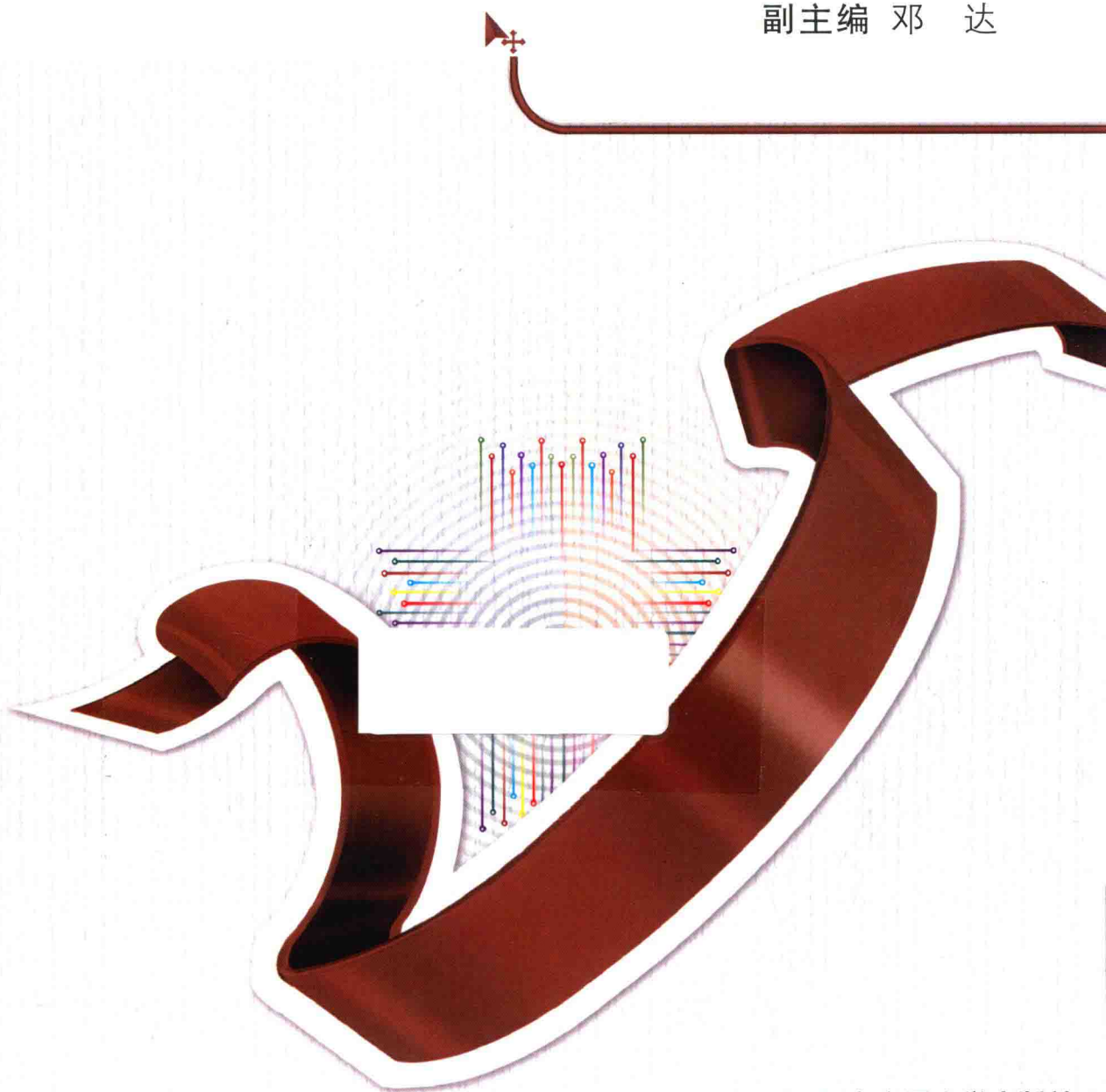


教师专业发展

主 编 左群英

副主编 邓 达



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

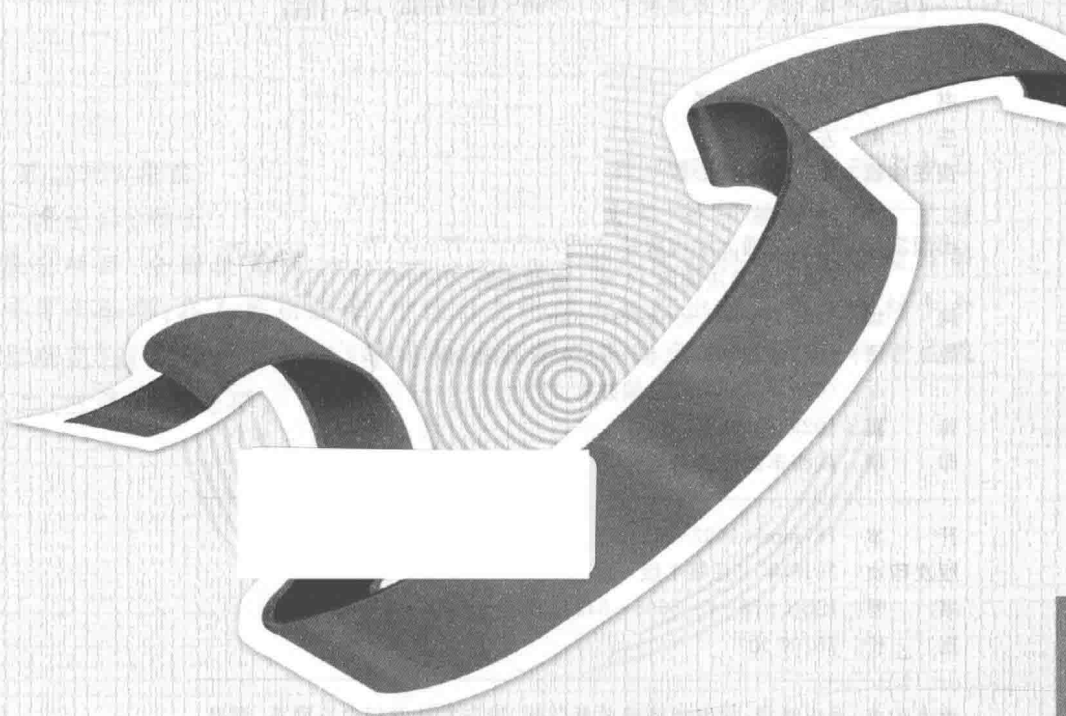
教师专业发展

主 编 左群英

副主编 邓 达

参 编 (按拼音首字母排序)

付伟丽 季晓华 龙海霞 杨良群



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

积极的人生信念、先进的教育理念和有效的教学方法是影响师范生专业成长和职业发展至关重要的因素。本教材把课堂讲授和实践练习结合起来,采用案例分析、模拟教学、活动练习、学生分享、教师精讲点拨等方法,致力于对师范生的就业和未来发展进行指导和训练,让师范生树立正确的教育理念和积极有效的思维方式,并掌握班主任工作、课堂教学等工作的具体方法和技巧,具有很强的应用性和实践操作性,因此也可供一线教师学习和参考。

本教材除前言和参考文献外,主体分上编、中编和下编,各编均由三章组成。上编“思想篇”分别从信念系统、目标管理和理解层次三个方面,对教师的教育信念和理念、职业态度和规划等进行分析,目的在于引导师范生和本书读者树立积极的思想信念,培养有效的心智模式和行为模式。中编“素质篇”分别从教师应具备的专业知识、专业精神和专业智慧进行分析,旨在引导师范生和读者明确专业发展的途径和努力的方向,树立只有把专业知识、专业精神和专业智慧结合起来才能真正实现教师专业发展的意识。下编“方法篇”从班主任的工作技巧、课堂教学方法和心理健康的自我调控三个方面,帮助师范生学习和掌握具体的教育教学方法和技巧,并学会对自我的心理健康进行管理。

图书在版编目(CIP)数据

教师专业发展/左群英主编. —西安:西安交通大学出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5605-5434-1

