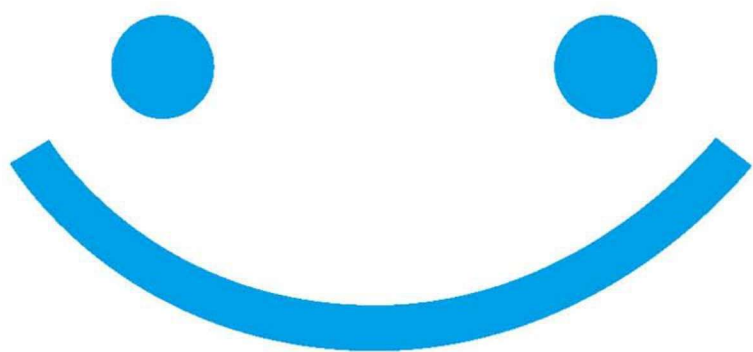




李志 主编

现代课堂的 情绪管理

XIANDAI KETANG DE
QINGXU GUANLI



克孜勒苏柯尔克孜文出版社
新疆青少年出版社

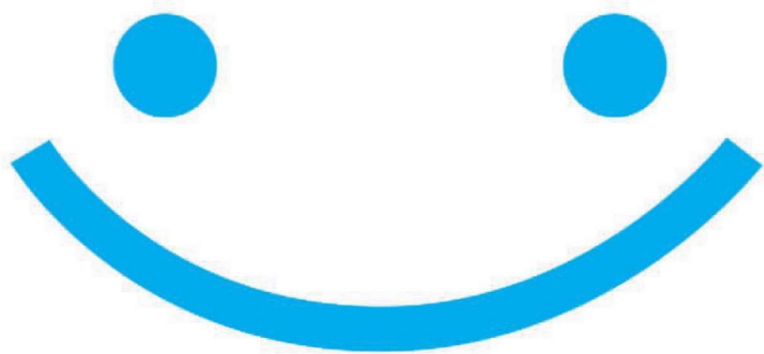
CHISO
SINCE 1988



李志 主编

现代课堂的 情绪管理

XIANDAI KETANG DE
QINGXU GUANLI



克孜勒苏柯尔克孜文出版社
新疆青少年出版社

CHISO

图书在版编目 (CIP) 数据

现代课堂的情绪管理 / 李志主编. — 阿图什: 克孜勒苏柯尔克孜文出版社; 乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5374-0953-7

I. 现… II. 李… III. 课堂教学-教学管理-中小学 IV. G632.421

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第187350号

现代课堂的情绪管理

李志 主编

克孜勒苏柯尔克孜文出版社

新疆青少年出版社出版

(地址: 乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编: 830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开 13.5印张 270千字

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 978-7-5374-0953-7

定价: 29.80元

(如有印装质量问题请直接同承印厂调换)

前言

新课程改革强调，学生是学习的主体，提倡学生参与确定学习目标、学习进度和评价目标，在学习中积极思考，在解决问题中学习。为实现互动式、交流式的合作学习，新课程改革为不同层次的学生提供了参与学习、体验成功的机会，在合作学习中有明确的责任分工，促进学生之间有效地沟通。在探究性学习中，通过设置问题情境，让学生独立、自主地发现问题，通过实验、操作、调查、信息搜集与处理、表达与交流等活动，经历探究过程获得知识与能力，掌握解决问题的方法，获得情感体验。新课程改革的核心环节是课程实施，而课堂实施的基本途径是课堂教学，而在课堂教学中教师的情绪控制却是至关重要的。

情绪管理是指善于掌握自我，善于调节情绪，对生活中的矛盾和事件引起的反应能够适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态，从而使事态得到良好处理的一种或多种方式。

《现代课堂的情绪管理》正是针对课堂上的种种情绪，老师应该如何处理而作出了详细的分析和解答。其中有些是关于老师的“课堂情绪”的调节；有些是关于学生的“情绪”的调控；有些是讲对于课堂整体气氛融洽性的处理。全书多角度、多方位地针对“课堂情绪”的管理进行阐述，案例翔实，语言流畅，理论与实际紧密结合，具有很强的阅读价值，是一本适合不同教龄老师阅读的充电图书。人是

情感的动物，课堂是理性的天堂，如何更好地把情感与理性相结合，教出更多更好的“课”是老师们的追求，也是我们不懈的追求！同时也希望，这本图书能在教师的教育之路上贡献应有的力量！

