

优化课堂教学方法丛书

教
态
变
化
技
能

G632/1020

爭
出
版
社

优化课堂教学方法丛书

教态变化技能

李 敏 / 主 编

中国人事出版社

优化课堂教学方法丛书

教态变化技能

丛书主编：李 敏

本册编写：尹智孟

王焕博

中国人事出版社

目 录

教态变化的类型.....	(1)
运用体态艺术应注意的事项.....	(7)
教师体态交流的作用与功能.....	(9)
教师体态交流原则	(13)
课堂上的非言语行为及其作用	(29)
课堂非语言行为的十七类型	(36)
运用非言语行为的八条原则	(41)
课堂中的人体语言的意义和作用	(44)
体态语言及其在教学中的应用	(46)
教师个人的课堂仪表	(49)
教师身势交流的技巧与要求	(51)
课堂中教师的美	(58)
避免体势呆板的教学	(62)
课堂身姿语应用	(64)
课堂站姿的操作和应用	(66)
课堂手势语的操作和应用	(70)
教师手势交流技巧	(73)
教师手势交流技巧运用要求	(86)
课堂触摸技巧及其应用	(89)
课堂的眉目语	(90)

课堂上目光分配的技巧	(92)
课堂的眉眼语的运用技巧	(95)
课堂表情的控制“六要”	(98)
面部表情的特点与特征	(102)
教师表情交流技巧的运用及训练	(104)
师生目光交流技巧	(107)
英国课堂的七种表情及其应用方法	(120)
教态三忌	(123)

教态变化的类型

1. 身体的动作

教师在课堂上身体的动作，主要指教师在教室里身体位置的移动和身体的局部动作。

①教师在课堂上的走动：走动是教师传递信息的一种方式，如果一个教师一节课只一个姿势地站在那里一动也不动，课堂就会显得单调而沉闷。相反，教师适时地在学生面前走动，而又没有分散学生注意力的动作，课堂就会变得有生气，还能激发学生的兴趣，引起注意，调动学生的积极情绪。

教师在课堂上的走动大体有两种：一种是教师在讲课时并不总站在一个位置上，而是适当地在讲台周围走动；另一种是在学生做练习、讨论、实验时，教师在学生中间走动。从讲台上下来走到学生中间，这种空间距离的缩小，带给学生的直接影响是与学生心理上的接近。因此，教师走到学生中间可以密切师生关系，加强课堂上师生间的感情交流。同时，在走动中教师可进行个别辅导，解答疑难，了解情况，检查和督促学生完成学习任务。教师在课堂上走动时应注意以下问题。

走动要有控制，不能分散学生的注意力。为了做到这一点，一是控制走动的次数，不能一节课不停地走；二要控制走动的速度，身体突然地运动或停止都能引起学生的注意。所以在课堂上教师应该是缓慢地、轻轻地走动，而不是快速地、脚步很重地走动；三是走动时姿势要自然大方，不做分散学

生注意的动作。

走动或停留的位置要方便教学，当组织学生进行问答练习时，以在讲台周围走动为宜。停留时要离开黑板一点，以便变换在黑板上写字的位置。在学生中间边讲边走动时，不要停留在教室的后端，因为这样对学生来说教师的声音是从后面传来的，对学生听课有一定的心理影响。

教师的走动时间要符合学生的心理。一般来说，学生在做练习做答试卷的时候，不喜欢教师在他们中间走来走去，更不喜欢老师在自己的身后或身边停下来。因为这时学生的注意力需要高度集中，需要进行紧张的思维活动。而教师的走动会分散他们的注意力，一旦在他们的身边停下来，又往往会造成他们情绪紧张，破坏他们的正常思维过程，影响他们脑力劳动的效率。如果你要观察整个考场的情况，最好走到教室的后边，这样你能看到整个教室，而学生却看不到你。

教师在学生中间走动进行个别辅导，解答疑难的时候，要注意关心每一个学生，对所有的学生给予同样的热情。教师的爱是博大的，不仅要爱那些学习好听话的学生，而且更要爱那些功课不好或调皮的学生。教师在对学生进行个别辅导、解答疑难时所表现的态度，正是这种教师爱的自然流露，这种爱可以转化为学生好好学习，积极向上的内驱力。如果教师不注意这个问题，只把精力放在少数人身上，那么大多数学生就会认为“老师不喜欢我们，老师对我们不寄予希望”，就会伤害多数人的积极性。

