



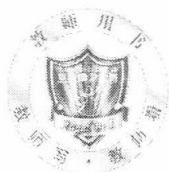
教师如何缓解

李小丽 毛伟霞◎主编

学生压力

在学习上，正常的压力是推动力，过重的压力则会伤身伤神。掌握成功缓解压力的技巧，保持最佳的学习状态，变学习的压力为学习的推动力。

凤凰出版传媒集团  江苏美术出版社
全国百佳图书出版单位



教师如何缓解 学生压力

李小丽 毛伟霞◎主编

凤凰出版传媒集团  江苏美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

教师如何缓解学生压力/李小丽,毛伟霞编. —南京:江苏美术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5344-3702-1

I. ①教… II. ①李… ②毛… III. ①中小学-心理健康-健康教育-研究 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 080674 号

出品人 周海歌
总策划 樊达程 森
项目统筹 程继贤
市场统筹 段炼 刘晓东
责任编辑 李黎 陆鸿雁 朱彦
特邀编辑 祝霞
装帧设计 江姜
插图设计 黄如驹
责任校对 赵菁
责任监印 周建民

书 名 教师如何缓解学生压力

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社(南京中央路165号 邮编 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏新华发行集团有限公司

印 刷 河北三河市祥达印装厂

开 本 920mm×1300mm 1/16

印 张 16

版 次 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-3702-1

定 价 28.00 元

营销部电话 025-68155666 68155667 营销部地址 南京市中央路165号5楼
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

前 言

现今，审视我国中小学教育，不难发现青少年的健康成长已经引起社会各界人事的广泛关注。学校教育的主要任务之一是培养学生具备和谐的人格，青少年只有具备了良好的心理素质，健康的人格，积极的生活态度，自尊、自信、自强、自制，情绪愉悦，富有爱心，才能有健康的行为，才会更有条件成为社会需要的有用人才。正是在这种严峻的形势下，为了缓解中小学生的学习压力，心理辅导成为缓解中小学生学习压力最为重要的形式。

孔子说过：“知之不如好之，好之不如乐之。”广大教育者对于“兴趣是最好的老师”早已达成共识，并积极探索如何激发学生的学习兴趣，以取得良好的教学效果。但若不能解决学生在生活和学习中存在的压力，“知学”、“好学”、“乐学”三个层次的学习便无从谈起，培养学生的学习兴趣也只能流于形式。心理学家指出：焦虑具有积极价值，它是学习的内驱动力，是注意的基础，一定程度的焦虑能维持一定的紧张度，提高学习效率，但焦虑过高或过低，都会对学习造成不利。由此可见，正确指导学生在生活和学习中的压力，消除他们的心理问题，才能提高学生的学习效率。

近些年，我国对青少年学生的心理辅导工作蓬勃开展，并取得了巨大的成绩，但是关于缓解中小学生学习压力方面的书籍仍是凤毛麟角，仅有的几本读物，也由于其理论色彩过于浓厚，很难为实际工作者所理解、接受。

因此，编者博采众长，编写了这本集理论性、通俗性、实用性于一体的读物，结合我国学校心理辅导的实践，论述了帮助青少年解决压力的方法，为广大心理辅导专业人员和教师提供了一个有意义的参照框架。本书针对中小学生的心理压力现状，依据教师心理辅导的水平编写而成。书中对中小学生在日常教学中存在和出现的具体压力问题进行了总结，建议教师从实际出发，做出恰当的处理，实践证明这些操作方法都是行之有效的。

“教育学生有如开垦一片荒地，需要教师的耐心、信心及爱心的滋润与浇灌，才能辟荒地成良田，化光秃为青翠。”愿本书的出版，能为广大中小学教师提升心理辅导技能提供借鉴，使教师们能更好的把握住学生心灵的船桨，从而引领学生驶向成功的彼岸。

本书由河南科技学院李小丽和毛伟霞老师合作编写，其中第一章至第三章由李小丽老师编写，第四章至第七章由毛伟霞老师编写。

本书编写过程中得到了众多教师的鼎力支持和无私帮助，谨在此表示我们深切而诚挚的谢意！由于时间紧迫，水平有限，书中难免有一些不足和疏漏之处，望广大读者不吝批评指正，特此感谢。

