

班主任艺术经典研究

Banzhuren De Diyi Ke

影响中国班主任的第一课

班主任的第一课

项时敏 编著

作为班主任，一定想知道：

有什么神奇的办法能让学生一见面就爱上你？

有什么神奇的办法让学生爱上学习，让学生每天都进步一点？

有什么神奇的办法能让班主任工作变得轻松而愉快起来？

那就从阅读此书开始！

班主任艺术经典研究

Banzhuren De Diyì Ke

影响中国班主任的第一课

班主任的第一课

项时敏 编著

作为班主任，一定想知道：

有什么神奇的办法能让学生一见面就爱上你？

有什么神奇的办法让学生爱上学习，让学生每天都进步一点？

有什么神奇的办法能让班主任工作变得轻松而愉快起来？

那就从阅读此书开始！



 南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

班主任的第一课/项时敏编著. —南京:南京大学出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 305 - 09679 - 2

I. ①班… II. ①项… III. ①班主任工作 IV. ①G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 025967 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 班主任的第一课
编 著 项时敏
责任编辑 赵国忠 张磊磊 纪玉媛 编辑热线 025 - 83758495
审读编辑 陈 娟

印 刷 南京陆军指挥学院印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16 印张 14.75 字数 191 千
版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 305 - 09679 - 2
定 价 29.80 元

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

| 序言 |

什么是班主任？班主任是班集体的组织者和教育者，班主任是学校领导实施教学、教育工作计划的得力助手和骨干力量，班主任是学生健康成长、全面发展的指导者和促进者，班主任是联系班级中各任课教师的纽带，班主任是沟通学校与家庭、社会的桥梁……多重的角色定位让班主任肩负着太多的责任和期待，班主任的工作因此千头万绪，纷繁复杂——班级纪律，要维护；班级清洁，要督促；学生做操，要到场；学生纠纷，要调解；学生情绪不稳定，要及时与其沟通……不知不觉中，一个“累”字悄悄爬上班主任的脸颊，为班主任的工作平添几分苍白和紧张。

有没有什么办法能让这项繁杂的工作变得轻松而愉快起来呢？实践发现，在班主任工作中适当地运用心理效应可有效地提升班主任的工作效率，起到事半功倍的神效。

心理效应，是指大多数人在相同的情景之下，或对某种相同的刺激产生相同或相似的心理反应的现象。心理学研究和生活领域中的心理效应为班主任工作提供了许多有益的启示。如果我们能细心研究心理效应，了解心理效应的特点及其作用，有意识地利用和发挥各种心理效应的积极作用，克服其消极作用，就有利于提高班主任的教育教学水平，培养学生的健康心理，从而创建

一个积极向上的班集体。

注意“首因效应”，给学生留下良好印象

一位心理学家曾做过这样一个实验：他让两个学生都做对 30 道题中的一半，但是让学生 A 做对的题目尽量出现在前 15 题，而让学生 B 做对的题目尽量出现在后 15 道题，然后让一些被试对两个学生进行评价：两相比较，谁更聪明一些？结果发现，多数被试都认为学生 A 更聪明。这就是首因效应。

首因效应是由第一印象产生的作用。第一印象是指两个素不相识的人第一次见面时所形成的印象。这种先入为主的第一印象很可能在很长的一段时间内，左右人们对他的心理和行为特征的解释。

学生在对班主任的知觉过程中，也会产生这种印象。班主任和学生初次见面，特别是上头几堂课给学生留下的印象往往是非常深刻的。心理学家认为，第一印象主要是性别、年龄、衣着、姿势、面部表情等“外部特征”，因此班主任在教育教学中要注意以下几个方面：①师生关系融洽；②教学方式灵活；③平易近人；④仪容仪表端正；⑤语言清晰；⑥专业水平强；⑦知识渊博；⑧风趣幽默；⑨面带笑容。要使学生感到班主任对他们有帮助，是促使他们成长和发展的不可缺少的人。

巧妙运用“自己人效应”，拉近与学生的距离

要使对方接受你的观点、态度，你必须同对方保持“同体观”关系，把对方与自己视为一体，缩短双方心理距离，使对方不会感到压力，也无须有戒心，这种心理现象称为“自己人效应”，又叫“情感共鸣效应”。

管理心理学中有句名言：“如果你想要人们相信你是对的，并按照你的意见行事，那就首先需要人们喜欢你，否则，你的尝试就会失败。”即我们通常所说的：我想让你怎样对待我，我就先怎样对待你。

