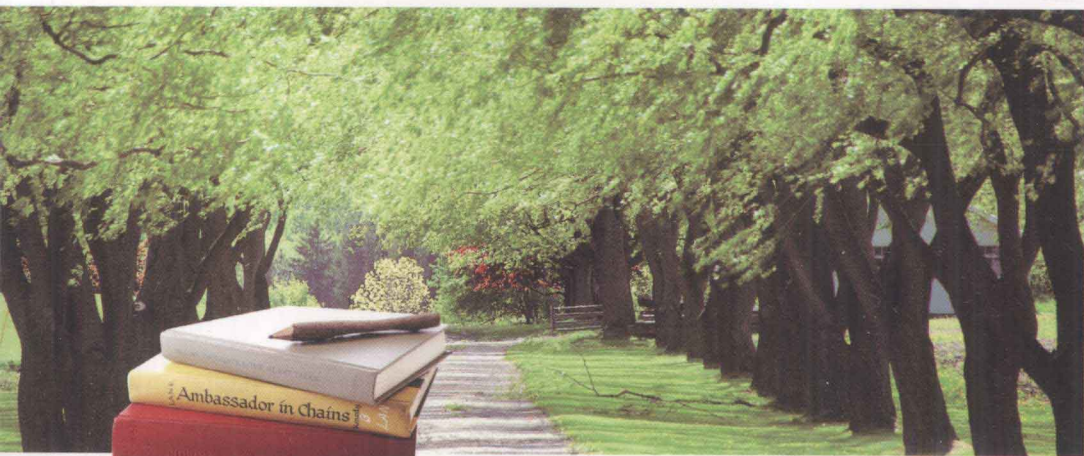




优秀教师方略丛书

TEACHERS

YOUXIU JIAOSHI FANGLUE CONGSHU



# 优秀教师课堂情绪管理的智慧

◎优秀教师是一种境界，身处此种境界中的教师，已不再为上课而上课，而是一切以孩子的发展为目的。优秀教师不仅能出色地驾驭教材和课堂，还能在组织教学时营造出一种充满亲和力的诚信、探究的氛围，从而使学生获得最大限度的锻炼和提高。本书不仅全面介绍了优秀教师的成长方略，更强调一种境界与氛围，激励着教师们对“优秀”的不懈追求。

刘艳如 本书编写组◎编著



中国出版集团  
世界图书出版公司



优秀教师方略丛书 ◀



TEACHERS

YOUXIU JIAOSHI FANGLUE CONGSHU

# 优秀教师课堂情绪管理的智慧

◎优秀教师是一种境界，身处此种境界中的教师，已不再为上课而上课，而是一切以孩子的发展为目的。优秀教师不仅能出色地驾驭教材和课堂，还能在组织教学时营造出一种充满亲和力的诚信、探究的氛围，从而使学生获得最大限度的锻炼和提高。本丛书不仅全面介绍了优秀教师的成长方略，更强调一种境界与氛围，激励着教师们对“优秀”的不懈追求。

刘艳如 本书编写组◎编著



世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

优秀教师课堂情绪管理的智慧 / 《优秀教师课堂情绪管理的智慧》编写组编. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 3006 - 2

I. ①优… II. ①优… III. ①课堂教学 - 教学研究  
IV. ①G424. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217500 号

## 优秀教师课堂情绪管理的智慧

---

责任编辑: 王 红

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 11. 75

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 3006 - 2/G · 0860

定 价: 25. 80 元

---

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

## “优秀教师方略”丛书编委会

### 主 编

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授  
周作宇 北京师范大学教授、教育学部部长

### 编 委

马世晔 中华人民共和国教育部考试中心  
李功毅 《中国教育报》副总编  
王增昌 《中国教育报》高级编辑  
殷小川 首都体育学院心理教研室教授  
张彦杰 北京市教育考试院  
魏 红 北京师范大学教务处  
刘永明 北京师范大学继续教育与教师培训学院 副研究员  
刘艳茹 北京市顺义区教育研究考试中心，中学高级教师  
刘维良 北京教育学院教育学教授  
杨树山 中国教师研修网执行总编  
肖海雁 山西大同大学心理系主任，教授  
张兴成 西南大学（原西南师范大学）副教授  
南秀全 湖北黄冈特级教师  
方 圆 北京光辉书苑教育研究中心研究员