编 者

目 录

第一章 学生的压力从哪里来	(1)
第一节 来自学生自身的压力	(1)
第二节 来自父母的期望	(3)
第三节 来自老师和同学的压力	(9)
第四节 来自于社会压力	(12)
第五节 来自教育体制的压力	(15)
第六节 调整心态面对压力	(17)
第二章 缓解学生课堂压力的方法	(20)
第一节 积极参与课堂讨论	(20)
第二节 集中你的注意力	(21)
第三节 要主动听讲	(28)
第四节 要克服遗忘症	(31)
第三章 考前心理压力应对方法	(39)
第一节 要保持平常心	(39)
第二节 增强自信心	(47)
第三节 调整生活规律	(50)
第四节 压力的表现与心理调节	(55)

第五节 心理障碍的预防与治疗方法	(68)
第四章 应考压力的应对方法	(90)
第一节 心理分析及对策	(90)
第二节 快速减压技巧	(93)
第三节 缓减心理紧张	(94)
第四节 压力下的自我保护	(99)
第五章 缓解学生压力有方法	(105)
第一节 在学习中要注意知识面的积累	(105)
第二节 不良学习习惯的改变	(109)
第三节 正确面对学习压力	(115)
第四节 合理分配时间	(122)
第五节 克服疲劳和乏味	(128)
第六节 加强营养除压力	(136)
第七节 学会放松	(141)
第八节 学会和老师沟通	(143)
第九节 保持积极的学习心态	(147)
第十节 保证日常睡眠	(156)
第六章 解开学生的心结	(160)
第一节 解开意志上的心结	(160)
第二节 解开情绪上的心结	(198)
第七章 心理减压疗法	(232)
第一节 心理自助	(232)
第二节 心理减压方法	(243)

第一章 学生的压力从哪里来

第一节 来自学生自身的压力

一些本已竭尽全力才取得较好成绩的学生，看到其他同学的快速进步感到一种潜在的威胁，害怕失败；同时，对生活中的坎坷估计不足，对自己的能力和知识水平缺乏全面认识。当学习稍有退步或生活中稍有挫折就感到力不从心、迷失自我。

有的同学考试前可能已经给自己定了一个目标，如至少考上什么大学，总分在几百几十分以上，甚至各科多少多少。给自己定一个目标，很好，可以激励自己，但考前要放弃这些念头。奥运会赛场，哪个运动员不想得金牌？但赛前老是想金牌是不利于水平的正常发挥的。据说对参加重大比赛的运动员来说，有一个专门的心理训练项目，主要目的是使运动员在比赛前不老是想着万一金牌得不到怎么办之类的问题，而是集中注意力想我怎样做才更好。考试前过高的期望使心理压力增加，对正常的知识学习和运用起干涉作用。万一……我该怎么办？使自己的心理经常处于一种焦虑状态，不利于学习，不利于考试的正常发挥。所以参加考试时要把握住自己，期望不要过高。

1. 正确认识自己，你目前班级中学校中大概处于第几位，甚至某学科大概处于第几位，在考试中最大的可能也在第几位左右，除非超水平发挥。

2. 不要期望超水平发挥，超水平发挥一般是不可能的，特别是在你的期望下，你越是期望，往往就越是失望。

3. 不要期望在强科中拉分。原因很简单，你的强科不过是相对较强，所以在强科考试中也很可能有做不出或做不好的题，此时很容易造成心情急躁，使强科发挥不出应有的水平，而且也很容易影响下几科的正常发挥。

我们必须发掘自己，认清自己，然后加以肯定，自信便会悄然而生。充满自信的你又会有什么做不到，做不好。并非所有名人，富豪都是继承了丰厚家财后才发奋图强，将事业推上一个又一个高峰，假如真是这样，他们的成功也没有什么值得我们借鉴的地方。更多的名流，在发家致富之前都曾经历过颠沛流离，当他们认清自己的那一刻，人生的转折点便到来了。

1947年美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作。在卫生间里看到一个黑人小伙正跪在地板上擦地上的水渍，并且每擦一下，就虔诚地磕一下头。贝里奇感到奇怪，问他为何如此？黑人答，我在感谢一位圣人，因为他帮我找到了这份工作，让我终于有了饭吃。贝里奇笑了，说我曾遇到一位圣人，他使我成了美孚石油的老板，我可以告诉你他的所在。黑人是个虔诚的锡克教徒，很相信神的帮助，于是便只身来到了南非一座很有名的山——大温特胡山，30天的时间里，他一路上劈荆斩棘，终于登上了白雪覆盖的大温特胡山，他在山顶徘徊了一天，什么人也未遇到，黑人小伙很失望地回来了。他见到贝里奇后，说的第一句话是：“董事长先生，一路上我处处留意，直至山顶，我发现，除了我之外，根本没有什么圣人。”

