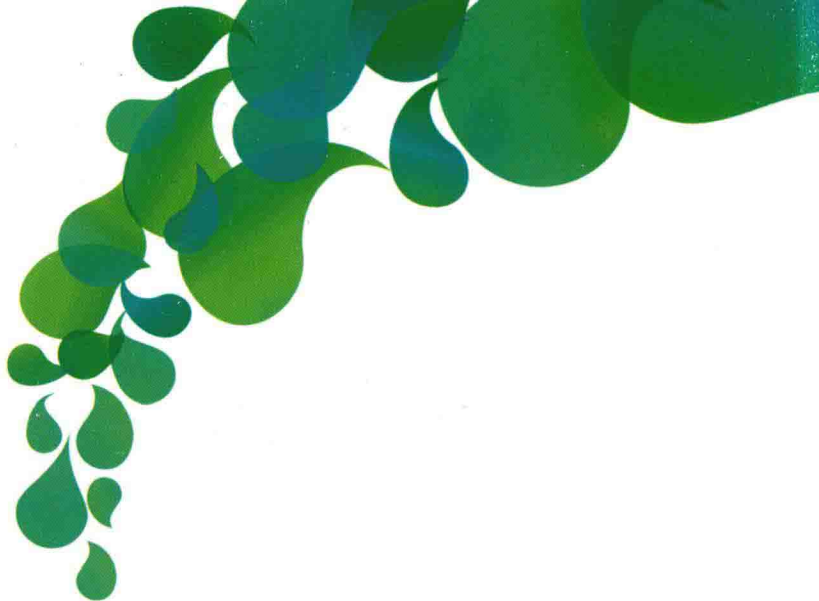




Youxin Jiaoshi  
Yingyou de Goutong Jiqiao

# 优秀教师 沟通技巧

主编

优秀人才教育研究院

虽然成功的教育取决于多项因素，但其中一个最重要的因素是教师与学生之间的沟通质量。因为教育对学生发生效能是通过师生之间的人际关系的有效程度来决定的。教师首先要有能力与学生建立良好的人际关系，并且，教师要有这样的一种意识：学校里所涉及的所有工作，都是在这种师生关系中进行的。师生之间关系的好坏是教育成功与否的关键。



电子科技大学出版社

优秀教师成长丛书

主编 优秀人才教育研究院

# 优秀教师

## 应有的沟通技巧



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀教师应有的沟通技巧 / 优才教育研究院主编.

—成都: 电子科技大学出版社, 2013.8

(优秀教师成长丛书)

ISBN 978-7-5647-1586-1

I. ①优… II. ①优… III. ①优秀教师—人际关系

IV. ①G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079035 号

优秀教师成长丛书

## 优秀教师应有的沟通技巧

优才教育研究院 主编

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦  
邮编: 610051)

策划编辑: 曾艺

责任编辑: 曾艺

主页: [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

电子邮箱: [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)

发行: 新华书店经销

印刷: 北京旺鹏印刷有限公司

成品尺寸: 165mm×225mm 印张 9.5 字数 140 千字

版次: 2013年8月第一版

印次: 2013年8月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5647-1586-1

定价: 20.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

## 前 言

教师在教育活动中经常会面对这样的困惑：教师自以为是在向学生热情地传递知识、价值观和各种行为要求，而学生却毫无相应的兴趣。教师常常面临的是学生的抗拒、低度的学习动机、注意力不集中、厌学等现象，甚至是直接的反对。

教师内心常常会感到很不平衡，往往会对学生说：“你长大了就会明白你现在的努力是值得的。”“我都是为你好。”“你们要听话。”“你怎么可以这样对待学习！”等等。而学生面对教师传递给他们的心态，他们的回应却常常是：“这个老师真啰唆！”“这个老师真凶！”“真没意思！”“讨厌！”“不想见到你！”等等。这样的冲突在学校中每天都在发生。

