



今日如何做教师 II

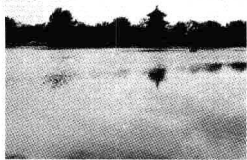
总主编 曹志祥 付宜红

学一点心理学
案例中的心理学

主 编 王玉萍

副主编 鄢荣农 文军庆

 中国人民大学出版社



今日如何做教师 II

总主编 曹志祥 付宜红

学一点心理学

案例中的心理学

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

学一点心理学：案例中的心理学/王玉萍主编. —北京：中国人民大学出版社，2011.7

(今日如何做教师Ⅱ)

ISBN 978-7-300-14014-8

I. ①学… II. ①王… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 128062 号

今日如何做教师Ⅱ

总主编 曹志祥 付宜红

学一点心理学

——案例中的心理学

主 编 王玉萍

副主编 鄢荣农 文军庆

Xueyidian Xinlixue

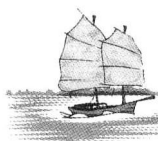
出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		
规 格	148 mm×210 mm 32 开本	版 次	2011 年 8 月第 1 版
印 张	11.75 插页 1	印 次	2011 年 8 月第 1 次印刷
字 数	264 000	定 价	29.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

今日如何做教师 II

编委会

曹志祥 付宜红 郑 琰 罗 滨 王玉萍
汪明帅 孙 筱 李建军 涂丽君 金 梅
鄢荣农 文军庆 汪东京 张郁茜 郑 男
李 扬 王晓远 黄慧娟 冷玉斌 都 炜



我们需要读书（代序）

今天，我们处在一个变革的时代，社会在变、教育在变、家长学生也在变。面对错综复杂的形势与变化，面对缤纷多样的思想和观念，教师常常感到迷茫或不知所措。原本习以为常的行为，用新的理念审视，似乎就有了问题；原本轻车熟路的教法，在新的评课标准下不好用了，一些教师觉得不会教书了；新课程提出的校本教研、合作探究、综合素质评价……一系列的新名词、新做法该如何理解与把握？处在教育转型期的教师迫切需要不断学习，亟须对一些基本的要求、做法找到权威的、正确的、明白的解释。于是，教师们向书本寻求答案。无疑，读书学习是我们转变观念、提升专业素养的有效途径。然而，读些什么书呢？经典名著，多数教师没有时间；期刊、报纸，偏远地区的教师因经费等诸多条件的限制，能读到的毕竟是有限的；教育学、心理学等理论著作，有些过于艰深、晦涩、理论化，教师直接阅读遇到极大障碍。于是，我们想到能否为教师们编写一套深入浅出、通俗易懂、茶



余饭后信手拈来便能阅读的读本。

我们要了解历史。任何改革和理念都不会是空穴来风，都是在前人的探索和积淀中诞生的。从教育史上有代表性的人物与事件中，教师往往能找到今天的改革之源，从而更深切地领会新课程的价值追求，做继往开来的传承者。

我们要理解教育。今天的教育与以往有什么不同？如何看待一些身边的教育现象和问题？新课程对教师提出了哪些新标准、新要求，为什么提出？怎样把握与落实？本套丛书第一次从新课程的视角为教师作了归纳和总结。

我们要读懂学生。了解并恰当地运用心理学知识去处理日常面对的教育“小事”，是正确、科学、遵循教育规律办事的基本保障。于是我们精选最基本的心理学常识，结合案例为教师做了系统的归类和梳理，把抽象知识具体化、实践化，提供给教师。

我们要拓宽视野。人家是如何看待教育，怎样办学的？国外的同龄孩子每天在学些什么？怎么学习？如果我们的教师只做井底之蛙，又如何能培养出在未来社会，能应对世界挑战、国际竞争的人才呢？

我们要善于交流。在交流中体会共同经历中的不同感悟与收获，同时，学习别人总结的经验，尝试把自己工作、生活中的点滴感悟和思考变成文字，通过媒体去与公众交流。在这个过程中，不仅能使教师学到总结、提炼、提升实践经验的本领，收获科研成果，更是教师自身专业发展与提高的过程。

于是，“今日如何做教师”丛书，在去年出版的《引领：做有思想的教师》、《洞见：透视当前教育问题》、《传道：让教学更有效》、《切磋：教师如何做教研》、《品悟：行走的风景》的基础上，再次设计、编撰了五本教师发展读本呈现给大家，分别是：



《读一点教育史——教育史上的人与事》

《懂一点新课程——实施中的 ABC》

《学一点心理学——案例中的心理学》

《多眼看世界——教师、家长、学生眼中的海外教育》

《教师如何写文章》

辛苦、忙碌了一天，工作之余读一读这几本书，引发一点对教育的思考、对人生的品味，您也许能悟出点不一样的东西。希望大家养成良好的阅读习惯，成为一名爱读书、善思考的教师。