I. ①教… II. ①左… III. ①师资培养-师范大学-教材
IV. ①G451.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 288380 号

书 名 教师专业发展
主 编 左群英
责任编辑 王 芬 荣 西

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西丰源印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 236 千字

版次印次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-5434-1/G·1338

定 价 25.00 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

版权所有 侵权必究

上编 思想篇

第一章 信念系统与教师专业发展	(002)
第一节 信念系统的内涵	(002)
第二节 教师的局限性信念	(006)
第三节 改变局限性信念的语言技巧	(009)
第二章 目标管理与教师专业发展	(016)
第一节 目标与目标管理	(016)
第二节 有效目标的制定	(019)
第三节 目标的管理与实现	(022)
第三章 理解层次与教师专业发展	(026)
第一节 理解层次概述	(026)
第二节 理解层次对教师的意义	(033)

中编 素质篇

第四章 教师专业知识	(046)
第一节 教师的专业知识结构	(046)
第二节 教师专业知识优化的途径	(053)

第五章 教师专业精神	(063)
第一节 教师专业精神的涵义	(063)
第二节 教师专业精神的内在结构	(064)
第三节 教师专业精神的外在表现	(068)

第六章 教师专业智慧	(079)
第一节 智慧的教	(079)
第二节 智慧的学	(088)