目 录

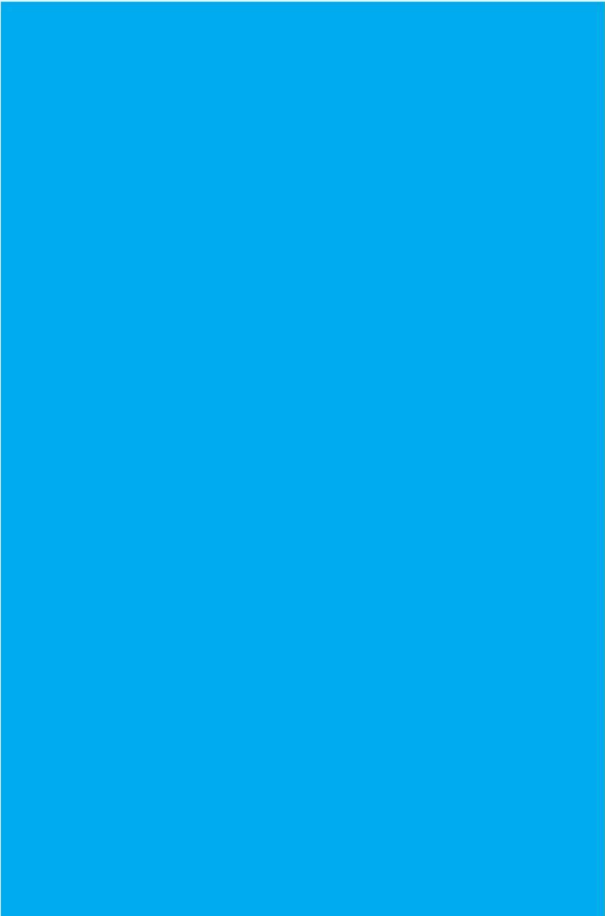
第一章 做好情绪管理与控制	1
情绪管理的基础	2
课前情绪酝酿	9
情绪管理的规律	16
情绪管理的整体性	23
情绪管理的重点	31
情绪的控制力	38
第二章 激活高效率课堂	45
召唤出学生的情感共鸣	46
用故事装点课堂	54
在比较中激发情感	60
让学生自发调动情绪	67
激起疑问的浪花	75
用幽默赶走沉闷	81
自己动手更有趣	90
第三章 临时负面情绪的化解	99
尊重原则	100
台阶效应	107

平等意识	113
解除警戒	121
第四章 不良情绪的化解	129
赶跑自卑的诀窍	130
降伏浮躁情绪的“法术”	139
给自大情绪一个“紧箍咒”	144
消除逆反情绪的技巧	152
弱化来自家庭的负面情绪	158
第五章 突发事件下的情绪管理	163
化解来自大自然的恐慌	164
消除来自社会的影响	171
让“特别”的事成为兴奋点	177
第六章 教师的自我情绪管理	185
有效化解来自工作的压力	186
轻松化解来自家庭的困扰	191
理顺班主任与科任老师的关系	198
参考文献	207



第一章

做好情绪管理与控制



情绪管理的基础

构建和谐师生关系

师生关系，是社会关系体系中一个多因素的体系，既反映了社会经济、政治、道德关系，又包含为达到教育目标，完成教学任务的教与学的关系，也有情感行为的心理关系等。

师生关系作为学校环境中最重要的人际关系贯穿整个教育教学过程，这一关系处理的好坏直接关系到教育教学的效果、学校培养目标的能否实现，关系到学生的心理健康和全面发展。

而维系良好师生关系的主体应该是教师，只有释放所有的爱，做到时时关爱学生、事事关心学生，才能营造出和谐、愉悦的教育氛围。

构建和谐师生关系，在其中起主导作用的不是学生而是教师。要想成为学生的朋友，尤其是后进生的朋友，我们就要让爱的阳光普照在每个学生心里，确实为教育好学生尽心尽力。如果你做到了这一点，你就能知道用什么方式来“爱”学生，并迈出了构建和谐师生关系的第一步。

“问题”学生更要给予关爱。如果你是一个有心人，你就会发现，学生们不会因为哪个学生是优生还是差生而来决定是否更喜欢他，也不会因



为哪个学生不注重个人清洁而轻视他。

作为老师千万不可以因为个人习惯而剥夺了对某些学生的关爱，应该多站在学生的角度上思考问题，这样一来，教师与学生之间的关系将会更为融洽。

爱学生，就要理解学生的心思。很多教师都觉得学生还是孩子，他们整天除了吃就想着玩，心智根本就没有成熟，怎么可能会有自己的心思。如果你是这样看待学生的，那么你就大错而特错了。