走动时要处理好局部与全局的关系。在让学生进行小组讨论时，如果发现某个小组有问题，需要对一个小组学生讲

话，教师应轻轻向他们走去，然后再回答问题或讲解，以免影响其它学生。如果这一组提出的问题具有普遍意义，需要全班明白或注意，教师则应快速走到讲台前，拍手请全班注意，面对全班进行解答。假如在学生讨论时你要观察整个课堂的情况，最好站在教室的两端。

②教师身体局部的动作

教师除全身的动作外，头部和手等的动作均能表达一定的思想或辅助语言的表达。毛主席曾提出，以手势助说话。在生物教学中，经常要表示物体的形状、大小及动物的动作行为等，这些都可借助手势来说明，在与学生交流的过程中，头部的动作对于表达思想或态度起着重要的作用。例如，在学生回答问题或提出问题时，你使劲地点头则表示：“我知道了，你快讲吧！”如果你将眉毛抬到不能再抬高的程度，则表示：“我太惊奇了！”假使你慢慢地抬起眉毛并轻轻地点头，表示你正在注意听，而且对他的回答进行思索，会使学生更愿意谈自己的意见和见解。

2. 面部的表情

情感是打开学生智力渠道阀门的钥匙，这一点已被现代心理学的研究所证明。课堂上师生之间情感的交流，是创造和谐的课堂气氛，良好智力环境的重要因素，在交流中教师的表情对激发学生的情感有特殊的重要作用。许多教师都懂得微笑的意义，他们即使在十分疲惫或身体不适的情况下，在走进教室时也总是面带微笑，因为他们懂得学生会从老师的微笑里感受到关心、爱护、理解和友谊。同时，教师的情感也会激发起学生相应的情感，他们也就会爱老师，又会从爱

老师进而延伸到爱上老师的课，欣然接受老师的要求和教育。在董杰锋等编著的《教师语言艺术》（辽宁大学出版社 第16页）一书中有这样一段记述：“……有一次考完，我去问老师我得了多少分。没想到老师却亲切地说：‘你不用问’。话语中充满喜悦和信任，他那慈祥的眼神好像说：‘你物理学得很好，理所当然得一百分！’…老师这种信赖的评语，激发了我对物理这门课程产生了极大兴趣。”这个例子充分说明了教师的身态语（表情、眼神等）和口语的综合运用，对学生有很大的激励作用。如果同是“你不用问”这句话，而教师的表情却是满脸官司，那么学生的感受就会完全不同，这个学生对老师的态度及对他所教课程喜欢的程度也就难以预料。

3. 眼神的交往

在人类的历史上，眼睛一直对人的行为有很大的影响，它是人与人沟通中最清楚、最正确的讯号。眼睛是人身上的焦点，并且人的瞳孔是不能自言控制的，在亮度不变的情况下，瞳孔的放大和收缩则表示一个人的态度或心情。如果一个人在感到兴奋时，他的瞳孔会扩张到比平时大四倍并显得闪烁发光。相反，在生气或情绪低沉时，人的瞳孔会收缩到很小。所以，在进行感情交流时，只要注视对方的眼睛，彼此的沟通就会建立起来。

在人与人进行谈话时，有些人的谈话会使人感到很舒服，有些人却会令人不自在，甚至有些人会让人觉得不值得信任。这主要是与相互之间注视的时间长短有关，当相互的目光接触时间超过全部谈话时间的三分之二时，可能意味着以下两种情况：一是对方认为你很吸引人，对你的谈话很感兴趣，这

时对方的瞳孔会扩张；二是对方对你的谈话非常怀疑，而表现出的非语言性挑战，这种情形下对方的瞳孔会收缩。因此，若要与对方建立良好的默契，应有 60—70% 的时间注视对方，这会使得对方喜欢听你的谈话。于是，也就不难想象，紧张、羞怯的人由于讲话时目光注视对方不到三分之一的时间，就不容易被信任了。这一点对教师来说就显得非常重要了，如果你讲话时不面对全班学生，没有较长时间的眼神交往，学生就不喜欢听你讲话，同时你也不能从学生的目光中去发现他们对课程的反应。

在谈话时不但注视的时间长短很重要，注视的位置也同样重要。你若一直注视着对方前额上的三角区（两眼和额中间所形成的三角区域），就会造成一种严肃的气氛，使对方感觉你在谈正事，这才会影响对方。你若注视对方两眼与下颌稍下部位所组成的三角区，则是一种亲密的注视。