下编 方法篇

第七章 班主任工作技巧	(098)
第一节 班集体的组织结构和创建策略	(098)
第二节 班级文化建设的理念和方法	(106)
第三节 主题班会活动的设计和实施	(108)
第四节 学生心理健康教育的方法和技巧	(114)

第八章 课堂教学方法	(123)
第一节 推动学生学习的“简快十招”	(123)
第二节 课堂状态调控的方法和技巧	(125)
第三节 课堂互动的策略和方法	(129)
第四节 小组合作学习模式的有效策略	(132)
第五节 思维导图的学习效果和运用技巧	(134)

第九章 教师心理健康与自我调控	(139)
第一节 教师心理健康的重要意义	(139)
第二节 教师心理健康的标准	(143)
第三节 教师心理健康调控的方法和技巧	(145)

《共产党宣言》

» 上 编

思想篇

信念系统与教师专业发展

智慧是做事用的,对于灵魂来说,靠的是信念。

——高尔基

信念只有在积极的行动之中才能够生存,才能够得到加强和磨炼。

——苏霍姆林斯基

也许一个人在教育上成功或失败的原因就是他对自身本身相信了什么。

——柯伯斯

第一节 信念系统的内涵

信念系统是我们对外界事情产生反应的司令部,它决定了每个人的人生是否成功与快乐。信念系统可以分为信念(Beliefs)、价值(Values)、规条(Rules),简称 BVR(Beliefs—Values—Rules)。

一、什么是信念

(一)信念的概念

信念是存在于个人头脑中的认识和观念(事情应该是怎样的)。例如“我付出了那么多,就应该得到大家的认可”“学生就应该听老师的话”“课堂上学生就应该认真听讲”“教师是天下最光辉的事业”等,这些带有“应该”“就”的说话模式反映了我们头脑中的某种信念。信念还可以理解为:信念是维持世界运作下去的主观法则;信念是解释和支持行动或行为的理由;信念是个人处理事情的原动力;信念是这个世界各类关系的逻辑。

(二)信念的位置

信念绝大部分存在于潜意识里,但在两种情况下信念会在意识层出现:当信念受到冒犯或者挑战;当这个人自觉反省。例如,勤奋工作的教师被同事否定时,会抗争或反思。

(三)信念形成的途径

(1)本人的亲身经验。例如曾被火烫伤而知道火能伤人,曾被狗咬而知道狗能伤人。有的教师通过学习非常认同小组教学模式,于是开始在自己所任教的班级进行尝试,虽然出现一些问题和困难,但总体上觉得这种模式在激发学生兴趣,提高教学效率上和传统的讲授式教学相比,其优势仍然是明显的,于是认为这种模式是值得继续推行并可以不断完善的。

(2)观察他人的经验。例如教师通过观摩其他教师的课堂教学,思考形成自己的教育教学风格和技巧。这个过程既包括学习借鉴他人有效的方法和技巧,也包括观察到他人低效甚至无效的教学过程后反思形成的经验和教训。

(3)他人影响。例如教师在阅读教育名著的时候,会因为认同某位教育家的思想和理念而形成自己的信念。

(4)自我思考做出的总结。例如教师在阅读教育名著的时候,常常不会完全认同某种教育思想,而是会结合自己的教育实践得出自己的一些认识和判断。

二、什么是价值

(一)价值的概念

价值是做一件事情的意义和能够在这件事情里得到的好处(在这件事情里什么最重要?这件事情可以给我带来些什么?或者做这件事情我可以得到些什么?)。弗洛伊德说过,“一个人做一件事,不是为了得到一些乐趣(正面的价值),便是为了避开一些痛苦(负面价值)。”所以价值是做与不做任何事情的原因。

[活动]价值阶梯游戏

目的:思考自己的价值阶梯,了解自己在乎的价值与别人在乎的价值的差异。

时间:20分钟

材料:纸、笔

内容:

1.请组员按照个人想法,根据自己对教师职业的认识把下列六个价值按优先次序进行排列:

A. 教师职业很稳定

B. 教师有寒暑假

C. 教师是人类灵魂的工程师

D. 教师对很多孩子的人生有很重要的影响

E. 教师的工作具有挑战性

F. 因为一辈子和孩子、年轻人在一起,教师可以青春永驻

2.组长在地上划出六个等次范围,让组员站在自己排序最优先的相应位置。每个人环顾左右看看别人站在什么地方,互相交换意见,说明如此排序的理由。

(二)价值的意义

1. 价值可以创造、增大和转移

一个人的价值观不是永恒不变的。价值观随着环境、经验、思想和情绪而不断地改变。价值也可以人为地创造、增大和转移。

创造价值:教师可以把重复和沉闷的工作分解为几个分量相等的部分,每完成一个部分时计算一下速度,尝试不断加快完成的速度;或者与同事比赛,这样你会更用心地把事情做好,因为你在乎众人对你的肯定。