# 序 言

优秀教师何以成为优秀教师，优秀教师的成长有无规律可循？这是一个值得思考和关注的问题。

“优秀教师”这个概念，它和我们平时常常提及的“骨干教师”、“名师”或是“特级教师”并不尽相同。后三个概念更多的是以某种标准加以衡量而赋予教师的某种荣誉，表征的是教师某个发展阶段的状态。“优秀教师”倾向于从动态变化的教师成长过程中来解读，它意味着一个漫长而艰辛的成长过程，一个离不开成长期的默默付出，历经高原期的苦闷徘徊，从而达致成熟期的随心所欲的成长过程。

我们应该把优秀教师看作是一个发展性的概念。作为一个教师，要在事业上获得成功，首先要有强烈的事业心和责任感，要有崇高的奉献精神，要有坚定不移的意志品质，要有持续发展的信念，要有永不满足、不断学习、不断进取的精神。从发展的角度看，所有的教师都可以成为优秀教师。

当然，成为一个优秀教师不仅要有自己的主观条件，还要有客观条件的保证，从立志做优秀教师到成为优秀教师不是必然规律。优秀教师能及时抓住时代发展的机遇，并使机遇成为成长的契机。机遇对成功很重要，但教师的成功不是靠被动地等待，而是认真踏实地工作，通过“量”的积累，在及时把握机遇中达到“质”的飞跃，获得成功。

为使主客观条件达到最佳的组合，从而获得成功，今天的优秀教师，应该改变传统的“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的被动的、悲凉的形象，树立一种新的优秀教师成长观，即关注自身精神生命的成

长，使得优秀教师的成长不再仅仅是为了一纸文凭或是生存技能的提高，而是为了自我的充实与完善，为了个体的幸福与愉悦，为了更有意义的生活。为这样的目的而努力的人，即称优秀。惟有如此，优秀教师才有可能真正地唤醒自己，同时也唤醒他所接触的人，才有可能创造自己更为美好、更有意义的生活，同时也创造他人更为幸福的生活。

我们应该相信，优秀教师的成长主要不是依靠天赋，而是后天的因素；后天因素对教师成长的影响程度依次为个人的努力、教学互动、专家引领、师傅指导、同伴互助和领导支持。

在成长过程中，尽管每个优秀教师的成长经历都不相同，具有浓厚的个性色彩。但是透过表层的个性因素，仍然可以从中概括出某些共同的要素，说明优秀教师的成长还是有规律可循的，能够提出优秀教师培养的方式方法的。

根据对优秀教师成长规律的总结，我们编写了这套“优秀教师方略”丛书，其特点是强调教师学习与培训的针对性、适用性和可接受性，期望能在教师艰辛的成长过程中助一臂之力，让他们少走一些弯路，减少个人摸索的无效劳动；让更多的教师通过不断的学习、反思、超越，成为“优秀教师”。

# 目 录

引 言 /1

师爱绵绵篇 /2

1. 让尊重占据你的课堂 /3
2. 让自信住进孩子的心灵 /7
3. 让宽容展现人性的美丽 /12
4. 让虚心接受帮助你进步 /18
5. 让赞美成为学生前进的动力 /21
6. 让学生正确认识自己 /26
7. 让浮躁远离你的学生 /30
8. 让你的爱没有遗忘的角落 /33

语言表达篇 /40

1. 语言,尽显独特魅力 /41
2. 个别谈话,逐一“击破” /47
3. 微笑,课堂上赏心悦目的花朵 /50
4. 幽默,欢声笑语的代名词 /53
5. 评语,课后也精彩 /57
6. 肢体语言,无声胜有声 /61