在对书、图表、幻灯、投影等进行说明时，能够控制对方的眼神是非常重要的。这时，你的讲话内容不但要与图表等有关，而且必须用笔、教鞭等进行指示，边指边念出所指示部位的名称。如果你要把对方的目光转移到你的身上，你把笔或教鞭等移到你和对方眼睛相互连接的直线上，能有效地使他们把目光集中到你的身上。这样对方不但在看你也在专心听你讲话，而且信息的吸收量也最大。

4. 适宜的停顿

停顿也是一种语言，是引起注意的一种有效方法。在讲述一个重要事实之前作一个短暂的停顿，能够有效地引起人们的注意。同样的句子中间突然插入停顿，也会起到同样的

作用。三秒钟的停顿足以引起人们的注意，二十秒钟的沉默对人是一种折磨，更长时间的沉默简直会使人难以忍受。

一个新教师往往会害怕停顿和沉默，每当出现这种情形时，他们就赶紧用附加的问题或陈述填补进去。而一个有经验的教师在提出一个问题后，总是停顿一会儿让学生思考，做好回答的准备。当学生回答完问题之后再次停顿，给学生进一步思考的时间，促使其他问题回答得更全面。另外，在对一个概念分析、综合之后，或对一个问题演绎、推理之后，也要有一个适当的停顿，以使学生回味、咀嚼、消化、巩固所学的知识。一节课中恰当地进行停顿会使人感到有节奏感，不停顿地讲述 45 分钟，不给学生留下思考的余地是不可取的。

5. 声音的变化

一个平缓、单调无味的声音，会使课堂变得死气沉沉。声音的音质、声调和讲话速度的变化，以及富于表情的语言，会使教学变得很有生气。声音的变化可以由低到高，也可以是由高到低，一个有技能的训练有素的教师能直觉地运用这一方法。比如，一个有经验的教师在讲了一段有趣的故事之后，引起学生的笑声和议论声，当他开始把声音变弱，形成安静低沉的声调时，学生便会更加专心去听。而一个没有经验的缺乏训练的教师往往不会使用这一方法，当课堂变得喧闹嘈杂时，却一味简单地增加刺激的显著变化，不停地大声喊叫：“别讲话了！”“闭上你们的嘴！”等。这种方法虽然有时暂时有效（也可能无效），但却影响了教师在学生心目中的威信，难免使学生产生轻视教师的想法。

讲话速度的变化也是引起注意的一个因素。当你从一种

讲话速度变到另一种讲话速度时,即使有人已经分散了注意,也会重新将注意转移到你所讲的话题上来。

运用体态艺术应注意的事项

如前所说,体态语在课堂教学中确实起到很重要的作用。但任何事情都是一分为二的,体态语也不例外。如果教师在课堂上对体态语运用不当,或运用得过多过滥,也会影响课堂教学,甚至会产生恶劣的影响。我们在运用体态语来辅助课堂教学时一定要注意以下几点。

1. 要恰当准确

人通过任何一种器官,特别是面部的眼睛、眉毛、鼻子、嘴等可以表现很多复杂的感情。单说眼睛,人的“七情六欲”都可以从眼睛里折射出来。所以我们运用体态语时,一定要恰当准确。比如,讲到兴奋处,应睁大眼睛,让它散发出兴奋的光芒;讲到悲痛处,最好眼皮下垂,甚至让眼睛呆滞一会,给人以一种痛苦之感;讲到愤怒时,可以二目圆视,固定眼珠,射出逼人的光芒;讲到重点或严谨处,可以冷静地注视着学生,并且让目光带有期望的色彩,以提醒学生注意。这样,体态语就可充分发挥它的作用。

2. 要自然得体

课堂上教师的体态语言行为,一定要和自己内心的思想与活动相一致,做到亲切自然、庄重大方,一举手、一投足、一顾一盼,都要体现师长的风度,使学生看到表里如一的美好、真实形象。千万不可故意造作、扭扭捏捏,这样不但起

不到好的影响，还会损害教师的形象。

3. 要协调一致

所谓协调一致，在这里有两重含义：一是指教师运用体态语要服从教学目的的要求，服从教学内容的需要；二是要与课堂教学的气氛、情境及学生的心理需要相统一，做到恰发其分，恰到好处。比如，讲一些庄重严肃的课文不能用轻浮的举止，讲一些悲痛的课文也不能用喜悦的神情。发现学生不喜欢某一种体态语，或者某一种体态语用得过多过滥，引起反感，这时教师要注意及时调整自己的体态，或因势利导，采用受学生欢迎的体态。这样才能保证师生心理的沟通，感情的一致。