曹才祥



前 言

生活多元化，教育在变革。新一轮基础教育课程改革中要求中小学教师把握新课程理念的精髓，将自己的教育思想、教育观念、教育策略、教学方式及教学方法加以转变和改进；把新的教育理念转化为自己的日常教学行为；从过去的只关注教师的教转变为关注学生的学，既要关注到群体也要关注到个体。中小学教师要不断学习、把握一些心理学的知识，并将这些知识运用到实际工作中，这样才能更科学地做到新课程要求的关注学生、帮助学生。

“学习偏科是怎么回事”，“上课注意力不集中怎么办”，“孩子撒谎是为了什么”……遇到这些问题，作为教师或家长的您是怎么看、怎么想、怎么做的？您能处理得当吗？本书从心理学的角度出发，围绕现实生活中的心理问题，结合大量的案例，多角度地介绍并运用相关心理学的知识，为您提供实用有效的建议。

苏联教育家苏霍姆林斯基说：“教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵……只有在自己整个教育生涯中不断



地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能成为教育工作的真正的能手。”本书是专为当前置身于课程改革的中小学教师了解心理学、运用心理学知识解决教育教学中的实际问题而编写的。我们希望通过书中提供的一些心理学的理论、知识与方法，使中小学教师不断改善自己以及中小学生的学习、生活环境，让教师懂得如何尊重教育规律，让孩子们在科学的教育和引导下，成为能够在未来社会生存与发展的、身心健康、有爱心、有责任感，并富有创新精神和实践能力的中国公民。

本书的编写遵循以下原则：

第一，主要面对的读者是中小学教师及家长。很多教师、家长希望学习、了解相关的心理学知识，以帮助提高自己的教育教学水平，科学地开展学校和家庭教育。由于心理学的知识领域非常广泛，包括普通心理学、教育心理学、社会心理学、管理心理学、心理测量、心理学研究方法、心理咨询等诸多方面，很多教师和家长表示缺少时间、精力和条件去读这么多书，因此本书提供了最贴近教师、家长们的实际和需要的心理学理论与知识，并且在文字上努力做到深入浅出。

第二，框架按照教师工作中经常遇到的与心理有关的问题进行分类并设计。涉及学生的学习心理、人际交往、情绪情感、家庭关系、行为问题和心理疾患以及教师自身的心理健康。

第三，注重理论与实践的结合。本书各章节内容以案例形式引入，这些案例都来自于中小学教师的工作实际，作者运用心理学的理论、知识对案例进行分析，并提出解决问题的建议，希望为读者解决类似问题提供心理学的理论依据和科学的指导方法，同时在“知识链接”部分还为读者提供了相关的心理学知识，以拓展读者的知识视野，满足不同读者对心理学知识的不同需求。



本书各章执笔者分别为：第一章：鄢荣农、汪东京；第二章：王玉萍；第三章：张郁茜；第四章：郑男、李扬；第五章：王晓远；第六章：黄慧娟；第七章：文军庆。

本书的编写参阅了许多心理学专家、学者和同行们的文章、著作及研究成果，对书中所有引用的文献我们都尽最大可能做了注明。但由于编写工作的复杂性等诸多原因，可能会存在个别遗漏的地方，对此我们表示深深的歉意，并请相关人员与我们联系，我们将在修订再版中予以更正。



目 录

第一章 学习心理	1
一、有压力就一定有动力吗	3
二、不感兴趣怎么办	8
三、学习偏科是怎么回事	13
四、上课注意力不集中怎么办	19
五、作业磨蹭怎么办	25
六、他的记忆力真的不好吗	31
七、为什么要及时复习	37
八、是偏听、偏看、还是偏动手	43
九、学习时间如何管理	49
十、学习过程中也会出现“高原反应”吗	55
十一、什么是书写障碍	61
第二章 人际交往	67
一、如何提高班集体的凝聚力	69
二、怎样引导有不良倾向的“非正式群体”	74

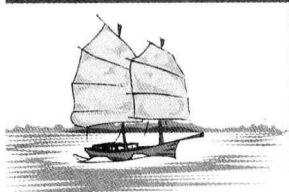


☞三、教师如何指导异性同学交往	79
☞四、辛辛苦苦教学生，却不被学生理解， 该怎么办	84
☞五、怎样对待嫉妒别人的学生	91
☞六、如何指导学生之间的交往	96
☞七、怎样对待学生中出现的“同性恋”	102
☞ 第三章 情绪情感	109
☞一、自信心能够培养出来吗	111
☞二、青春期的恋情为什么浇不灭	117
☞三、怎样调节情绪	121
☞四、如何对待孩子的焦虑	126
☞五、孩子不敢一个人在家怎么办	130
☞六、我们要为自己的情绪负责吗	134
☞ 第四章 家庭关系	139
☞一、父母为孩子做到事无巨细真的是爱吗	141
☞二、父母过度约束会给孩子带来什么	144
☞三、对孩子盲目欣赏有益吗	149
☞四、漠视对孩子构成怎样的威胁	153
☞五、过度体罚孩子就能达到预期效果吗	158
☞六、亲子矛盾很难逾越吗	162
☞七、父亲角色缺席，可以吗	168
☞八、隔代教养真的让父母放心吗	172
☞九、夫妻大战会给孩子的心理带来什么	179
☞十、当父母离婚时，我们能为孩子做些什么	183
☞十一、重组家庭的父母如何爱孩子	186
☞十二、被领养的她不接受妈妈怎么办	190



