速、加强语气，拖长主要词句读音，使学生精确获取主要信息；过渡衔接、背景说明时适度加快速度，防止占用过多时长；主要的知识，在提问之后合理留出空白时段，给学生思考与消化的时间。与此同时备课过程中标记主要词、核心语句以及易错之处，授课期间基于语气、语速的改变来凸显重音，不必过于夸张，凭借细微的停顿和时长差别引领学生留意重点内容。科学掌控课堂言语节奏，不但可以有效提高学生的听课成效与学习效能，还利于教师强化对课堂整体流程的驾驭能力。

（三）坦诚相待，拉近师生距离

高校青年教师和学生年龄相近，在共情能力方面比老教师更具优势，这是建立良好师生关系的独特长处。课堂用语需运用平等、尊重、鼓励的口吻，舍弃高高在上的说教架势，使学生体会到真诚与善意。在课堂教学中可采用启发式的提问方式，引领学生自主思索、踊跃表达；对学生的回答进行评价时，多予以肯定、少进行否定，以委婉的方式指出存在的不足并给出建议，以此保护学生的学习积极性；解答疑问时要保持耐心，运用通俗易懂的语言来解答问题，避免使用晦涩难懂的术语。适度增添幽默的成分，舒缓课堂或紧张或压抑的氛围，使学生在轻松的环境里开展学习。学生会感到热情和真诚，也会主动聆听、积极应答，教师的表达自信能够在正向回馈里持续巩固。

（四）以赛促练，快速提升表达能力

教学技能竞赛是青年教师打磨教学语言、提高表达水平的主要平台，能有力推动他们重视表达素养，实现专业能力的迅速提高。在参赛进程里，教学设计、现场展示等环节对语言的规范性、节奏感以及感染力提出更高的标准；专家的点评和优秀选手的展示，能够帮助教师摆脱自我视角的局限，发觉自身存在的问题、参考成熟的技巧；同场竞技能够在高强度的打磨过程中提高语言的熟练度与感染力，积攒教学方面的经验。不少高校青年教师基于参赛，不但提高了语言表达水平，还增添教学自信，可更镇定处理课堂各种问题。

三、修身立仪：以端庄形象与亲和气质建构讲台气场

仪态神情、肢体动作与交流状态，一同构成高校教师的讲台氛围，是学生对课堂的首要印象，也是自信的直观展现。出色的仪态气质，可拉近师生间的距离、营造出积极的课堂氛围，为在讲台展现自信提供支撑，更能够实行身正为范的育人理念，在潜移默化中影响高校学生的审美和行为习惯。

（一）规范仪态，展现专业风采

高雅大方的仪态是高校教师专业形象的主要展现，也是营造讲台气场的根基。青年教师应保持挺拔平稳的站立姿势，防止依靠讲台、身体晃动、弯腰弓背，重视日常模拟训练养成习惯，用外在的端正带动内心的笃定。重视眼神沟通，授课期间避免一直盯着PPT或墙壁，以温和且专注的眼神扫视全场，关注到后排和角落的学生，讲解主要内容时眼神要坚定，提问时用目光提供鼓励，倾听回答时神情要专注。基于简洁流畅的手势来强化重点内容，适当地走到学生群体之中拉近彼此距离，不过要规避夸张生硬的动作以及琐碎的细微动作，秉持自然恰当的准则，彰显专业风范，提高感染力。

（二）得体着装，彰显职业素养

仪表是高等院校教师职业形象的直观展现，端庄得体的着装能够加强自信，还可为学生树立优良的示范。年轻教师的穿着需兼顾专业性、舒适感与场合适配性，既不能太过休闲随便，也不要刻板拘谨，更不可花哨招摇。需维持穿着干净、仪态大方，留意细节处理，挑选符合高校教师职业的服饰，防止邋遢、臃肿或者太过随意的穿着，免得给学生留下不看重课堂的印象。干净得体的外在模样，是对课堂、学生以及职业的敬重，符合身正为范的标准，可使教师在自我认可里更为从容，加强讲台气势。

（三）善于沟通，营造和谐课堂生态

讲台上的自信并非仅源于讲得好，更源于处得好，

融洽的师生关系以及积极的课堂环境，是高校青年教师树立讲台自信的主要保障。年轻教师需学会聆听、包容和鼓励，细致解答学生疑惑，不敷衍塞责、不急躁冒进，尊重学生的多元观点，激励学生勇敢表达，培育其批判性思维。积极营造愉悦的课堂环境，迅速化解紧张和尴尬状况，重视课后交流，知悉学生学习要求，缩短师生间的距离。和蔼且坚定、专业又亲和的沟通方式，可营造积极的课堂环境，使学生主动参与交流，教师也能在融洽关系里确实站稳讲台。

（四）锤炼心性，强化内在自信

讲台风范的主要在于内心自信，外在举止和交流技巧都是内心自信的显示。青年教师若想建立稳固的讲台气场，需磨炼心性，以正确态度看待自身存在的不足，既不能因一时的失误而全盘否定自己，也不能因负面的反馈而丧失信心。树立终身学习、终身打磨的职业观念，积极反思教学方面的问题，持续提高教学能力，在提高过程中强化内在的自信；接受自身存在的不完美之处，在纠错里实现成长，克服紧张的情绪，让自己变得从容镇定。关注职业涵养，提高道德与专业素质，凭借专业知识与人格风采获得学生认同。

结语

高校青年教师在讲台上建立自信是一个逐步推进的动态进程，主要在于实现专业能力与职业素养的双向帮助。本研究从内容建立、语言显示、仪态风貌这三个主要方面，整合并优化后提出十二项实操方法，与高校学生的认知特性及AI时代的教学要求相符合，为其跨越角色转变的障碍、树立稳固的讲台自信提供具可操作性的实践参考。

今后高校能够建立教学导师+同辈互助的帮扶体系，把讲台自信培养纳入青年教师入职前培训以及常态化教研工作；青年教师要树立持续打磨的观念，通过教学反思塑造个性化的教学风格，实现讲台自信的主动建立，凭借坚定的自信履行育人职责，为高等教育的高质量进步增添新的活力。

参考文献

- [1]朱卫华.高校青年教师教学职业发展路径探讨[J].创新创业理论研究与实践, 2025(15).
- [2]张国平,唐卫东,徐雄伟.高校青年教师教学发展历程透视——基于教学实践性知识建构机制的扎根研究[J].教育发展研究, 2024, 44(1): 8-15. DOI: 10.3969/j.issn.1008-3855.2024.01.005.