4. 要整体配合

这里的整体配合也有两个方面的含义。一是各种体态语言之间的整体配合。各种体态语可以单独使用，也可以综合使用，而综合使用往往更能发挥其综合效果。比如，为了制止课堂的违纪现象，可以眼神（注视或怒视）、手势（指点）、表情（气愤、发怒）、距离（靠近）等并用，以产生强烈的效果和作用。单用某一种就可能显得威力单薄。

第二方面的含义是体态语言即无声语言与有声语言的配合使用。体态语作为一种无声语言虽然有它的长处，但也有不足，在表情达意方面不如有声语言来得简洁明快，所以在课堂教学中，要注意把有声语与无声语言进行优化组合，使其互相取长补短、相得益彰。比如讲解《周总理，你在那里？》时，可以把悲痛的表情、手势等体态语，与有情有声的口头语相配合，以产生更强的感人效果。

我国著名教育家叶圣陶说：“一出戏要唱功、做功都好是不容易的。……学戏开始，不是从整戏入手的，一定要练基本功，唱腔、道白、身段、眼神、一举手、一投足，都要严格训练，一丝不苟。起初当然勉强，后来逐渐熟练表演起来就合乎规矩。”教师运用体态语也是一项基本功，和唱戏中的“做功”相似。教师要想教好，要想形成自己的教学风格，就必须像唱戏练“做功”一样，练好体态语的运用，并逐步做到熟练、协调、运用自如。只有做到这样，教师才有可能成为讲台上的“表演艺术家”。

（阎承利）

教师体态交流的作用与功能

教师运用正确、恰当的体态语进行师生间的体态交流可以发挥以下作用和功能：

一、吸引学生注意，有利于组织、优化教学调控

1. 有利于唤起学生的注意力

教学过程是学生有意注意与无意注意交替运用、共同发挥作用的认知过程。单靠有意注意支撑学习会使学生感到疲劳，难以持久。尤其是在中小学，学生有意注意程度不同，教师必须适应其年龄特点充分发挥无意注意的作用。在这个过程中，教师的体态语及各种非言语交流手段有着十分显著的作用。不少教师只靠提高音量，或严辞呵斥，或明令要求，或敲打黑板、讲台以引起学生注意，结果只能是事倍功半，收效甚微。相反，运用体态交流，教师大可不必声嘶力竭，而

是以静制动，悄悄地把学生的注意力吸引回来。心理学家研究表明，具有下列特点的刺激物都容易引起学生注意：①相对强烈的刺激物；②背景突出的刺激物；③活动变化的刺激物；④新异的刺激物。根据这些特点，教师运用体态语与学生进行非言语交流，对于集中学生注意力，往往比语言提示更为有效。如讲课过程中富于变化的表情，语调抑扬顿挫，节奏变换，配以指引性手势、加强性手势，自觉地变换位置、身体朝向、视线及与学生的空间距离，都会使学生的注意力在体态语这根无形的纤绳牵引下，在学习知识的海洋上顺利地航行。

2. 有利于调控课堂教学

课堂教学的顺利进行，取决于教师对教学的有效调节与控制。

一方面，教师可通过观察学生的体态及时准确地洞察和了解学生的注意状态和学习情况。学生对教师的讲授是否理解、接受程度如何、情感体验怎样，教师不可能时时停下课来去作专门的询问了解，其实学生的表情、眼神、坐姿、手势等都会随时给教师发出真实可靠的反馈信号。如教学难度、密度或进度超过学生的承受力时，学生会下意识地发生皱眉、挠头等体态信号；当教师讲授的内容正合学生兴趣和需要时，学生又会发生点头微笑、两眼有神、眉宇舒展、身体前倾等信号；而当对教师讲授的内容不感兴趣或不愿接受时，学生即会发出身体后仰、打哈欠、目光无神、埋头做小动作或左顾右盼等信号。针对不同反应，教师便可及时地调整教学内容，改进教学方法，调节教学进度，使一切问题在不声不响

中顺利地解决。另一方面，教师又可根据不同情况，自觉运用体态语加强对课堂秩序的控制与改善。如发现学生左顾右盼、做小动作等现象，教师一般不宜直接用言语去公开指责、制止，而是通过突然中止讲课，或用目光暗示，或边讲课边走到学生座位边巡视一趟，便可达到目的。