因此，当班主任在反思自己的教育行为时，应反思自己这样一个问题：我把学生当自己人了吗？

“苏东坡效应”：引导学生正确认识自己

现实生活中，我们大部分学生尚不能比较清晰地认识自己，不懂得慢慢深入地了解自身的潜在价值，不知道自己真正想成为什么样的人和自己真正能做什么。

如果班主任能够引导学生有意识地不断认识自我，学生就能逐渐树立坚定的人生信念，就不会因为自己个性的暂时缺陷而自责，也不会因为一事一时的挫折而怀疑自己的能力。而且，在不断的学习和上进之中，学生会想方设法、坚持不懈地进一步完善自己的个性。

克服“晕轮效应”，全面看待学生

在班主任教育教学中，常常也会遇到这样的情况：当班主任对某个学生的某些主要品质有了好的印象后，就会认为这个人一切都好；反之亦然，这种现象在心理学中被称为“晕轮效应”，也叫“光环效应”。

“金无足赤，人无完人”，每个学生身上都有所长，也有所短，不能只了解缺点的一面，不了解优点的一面，对学生的德、智、体以及过去和现在都要全面了解。班主任可以通过对学生课堂内外和日常生活的观察，“视其所以，观其所由，察其所安”，可以在掌握学生各种细微的外部行为表现上，洞察学生的内心世界，了解他们的知识、技能、思想、品德等方面的状况，把握学生知、情、意及个性方面的特点。对优秀的学生如此，对后进生更应如此，班主任的眼光不能只盯着他们身上的缺点，对他们的优点熟视无睹，甚至认为他们身上根本不存在优点。这种主观、武断的论断定会严重挫伤学生的自尊心和上进心。总的来说，班主任在教育教学过程中，要克服“刻板效应”，用全面的眼光看待学生，树立正确的学生观。

.....

本书列举了 40 个典型心理效应例子，书中每一节都以经典的心理学实验引出心理效应，然后结合实验、故事和案例阐述班主任在工作中怎样有效运用

某个心理效应。本书读来引人入胜,且有很强的实践指导性,是班主任必备的工作指导书。

愿班主任们,能从这 40 个心理效应中,找到关于自我的,关于学生管理的,关于班级管理的新意义!

项时敏

2013. 12. 31

目录 CONTENTS

第一部分 如何让学生爱上你

一见面就让学生爱上你 |

新学期、新目标、新面孔,老师和学生都有一种好奇心,老师如能借用一个见面礼,让学生感到自己的老师非凡之辈,能让学生感到这位老师很有特点,就会在不知不觉中消除学生初到一个新集体的拘束感和陌生感。班主任应以平等、谦和、真诚的心态出现在学生面前,用真心真意缩短与学生的距离,用自己的人格魅力去赢得学生的喜欢。

“首因效应”:一见面就让学生爱上你 / 3

“威信效应”:树立自己的威信 / 8

“晕轮效应”:以发展的眼光看学生 / 13

“换位思考定律”:站在学生立场看问题 / 17

“刺猬法则”:距离产生美 / 23

“自己人效应”:把学生当自己人 / 28

让学生每天进步一点点

著名教育家陶行知先生曾经说过：“教育的作用，是使人天天改造，天天进步，天天往好的路上走；就是要用新的学理、新的方法，来改造学生的经验。”细细品味，慢慢咀嚼，这话正是在提醒作为班主任的我们，需要时时思考自己的工作方法，哪怕是一句赞扬与批评的话，都要渗透教育者的智慧，从而让这一教育方式、教育内容发挥作用，帮助学生天天进步。

“苏东坡效应”：引导学生正确认识自己 / 35

“暗示定律”：学生需要积极的心理暗示 / 39

“期望定律”：说你行你就行 / 45

“瓦拉赫效应”：寻找发展的“最佳点” / 50

“布朗定律”：找到那把钥匙 / 55

徐徐南风更容易吹进学生心里 / 61

“挫折效应”：失败了，没关系 / 65

以“柔”来克制“潘多拉效应” / 70

“进门槛效应”：每天进步一点点 / 76

每个学生都有一座属于自己的天堂

其实，一个学生就是一个世界，每个学生都有一座属于自己的天堂，我们不能发现它，那是我们还缺少一双智慧的眼睛。作为班主任，一定要练就一双慧眼，发现孩子的优点与闪亮之处，总会有那一瞬间，一颗流星、一点流萤，在广袤的夜空，都是亮丽的风景，都让我们感受到每一个鲜活生命的独一无二和与众不同。