因此，在师生关系的链条中，并不像人们理想中那样——师生之间绝对地互相尊敬、热爱，互相得到双方需要的满意回报。相反的是，相当一部分师生因为双方沟通的不畅，长时间在相互埋怨、互不信任，对方不满意，继而对自己也充满了失败感，然后共同对教育失去信心，这是一种可悲的事实。

所以，虽然成功的教育取决于多项因素，但其中一个最重要的因素是教师与学生之间的沟通质量。因为教育对学生发生效能是通过师生之间的人际关系的有效程度来决定的。教师首先要有能力与学生建立良好的人际关系，并且，教师要有这样的一种意识：学校里所涉及的所有工作，都是在这种师生关系中进行的。师生之间关系的好坏是教育成功与否的关键。

学生在进入社会前，需要在教育过程中学习如何思维，学习如何与人交流，学习各种知识，并塑造各种相应的行为。在学生的成长过程中，教师被要求负起一个重大的责任，那就是引导学生在接受教育的过程中，

始终保持对教育的渴望和兴趣。为了让学生学得轻松、有效而快乐，教师与学生的有效沟通是至关重要的。

教师只有懂得如何去与学生沟通，懂得如何去满足学生的需要，并引导学生懂得如何来满足教师的需要，师生之间建立相互信任、尊重、彼此接纳、理解的关系，那么教育活动才能使学生产生兴趣和接受性。反之，在师生关系中，如果学生觉得自己无能、自卑，觉得被同学奚落、嗤笑，觉得自己不被信任，不被理解，无论是学生平时多么喜欢的课程，也不会产生学习的热情，不会对学校产生好感了。

教师的教与学生的学是在师生之间的沟通中进行的。沟通是学校实现教育目标、满足教育要求、实现教育理想的重要手段。师生之间如何沟通，沟通的品质如何，决定了教育具有多大程度的有效性。而沟通的品质又决定了师生这种人际关系的品质。

编者

## 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一章 师生沟通是教育中的大事 .....   | 1  |
| 第一节 如何理解师生间的沟通 .....    | 1  |
| 第二节 师生沟通障碍形成的原因 .....   | 4  |
| 第三节 师生沟通中常见的心理问题 .....  | 7  |
| 第四节 师生沟通中常见的语言问题 .....  | 13 |
| 第五节 做好沟通从教师自我介绍做起 ..... | 20 |
| 第六节 在合作游戏中拉近师生感情 .....  | 22 |
| 第二章 态度决定沟通的效果 .....     | 28 |
| 第一节 善于观察各种信息 .....      | 28 |
| 第二节 教师要做倾听者 .....       | 33 |
| 第三节 微笑能真正打动学生 .....     | 41 |
| 第四节 要打破个人偏见 .....       | 43 |
| 第五节 对学生进行激励 .....       | 46 |
| 第三章 沟通时要巧用策略 .....      | 52 |
| 第一节 做到情理并用 .....        | 52 |
| 第二节 善于因势利导 .....        | 56 |
| 第三节 学会以柔克刚 .....        | 59 |
| 第四节 巧妙地以退为进 .....       | 64 |
| 第五节 不忘换位思考 .....        | 69 |
| 第六节 适度使用冷处理 .....       | 73 |
| 第七节 坚持以身作则 .....        | 76 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第四章 语言在沟通中运用艺术</b> | 81  |
| 第一节 做幽默的教师            | 81  |
| 第二节 适当地模糊处理           | 88  |
| 第三节 沟通中的亲和力           | 89  |
| 第四节 讲究间接性             | 91  |
| 第五节 沉默也有力量            | 93  |
| <b>第五章 课堂上的沟通要点</b>   | 95  |
| 第一节 有效课堂沟通的前提         | 95  |
| 第二节 控制好课堂提问           | 100 |
| 第三节 激发学生的动机           | 103 |
| 第四节 纠正学生的不良行为         | 105 |
| <b>第六章 做好批评与表扬工作</b>  | 110 |
| 第一节 批评学生的原则           | 110 |
| 第二节 批评学生的方法           | 114 |
| 第三节 表扬学生的原则           | 118 |
| 第四节 表扬学生的方法           | 123 |
| <b>第七章 其他常见的沟通方式</b>  | 128 |
| 第一节 家访中的沟通            | 128 |
| 第二节 班会上的沟通            | 131 |
| 第三节 网络上的沟通交流          | 135 |
| 第四节 利用周记做好沟通          | 138 |