第五章 行为问题	195
一、他是真的生病发烧了吗	197
二、孩子撒谎是为了什么	203
三、逃学都是孩子的错吗	209
四、孩子偷东西怎么办	215
五、该如何对待孩子沉迷网络游戏的 问题	219
六、为什么大家都讨厌我	225
第六章 心理疾患	233
一、如何对待多动症的孩子	235
二、孩子挤眉弄眼并且抽动是怎么回事	245
三、一提上学就恐惧怎么办	253
四、以瘦为美而厌食怎么办	259
五、他拼命反复洗手是怎么回事	265
六、她常常郁郁寡欢是怎么回事	277
七、他总是喜欢独处是怎么回事	286
第七章 教师发展与职业幸福	299
一、作为教师，专业成长之路怎么走	301
二、教师如何在研究与反思中成长	311
三、现在的教师为什么缺少快乐	318
四、面对压力，教师如何去适应	325
五、教师如何进行自我心理调节	334
六、怎样成为一名学生喜欢的老师	344
七、教师如何与学生家长沟通	348

学一点心理学——案例中的心理学



第一章

学习心理

一、有压力就一定有动力吗

案例引入

小明曾是一个学习优秀、乐观开朗的中学生。但最近，他有些萎靡不振、沉默寡言，学习成绩一路下滑。班主任非常纳闷，问了他几次，但每次都被他支支吾吾给搪塞过去了。后来，还是他的好朋友向班主任“泄的密”，原来小明的家长要求他每次考试成绩必须排在班里前三名，否则就要受到严厉批评。小明虽然很努力，但总是达不到这个目标，非常焦虑，甚至产生了抵触情绪，越来越怕学习和考试了。

俗话说：有压力才有动力。但小明的故事却引起了我们的思考：有压力就一定有动力吗？

分析建议

一般而言，要想压力产生动力，关键是要科学设置学习目标，因为目标是压力产生的根源。

第一，依据“最近发展区”^①，设置“高而可攀”的目标。因为目标的难度会直接影响学生的学习动机和兴趣，只有“高而可攀”、“切实可行”的目标才能提高学生的自我效能感，增强学生的自主学习倾向和学习动力，所以指导学生设置学习目标时，必须遵循维果茨基的“最近发展区”理论。

如果学习目标在第一发展水平^②之下，学生就能轻易地完成，

① 关于“最近发展区”理论请参见之后的“知识链接”。

② 第一发展水平：儿童的现有水平，即由一定的已经完成的发展系统所形成的儿童心理机能的发展水平，如儿童已经完全掌握的某些概念和规则。



但由于目标缺乏挑战性，学生势必感受不到较大的喜悦和成就感。如果学习目标过高，大大超过第二发展水平^①，这样一来，即使学生加倍努力，依然不能实现预定目标，久而久之，就会产生挫折感和焦虑感，视目标为“水中月”、“镜中花”，最终放弃目标，动力将无从谈起。对于小明而言，应依据他的第一发展水平，适当降低目标难度，这样才可能将压力转化为动力。

第二，尊重主体，由学生自主设置个性目标。有些老师和家长，习惯把自己的个人意愿强加给晚辈，包括学什么、不学什么、学习目标、学习习惯等。然而，在“望子（生）成龙”、“望女（生）成凤”传统思想的支配之下，他们的意愿通常都会或多或少地脱离学生现状，结果使学生背上了沉重的心理包袱，在“远大”目标的面前不时遭遇挫折，导致焦虑、沮丧，甚至产生逆反心理。

研究表明，自主设置的目标更容易引起学生的兴趣，激发学生的动力，使学生形成自觉学习的行为习惯。因为自主设置目标的过程，就是学生正确认识自己、充分挖掘自身潜能的过程，学生一般会对自主设置的目标产生最大的认同感，从而自觉地去实现这一目标，表现出积极的行动。

对于小明，我们应该最大限度地尊重他的主体性，由他自主设计个性目标，我们要做的是帮他客观分析自己，并提供一些参考意见。

第三，将长期目标与短期目标有机结合。要想产生积极的动力，既需要设置长期目标，还需要设置短期目标，二者缺一不可。实践表明，与只设置长期目标的学生相比，设置短期目标的学生往往有更强的自我调节能力和自我效能感。中小学生的自控能力还不是很强，过于远大的目标会使学生觉得难以实现，产生畏难情绪和

^① 第二发展水平：即将要达到的发展水平。