



教学育人的“多面手”

我所做的一切都称不上什么特别，不过是做了教师的本分。面对采访，城北小学副校长林玲不好意思地笑了笑。从教21年，秉着干一行、爱一行、精一行的工作热忱，林玲一直脚踏实地，为温岭教育默默奉献着自己的一份绵薄之力。

优秀是 学 过来的

2000年，初登讲台的林玲发现了自己的不足。相比师范毕业的老师，从高职预科毕业的林玲没有经过系统化的训练，虽拥有足够的知识储备，但美术技能和粉笔字功底有所欠缺。不会就去学。周六，她在温岭剪纸达人郭献忠家学习绘画，周日学习书法：每个周末都忙得像旋转的陀螺，但郭老师真的教会了我很多。他没收过我一分学费，还倒贴了我无数次午餐。他指导我如何利用边角料的时间学艺，及时记录整理学习资料。

除了技能素养的培养，在教学能力的提升上，林玲从未停止过学习的步伐。她加入陈可人名师工作室，师父的点拨加深了她对教材的理解。阅读也是林玲内化教学能力的一条捷径。她的家里有3间书房，存放着各门各科的学习资料。她详细地将亮点分类记录在笔记中。21年来，林玲已经累计了20多本笔记。如今，每天，林玲都要在包中塞上好几本书和一台笔记本电脑，便于在学校利用边角料的时间阅读。坐在一旁的老师笑称，她的包简直是个麻袋，分量十足。对于自己的这份冲劲，林玲觉得这是教师应有的职业素养。我高成为一位优秀教师还很远，更应该积极向上。

优秀是 磨 出来的

她是一位很负责的老师，每次都细心指导我们。这是同事对林玲的评价。作为学校业务副校长，林玲一直担任着 传帮带 的重责。担任副校长以来，她每年听课达到100多节。不管工作多忙，学校大多教师的公开课、比赛，她都事先研究材料，从理解教材的安排意图、制订教学目标到教案的实施，甚至语调高低都进行细致地指导。林玲的到来，掀起了城北小学磨课的热潮。她虽然主课语文，但什么课都参与磨。短短3年，林玲在校长的支持下带领着她的团队累计获得市级公开课获奖近200项，省地市一等奖近30项，地市级公开课获奖40多节。

深夜里，经常能看到她的办公室里，她和一帮老师修改论文，研究教学。特别是教学比赛前夕，磨课到凌晨两三点是常有的事。磨课提升的不仅是参赛教师的水平，也锻炼了磨课教师的能力。

优秀是 拼 出来的

除了业务副校长、语文老师，林玲还有一个特殊的身份——劳技教师。林玲用 被迫参赛，兴味索然 略知一二，渐入佳境——主动钻研，甘之如飴 概括自身的劳技教学历程。初次参赛并非自愿，但课后学生迟迟不愿离开的情景让她真切感受到学生对劳技课的喜欢。随着学习的深入，她逐渐发现了劳技课的价值。劳技课不是简单地依样画葫芦，老师要指导学生运用语文、美术、科学、数学等学科知识开展综合实践活动，培养学生热爱劳动、勤俭、奋斗、创新的精神，让他们成为能自理、能创造性解决实际问题的社会主义建设者和接班人。

从此，林玲下决心好好钻研劳技，但研究历程却没有想象的顺利。小学几乎没有劳技专职教师，可借鉴的资料很少。没材料袋，没教案集，网上很难找到优质教案，就连参赛也缺少教学设计和原理阐释。每次上课，购买材料，了解历史，制作样品，录制微课，制作课件，制作展示台，设计环节，搜集资料，至少需要三四天才能备出一节课。为了制作独轮手推车，她跟木工师傅学切割技术；学焊接技术时，不小心被电烙铁烫伤——这种事情，屡见不鲜。

一次备课《图像捕捉器的小制作》，网上查不到有用资料，林玲几乎问遍了小学到高中认识的科学家老师和信息教师，都说不出个所以然。后来辗转询问到采访摄影的朋友才明白原理。