贝里奇说：“你说的很对，除了你之外，根本没有什么圣人。”20年后这位黑人小伙做了美孚公司开普敦公司的总经理，他的名字叫聂姆纳，2002年世界经济论坛在上海召开，他作为美孚公司代表参加大会。当记者问及他传奇的一生时，他说了一句话：“你发现自己的那一天，就是你遇见圣人的时候。”

是的，当你认清自己的那一刻，你的自信足以克服任何挫折。而生活中却有很多很多人对自己缺乏信心，我们就遇见过这样的事，街上两位妇女相对而行，一个撑伞、一个挎伞，当她们擦肩而过时，看见别人与自己不同的举动后，撑伞的变为挎，挎伞的撑了起来，都否定了自己。从这件

小事反映出缺乏自信的可卑。

许多名人喜欢自喻：居里夫人自喻为“釜”；物理学家法拉第自喻为“蜡烛”；鲁迅先生则自喻为“牛”，吃的是草，挤出的是牛奶和血，他们对自己有足够的认识，所以在某个领域中他们获得了成功。我们需自己给自己定下价值，然后不断增值。认清自己，别有洞天。

第二节 来自父母的期望

有的父母总是喜欢以言语相逼：“考不上大学，就别进这个家。”有的父母以过分的关心施压，为了孩子能金榜题名，陪孩子挑灯苦读，送上牛奶、荷包蛋，跑前跑后，关心备至。

当学生看到父母为他们所做的一切，岂能无动于衷？于是，原本不轻松的心里又要载上一份沉甸甸的亲情，即“温柔”的压力。

在第28届国际心理学大会上，美国著名心理学专家琳达·卡姆拉斯公布的《中美儿童发展》的研究报告指出，3周岁美国孩子微笑要比同龄中国孩子多55.6%；中国儿童发生内向孤僻、焦虑和社交问题的比例分别比外国儿童高出92%、1.3%和13.8%。卡姆拉斯指出，中国父母往往对独生子女抱有太大期望，这是令子女内向孤僻，更容易焦虑的主要原因。

家长对孩子高标准、严要求，本无可厚非，但是目前有许多家长走进了高期望值的误区：热衷让孩子提高智商、上幼儿EMBA班、学打高尔夫球等。但结果如何呢？孩子真的会因为父母为他们苦心创造的“良好环境”而心存感激吗？真的会像父母期望的那样“成龙成凤”吗？

社会心理学有一个基本公式：情绪指数=期望实现值/内心期望值。这个公式告诉我们，在期望实现值一定的情况下，内心期望值越高，情绪指数就越低，这样人们体验到的消极情绪就越多。家长的期望和要求太高，超出了孩子的实际水平，在孩子怎么“玩命”也达不到的情况下，往往给孩子造成巨大的压力。卡姆拉斯指出，中国父母在易发怒程度上要比美国父母高出26%，在严厉程度上则要高52.2%。长期处于被动消极影

响下的孩子很容易出现焦虑、抑郁、恐惧、自闭、表达能力差、注意力不集中、孤僻不合群等问题，体验不到成功的快乐。

一、爱得太多就是负累

从不否认父母对子女的那份爱的热烈与执著，可怎样爱得深刻和长久，不能不说是一门让我们怎样去懂得爱，认识爱的学问与艺术的结合。

看到让一岁半的孩子读诗经，又使我们联想到了《道德观察》节目里的那个父亲。他不仅仅让1岁的孩子读诗经，把孩子培养到3岁的时候，孩子已经会背诗经、唐诗300首、宋词、化学元素周期表，走平衡木、滑冰、游泳等等很多大人都不能做到的事情。也引起了社会关注的目光。

我们可以相信所有的父母对孩子的最初愿望都是好的。而为什么有的家庭教育的效果却事倍功半或事与愿违呢？为什么有些子女却恰恰与本来最爱他的父母反目成仇呢？为什么大家都那么说“可怜天下父母心”，父母就真像说的那么可怜吗？想了解天下的父母为什么可怜其实并不是很难，只要能去挖掘和分析问题的本质。

而如今中国多数的父母在过去的文化和传统的观念熏陶下已经根深蒂固的形成了中国式的教育观念，而这种难以改变的观念对于老师也好，父母也罢，能让每一个学生深受其害。

多数父母只会按照自以为是对的思维习惯和方法去教育孩子，他们想把孩子塑造成自己心目中想要的那种形象，也就是说这些父母关注的更多的是自己的希望和没能在自己身上实现的愿望。而没有去真的关心孩子的想法，孩子的需要。说起来都是为了孩子好，可我们真的很想让每一位做父母的问一问自己，那是真的吗？你们想过那样严格的塑造孩子，孩子可能失去什么吗？孩子可能失去童年最美好快乐的时光，可能有大半生的时间和自由的情感都被你们控制和束缚了，孩子失去的更可能是他本身所最亮的那个闪光点，失去了他在30岁以前，或在摆脱你们控制之前所有本该属于他自己的东西。我们天天谈人权，不懂得爱或不知道怎样去爱孩子，孩子的人权又在哪里呢？