- “赫洛克效应”:赏识你的学生 / 82
- “阿伦森效应”:让教育另辟蹊径 / 89
- “超限效应”:表扬批评须有“度” / 93
- “布里丹毛驴效应”:让学生学会选择 / 98
- “霍桑效应”:给学生减减压 / 103
- “梦想效应”:让每个学生都有一座属于自己的天堂 / 107

第二部分 如何让自己爱上自己

打开自己内心的那扇门 |

班主任的工作实践是极其复杂的活动过程,尤其承担的职责形成了特有的心理特征。作为班主任要善于解剖自己,了解自己,才能打开自己内心的那扇门,扬长避短,“长善救失”,自觉培养和发展自身的心理品质,使工作做得更有成效。

- “巴纳姆效应”:正确认识自己 / 115
- “PMA 黄金定律”:以积极的心态面对难题 / 120
- “宽容定律”:学会宽容 / 125
- “情绪定律”:晴雨在我心 / 130

打造全新的自己 |

新世纪,对人的要求更高、更全面,没有良好的心理素质,难以适应社会的不断发展。班主任是履行教育教学职责的专业人员,既要教好书又要育好人,心理素质的高低决定着学生的素质,是

影响教育质量最直接的因素。作为班主任,要提高学生的整体素质,要实施创新教育,其关键是提高自身心理素质,打造全新的自己。

打破思维定势,柳暗花明又一村 / 136

“狄德罗效应”:不断激励自己 / 141

避免“贝尔纳效应”,把自己的优势发挥最大化 / 148

第三部分 如何构建幸福的家园

小问题,大管理 |

小小班集体,管理大智慧。要想做一名优秀的班主任,班级管理可是个不容忽视的大问题。

班级事务琐碎、复杂,班级管理很难找到什么固定的模式和方法,要想实现我们的班级发展目标,更多地需要一些创新性的措施和做法。常言道:小问题,大管理;教育无小事,事事皆育人。在班级管理中,发生在学生身上的都是一些小事,但把这些小事做大了,做全了,做好了,教育的最终目的也就实现了。

善用“二八定律”,抓住关键去管理 / 157

教育无小事,关注“蝴蝶效应” / 161

“破窗效应”:抓“点”带“面” / 168

“青蛙效应”:不可忽视每个细节 / 173

“手表定律”:管理目标要明确 / 178

让学生在班级中健康成长 |

苏霍姆林斯基说过：“只有创造一个教育人的环境，教育才能收到预期的效果。”学生的在校生活主要是在班级中度过的，班级成为学生成长过程中的一个重要组成部分。

让每个孩子在学校中得到最佳发展，让每个孩子都品尝成功的快乐，是我们每位班主任必须树立的全新理念。我们要创造性地赋予班级新的生命力，让班级成为培养时代新人的基地，成为学生健康成长的乐园。

“鲶鱼效应”：激发学生的积极性 / 184

“木桶定律”：关注学困生 / 189

“酒与污水定律”：向着阳光那方 / 194

“马太效应”：公正地对待每一个学生 / 199

“角色效应”：轮流当班干部 / 204

“泡菜效应”：创造适宜的环境 / 209

“森林效应”：发挥集体的力量 / 214

参考文献 / 219

第一部分 DIYIBUFEN

如何让学生爱上你

RUHERANGXUESHENGGAISHANGNI

在学校的教育教学中,班主任是船长,是舵手,是智者,是学生思想和灵魂的导师,指引着学生做人和求知的方向。诚然,这些对班主任公认的评价和赞誉是无可厚非的,因此,班主任的一举一动,深深地影响着学生,感染着学生,并在学生心里留下深深的印迹。教育定律告诉我们:具有平易近人,说话风趣幽默,有爱心、宽容心,严而有度,学识渊博等特点的班主任,深受学生喜欢……

一见面就让学生爱上你



新学期、新目标、新面孔,老师和学生都有一种好奇心,老师如能借用一个见面礼,让学生感到自己的老师非凡之辈,能让学生感到这位老师很有特点,就会在不知不觉中消除学生初到一个新集体的拘束感和陌生感。班主任应以平等、谦和、真诚的心态出现在学生面前,用真心真意缩短与学生的距离,用自己的人格魅力去赢得学生的喜欢。