采访中，林玲反复强调自己真的没那么优秀。她说，如今取得的成绩是领导扶持、团队给力、同事协助、专家指点，加个人常态化努力的结果，她感谢所有帮助过她的人，感谢泽国二小和城北小学的团队。

用最初的心 做永远的事

张敬的教学理念先进，教学设计新颖独到，善于设计项目化学习方案，引导学生自主探究，培养学生解决问题的能力，真正体现 学为中心 的思想，是温岭小学数学领域新生代的领军人物。这是省特级教师、温岭市数学教研员顾寿春对张敬的评价。

从教16年来，张敬一直倾情于小学数学课堂教学改革工作，在孜孜不倦的实践与探索中，形成了自身的教学风格。

倾心钻研教材，构建高效课堂

2005年，张敬作为 浙江省优秀毕业生 直接进入锦园小学任教。工作第六年，她就获得了温岭市课堂教学评比一等奖第一名，是当年最年轻的一等奖获得者。

张敬对待教学非常严谨，她会反复钻研教材，修改教案。 我是一名教师，教书育人是我的天职，我时时警醒自己要严于律己，不能误人子弟，要把每个孩子都当成自己的孩子去看待。

工作第一年，刚好遇上新课程改革，在参加课改培训的时候，当时的数学教研员王正玉提醒老师们，一定要钻研教材。王正玉的话深深烙印在张敬的心里。回去后，她搜集一到六年级新老两套教材，花了很多时间去分析、整理，还对比了浙教版、苏教版、北师大版教材，做了大量的笔记，进行取长补短、优化整合。

通过对全部教材的分析，我对小学数学的知识体系有了全面的了解，帮助我在教学中融会贯通，上课也更加自信。 因为对教材了然于胸，张敬明晰了教学定位。她会设计开放性的任务，尽可能把课堂还给学生，引导学生自主探究、交流、反思。这样的教学方式很受学生喜欢。

2014年，张敬加入了温岭市顾寿春名师工作室，通过这个平台，她在教研中不断锤炼自己。

工作态度严谨，对待教学孜孜不倦

她非常聪慧，善于钻研，精于业务，工作能力非常强。 在师父顾寿春眼里，张敬是一位有思想、有情怀的教育工作者。

张敬话不多，骨子里有一股不服输的劲头。凡是跟教学相关的事，她都十分 较真。参加公开课活动，她至少要提前一个月开始思考，反复磨课、反复试教。她要求自己每天备课至少一个小时，对于没教过的内容，备课时间更是长达两三个小时。这么多年来，她坚持每天写教学反思，自编习题。

在张敬的教材上，记者看到，凡是已教的部分都被她写得密密麻麻。一节课40分钟，哪怕其中只有5分钟的教学是低效的，我都会感到内疚。正是因为对教学艺术的孜孜以求，使她逐渐形成了大气、灵动、深刻、扎实的 教学风格，在市内外有较大的影响力和知名度。

张敬不仅对自己严苛，对学生要求也很高。她要求学生态度端正，批改作业时，她先看字迹和格式，不符合要求的都要重新修改。在张敬的严格下，学生不仅养成了良好的学习习惯，而且越学越轻松。她班级的成绩总是位列年级前列。同事朱玲说，跟张敬搭班会特别轻松，因为她总会在无形中做一些班主任的工作，帮学生养成各种好习惯，也给学习打下良好的基础。

回到最初的 舞台，在课堂绽放精彩

教学之初，张敬受到很多同事的指导和帮助，学校领导也为她搭建了许多展示平台。她一直感怀在心。成为业务骨干后，在培养年轻教师方面，她也不遗余力、倾囊相授。

2016年，张敬被交流到温岭二小，她发现，农村的年轻教师有激情却苦于找不到方向，她就诚心邀请老师们随时进入她的课堂。她说：并不是我水平有多高，而是我愿意当那只被解开的麻雀，我们共同进步。