心智不成熟是正确的，但这并不影响他们有自己的一些想法。作为教师，能否及时准确地捕捉到学生的这些想法，对于学生的学习以及成长都有着十分重要的作用。

师生、同学之间的理解，不仅仅是改善师生关系的一种润滑剂，而且具有巨大的潜在教育教学效益。良好的理解状态，可以有效地提升学生智力活动的水平。

可以说，理解学生也是爱学生的具体表现。一个不懂得如何关爱学生的教师，是不会理解学生的，更看不懂学生的心思。

案例一

浙江省武义县某小学二年级五班的晓明有口吃的毛病，刚开始的时候，他并没有觉得自己与周围的同学有什么不同。可是，随着同学们嫌他说话太慢，总是半天也听不明白他想要表达的意思，大家开始逐渐疏远他，晓明变得越来越不愿意开口说话了。有的老师上课提问也不愿意叫他，这样一来，他就变得更加孤僻了。

转机出现在晓明二年级的时候。这时，他遇到了一位好老师——语文老师吴艳，她不但长得漂亮，而且对班上的每个学生都有着一股浓浓的关爱之情。

一次上课提问，吴老师从晓明的眼中看出他能回答这个问题，但晓明就是不举手。吴老师于是点名让他来回答这个问题。

这在晓明是万万没有想到的，连他自己都不记得已经多久没有回答过问题了。在吴老师喊他名字的同时，他“嗖”地站了起来，显得很紧张。为了让自己不口吃，他说得很慢很慢。

这时候，边上的同学可急坏了，“你倒是快点说啊”，“怎么这么慢

啊”的抱怨声开始出现了。这导致晓明愈发紧张起来，刚才还有点顺畅的表达彻底乱了，结结巴巴地半天也没有说清楚一句话。

吴老师用她那不大不小的声音来维持秩序：“同学们，你们应该学会尊重别人，有点耐心，我相信晓明可以回答出来这道问题的。”

这时候也不知道谁说了句：“等他说完，我看都下课了。”伴随而来的是一片哄笑声。晓明很惭愧地低下了头，同时也不说话了。

吴老师却说：“就算下课了，也要让他说完。”虽然还是不太大的声音，但同学们却从中听出了吴老师的坚定。

晓明似乎一下增添了勇气与信心，为了避免结巴，他尽量用比较缓慢的语速说。等他回答完之后，吴老师首先给他鼓起掌来，同时说，“晓明回答得很好，你以后要多发言啊！同学们，我相信晓明可以克服自己的口吃，不过，这需要我们大家的鼓励与支持，好吗？”

另外，吴艳老师爱生如子，班上有位学生生病，不能吃辣椒，她把学生带到家里吃饭、煎药，一直照顾到康复为止。

后来班上的学生得知她怀有身孕，执意要她坐着上课，原本纪律不太好的班，也变得好多了。一天下午她连着上了四节课，可她忘了带水杯，三节课下来，早已经口干舌燥。一名学生看在眼里，记在心上。等到第四节课的时候，吴老师发现一瓶矿泉水悄然放到了讲台上。

案例二

浙江省武义县某小学的赵俊文老师是一位远近闻名的优秀教师，很多人都向他请教，为什么那么多不懂事的学生到了他手里会变得服服帖帖的。每当这时候，赵老师总是会用这样一句话来告诉他们——“课上 is 师生，课下是朋友”。

听过的人都有些丈二和尚摸不着头脑，看似一句简单平常的话，真正能够做到并明白其中含义的人确实很少。

一次拔河比赛，赵老师却因病不能带领学生们练习，体育委员说了一句“老师请相信我们自己能行”。当时赵老师还多少有些担心，没有老师在场，他们真的会好好练习吗？结果，他们班取得了第二名的好成绩。

从这以后，赵老师放开手把很多事情都交给学生们自己去完成。或许也正是因为老师的这份信任，同学们从来都没有让他失望过。也正是因为

有了赵老师的这份信任，同学们从中看到了自己在老师心中的地位，集体主义意识更强了。

当赵老师的学生把别的年级扔了的羽毛球拍捡回来的时候，他不但没有批评他们太贪玩，反而表扬了他们能够主动维护学校卫生，更懂得废物利用。学生们听了真的很高兴，从那之后，他们拖地板更卖力了，捡垃圾更勤快了。

在赵老师的班级里，曾经有一位学生叫王东，学习成绩非常糟糕，在班级中是成绩最差的一名，几乎没有一门功课是及格的。他的行为习惯也很不好，上课经常迟到，课堂上经常违纪，作业经常不做；轮到放假休息不是去网吧，就是找人惹事打架，为此被学校处分了几次。