## 第一章 师生沟通是教育中的大事

师生沟通是一门艺术，也是一门技巧。融洽的师生关系，孕育着巨大的教育潜力，它不仅直接影响到教师教学活动的组织及效果，而且对于学生思想品德的养成、智能的培养以及身心和个性的全面发展更是起到至关重要的作用。然而随着社会的变革和网络技术的发展，师生沟通出现了一些障碍，比如教师的错误观念、错误习惯，学生的思想不成熟等主观原因引起的障碍，或者硬件设施不足等客观原因引起的障碍。近年来推行的素质教育和各种教育改革又不断地对教师的学历、能力提出更高的要求。沉重的职业压力导致相当一部分教师常因个人的状况，而难以掌控自己的情绪，在盛怒或烦躁下，制造出破坏性的对话，从而导致师生沟通状况的更趋恶化。但笔者相信，只要各位同仁能以与学生平等的心态，采用学生式的语言，因人而异，调整好自己的情绪，就一定能与学生进行有效的沟通而达到教育的效果。

### 第一节 如何理解师生间的沟通

我们发现，学生往往是先喜欢教师，再喜欢教师所提供的教育。他们很注重对教师的整体感觉是“喜欢”还是“不喜欢”，然后再决定对教师教育是“接受”还是“不接受”。这种现象也符合通常的人际关系规则：一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠沟通技巧。当学生喜欢一个教师后，对这个教师所给予的教育影响会产生很强的接纳感，会带来良好的情感来正面理解教师的语言，接受教师的要求。因此，学生是先喜欢教师，再喜欢教师所提供的教育，接受教师所施加的教育影响。如果教师伤害了学生的自尊和感情，学生与教师的人际关系必然僵化，那么，教师无论有怎样的良好用心，学生也难以



接受，并从内心深处对教师产生很大的抵触感。

那么，如何理解师生沟通呢？

### 一、教师所做的每一件事情都是在与学生沟通

对学生而言，教师的一举一动、一颦一笑、装扮气质、语言和表情，都是在对学生传递一种信息，让学生在下意识层面里时时判断：“我是不是该喜欢这个老师？”“这个老师怎么看待我？”“这个老师喜欢我吗？”“这个老师是不是让我觉得很愉快，觉得很舒服？”……

学生非常在意老师对他们的评价，也非常注重他们在每个老师心目中的形象和“让他们喜欢的程度”。因此，师生之间的沟通是师生双方整体信息的沟通，是每地每时每刻在不间断地进行的。因此，教师只要一和学生接触，就应该清楚地认识到：师生沟通实际上已经开始，我得马上进入自己的角色，千万不能掉以轻心。

### 二、教师发出信息的方式影响学生对教师的评价方式

在师生沟通中，沟通信息的构成远比我们使用的词汇要复杂。教师说话的语气和语调，教师与学生眼睛接触的频率，教师的表情姿态，甚至头部的倾斜方向等，所有这些都在帮助学生接受、理解教师所使用的语言的意义。尽管在与学生的交流中教师可能并没有意识到自己传递信息的方式，但是，教师传递信息的方式确实影响着学生对这些信息的理解和评价。真正的沟通是信息被学生准确接收，而不仅是教师本人意图的表现。