在她的感召下，年轻教师纷纷加入磨课教研队伍，张敬成了大家的 主心骨。在她的指导下，有多位年轻教师在论文评比、优质课评比、课题成果评比中也屡获佳绩。

2018年，张敬因出色的工作能力被调到泽国小学挂职锻炼，担任校长助理。2019年，张敬选择回到锦园小学，回到教学一线，回到最初的 舞台。她说，她喜欢教学，只有在讲台上她才能感受到自己的价值。

用估算解决问题

张敬，一级教师，数学老师，现任锦园小学教务处主任，曾被评为台州市教坛新秀、台州市教学能手、温岭市先进教育工作者。



江志云，高级教师，物理老师，现任温岭中学校办副主任，曾被评为温岭市骨干教师、温岭市教坛新秀、温岭市名师、台州市教坛新秀、台州市优秀教师。

智慧育人 当好学生的引路人

2003年，江志云从浙江师范大学毕业，以全市第一名的成绩考入温岭中学，成为一名物理老师。从教18年，他一直保持着育人的初心，在教育岗位上认真耕耘。时光荏苒，转眼已至不惑之年，但在同事和学生心中，他仍是那个元气满满的小江老师。

偷师 两年 扎实基本功

上大学时，江志云就是学校里的活跃分子，他担任学生会实践部负责人，经常组织开展各种活动。成为教师后，江志云也将他的热情和活力带到课堂中。

在江志云的课上，总是笑声不断，他能运用形象的比喻、巧妙的类比将枯燥难懂的物理知识演绎得趣味十足。 我会突出物理学科的特色，培养学生的物理思维和建模能力。 他坚持以实验为导向，让学生体验从现象到原理再到系统知识形成的过程，落实物理学科核心素养。

执教初期，为了更好地站稳站好讲台，江志云采用 课堂不足，课后补 的新手模式。不巧的是，当时学校安排的结对师父，课程安排与江志云重合。迫切想提升业务水平的他，就主动向同组的陈云晨老师 偷师 。 只要陈老师上课，我都会去听课。 江志云透露，工作前两年，陈云晨老师的课，他几乎一节不落。在课堂上，他如学生般认真听课、做笔记，课后，他仔细分析陈云晨和指导教师陈宏的课件，结合自己的教学进行改进，慢慢形成自己的风格。

江老师在教学中很会花心思，为了让实验效果更好地呈现给学生，他经常改进实验器材。 同事周韬的眼里，江志云是个爱 折腾 的老师。 张敬不仅对自己严苛，对学生要求也很高。她要求学生态度端正，批改作业时，她先看字迹和格式，不符合要求的都要重新修改。在张敬的严格下，学生不仅养成了良好的学习习惯，而且越学越轻松。她班级的成绩总是位列年级前列。同事朱玲说，跟张敬搭班会特别轻松，因为她总会在无形中做一些班主任的工作，帮学生养成各种好习惯，也给学习打下良好的基础。

肯吃苦善总结，荣誉纷至沓来

正所谓 一个人走得快，一群人走得远。2012年，江志云加入了温岭市赵海勇名师工作室；2015年他又加入了台州市郑志湖名师工作室。他虚心向名优教师学习，大胆实践，不断探索，教学水平又得到了长足的进步。

都说以赛促教，锤炼老师技能的方法除了各种培训还有各种比赛，江志云也牢牢把握着各种机会。2008年，在参加温岭市教学大比武时，因为在实验的过程中忽视设置干燥设备，导致实验失败，与第一名失之交臂。这次比赛，让他深刻明白 细节决定成败 的道理，于是，在接下来的工作和教学中，他牢牢把握细节，重视教学的每个环节。在之后的比赛中，他 披荆斩棘，先后获得温岭市优质课比赛一等奖、台州市优质课比赛一等奖、温岭市教学大比武一等奖、台州市教学大比武一等奖、首届 一师一优课、一课一名师 评比最高等级奖项等荣誉。