增大价值:教师如果在每天的工作中学习到一些新的东西,那么工作的价值就增大了。如正在做的事情对未来的长远目标有益,或者在备课上课的过程中,自己也在进步和提升。

转移价值:不再为了上级的肯定,而是为了提升自己的水平而做好工作;把教学的目的从养家糊口改为促进学生人生发展;不再想眼前的事对一年后的目标有些什么作用,而是将注意力集中在怎样轻松快乐地教,让学生在走向社会前具有生存技能和适应社会的心理素质,从而获得更大的满足感。

2. 推动和激励

推动和激励一个人,就是找出他在乎的价值,并且创造、增大和转移这些价值。这样,这个人便对这件事情有兴趣,会主动、积极和认真地去。有一些价值每个人都会在乎。例如:在工作上除了薪酬福利外,得到别人的尊重、工作过程中感到开心、工作中有所学习、感受到领导对自己的关怀等因素都可以对人产生推动作用。推动和激励学生的秘诀也在这里:不论是看书、温习、做功课或者参加活动,只要在让学生做的事情里面加上一些他们所注重的价值,学生的积极性就会提高。

[活动]价值交换游戏

目的:通过该游戏,理解价值的意义。

时间:30 分钟

材料:彩纸、笔

内容:

1. 请学生写出自己最在乎的五项人生价值,分别写在不同颜色的纸上。写好后老师集中起来混合,然后再由学生随机抽出五张。看看自己抽到的五张是否是自己写的五张。分享感受,教师积极引导。

2. 学生在规定的 5 分钟时间内用自愿的方式进行价值交换,看是否能交换回自己要的价值。全班分享;教师引导。

三、什么是规条

规条是事情安排的方式,也就是做法。规条的存在,完全是为了取得事情中所体现的价值和实现一些信念。规条会涉及人、事、物的组织安排和活动,因此,有清晰的动词在其中。例如,很多教师因为学生不听自己的话而感到苦恼,他们没有注意到,最初的几次指令学生根本就没有听从。这时就得改变做法,而不是坚持使用无效的方法。

四、信念、价值、规条的关系

信念就像建筑在浅水处的房屋,由一根柱子支撑着,房屋是信念,而柱子就是价值。价值是支持信念的东西。要想房屋的位置有所改变,支撑的柱子一定要改变,即改变价值,信念就能改变。以下通过图 1-1、表 1-1、表 1-2 来解释信念、价值和规条的关系。

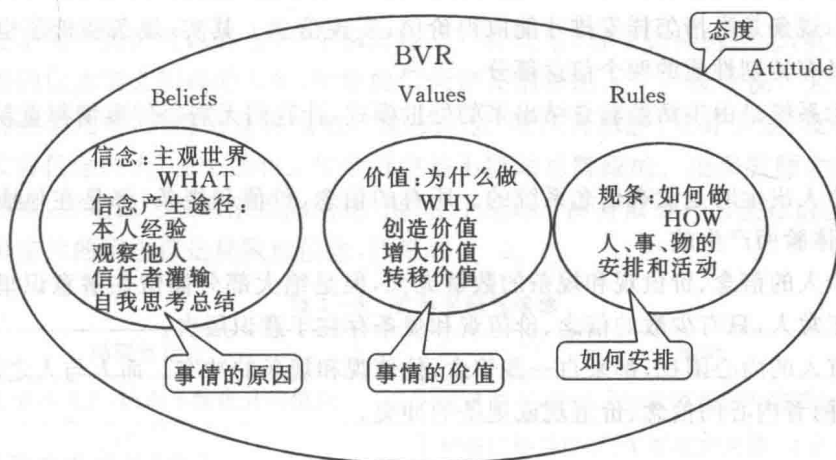


图 1-1 信念系统

表 1-1 学生课堂上不愿意和愿意回答问题的信念系统举例

信念	没有意义、我做不好	我应该多锻炼多尝试
价值	他们会笑我的,这会让我很难堪	这样可以让我不断提高,可以让我尝试突破
规条	不参与	积极尝试,大胆举手

表 1-2 教师是否参加赛课的信念系统举例

信念	我不会成功的	我只有参加了才知道
价值	令我辛苦,得不到回报	令我得到提升和锻炼,或许还有意外收获
规条	不报名参与	积极尝试,认真准备

五、信念系统的意义及对人生的影响

(1) 信念、价值和规条统称为“信念系统”,是一个人的人生观、意念行为的思想基础。信念系统操纵着我们人生里的每一件事,是做或不做任何事的基本决定因素。信念系统也是我们对事物做出判断的基础和依据。信念系统使我们能自动地去思考和行动。自动的意思