资源利用篇 /65

1. 用音乐愉悦学生的心情 /66
2. 让故事装点你的课堂 /69

3. 用游戏激发孩子的心智 /75
4. 用多媒体课件优化你的教学 /80
5. 让教具辅助你的课堂 /85

#### 教学技巧篇 /88

1. 适当的压力是前进的动力 /89
2. 暗示是一股巨大的潜在力量 /95
3. 巧设悬念,让学生“不离不弃” /100
4. 培养学生的好奇心 /103
5. “启发式”教学,教会学生思考 /106
6. 巧妙提问,引导学生积极参与 /109
7. 用激情燃烧你的课堂 /113
8. 学习方法,学生学习的利器 /116
9. 让生活为你的课堂添色增彩 /119
10. 让探究精神成为学生的习惯 /127

#### 合作联盟篇 /131

1. 给学生一片自由驰骋的天空 /132
2. 消除学生的嫉妒心理 /140
3. 让学生在互助合作中共同进步 /143
4. 与同事合作,事半功倍 /147
5. 让家长成为你的教育伙伴 /150
6. 学习借鉴“积极教育” /153

#### 自身修炼篇 /158

1. 做情绪的主人 /159
2. 保持积极的心理 /164
3. 成为一个倾听者 /168
4. 不断超越自己 /175





## 引 言

情绪作为一种非智力因素，在现代教育中有着极其重要的作用。在当今的教育理论与教育实践中，情感教育、情境教育、愉快教育等概念不断推出，越来越成为中小学教育教学改革的价值取向。课堂上的情绪管理和控制越来越成为教育工作者们关注的目标。

情绪管理是个体或群体对情绪进行控制和管理的过程，在课堂教学中，主要表现为教师对学生认知活动的影响。过去人们常常从认知角度来探索教学活动的成效，现在人们意识到，情绪对认知起着重要作用，而情绪管理在课堂教学中有非常重要的作用。

教师在教学过程中，可以通过各种教学手段唤醒学生课堂中的情绪，使学生处于一种兴奋和愉快的状态中，这有利于学生思路开阔、思维集中，积极参与课堂的学习，可以把学习的知识举一反三，触类旁通。同时，情绪管理有助于增强学生注意力，教师可以通过生动活泼的教学形式和方式多变的教學手段，提高学生课堂情绪的感受性，使学生注意力集中，提高课堂教学效果。

本书通过众多生动的课堂教学案例，向大家介绍教师课堂情绪管理的方法与技巧。另一方面，情绪管理不仅包括外部管理，还涉及到自我管理，因此，教师应该重视情绪的自我管理，学会在课堂上驾驭情绪，管理情绪，本书最后一章将和大家一起探讨这一话题。

## 师爱绵绵篇

---

爱是一种发自于内心的情感，是人世间最伟大的力量。教师的爱更是不容忽视的。作为一名教师，要尊重学生，适当地赞美学生，细心观察学生，及时帮助学生解决存在的问题，把自己的爱洒向课堂的每一个角落，让学生在爱的包围中不断进步。



## 1. 让尊重占据你的课堂

在长期应试教育的大背景下，教师的职能主要是通过课堂教学给学生传授课本知识；教师的期望主要是学生能在应试中考出好成绩；教师的行为表现是偏爱优等生，讨厌差生。学生是教学活动过程中的主体，然而长期以来，学生在教学活动中的主体地位似乎并没有得到足够的尊重。学生具有鲜明的个性、活跃的思维、强烈的自我表现的欲望及获得他人积极肯定的欲望。因此，作为一名教师，在日常教学过程应该加以适当的引导，这样同学们的兴趣就会被充分调动起来，注意力、观察力、思维力等智力因素就会积极地投入到学习活动中来，课堂自然而然便会充满活力，且充满融洽、和谐气息。