“首因效应”：一见面就让学生爱上自己

心理研究表明,人们相互的第一印象是影响以后人际关系的重要因素,人们往往是根据第一印象将他人进行归类,然后据此加以评论和评价,形成一种“先入为主”的心理定势。

人们习惯把认识或接触某一事物,给人留下的第一印象称为“首因效应”。

对于学生来说,年龄特点决定了他们对事物好与恶的片面性、随意性和迁移性,当他们对教师的第一印象比较好时,就会把这种“好感”迁移到以后的学习生活上。因此,作为班主任的我们想让学生一开始就爱上自己,就须注重首因效应的应用。

定律来由



美国心理学家卢钦斯(A. Ladins, 1957)用编撰的两段文字作为实验材料研究了首因效应现象。他编撰的文字材料主要是描写一个名叫吉姆的男孩的生活片段,第一段文字将吉姆描写成热情并外向的人,另一段文字则相反,把他描写成冷淡而内向的人。例如,第一段中说吉姆与朋友一起去上学,走在洒满阳光的马路上,与店铺里的熟人说话,与新结识的女孩子打招呼等;第二段中说吉姆放学后一个人步行回家,他走在马路的背阴一侧,他没有与新近结识

的女孩子打招呼等。在实验中,卢钦斯把两段文字加以组合:第一组,描写吉姆热情外向的文字先出现,冷淡内向的文字后出现。第二组,描写吉姆冷淡内向的文字先出现,热情外向的文字后出现。第三组,只显示描写吉姆热情外向的文字。第四组,只显示描写吉姆冷淡内向的文字。卢钦斯让四组被试分别阅读一组文字材料,然后回答一个问题:“吉姆是一个什么样的人?”结果发现,第一组认为吉姆是友好的被试有78%,第二组认为吉姆是友好的被试只有18%,第三组认为吉姆是友好的被试有95%,第四组认为吉姆是友好的被试只有3%。

研究证明了第一印象对认知的影响。在首因效应中,对情感因素的认知常常起着十分重要的作用。人们一般都喜欢那些流露出友好、大方、随和情感的人,因为在生活中,我们都需要他人尊重和注意,这个特点在儿童身上表现得最为明显,小孩子都喜欢第一次见了他(她)就笑呵呵的人,如果再给予相应的赞扬,那么儿童就会更加高兴。

对于我们的学生而言,同样如此!

定律解读



有这样一个故事:一个新闻系的毕业生正急于寻找工作。一天,他到某报社对总编说:“你们需要一个编辑吗?”“不需要!”“那么记者呢?”“不需要!”“那么排字工人、校对呢?”“不,我们现在什么空缺也没有了。”“那么,你们一定需要这个东西。”说着他从公文包中拿出一块精致的小牌子,上面写着“额满,暂不雇用”。总编看了看牌子,微笑着点了点头,说:“如果你愿意,可以到我们广告部工作。”这个大学生通过自己制作的牌子表达了自己的机智和乐观,给总编留下了美好的“第一印象”,引起其极大的兴趣,从而为自己赢得了一份满意的工作。

无独有偶,美国总统林肯也曾因为相貌偏见拒绝了朋友推荐的一位才识过人的阁员。当朋友愤怒地责怪林肯以貌取人,说任何人都无法为自己的天生脸孔负责时,林肯说:“一个人过了四十岁,就应该为自己的面孔负责。”虽然林肯以貌取人也有其可圈可点之处,我们却不能忽视第一印象的巨大影响作用,因而必须通过提高自身修养来整饰自己的形象,为将来的成功奠定基础,搭好台阶。

这种“第一印象”的微妙作用,就是“首因效应”的威力。

事实上,在人们认识某一对象时,首先得到的信息与后来得到的信息效果大不一样,前者要比后者的作用强度高出好几倍,它往往成为人们对认知对象进行评价时的重要依据,对以后与其交往有非常重要的影响。

我们经常说“万事开头难”、“良好的开始是成功的一半”等等,就是首因效应在生活中的具体表现。

教育故事



新学期开学后的第一次课间操,某班的男生就给新上任的班主任一个“下马威”:他们像猴子一样,爬到好几个篮球架上。集合铃响过之后,还是乱哄哄的,你推我挤,排不出个队形来。课间操的动作更不用说了,个个都像患了一场大病似的。

面对这样一个班级,新来的班主任该怎样烧好“第一把火”呢?

说来也巧,他的第一把火就烧在“课间操”上。

课间操后,他就和同学们商量,咱们这个班,五十来个人,比学习,比不过人家,难道连走路、集合、排队也不如人家?同学们被班主任激火了,都要求同他们比一比,看谁的操做得好!为了同别的班比试,他又自荐当了同学们的教练。每到放学后,他们就练习集合、做操。功夫不负苦心人,几天后,这个班在