是由潜意识去注意环境出现的信息。

(2)人是不会也不可能没有信念、价值和规条而生存的。有些人处于他不熟悉的环境里,便会忐忑不安,那是因为他缺乏对环境的某些信念、价值和规条。

(3)信念系统有一个外壳,就是态度。所以态度其实是 BVR 的表征。只有当一个人的信念、价值或规条有所改变时,他的态度才会改变。

(4)一个人的信念系统加上态度,简单的说便是此人的性格。

(5)信念是事情应该怎样的,是事情的原因;价值是事情的意义,即什么重要、可得到怎样的好处等;规条是事情怎样安排才能取得价值,实现信念。其实,规条和价值也是信念的一部分,是具有特别性质的两个信念部分。

(6)信念系统是由生活经验总结出来的处世模式,让我们无需每件事情都重新学习而知道怎样应付。

(7)一个人出生时是没有信念系统的。所有的信念、价值和规条,都是在他成长的过程中经由生活体验而产生的。

(8)每个人的信念、价值观和规条的数量庞大,但是绝大部分储留在潜意识里。在任何时候,一个正常人,只有少数的信念、价值观和规条存在于意识层次。

(9)所有人的内心困扰,都来自一些信念、价值观和规条的冲突。而人与人之间的冲突,也是起源于两者内心的信念、价值观或规条的冲突。

第二节 教师的局限性信念

【案例】

有什么样的信念,就有什么样的人生^①

美国,一所大学普通校舍里,住着两个大学生,一个叫法兰克,另一个叫保罗。

贫穷的保罗几乎从大学二年级开始就不得不靠向同学四处借债度日。

毕业时,负债达 1200 美元之多的保罗不辞而别,从此在同学中销声匿迹。

纷纷找上门来追讨保罗的债主要法兰克有机会时转告保罗,他们将向保罗提出诉讼。

法兰克努力劝说这些愤怒的同学,他说凭他平日里对保罗的了解,保罗虽穷困至极,但他从未被穷困击倒,他拥有着坚强的毅力,而坚毅的人总会出头。他要求这些同学再耐心等待一段时间。

凭借法兰克出众的人格魅力与领导才能,诉讼风波暂时平息了,时间一过就是十年。

十年后,在一次法兰克召集并主持的同学会中,有一个形容消瘦的人中途赶来,仔细一看,竟是保罗。

保罗从怀中掏出一张皱折斑斑的纸片,告诉在座的同学:

“我今天是来还债的,我所借过的每一分钱都详详细细地记录在这张纸上……”

直到这时大家才知道,当时保罗负债离去之后并没有回家,在找遍工作不成之后,他上

^① <http://www.zhlzw.com>

了一艘远洋货轮,做了一个勤杂工,他随货轮跑遍了大半个地球。最后辗转到了瑞士,登上陆地后,他找了一份做小学教师的工作,并用微薄的工资积存够了他当年所欠下的债款……

听完保罗的讲述,会场一片沉默,直到法兰克走上前去热烈地拥抱了保罗,大家才醒过神来。

后来,在一篇回忆录中讲出这个故事的是法兰克,法兰克是同学们对他的昵称,他真实的姓名叫富兰克林·罗斯福,是美国的第32任总统,一个瘫痪后又站起来的人,一个说“坚毅的人总会出头”并且自己亲身证明了此话的人。

从上述案例中我们可以看出,一个信念定义一种人生,有什么样的信念,就有什么样的人生。积极的信念定义积极的人生,消极的信念定义消极的人生。梭罗说:“大多数人都生活在平静的绝望之中,快逃出这种境地。”没有信念,便没有思想、没有主见、没有理想的追求。一个没有信念的人,在生活和工作学习中是不能站稳脚跟的。很多教师之所以停步不前或陷入困境,就是因为被局限性的信念“困”在了原地。所有减少自己生存机会、成长和有更好明天可能性的信念都是局限性信念,详见表1-3。

表1-3 教师局限性信念

局限性信念	举例
使自己失去学习机会,因而不能提升的信念	读这些书,学习这些教育理论对实践没有什么用
使自己留在原地,停滞不前的信念	现在已经可以了,无需妄想更多;工作已经这么辛苦,哪有时间去搞什么教学改革
减少自己拥有的选择,限制本人能力发挥的信念	我不敢去尝试,万一失败怎么办;到条件这么差、学生这么调皮懒惰的学校工作,我还谈什么理想、奋斗、成功
把责任交给其他人、事、物,因而自己无能为力的信念	学生不对,为什么要我改变?事情变成这个样子,我也没有办法!环境如此,我有什么办法
把原因交给一些人类不能够控制的因素,因而不能挑战或者改变的信念	这是天意,没有办法!你不能改变世界的定律
维持自己“没有资格”的信念	我的人生只希望平稳,从没想过会有大富大贵的日子;我不可能成为教学名师,开玩笑,成为教学名师是那么容易的事情么