小江的悟性非常高，调整节奏非常快，经常让我们眼前一亮。 陈云晨说，对于学生上课的见解，他都会认真聆听、虚心接受，并及时地进行调整，协作能力很强。

走心 ，他是学生心中的益友

工作第二年，江志云担任了班主任工作。为了当好班主任，他一边虚心地向教朱海平老师，一边走近学生。 我经常和男生一起打球，这种肢体的接触很容易拉近与学生的心理距离。 聪明的江志云发挥大学时代的特长，迅速与学生打成一片。 班主任工作，繁重而琐碎，面对的又是青春期的高中生，可能一句言语不就会对学生造成影响。江志云细心观察学生，谨言慎行。有一位学生，高一时成绩非常好，但是到了高二下骤非常严重。在与学生和家长沟通中，江志云发现，家长教育孩子的方式简单粗暴，导致学生失去学习兴趣。

其实这位学生的英语非常好，自我管理也很棒。 为了重塑学生信心，江志云抓住学生的闪光点，正面激励学生，教他用理智战胜情绪。经过一段时间的引导，在高考中，这位学生考了学校前100名。

他这个人做事非常严谨，求知欲很强，哪怕非帮忙，他都要一对一批改学生的作业，这样的方式对学生来说帮助真的特别大。 当年同组别的年级段长朱海平评价。

2011年江志云开始担任学校团委书记，期间他将学校的30多个社团发展到100多个，并运行得井井有条，社团活动作为温中学校园文化的一张名片，多次受到地、市两级表彰。

曾经，有好几次机会，江志云可以调离教师队伍，但他仍选择坚守教师岗位。他说： 我是从小渔村出来的孩子，是教育改变了我的人生轨迹。我愿意做一个对学生、对教育事业负责的教师，也乐意做学生人生旅途的引路人和教育教学的优秀 二传手 。



他们用心 守住初心

朴素的外表，朴素的话语，这是见到张丹君时的感觉。2003年站上讲台时，教师于她而言只是一份职业。几年以后，她对教师有了更多的理解和期待，并把这份职业当作自己为之努力奋斗的事业。

用爱点亮学困生 不让一个孩子掉队

教师是一份享受过程的工作，看着孩子们的点滴进步，这份自豪是难以用语言描述的。对于学困生，张丹君总是给予特别的关注。在她的心目中，这些学生都是 VIP 会员。这些VIP会员 有一个特权，他们每个人都拥有一本梦想存折。每次，只要学生表现出色，就能获得一个完成愿望的机会。

小林是学校出了名的难管，经常在课堂上打扰老师上课。一次，全班排队去食堂吃饭，小林帮同学掀起了门帘，张丹君借机大大表扬了小林，并在梦想存折中奖励小林与她共进午餐。小林的脸上写满了兴奋，以后的每天，他都会帮忙掀起帘子。后来，小林上课打扰老师的行为变少了，甚至会主动帮助老师做一些力所能及的事情。

学生就像是一颗星球，他可以开花长草，而我们教师要做的就是尽量让这颗星球绽放更多的花朵，让星球变得生机勃勃。 张丹君发现，教育的秘密就是公平公正，不让任何一个孩子掉队。

积分兑换制度，打开班级管理金钥匙

教育家叶圣陶用4块糖教育学生的故事，想必大家都耳熟能详。张丹君笑着说，自己也喜欢在课堂中给学生发糖果，学生们都笑着称呼她 糖果老师。张丹君认为，对待学生，最重要的是看到他们的优点，多表扬、多鼓励，让学生产生向上的动力。每当学生表现出色时，张丹君总会用糖果奖励。

随着时间的流逝，张丹君发现学生并不能一直保持积极向上的心态，还是需要不断监督。于是，她通过奖励机制与评价体系结合，激励学生学会自我管理。依据学生的作业完成质量、课堂表现等，每周统计一分百分，学生每个月凭积分兑换物品，期末则是开展商品拍卖会。于是，月末的最后一天，成了孩子们最期待的时刻。