民主、平等是当今世界人与人之间的一个十分重要的行为准则。世界没有民主、平等就不安宁；国家没有民主、平等就不太平；家庭没有民主、平等就不和睦。同样，课堂没有民主、平等就建立不起良好的师生关系，就难以形成充满创新精神的课堂教学氛围，也就难以培养出创新型的人才。因此，作为一名人民教师，应该充分尊重学生，建立一个民主、高效的课堂。

### 经典案例

刚，9月入学，不到四个月就有了恐惧感，并引发其他疾病。从他的学习情况来看，平时学习不积极，注意力不集中，无论是上课还是自修，只要外面有人走动，总是自觉不自觉地往外看。几个月下来，学习



成绩提高不明显。

虽多次找他谈话了解情况，进行教育，但效果不佳。其他任课老师也反映，他在面对老师时一声不吭，满脸涨得通红，样子甚是可怕。由于心理恐惧，引发了膀胱炎，课间不想上厕所，一上课就想上厕所，又不敢请假去，只好一直憋着。我对刚的病十分担心，年纪轻轻的，可能出什么问题啊！

为此，我了解了与刚曾在同一学校的同学，并与他的家长交流，终于了解了刚得病的原因。据刚的同学和家长反映，刚在初中曾因背诵课文而被罚抄课文。原来，刚在初一时，语文老师每天让学生背诵课文，没有背出来的先站在走廊上背，会背了再到老师那背。如果再背不出来，将课文罚抄10遍。若第二天还背不出来就去厕所背，背不出将课文罚抄50遍。该生在初一时被罚过五次，每次都是整夜不能睡觉，他的父母也帮助他抄写课文。久而久之，该生渐渐对学习失去了兴趣，害怕上课，烦躁不安，一见书本、一进课堂就感到头痛心慌。

解铃还需系铃人，心病还得新药医。由于该生是因罚抄课文而产生的恐惧，进而引发心理障碍，属心理疾病，光靠药物是无法彻底根治的。作为刚的班主任和语文老师，如何使刚从阴影中走出来是我要解决的首要问题。因此，我设想，从刚的实际情况和病情出发，从“师爱”上化解刚的恐惧心理，加强沟通，对症下药，从而帮助他树立信心，扬起奋斗、前进的风帆。

我把刚叫到办公室，问他为什么上课总是走神、想上厕所。他不吭声，只是低着头，身体不停地颤抖。看来他很紧张，继续问下去也不会有什么结果，我便让他先回教室去。第一次谈话失败。

事后，我和其他几位任课老师商量，认为刚可能是对谈话的环境有所顾忌，毕竟那次谈话是在办公室进行的，很多老师都在场，顾及到个人隐私，他选择了沉默。况且，那也是一次不平等的谈话，没有让他坐下来面对面地倾心交谈，完全是以一个师长的身份在询问，效果当然不会理想。我准备再找他谈话，地点打算放在比较偏僻的地方。



机会很快就来了。

一天，上完第四节课，看见刚面无表情，埋着头向食堂走去。我赶紧向刚走过去。

“刚，去食堂吗？”他点点头。

“走，一起去。”

到食堂后，我特地找了个角落坐下，让他在我对面坐下。“你是哪个学校毕业的，父母是做什么的？”

“……初中，父亲在外面工作。”

“我上学时，家里也跟你一样，靠父亲一人在外面工作，确实不容易。”他点点头。

“高中跟初中不同了，课程增多了，难度加深了，能适应吗？”

“还行，就是作业来不及做。”

“高中三年，是要吃苦，当然睡眠时间还是要保证，你最近上课总是打瞌睡，是不是开夜车了？”

“没，看书看不进去。我这几天身体不好。”

“病了要早点看医生，别耽误了。能告诉我哪里不舒服吗？”

“我头晕、乏力，害怕背书，一背书就头疼。”

“那初中的时候是这样吗？”