在人们通常的沟通中，信息的接受远比我们想象的要复杂得多。在教师与学生的沟通中，人们通常考虑最多的是教师放的信息“应该”“必须”让学生接受，或者说，做教师的通常在与学生沟通时的心态是“你作为我的学生，理所当然要接受这些信息”。但是，事实上，我们教师真正需要的是“学生如何来接受这些信息”。我们真正需要的是双方都满意的结果。教师仅仅拥有良好的意图未必能够带来良好的沟通效应。

所以，作为师生沟通的主动方——教师，不断改进自己发出信息的方式是至关重要的。

### 三、教师开始传递信息的方式，往往决定了与学生沟通的结果

在人们日常的沟通中，“第一印象”非常重要。我们平时也有这样的体会，我们常常是凭借对方给我们的初次印象来决定对他们的整体评价。学生对与教师的初次见面非常重视。在师生关系中，教师留给学生的第一印象，会影响学生对教师的评价。如果教师漫不经心地设计与学生的初次沟通，几句话就会使学生的注意力分散，甚至使他们厌倦，进而拒绝教师所传递的信息。

### 四、师生沟通应该是双向的

成功的沟通有两个关键的因素：教师传递给学生有说服力的信息，及时收集学生的反馈信息。

在沟通中，常常对这个原理用“双手击掌”的例子来说明。成功的沟通就像是我们的双手在击掌：在一只手上我们想要陈述我们自己的观点。但是如果人们都这样做，我们就无法交流，无论这些观点是多么清晰、公正、有说服力，我们所得到的只能是高谈阔论或是讽刺。所以，在另一只手上，我们需要倾听别人的观点。这是成功的交流所必需的。

教师与学生的沟通，也应该是师生之间的双向交流，而不仅仅是教师对学生“提出要求”。“提出要求”是教师只顾自己说，而不注重学生的反应。这不是在与学生交流。

### 五、教师要从学生的反馈和回应中判断沟通是否成功

教师怎样判断自己与学生的沟通是否成功？只要看学生的回馈与反应就可以了。换句话说，学生是不是按照你所希望的那样去想了，去做了？别人对你的印象如何？你的班级是否团结？你是否能够理解你的学生？这些都是判断师生沟通是否成功的标准。

## 第二节 师生沟通障碍形成的原因

我们经常看到教师习惯用武断的、命令的口吻，单向地和学生说话，如果学生稍有不从或其表现不能令教师满意时，教师就会表现出强烈的反应，弄得师生关系冷漠。其实，沟通是教师和学生双方都要学习的，只有营造有效的师生沟通，才能进而达到和谐的班级氛围，才能使教室充满笑声，学生才会乐于学习及获取更多的宝贵知识。教学的过程本身就是一个教师与学生不断双向沟通与交流的过程。

交流总是双向的，如果学生害怕与教师交流，同样教师也不愿与学生交流。这种“不愿”是由主客观两方面原因造成的。

### 一、客观原因

#### 1. 时间不允许

多数教师的工作任务都很重，备课、上课、改作业，班主任工作、学校事务，一个班级 50 多位学生，与一位学生谈一次话，没有半个小时完不成，故教师只能有选择地找几个学生交流。

#### 2. 地点不允许

多数学校办公条件有限，一个办公室少则五六位，多则十几位教师一起办公，如果总是找学生谈话，一来影响周围其他教师的工作，二来当着那么多教师的面，学生拘谨得很，哪会把真实的内心世界暴露出来？有人提议教师把学生带到室外，一边散步，一边谈话，从交流效果看，此法最好，但校园空间十分有限，这种太过亲密的谈话方式，被其他学生看见会产生误解，还以为教师待其特别好，有亲疏之分，或者以为该学生犯了什么大错误。除非是涉及早恋等敏感问题，教师一般不会采取这种散步谈话方式。