[活动]请阅读下面的材料,分小组讨论“教师信念对课堂教学的影响”。

许多证据表明,没有什么比教师的信念更能影响教师的教学行为。不可否认的是,教师的信念会在教学中产生“蝴蝶效应”。教师的信念是根深蒂固并难以言表的,同时它极具个人色彩。课堂教学决策包括方方面面,有教学方式的选择、教学活动的设计以及作业的布置和检查等等。在决策的过程中,潜在的信念会指挥着教师的日常教学实践。Freeman 曾强调在培训教师的过程中,要注重对教师意识和态度的“发展”。教师意识和态度可以分别理解为:教师对教学过程、教学规律和对学生学习需求的意识以及教师对教育的理解、对教育价值的理解和对人的发展的理解。课堂教学决策也会因不同的教师信念而呈现不同的形

式。教师信念的“发展”是在反思性教学过程中进行的。当教师们问“我怎样才能轻松快乐地教与学”这样的问题时,当他们试着回答这样的问题时,当他们在教学中系统地收集一些材料、加以总结分析、并与同事探讨问题出现的原因以及如何解决问题时,实际上他们正在进行反思性教学。行动研究是一种研究取向、一种研究过程,对于教师来说是一种反思性的教学方式。目前,美国和世界上许多其它国家的一些教育者展开了“行动研究”,在我国也先后有一些专家学者开始了“行动研究”。“行动研究”有待成为提高教学水平,发展教师信念的金色大道,也将有利于教师职业判断力的提高和专业化的发展。

西方哲人说,要想人的心灵里不长满杂草,最好的方法就是种上庄稼。因此,不断为自己植入积极信念,才会使自己少受局限信念的困扰。态度决定高度。梦想有多大,舞台就有多大。所有的改变,从信念开始。

[活动]观看力克·胡哲的《人生不设限》视频。

分享和讨论:从视频中,你看到了什么?你听到了什么?你感受到了什么?

[活动]请阅读以下两则故事,思考从两则故事中你获得怎样的启示?

罗杰·罗尔斯信念

罗杰·罗尔斯是纽约历史上第一位黑人州长。他出生在声名狼藉的大沙头贫民窟。在那里出生的孩子,长大后很少有人获得较体面的职业。然而,罗杰·罗尔斯是个例外,他不仅考上了大学,而且成了州长。在就职的记者招待会上,罗杰·罗尔斯对自己的奋斗史只字未提,他仅说了—个非常陌生的名字——皮尔·保罗。后来人们才知道,皮尔·保罗是他小学的一位校长。1961年,皮尔·保罗被聘为诺必塔小学董事兼校长,当时正值美国嘻皮士流行的时代。皮尔·保罗走进大沙头诺必塔小学的时候,发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事,他们旷课、斗殴,甚至砸烂教室的黑板。当罗尔斯从窗台上跳下,伸出小手走向讲台时,皮尔·保罗说:“我看你修长的小拇指就知道,将来你是纽约州的州长。”罗尔斯大吃一惊,因为长这么大,只有他奶奶让他振奋过一次,说他可以成为五吨重的小船的船长。这一次皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长,着实出乎他的意料。罗尔斯记下了这句话,并且相信了它。从那天起,纽约州州长就像一面旗帜。他的衣服不再沾满泥土,他说话不再夹杂污言秽语,他开始挺直腰杆走路,他成了班主席。在以后的四十年间,他没有一天不按州长的身份要求自己。五十一岁那年,他真的成为了州长。在他的就职演说中,有这么一段话,他说:“在这个世界上,信念这种东西任何人都可以免费获得,所有成功者最初都是从一个小小的信念开始的。”“自己认为可以确信的看法”即信念,从那天起,罗尔斯获得了成功。

信念的高度决定人生的高度

一个美国女孩双眼意外受了重伤,她只能从左眼角的小缝隙看到东西。小时候,她喜欢和附近的孩子玩跳房子,但却看不见记号,只好把自己游玩的每一个角落都记清。正是这样,即使赛跑她也没有输过。正是凭着这股韧劲,后来她获得了明尼苏达大学的文学学士及哥伦比亚大学的文学硕士两个学位。她曾在明尼苏达州的一个乡村教过书,后来又成为奥