通过学生的平时表现，张丹君还创设了贴心卡，即让学生做自己的贴心小助手，发布任务让学生完成，每次学生完成一项任务，就能得到一个章，用于兑换积分。在贴心卡的激励下，学生们都抢着去完成这些任务。

勤勤恳恳，一心一意为学生

从教以来，张丹君虚心请教前辈，细心揣摩教材，诚心弥补不足，以各级各类的公开课为熔炉，不断锤炼教学技艺。此外，她积极参加教学比赛，化压力为动力，实现自己与学生完美蜕变。无论是本学科语文，还是道德与法治、信息技术等其他学科的比赛，她都积极地参加。在张丹君的印象中，最深刻的一次是台州市教学大比武。晚上9时，张丹君刚完成试课，就和团队马不停蹄地赶往临海参加比赛。车上，她一直在电脑上修改PPT，到了目的地，他们也不停歇，接着磨课，直到凌晨一点多。 真的是字一句地研究，连板书书写的位置、间隔、大小也要不断调整。特别感谢陈可人校长，还有磨课团队的伙伴们，一直推动着我前行。 张丹君说。

在平时生活中，张丹君也不忘阅读经典，畅游儿童文学，拓宽学生的阅读视角，努力以丰厚的文化底蕴滋养学生、感染学生。她还撰写多篇教学论文在各级各类刊物上发表，还有多篇论文在省市地级获一等奖，主持的地市级课题成功结题，多项成果在地市级获奖。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。在漫漫的教育长路中，张丹君将用自己的爱心、真心、耐心、信心去迎接教育中的每一个挑战。

春风化雨 滋润幼苗

妈妈，我要给妈妈打电话 我要回家！ 9月7日是市级机关幼儿园小班正式开课的第二天，上午8点半，在机关幼儿园锦园西园的小一班教室，几名有分离焦虑症的孩子，正抹着眼泪鼻涕，哭着找妈妈，找奶奶。

班主任王肖安抚好两个小朋友的情绪，刚牵着他们回到教室，一个哭泣的小男孩看到后，立马跑了上来，抱住了王肖。王肖顺势将小男孩抱在怀里，轻声说： 我来保护你，你听我的指令好不好？我们先击个掌。 小男孩止住了哭闹，配合地伸出了小手。

对于这样 混乱 的局面，王肖习以为常，在幼儿园当了16年老师，王肖有了一套自己的 招拆 方式。 我会在语言和肢体上安抚孩子，接纳孩子，与他们产生共情，给予他们充分的安全感，让孩子信任我。 王肖说。

牛 一样的人，任劳任怨

2006年，王肖从井冈山大学学前教育专业毕业后就在温岭市级机关幼儿园任教，工作4年后就开始担任教研组长，去年，她开始担任西园园区的负责人。

在同事林老师眼里，王肖跟 牛 一样，她特别能吃苦，特别能钻研，不管是教学，还是写论文、做课题，她都很拔尖。林老师说，好几次半夜打王肖电话，她都在线钻研业务，对她来说加班到凌晨两点是家常便饭。

正是因为爱岗敬业、勤奋上进，王肖一路成长为骨干教师，在工作第五年，她就在台州市教学大比武中获得了一等奖，之后又荣获了温岭市名师、台州市教坛新秀、台州市教学能手等诸多荣誉。在最近公示的浙派名师名校长培养对象名单中，她榜上有名。

我的成长肯定离不开机关幼儿园各位领导和同事的帮助。 谈起自身的成长，王肖提到几个教学转折点，其中一次是她入职后第二年，她上交了两篇论文，没想到之后园长郑娟亲自教授她，并帮她修改，领导的耐心、专业对我鼓励很大，也促使我养成了每年坚持写论文的习惯。 王肖说，这些年她的论文获过无数奖，其中有4篇获省二、三等奖，5篇获台州市一、二、三等奖。