### 二、主观原因

教师在与学生谈心中获得的个人乐趣和收益有限。教师与学生谈心

更多是出于一种工作的责任，而非自身的交流需要，由于师生间存在的代际距离、心理差距及知识修养、文化层次的水平不同，师生间的交流一开始就处在一种不对等的状态。教师与学生交流中时刻需要提醒自己维持教师的身份，不断尝试对学生有更大影响的谈话内容，这样的交流很难是轻松的、自由的。

师生间的互信直接影响交流质量。要使交流真正得以圆满地实现，必须有一个前提条件，即双方坦诚相待、彼此交心。由于师生身份间的差距，做到这一点其实很难。教师不可能向学生诉说自己的烦恼或喜悦，学生也不会无端地向教师说出自己的心里话。教师要顾及自己的脸面，只能对学生保持矜持姿态，而学生则害怕说出真心话会招致教师的批评，彼此隐瞒、设防的结果，必将影响师生间交流的信任。以日记来说，每周一至几篇的日记，被看成是班主任与学生之间交流沟通的主要途径，但有多少学生愿意把真心话通过日记告诉老师呢？学生还不是将其当成一种作业来完成！要么敷衍几句，要么言不由衷地说几句空话、套话甚至假话。如果是这样的话，教师还有什么话好对学生说的呢？说学习成绩，学生最反感；说情感问题，学生难以启齿。师生间沟通的心理障碍多半是因为互不信任引起的，这种互不信任又是由双方的年龄特征、身份特点决定的，不是靠几句话就能解决的。教师在预知到无法保证谈心效果的情况下，很难积极主动地找学生交流。

### 三、人为的原因

如果说主客观原因是情有可原的话，那么以下人为的原因是应该坚决避免的：

1. 言语伤人，冷嘲热讽，且态度冷漠，缺乏温暖；
2. 教师本身错误示范，或人格上有偏差（不信任、多疑、紧张或情绪化）；
3. 权威角色作祟，无法以平等沟通的方式对待学生；
4. 未与学生充分沟通之前，教师便假设学生已经明白，以致产生误

会;

5. 只使用一个标准评判学生,例如以功课好坏论英雄;

6. 吝于奖励和赞美。

#### 四、其他原因

##### 1. “地位”差异

“一日为师,终身为父”是教育学生尊重教师用得最多的经典名句,体现了中国尊师重教的传统美德。然而也正是因为这种传统教育,使得相当一部分教师错误地认为教师和学生是上、下级关系,师生之间只有命令与服从,不能“平等”对话。这种地位差异给师生带来了沟通障碍。你也许常常会对学生说:“有问题就来找我,一定要大胆,不要不好意思,老师就是给学生回答问题的!”而事实上是除了个别学生外,大部分学生宁愿问他的同学、朋友,甚至不问,也不愿来问老师。可见,这是一种低效的沟通方式。心理学研究表明,人一般向下(下属)沟通易,向上(上级)沟通难。对学生来说,教师是长辈,是“上级”,沟通时有一定的心理压力。而选择同学、朋友问或者不问都可以减轻或消除这种压力。因此学生很难主动找教师沟通。可能也遇到过这样的情况——主动找学生沟通,学生的第一句是“我没犯错,你找我干吗?”对学生来说,老师找去谈话,是因为自己犯了错,不犯错,老师就不会找。所以,当教师找学生沟通时,学生心理压力较大。此时,慈爱的目光、信任的言谈、鼓励的笑容都可以缓解学生的抵触情绪,减轻或消除这种压力。

##### 2. 学识差异

很多教师都养成了一种在任何情况下都在讲课的习惯,即使是在与学生私下沟通、交流时也总想“显示”自己很有学问,用一些很高深的专业用语,让学生有一种望尘莫及的畏惧感,产生学识差异的沟通障碍。