加斯达·卡雷基的新闻学和文学教授。这13年间,她除了教书,还在妇女俱乐部演讲,并客串电台谈话节目。她的自传体小说《我想看》轰动一时,成为畅销的名著。她就是过了50年如同盲人的日子的波基尔多·连尔教授。“在我心里不断地潜伏着是否会变成全盲的恐惧,但我以一种乐于面对的态度去面对我的人生。”连尔这样说道。终于,在她52岁时,经过现代医术的诊疗,她获得了40倍于以前的视力,她面前展开了一个更为绚烂的世界。有人认为成功依赖于某种天分,某种优越的条件,但是从波基尔多·连尔身上,我们看见的却是成功来自于某种缺陷及乐观力量带来的震撼。同样的困境,同样的际遇与磨难,有些人可能会很快垮掉,有些人却能站起来。其实,面对同一种境遇,谁也不比谁占一定的优势,关键是他是否早早俯首于来自苦难的压力。这时,信念的高度就决定了人生的高度,成功者之所以成功,是因为他们总是以积极的信念支配和控制自己的人生,战胜自己的缺陷,而失败者却恰恰相反。

[练习]积极信念植入法

1. 找出积极信念。如:好好活着、高效学习、愉快工作、婚姻幸福、健康、成功、快乐等。

2. 尝试:我有资格……

我有能力……

我爸爸允许我……

我妈妈允许我……

要求:三人一组,A眼睛不眨地看着B的眼睛,观察员C一旦发现A眨眼,就重来,大声说以上内容三遍,至平静放松。轮换顺序做,做完后分享感受。

教师也可以用这种方式来增强学生的自信,调整学习状态。

第三节 改变局限性信念的语言技巧

面对生活中我们常见的局限性信念,有以下几种改变信念的语言技巧,包括定框法、破框法、换框法和五步脱困法。

一、定框法

定框法是一种把焦点放在“解决”上,而不是陷在“问题”里的语言技巧。现举例如下:

[练习]定框法

1. 想一件近日使你有些困扰的事情,然后在心里回答下面的问题:

“什么地方出现了问题?”

“为什么我会有这个问题?”

“这个问题有多久了?”

“这个问题让我哪个方面受困?”

“因为这个问题,我想做的哪些事情不能做了?”

“是谁令我有这个问题的?”

“这个问题使我最感辛苦时是在什么时候?”

——想过这些问题以后,注意一下你此刻内心的感觉。

2. 仍然想着同样一件事,在心里回答下面的问题:

“我想怎样解决?”

“我凭什么知道事情已经解决了?”

“当这事解决后,我的生活中哪些事情也可以得到更好的处理?”

“我拥有的哪些能力对解决这件事有帮助?”

“什么人、什么事能帮助我解决这件事?”

“我可以开始做点什么,好使这件事早日解决?”

“这件事最早什么时候可以解决?”

——想想你的回答,注意一下你这一刻内心的感觉。

把两部分内心感觉的测试做一下比较,哪一次的感觉更好些呢?比较而言,前者是下旋式的自困模式,后者是上旋式的自拔模式。由此可见,我们思想所选用的模式,对我们人生的成功快乐很有影响。教师在工作和生活中遇到困扰和问题时,就可以用后一种模式让自己尽快从困扰中解放出来,而不是陷入抱怨、无助和痛苦中不能自拔。同样,教师也可以运用这种方法去帮助学生。

[金句]思想的杀毒软件

- 事情本无意义,所有的意义都是人加上去的。
- 事情从不给人压力,压力来自一个人对事情的反应。
- 事情也从来不带给人情绪,情绪来自一个人的信念系统。
- 没有人能够伤害你,除非你容许他这样做;也没有人能够控制你,除非你容许他这样做。

二、破框法

破框法是一种将人头脑里的负面词语改变成正面词语的方法。“正面词语”帮助我们运用词语去改变思想从而使自己有更积极进取的态度,遇事时更快找出解决办法,脱离困境。在我们身边,不难听到一些类似这样的话,显示出说话人正陷于困境中:“事情应该如此”“我不要再被人欺负”“我没有办法”“这没有可能”。“困”是因为事情里有一些自己无法控制的因素,使我们感到无可奈何、无能为力。在困境中的人,容易把思想放在那些无法控制或不想要的因素上,如果能够转而注意一些本人可以控制的因素,便有办法使事情得到改善,也就是说可以再来一次和越做越好。这份心态,使事情有了转机。肯再试便多了一份成功机会,每次都比上次好一些,累积下来,怨天尤人的人就会少了。

说“我解决不了”的人是一个失败者,而说“我要找出一个解决办法”的人是一个乐观者,亦即是一个成功者。其实同一种情况,心态不同便会出现不同的语言,而改变语言便可以使心态改变。即把句子中的“不”“没有”等负面的词语删除,改用正面的词语代替。例如:

(1)“我不要再被人欺负”改为“我要别人尊重我”。

(2)“我没有办法”改为“我要试着从一个新的角度看这个问题或凡事必有至少三个解决方法,我总有选择”。

(3)“这没有可能”改为“我要找出一个突破的方法”。

从以上例句,我们会发现左边(负面)的句子,就像困在一个圈中,文字的意思完全是静态的。而右边(正面)的句子,则有动感,是活的,是可以有所行动的意思。

我们的大脑,跟随着我们的思想去操纵我们的身体。大脑只能接受正面的指令,给它负面的指令,它便会做出与我们意愿相反的结果。例如,一些人不断叫喊自己不要惊慌,结果是,不久之后自己惊慌到发抖,甚至哭出来,便是这个原因。再如,当我们在心里对自己说,“不要想像一对白色的老虎,但可以想像一对跛足的鸭;不要想像在雪山上滑下来的感觉,但可以回忆一个舒服宁静的沙滩”,我们会发觉无论是“不要”,还是“可以”,我们都会不自觉地产生上述四项的想像,哪怕是一瞬间的感觉。就是说,“不要”对我们的大脑是完全没有作用的。

所以,在说话时尽量使用正面词语,日子久了,会发觉自己变得更积极、更有效率、更开朗。事实上,那些遇事顺利成功的人,说话多用正面词语;而那些失意灰心的人,说话多用负面词语。改变语言,的确可以改变一个人的心态。常用负面词语的人,可以练习使用正面词语帮助自己改善人生。

[练习]尝试用正面词语代替以下的负面词语,用“突破的说话”去代替“困境的说话”。

1. “我不要没有人理睬我。” _____
2. “我没有钱。” _____
3. “这问题没法解决。” _____
4. “我读书少。” _____
5. “跟着他有很大压力。” _____
6. “从来没有想过。” _____
7. “以前从未有人做过。” _____
8. “以前试过都不成功。” _____
9. “我没有信心。” _____
10. “学生太不听话了。” _____
11. “这事情太复杂了。” _____
12. “时间不够。” _____
13. “我不知道应该做些什么。” _____
14. “我每次都失败。” _____
15. “我觉得很无奈。” _____

左边的负面词语代表了困境,跳出了困境则海阔天空,代替的正面词语可以有很多不同的选择。困境只有一个,而突破则有很多。以下是一些参考的例子,我们可以对照刚才自己的答案,同时也可以体会两种语言方式给人的感觉有什么不同。

[体验]你是否找到答案了,可以看看像下面这样说后是否感受到了内心的变化呢?

困境的说话	突破的说话
1.我不要没有人理睬我。	我要去交些新朋友。我要和很多人沟通。
2.我没有钱。	我要找一些生财之道。我要开源节流。
3.这问题没法解决。	这问题需要一个新的思考角度。我们有一个新挑战。
4.我读书少。	应该选修什么课程?我要创造无需学历的事业机会。
5.跟着他有很大压力。	我要加快自己的速度。我要学习如何提高效率。
6.从来没有想过。	这件事有新发展的可能。是该去想一想了。
7.以前从未有人做过。	我们有第一个做的机会。应该怎样开始?
8.以前试过都不成功。	以前的经历给了我们什么教训?我们需要找出新的做法。
9.我没有信心。	其中什么事情我不能控制?怎样提高自己的能力?
10.学生太不听话了。	我们有教导学生的责任。其中对学生有利的因素是什么?
11.这事情太复杂了。	换一个新的角度去看它。把它拆细再做处理。
12.时间不够。	有些事情的重要性需要检验。如何提高效率?
13.我不知道应该做些什么。	我的需要便是我的目标。有谁可以给我意见?
14.我每次都失败。	我需要找出新的做法。怎样从那些经历中得到教训?
15.我觉得很无奈。	我要做出新的选择。怎样找到突破?

三、换框法

(一)意义换框法

意义换框法对一些因果式的信念最为有效,例如“因为校长挑剔,所以我工作不开心。”突破的方法就是把句中的“果”改为它的相反词,再把句首的“因为”二字放到最后,成为:“校长挑剔,所以我工作积极,因为……”。原因可以有多种选择。以下是一些改变困境、增加正能量的语言:

- (1)使他改变对我的态度。
- (2)使我得到他的认可。
- (3)使我提升得更快。
- (4)使我更能干。
- (5)使我更有能力去挑战新工作。
- (6)使我得到同事的认可,因而更有安全感。
- (7)使我能更早创业。
- (8)我要证明他不能控制我的情绪。
- (9)我要证明我可以做到。
- (10)能证明在这种氛围之下我仍能愉快工作。