二、辅助口语教学，丰富教学信息，提高学习效率

学生对教学信息的接受量是衡量课堂教学效果和效率的重要指标。在教学过程中，学生主要是通过言语听觉器官和言语视觉器官获取知识信息的。只有这两条通道保持畅通，才能取得良好的学习效果。言语听觉器官的职能是感知和理解有声语言；言语视觉器官的主要职能是感知一些具体可视的信号刺激，即“第一信号”，如教师的板书、挂图、投影片及教师与有声语言相配合和补充的体态语。教师相得益彰地输入信息，学生视听结合地接受信息，教学效果最为理想。在这个过程中，教师的体态信息有着有声语言难以代替的特殊作用。

1. 体态语可以传达更为丰富真切的知识信息

由于体态语的特点，教师可通过得当的状态语对有声语言所表达的内容起到象征、说明、强调和补充作用。有时，体态语还能表达出有声语言无法精确表达的意义。如特级教师斯霞给小学低年级学生讲解“颗颗稻粒多饱满”一句时，她走到教室门口，突然转过身来，胸脯略微一挺，头微微昂起，面带笑容，两眼有神，问道：“你们看，老师今天精神怎么样？”学生齐声答道：“老师精神饱满！”斯老师又说：“今天上课，我看大家都挺着胸，昂着头，坐得端端正正，精神也很饱满！”

斯老师用精当维妙的体态语，传递了更加丰富、真切的知识信息，十分巧妙而又直接地使学生领会了“饱满”一词的本义及其引申义。

2. 体态语在某些情况下可根据需要替代有声语言，加大了教学信息的密度

如讲授新课时，教师常常要提问、评定学生回答的问题，既不中止讲课以免打乱教学思路，而又想让被提问的学生坐下，就采用点头或有手势示意的办法，以达到两全其美的目的；在组织教学过程中，对于朗读几遍、从哪一行开始等教学活动的开展，教师同样不必通过有声的语言指令，而可以运用手势等体态信号与学生达成无声的默契。

3. 体态语可以激活学习情绪，沟通师生情感，促进学生非智力因素的发展

心理学研究表明，学生智力潜能的开发与发挥，受其学习过程中的情绪状态的影响。学生在课堂上情绪的变化受教师体态行为的制约，即教师的表情、眼神、身姿、手势，无不影响着学生内心的好恶、心境和态度，进而对学生的情绪产生极大的暗示性和感染力。积极的体态信号会引起学生正向的情绪反应，激活和促进其智力活动。如教师在课堂上精神焕发、目光亲切、教态洒脱自然，不仅会给学生美的享受，而且还可调动学生学习的积极性。美国心理不家罗伯特·布鲁克斯的研究揭示出教师在注视学生频率上的变化反映了教师的某种偏爱，教师必须避免仅仅注视那些最聪明、最受青睐的学生。课堂偏爱会造成学生之间的分化，那些从未受到教师注意的学生往往在课堂上显得消极、被动、懒散和自暴

自弃。我国学者还进一步认为,非言语交流(含体态语)是非智力因素的影响机制。由此可见,体态语及体态交流的熟练掌握,应当作为中小学教师的一项必不可少的教学基本功。

教师体态交流原则

社会心理学认为:“几乎一切非言语的声音和动作都可以作为沟通的手段。”教师在课堂上的体态语,有效地开辟了师生信息交流的第二渠道。但教师的体态交流与言语交流一样,一方面要遵循教学的一般原则,同时也应体现体态交流的特点。教师在教学过程中运用体态语进行体态交流时应坚持以下5条基本原则。

一、善意尊重原则

正如前一章所说,教师在课堂上的的一颦一笑,举手投足,不仅是在辅助有声语言传递特定的知识信息,控制着学生的注意和课堂教学活动,同时也反映着教师的内心态度和情感。如教师对自己职业和对所授课程及其具体教学内容的态度、情感,影响着对学生的情绪、情感和态度。正如古希腊哲学家苏格拉底所说:“高贵和尊严、自卑与好强、精明与机敏、傲慢与粗俗,都能从静止或者运动的面部表情和身体姿势上反映出来。”在课堂上,教师与学生的体态交流是直接的,其语调、表情、身姿、手势、眼神等都始终参与和伴随着教师的教学活动。它们不仅是在辅助教师围绕一定的教学内容传情达意,增强教法的感染力和直观性,也真实而生动地反映出教师本身的情绪、情感和态度。教师对学生的漠视鄙夷与