##### 3. 经验主义

“差生”是不是永远都是差生?不是。“差生”是不是样样都差?也不是。不要总是用老眼光去看待一个学生,犯经验主义错误。作为教师,

应该努力去发现每一位学生身上的闪光点，并给予及时的赞扬和鼓励，这样不仅会使差生成为好生，好生也会更加优秀。

#### 4. 情绪影响

教师职业从来就不是轻松的。教师的日常工作量远远超过了8小时。而近年来推行的素质教育和各种教育改革又不断地对教师的学历、能力提出更高的要求。沉重的职业压力导致相当一部分教师常因个人的状况，而难以掌控自己的情绪，在盛怒或烦躁下，制造出破坏性的对话，情绪紧张，从而导致师生沟通状况的更趋恶化。

### 第三节 师生沟通中常见的心理问题

沟通是一种人际交往，涉及很多心理学问题。沟通中的心理问题，不仅指教师的心理问题，因为沟通是双向的，所以还要注意学生在沟通中的心理问题。

#### 一、教师常见的心理问题

##### 1. 唠叨

加拿大教育心理学家林格伦等曾在一部教育心理学著作中指出：许多教师都患有一种可以称为“唠叨”的心理疾病，而且越是资深的教师越感觉不到这种病症。“唠叨”病的主要症状是话特别多、唠叨啰唆，并经常不分场合、事无巨细地指责学生，还认为自己一直是在“诲人不倦”。请看如下一例：

一日之计在于晨。晨会课上，学生们都精神焕发，准备迎接新一天的学习生活的挑战。可是班主任却开始了今天的第一场唠叨：

“小刚啊，你的记性可真好！昨天忘记带算盘，今天又没带来！看来以后要找个医生来诊断一下，你是否真的患有健忘症！”

“看你们叽叽喳喳的，今天好像很开心啊？昨天你们的外语考得怎么样？！你们难道都不懂什么叫做羞耻？今天放学统统给我留下来补课！”



于是，学生原有的好心情被一扫而光，大家都开始感到：“今天比较烦，比较烦！”

其实，如果把这些批评该在下午放学时进行，就可能减少许多学生的反感，效果也许会好很多。

“唠叨”病的根源在于教师本身对师生关系的错误定位。由于传统教育赋予了教师与学生的不平等地位，伴随着教学生涯的增长，教师一般会越来越习惯于维持自己的权威地位，越来越不在乎学生的心理感受。因为，不管教师说什么学生都必须听。长此以往，一些教师就形成了这种自己感觉不好的坏习惯。

“唠叨”病的主要危害是让学生对教师产生越来越严重的厌烦感，认为教师真是一个“烦老师”，一有机会就想从教师身边消失，因此，教师即使有再好的沟通愿望也无法实现。

所以，一旦发现自己有“唠叨”病的症状出现，教师首先必须反省自己的师生观是否正确。其次应该经常考虑自己讲话的时间、地点、对象和场合是否适当，检查自己讲话的数量与质量之间的“效率比”。否则，还真可能患上令人讨厌的“唠叨”病，并且逐渐演变成久治不愈的“慢性病”。

## 2. 强迫癖

强迫癖的表现有两种：一种是将自己喜爱的观念或事物强加于人；另一种是将自己不喜欢的观念或事物强加于人。教师的强迫癖一般属于前一种。一些教师常常认为自己的意见是最好的意见，把自己的喜好强加给学生。把学生视为灌输自己一切价值观的最好对象。

例如，一个高二的学生虽然文理俱佳，但他很喜欢文科，打算在高三时转入文科班读书。这时，酷爱理科的班主任每天都对这个学生进行“策反”，翻来覆去地向这个学生灌输自己的想法：过去说掌握数理化，走遍天下都不怕。现在看来还是对的嘛。你看，出国的人也是搞理科吃香。所以，我坚决反对你学文科！有句古语说得好“不听老人言，吃亏在眼前”，以后你一定会懂得我是真正的为你好。所以，不管怎样，现在