在我的追问下，他终于把初中时背书的事情告诉了我。

通过这次谈话，我了解到刚的病状已经非常严重，经常头痛、失眠、做噩梦，一上课就莫名地紧张，加上睡眠不足，已引发神经衰弱、膀胱炎等症状，再不治疗后果就不堪设想。

我和其他几位任课老师商量后，认为从刚的现状来看，应采取阶段性和长期心理疏导相结合的方法，有目的、有计划地进行引导教育，并达成几点共识：刚什么时候想上厕所，必须让他去；刚对考试成绩十分看重，在考试成绩下降后，应采取灵活恰当的方式对其考试成绩进行评价，不能一味斥责；寻找契机，让其在同学面前大声说话。

为了培养他的信心，老师让他多参加一些容易完成的公益活动，抓



住时机对其表扬和鼓励。

有一次正好轮到刚擦黑板，他擦得很干净。我利用课堂几分钟时间表扬了他，希望班上的学生向他学习，他心里喜滋滋的。在课堂上害怕背诵古诗的刚大声朗读古诗和课文，请他背诵他已经会背的课文，树立他学习的自信心。过了一段时间我再找刚谈话，对他在近期的表现进行表扬，希望他再接再厉。

经过一学期的努力，刚的情况已经有了明显的好转，上课精神多了，也不像以前那样孤僻，能和同学融洽相处了。更值得欣慰的是，他已经把我当成知己，有什么话都主动跟我说。当然，要使刚完全恢复到健康状态，在这短短的时间里是不可能的，不过我正在努力。

## 案例分析

教育是一项系统工程，教师的一言一行都影响着学生，都会通过学生的眼睛在他们的心灵深处留下印象。以爱为宗旨，采取恰当的教育方式，是教育成功的关键。

老师的爱对学生个性发展极为重要。一个经常得到教师关爱的学生，他会从中感受到教师对他的关心和肯定，由此获得心理上的满足，并在这种满足中发展自己的自尊心和自信心，进而燃起积极向上的热情，使其对人生感到有意义，调整好情绪，努力使自己对生活充满愉快和乐观。同时，他会从自己所感受到的关心和爱护中陶冶良好的情感，学会如何以积极的情感去对待别人，去处理人与人之间的关系，从而形成对人关爱、助人为乐、团结互助的健康心理。



## 2. 让自信住进孩子的心灵

自信心是指个体对自己的一种态度、认识、评价和信念。较强的自信心不仅能使学生在学业上取得成功，也会为学生在日后的社会生活取得更大的成就，从而获得更多的满足铺平道路。不仅如此，自信心还会产生连锁反应，它可以使学生获得其他许多优秀品质，比如能很好地应付压力、具有更好的判断力等。相反则会产生“波纹效应”（是指在学习的集体中，教师对有影响力的学生施加压力，实行惩罚，采取讽刺、挖苦等损害人格的作法时，会引起师生对立，出现抗拒现象，有些学生甚至会故意捣乱，出现一波未平，一波又起的情形。这时教师的影响力往往下降或消失不见，因为这些学生在集体中有更大的吸引力。这种效应对学生的学习、品德发展、心理品质和身心健康会产生深远而恶劣的影响），致使学生缺乏进取的动力，难以在学习上取得理想的成绩。

莎士比亚说过：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信是失败的重要原因。有了自信心才能充满信心去努力实现自己的目标。”产生自信心，是指不断地超越自己，产生一种来源于内心深处的最强大力量的过程。这种强大的力量一旦产生，你就会产生一种很明显的毫无畏惧的感觉、一种“战无不胜”的感觉。

产生自信心后，无论你面前的困难多大、你面对的竞争多强，你总感到轻松平静。课堂上教师要尽可能满足学生的学习和认识需要，使学生获得成功，增强成功的体验。有了成功的体验，肯定了自己，相信了自己，增强了自信心，从而激励自己不断地去探索，去争取成功。为帮助学生成功，教师必须努力改革教学方法，满足学生的需要，创造成功