她是我最喜欢的老师

生活中，王肖是个大大咧咧的人，也会丢三落四，找不到手机、不见了钥匙是常有的事。但是，一旦投入到工作中，她就像换了一个人，事无巨细，关注到每个孩子的个性需求。

在一次家访中，一位女孩的妈妈告诉王肖， 我女儿最喜欢你了，经常在家里看王老师。 原来，在上小班的时候，有一次，孩子衣服的纽扣散了，王肖看到后蹲下身子，轻轻地帮孩子扣上，还夸了下孩子的公主裙很漂亮。就这么一个细微的动作和一句夸奖，让孩子铭记在了心里。 这件事以后，让我明白，老师不经意的一个动作真的会影响孩子，我必须更细致地关注孩子的点滴滴漏。

王肖还善于和家长沟通，她有一个习惯，每天都会把孩子的表现记在本子上，比如今天哪位小朋友吃饭困难，哪位小朋友入睡困难，哪位小朋友表达欠佳。有一些问题，她会直接反馈给家长，而有些问题她会默默地记着，一边帮助孩子进步，一边与家长沟通。

其中有一个孩子，因为爷爷奶奶过分溺爱，经常以各种理由不来上学。由于在幼儿园时间少，再加上孩子不爱交流，慢慢地，他成为了一名 孤独 的孩子。发现这个问题后，王肖主动找到孩子的父母，了解孩子经常请假的原因，介绍孩子到幼儿园的表现，建议家长鼓励孩子正常上下学。通过一段时间的家校合作，这位小朋友慢慢变得开朗，在幼儿园里交上了朋友，自理能力也大大提高。

作为一名幼儿园老师，我必须关注到孩子成长的方方面面，希望他们养成良好的生活习惯，让他们学会倾听、交流、探索，加强对自我的认知。 王肖说。

我只是一朵小小的云

作为园区的负责人、业务骨干，王肖也积极地承担各种带教任务，并助老师更好地成长。 王老师做事很细致，考虑事情很周全，只要我们有问题请教她，她都会帮忙，哪怕是最令人生厌的论文、课题，她都能很快地帮我们整理思路。 同事王青评价。

一个人的成长只是一朵小小的云，一个集体的成长才可以为孩子更好地发展托起一片蔚蓝的天空。在我的成长中，我得到了许多同事的帮助，现在理应尽自己的努力帮助身边的同伴。 王肖回忆，当年参加温岭市教学大比武时，幼儿园的园长、副园长、骨干教师彻夜未眠帮她磨课。正因为身后站着一群骨干教师，才让她有能力站上更高的荣誉台。

一路前行，一路收获。王肖深知，只有不断探索，才能不断地突破自己，所以在工作中她无怨无悔地忠于教书育人，尽职尽责地把 教 做得更好，让孩子们展现最美的姿态，朵朵开放。

王肖，一级教师，现任市机关幼儿园锦园西区负责人，曾被评为台州市教坛新秀、台州市教学能手、温岭市名师、温岭市先进教育工作者。



逆袭者！重返母校圆教师梦

一起投入教育教学研究，实现共同成长是幸福而有意义的事！ 这是职业中专郭恩来老师自始至终的教育追求。十五年的教学生涯里，他不断探索职业教育新理念新方法，从教育学的表层现象逐渐走进问题的本质，引领同伴专业成长，为学生点燃自信与希望。

他是学长，也是老师

回顾郭恩来的学习经历及教学生涯，便是一出逆袭记。中考时，因为成绩不理想，郭恩来进入职业中专就读机电专业。进入职高后，他对数学老师张明文印象深刻， 他对所有学生一视同仁，嘴边经常挂着一句话：既然接手了这位学生，就一定要对他负责。 在这群好老师的影响下，郭恩来对这个职业抱有一股油然而生的敬意，也想做一个受学生欢迎的教师。2002年，郭恩来如愿考上浙师大本科师范专业，2006年，他参加电子专业招考回到母校，先后担任机械、电子、汽修等专业的老师。