我得全力阻止你的想法。也许，一个未来的文科人才就此被扼杀在摇篮中。

又例如，一位教师从小就学习弹钢琴，非常醉心于古典音乐。所以，他希望他的学生们也能跟自己一样。可是，现在大多数学生喜欢流行音乐。于是，这位老师就经常对学生说古典音乐如何优美，流行音乐如何庸俗。如果在学生的书包里发现了流行音乐的磁带、CD等，他还会奚落或训斥学生一番。甚至在家长会上，他还要求家长们在家里尽量禁止学生听流行音乐。这位教师的做法使学生非常反感，有一次他的一番话还差点引起绝大多数学生的“公愤”：他在大大赞扬了世界三大男高音后，还顺带讽刺了几个流行歌手。而这几个流行歌手恰恰是这些少男少女心中的偶像。

与有强迫癖的教师交往和沟通，学生不但不会有愉悦的感觉，而且还会有剥夺了自由和自主权的感觉。所以，学生碰到这样的教师，只会产生“躲着走”的念头。造成强迫癖的主要原因是以己度人，甚至有些自恋和自大的性格。所以，教师应该经常对自己的自我意识做一些反省。强迫癖的克服，主要是要真正懂得了解与尊重他人的情感 and 需要。“己所不欲，勿施于人”，教师经常进行“换位式”思考是一种较为有效的方法。

当然，不断接受各种新思想、新理念，不断完善和塑造自己的良好性格才是克服这种心理障碍的根本途径。

### 3. 角色固定

角色是一个社会学的名词。它是指一个人根据社会的舆论规范和约定俗成的习惯所表现出的思维倾向、行为方式等。人们在社会生活中扮演着许多不断变化的角色。如果一个人不顾环境、场合等因素固守一种角色，就是角色固着，角色固着会给人际沟通造成较为严重的障碍。对于师生沟通来说，情况也是如此。

一些研究指出，对学生来说，教师的角色是多种多样的。例如，有人罗列了教师的10种不同角色：①社会的表征；②行为的示范者；③知

识的来源和学习助手；④学生行为的裁判和调解员；⑤团体领袖；⑥自信的支持者；⑦代理家长；⑧不良行为的侦探；⑨保姆；⑩泄愤的目标或替罪羊。

当教师扮演的角色十分适宜时，师生沟通就会比较顺利。如果教师固着于某种角色不善转换，师生沟通的效果就会受到影响。

例如，在迎接新世纪的班会上，学生们唱的唱，跳的跳，都兴奋异常。这时，学生们的胆子比平常大了很多。他们把一贯不苟言笑的校长也硬拉上了台。这位校长接过话筒，勉勉强强唱了一首歌后，又恢复了平时的角色，用四平八稳的声调开始作起了报告：“同学们，今天大家都很高兴，我也很高兴。可是，我们千万不要忘记今年我们面临的严峻形势。对我校在区里‘争三保四’的艰巨任务，大家一定要在思想上引起重视。不能掉以轻心。大家要努力学习，注意养成良好的学习习惯。要……”于是，每个人的行为都开始拘谨起来，情绪也逐步降温，整个会场再也不能恢复到原来的欢乐气氛中去了。学生们都在心里说：“这个校长可真不识时务，让人扫兴。”

要克服角色固着的心理障碍，就要学会调节角色行为，即根据身份、场景的变化而改变自己的举止。调节角色行为在一般情况下是不难做到的，因为人人大脑里都有一套警戒调节系统，它会根据情况随时调节人的行为。但如果在非常熟悉的人面前，这套警戒调节系统就会“渎职”，甚至连对方在对你有所暗示时还不能察觉。教师们在他们的学生面前就经常会犯这类错误。因此，教师要克服角色固着的心理障碍，关键是要在司空见惯的场景中保持清醒的自我意识，经常告诫自己要“审时度势”，把自己塑造成一个成功的沟通好手。

## 二、学生常见的心理问题

### 1. 自卑

自卑的主要表现是缺乏自信。自卑的人在人际交往和沟通中表现为想象成功的体验少，想象失败的体验多。这种心理状态在与权威、长者、