当赵老师得知王东这学期要到他的班上的时候，着实头痛了好久。开学没过三天，午休时班长到办公室向赵老师报告：“老师，王东打了王虹，都把王虹打哭了。”赵老师一听，恼怒地说：“你去把王东叫到我办公室来。”

等王东到了办公室后，赵老师一边看着他，一边在想：如果像以前的老师那样把他劈头盖脸地骂一顿，估计不会有什么好效果，说不定他甩甩头就走了。我应该用点新方法，试着和他好好地沟通沟通，看看效果究竟会是怎样的？

于是，赵老师先叫他在旁边老师的座位上坐下来。看着他愕然的样子，赵老师决定拿起纸和笔和他进行交流。王东从小就是兔唇，讲话口齿不太清晰，造成他有时不愿多说话，所以或许用笔进行交流能让他更多地吐露自己的心声。

主意一定，赵老师便在纸上写道：“刚才发生了什么事？有谁能告诉老师吗？”

王东：“王虹同学拿了别人的东西不给人家，所以我跟她要，可她就是不给。我就跟她说：‘捡到别人的东西，知道是谁掉的就应该给谁。’我一开始是好好跟她说的，可她还是不给，我火了，就打了她。”

赵老师：“你觉得你这样做是有一定道理的，老师也这么认为，可你的方法对吗？”

王东：“我做得也不对，我不应该打她。我知道错了，这是第一次，

也是最后一次，绝不会有第二次了，我马上去向她道歉。”

赵老师：“老师相信你，因为老师知道你妈妈是位很善良的女性，一个善良的母亲生出来的儿子应该也是善良的，而且我们都应做心地善良的人，你说对吗？”

王东：“是的。我现在已经答应你了，以后哪些事情应该做，哪些事情不应该做我也全知道了。”

赵老师：“你刚才怎么打她的，打了几下？打在哪里？”

王东：“用尺子打的，打了三下嘴巴。”

赵老师：“你冷静下来后想想这样做是不是很不对，既然你是诚心道歉，老师希望你拿出具体的行动，像个男子汉。你想想看，应该怎么向她道歉。”

王东：“我会当着全班同学的面跟她说声‘对不起’，并且保证以后不会再打她了。”

达成意见一致后，赵老师带着他马上进教室，他按照赵老师的要求非常诚恳地向王虹同学当众道歉。这一举动震撼了全班同学，收到了意想不到的效果。

这件事情以后，王东有了很大的转变，不再无故在校内外惹事了，虽说有时难免还要犯些小错误，但也都能通过纸和笔与赵老师进行沟通，使问题得到及时的解决。

教师对学生应该有“博爱”，让爱撒向校园的每一个角落，尤其是给后进生、留守学生、父母离异学生和贫困学生以特别的关爱，这样才会给无助的心灵带来希望。

教师只有事事关爱学生、时时关爱学生，才能构建起民主、尊重、信任、和谐的师生关系。这样的话，师生间的冷漠、冲突、紧张、厌恶就会变少，宽容、信任、热情、理解就会逐渐增多，课堂气氛自然会变得活跃起来，学生学习的积极性也能够得到进一步提高。

1. 特殊的爱给特殊的人

有些学生由于家庭或者其他方面的原因，造成了他们在身体或心理上有某种缺陷，这种学生较之正常的学生更为敏感，情绪波动也更强烈。

如果周围的环境排斥他们的话，他们则会把自己的心封得严严实实；如果周围的环境理解他们，接纳他们，他们自然就会敞开自己的心扉。

这两种情况的出现都是有可能的，其中起主导作用的则是教师对他们的态度，因为教师对他们的态度会影响班上其他同学的行为。所以，对待这样的学生，教师要给予他们更多的关爱，让他们健康、快乐地成长。

2. 视如己出，爱生如子

当一名教师能够做到事事关爱学生、时时关爱学生的时候，不但会关心他们的学习情况，更会关注他们的身心成长。

当教师把自己全身心的爱给予学生的时候，学生自然也会将教师视为自己的亲人，有时候比父母更为甚之。这样，师生之间就建立起一种良好的互动关系，既有助于教师传授知识，也有利于学生的身心成长。

3. 真诚关爱并充分信任学生

关爱学生的学习、生活，能够拉近彼此之间的距离。教师应设身处地地考虑学生的行为动机和个性需求，学会将心比心，以心换心。

4. 欣赏学生并多加赞扬和鼓励

常言道：“良言蜜语三冬暖，恶语伤人六月寒”。面对学生的点滴进步，褒奖、赞扬、鼓励，哪怕是微笑的回应，都将会成为他们一天的学习动力。经常性的赞扬和鼓励，它将给人以勇气，给人以信心，催人奋进，甚至会使浪子回头。