中职学生是灵动的，看到他们，就像看到曾经的自己，我相信他们可以做得更好。 从职高生到职校教师，郭恩来与学生走得很近，与学生同行。如同曾经教授自己的老师一样，对学生，郭恩来一直秉持着不放弃的态度。上学期，临近高考时，一位学生对郭恩来坦言想放弃高考，他以自己的经历鼓励郭恩来做一个逆袭者，最终学生参加了考试还进入了一所不错的高校。对于学生而言，比起老师，郭恩来更像是一位朋友，有什么难事，学生们比较愿意找他帮忙。学生去了饭卡，甚至不认识的学生想要喝奶茶了，都会想到郭恩来。

坚持向上的信念，构建学生欢迎的课堂

郭恩来的从教道路并不是一帆风顺。执教初期，年轻气盛的他没找到与学生有效沟通的方法，结果师生关系没建好，教学成绩也不上去。第一次公开课，教学内容关不上，可时间却还有近20分钟。这一堂公开课让郭恩来极大的教训。他开始反思自己，虚心向同事请教，同时抽空看书、听课、做笔记，渐渐地完善自己。2019年，郭恩来还考取了浙江工业大学工学硕士学位。

不断地积累、蓄能，让郭恩来对教学有了更深的思考。他发现，技能课上，学生只是纯粹模仿操作，并不明白其中的方法与原理，以至于出现失误。当时，教材尚未改革，许多内容书本并未提及。 郭恩来认为做老师，不应该只是会示范，更要学会释法，讲述道理，培养学生的专业核心思维。在课堂中，每个环节，他都会耐心解释，让学生明白每个操作的技术及理论知识。

让每个学生都能抬着头，我的课堂一定要是学生喜欢的！ 怎么让学生喜欢自己的课堂呢？郭恩来通过调查问卷的形式，了解学生喜欢的课堂形式。同时，记录下答案，根据学生的回答适时调整自己的课堂教学，尽量让学生喜欢上自己的课。

坚定研究的脚步，探索现象背后的本质

以赛促教，比赛是最有效的一条路。 接受挑战与拥抱它，难受并快乐着！ 这是郭恩来参加比赛的感受。

2011年，郭恩来的第一篇论文获得了台州市二等奖，这给了他极大的信心，2012年，郭恩来又参与了教学设计说课比赛。为了完成这次比赛，郭恩来在办公室几乎睡了一周，忙起来的时候连口水也喝不上，还经常跑到校外请教徐俊老师。功夫不负有心人，郭恩来在比赛中获得了省一等奖第一名。

郭恩来认为研究力是教师最核心最重要的能力。2015年，郭恩来组建了 课程与教学 研究五人团队，聚焦 实训课教学 这一主题，带领团队进行系列的教学研究。2017年，郭恩来发现在《发动机拆装》这一课程中，不同老师对同一技能任务教学样式差异较大，而同 一老师在不同类型班级的教学却又一模一样。在特级教师朱季平的指导下，他带领团队运用了问卷、访谈、观察、扎根理论等多种方法，经过4年的跟踪，将发动机拆装技能的不同技能教学点成难度量化值，并匹配相应的教学样式，运用于课堂中，并取得了良好的效果。近5年，郭恩来带领团队取得省级科研成果5项，获国家专利4项。她始终保持初心，深耕课堂教学，走到学生中去调查与发现问题，从起点寻找新的研究路径以提升自己。

教师的专业成长离不开两个人，一是驱动自己的人，二是引领自己的人。这么多年，郭恩来最感谢特级教师朱季平。师父是温和的学者，是很厚的书，希望自己也能成为引领和驱动教师成长的研究者。他说，他将不断探索、创新，寻找教育路上更美的风景！