机会，从情感维度上处理教材，使教材和学生需要相统一，在此基础上使学生的学习获得成功，从而有效调节学生的学习倾向，培养学生的自信心。

## 经典案例

开学不久的一次数学课上，我发现了她——娜娜。那天，我像往常一样提出问题，让学生四人一组合作讨论，每个学生都积极参与，课堂气氛异常活跃，当我正高兴于学生的投入时，发现娜娜一人坐在座位上而没有融入到小组讨论中。我走到她面前，她似乎发现了什么，抬起头，茫然地望着我。我对她说：“来，把你的见解说给我们听听，看看你有什么好的想法？”娜娜霎时满脸通红，低下头默不作声，我立刻意识到娜娜是一名特殊的学生，对她说：“是不是没想好，那你先听听其他同学的看法。”她轻轻地点点头。

从那以后，我就特别注意娜娜。当同学们课间在一起快乐地游戏时，她却独自坐在教室的角落里发呆；当同学们兴致勃勃地在操场上锻炼时，她只是一个人站在操场上羡慕地看着。她胆小、性格内向、不爱与同学们交往，课堂上非常安静，从不举手发言。她在学习上存在着很大的困难，使得她的性格更加孤僻甚至有些自卑。我决定帮助她克服自卑感，树立自信心。刚开始，我与她交朋友，不光从学习上还从生活上关心她。我经常对她说：“在老师心里你是一个很可爱的学生。”她听了，眼里流露出一种少见的喜悦神情。上课时，我有意地注视她，用目光鼓励她。我有意向她提一些她能回答的问题，一旦问题答对了，我就在全班面前表扬她，使她敢于对自己说“我能行”。布置作业时，我会特意布置一些适合她的作业。对她交上来的作业，我都会给她注上一句简单的话，从“有进步”到“真棒”，再到“太好了”。此外，我还与她的家长取得联系，希望家长也多给她一些鼓励。这样，在老师和家长的共同努力下，她的自信心得到很大的增强。当老师提问时，她可以毫





不犹豫地举起手来，这表明她迈出了可喜的第一步。渐渐地，她不再对数学学习感到枯燥、乏味，同时，这种学习的欲望在其他学科中也得到了表现。我也高兴地发现她在其他方面的变化，比如同学们邀她一同游戏，她再也不是一名观众，而是大胆地与同学们一起玩耍。她再也不像一只离群的孤雁了，看到她脸上那份自信的微笑，我感到十分欣慰。

这件事让我感触颇深，作为教师，我们应该对学生多加鼓励和赞扬，培养和增强他们的自信心。正如美国心理学家戴克斯所说：“孩子需要鼓励，如同植物需要水一般”，教师的激励能引起学生强烈的情感共鸣，产生巨大的心灵感应，从而使内在潜力得到充分发挥。确实，比起批评、责骂，适时的关心和激励具有更大的效果。遇到不自信的学生时，老师应给予更多的关心和鼓励，不仅如此，老师还应该鼓励学生多与人交往，多参加集体活动，让他们从中感受到与他人的友谊，感觉到在集体中贡献自己能力的快乐，从而在不知不觉中树立起自信。

## 案例分析

自信是通往成功的敲门砖，对于学生来说更是决定学生成功与否的关键，因此，在教学过程中，帮助学生赢得信心成了老师工作中的重中之重。

案例中的“我”通过平时的留心观察，发现了一个脱离群体的学生娜娜，主要原因是娜娜缺少自信，进而导致自己性格孤僻甚至有些自卑。于是“我”采取了一系列的措施来帮助她赢得自信，首先与她交朋友，在学习上、生活上关心她，使她从心灵上不再孤独。然后通过鼓励的方式，使她树立“我能行”的信心。在作业批改中尽量给予表扬的评语，从“有进步”到“太好了”，她的自信心也随之有了逐渐提高。

“我”还充分发挥了家庭对学校教育的作用。动员家长也给她一些鼓励，在老师和家长的双重肯定和鼓励下，一位沉默寡言的学生终于走