5. 严格要求，宽容对待

“人非圣贤，孰能无过，”更何况这些未成年的学生，他们对是非曲直的辨别能力较差，总会犯这样或者那样的错误。这时候，就需要教师用一颗宽容的心，去包容学生所犯的错误，但是，宽容决不等于姑息，只是尽量避免在公共场合批评学生，最好对他们进行个别教育，以便维护他们

的自尊。

一个真正的好老师，就应该积极和每一个学生进行心灵沟通，走进每一个学生的内心世界，让每一个学生都向他敞开心灵之窗。而老师可以通过这扇窗户给予他们阳光和雨露，和他们产生情感的共鸣，让他们健康茁壮地成长。

学校作为精神文明建设的主阵地，应以课堂教学为载体，积极构建和谐师生关系，努力提高全体学生的思想道德素质。因此，构建和谐师生关系，关爱学生心理健康是教师义不容辞的责任。

课前情绪酝酿

酝酿积极的课前情绪

情绪，是人对客观事物的一种态度体验，是人的心理活动的重要表现方面。它产生于人的认识和活动过程之中，并影响认识和活动的进行。

当情绪唤醒达到最佳水平时，操作效率也最高；在唤醒水平较低时，主体或大脑得不到足够的能量去从事应当进行的活动时，操作效率最低。

——心理学家 赫布

因此，不管教师还是学生，如果课前课间自发地酝酿积极情绪，让自己进入状态，既可以改善教学质量，也可以提高学习积极性。

(一)让自己始终保持良好的心态

案例一

赵亮是一个十分贪玩的学生，所有的任课老师都对他感到头痛。他永远是课间玩得最疯的一个，也永远是上课最没有精神的一个。

赵亮不在乎老师对他的看法，反正自己也不会被看好，有点“破罐子破摔”的意思。早听说要来一位新的数学老师，赵亮可没想过要给谁留个好印象，依旧踩着上课的铃声往教室里面跑。同学们都坐好了，只有他在翻箱倒柜地找数学书和练习本。

一分钟之后，赵亮感到奇怪，平常不管是哪个老师来上课，早骂他了。今天这是怎么了？等他抬起头望向讲台的时候，迎接他的是一双友善的目光，“你肯定就是赵亮了，我再给你一分钟的时间，你可一定要把课本和练习本找出来哟！”

赵亮一边找东西一边想“这老师怎么这么好脾气啊?”

等他终于找出来之后,站在讲台上的赵有顺老师笑着对大家说:“你们好,我是你们的新数学老师,我姓赵。因为这是我的第一堂课,所以,我告诫过自己一定不可以生气发火,我可不想给你们留下一个凶巴巴的印象。那么,你们是不是也想给我留下一个好印象呢?”

大家都异口同声地喊道:“想!”

“好,那么,现在我们开始上课!”

赵老师并没有大声斥责赵亮,也没有深究他如何如何不对。或许正是因为如此,让赵亮深感愧疚,那堂课是他听得最认真,回答问题最为积极的一堂课。

案例二

实验一中的李立鹏老师今天心情不太好,早上起来的时候发现刚三岁的儿子发起了高烧,急忙送爱人和儿子到医院后才匆匆来到学校。他心想这第一节师生合作不可能很融洽了,因为心里对儿子的惦念会严重影响自己上课的情绪。

刚走进教室,他就发现讲台下放着一袋东西,不知道是什么?于是,李老师说用一种有些厌倦的口气问:“这是什么?”平日里他最不愿看到教室里面放着脏兮兮的东西。

“是可回收的塑料瓶、可乐罐等,要卖掉……”同学们说。

还没等他们说完,李老师说就把话茬接下来:“那卖掉的钱是不是给老师买棒冰呀?”

“哈哈,不是给你的,我们要捐给学校的爱心基金会。”同学们开心地笑着。

李老师说心想:哦,原来这是他们为了捐款特意攒下来的。这时候,他心里的那份担忧随着谈话的深入已经有些变淡了。

这时学生也七嘴八舌地说开了:“老师,我们给你买饮料。”

“给你买水果。”

“还是买个小礼物吧!”一位平时不太爱发言的女生也开口了。

坐在最后的一个男生说:“老师,我们给你买香烟。”话音刚落,同学们又都笑了。