而每一个做父母的都应该去反思，问问自己真的去爱了吗？爱的深刻吗？望子成龙到底是为了可以今后在别人面前炫耀自己的成就，还是真的在教育孩子。好的老师都这么说“教育是要孩子快乐地成人，而不是所谓的成才”。

父母不能深刻的去认识自己，懂得怎样去爱的时候，不要轻易的对孩子说“我多么多么的爱你”爱要真的很用心。自己没能实现的愿望那是时代的磨难，做父母的不要把磨难变为遗憾，更不该把自己遗憾成为伤痛的种子，不要把伤痛的种子再次的种在下一带人的心里。爱不是错，可不懂怎样去爱却常常犯错。

爱常常太容易变成一种伤害，那样的伤害我们可能暂时是看不到的，可是你只要今天种下了一棵罪恶的种子，十年后的今天就会受到一种变向的惩罚。那时候你可能会想不通，我的孩子为什么会对我冷漠，永远不要去责怪你的孩子，他是你一手带大的，你的孩子有多爱你、多恨你都是在于你曾经播下的是什么样的一颗种子。

愿天下的父母不在可怜，学会怎样去爱吧！爱的透彻、深刻、长久，爱的幸福、美满、欢乐，爱的艺术、细致、宽广。

二、孩子压力过大时会怎样

1. 这种提高不会是永久性的，即使开始时能超过其他孩子，但当其他孩子也开始学习时，优势就会消失。即使是短期内在某一方面较有成就，但是，他们的思维、逻辑、推理落后于其他孩子，因为孩子是被动的，对学习没有激情，所以效果不会很好。

2. 这类孩子因受大人支配太多，指责太多，所以自我激励感很弱，创造性和想象力受到压抑，好奇心也受到阻碍，很难发现自我价值。他们因早期受压太大，承受较多挫折，因此自信心与自觉性也受到打击。这种孩子只是父母的影子，他们认为，父母要做的事是重要的，而自己要做的事是不重要的。

3. 这些孩子由于学习压力太重，失去了童年的乐趣，没有正常孩子那

样的欢乐，并因此而影响了社交能力和其他各种能力及心理发育。

要使你的孩子成为健康聪明的孩子，他就应该被爱、被尊重、自由自在、有自信心与自尊心。让孩子成为行为的主导，要尊重孩子的兴趣，尊重他对知识的渴望，了解他的痛苦，而不是强加给他些什么。有时，父母并不认为自己给孩子施加压力。虽然他们承认不是在培养神童，但他们并不知道他们的手段会引起相反的结果。可以观察孩子是否有以下表现，从而了解父母对孩子压力是否太大，例如：

① 没有或很少有时间可以自由玩耍；

② 焦虑紧张疲劳易激动，有攻击行为，经常哭，小声哭泣，忧郁，常发脾气，做事缺乏热情与兴趣；

③ 睡眠和吃饭存在麻烦；

④ 头痛，肚子痛，关节痛以及其他心身症状；

⑤ 与其他小孩子玩得不好，或不愿与其他小朋友玩。如有以上情况，应引起重视，大人要重新评论。

有个很好的案例：

芳芳是一个生长在知识分子家庭的女孩，父母对学习都很重视。父亲是某大学数学系教师，对数学尤其重视，数学对他来说是非常容易的事，他认为女儿也应如此。在小学低年级，芳芳的数学成绩还是较好的，但她在做作业与考试时总有这么一种倾向：非常害怕做错，每道题做完总是一遍又一遍地检查，使得做作业的速度非常慢。到了中年级，这一倾向产生了影响，她的数学成绩开始下降，她成了班中成绩不好的几个学生之一，并因此开始逃学，从而使得成绩越来越差。

通过对芳芳的观察与诊断发现，由于她父母对她施加的压力，使她非常担心数学学习上遭受失败，久而久之，使她对数学产生了焦虑与恐惧。这种焦虑与恐惧使其注意力不易集中，影响了学习的速度，跟不上教学进度，造成学习成绩下降。加上其父母又没有正确的教育方法，经常责骂她，而不是在学习上帮助她，导致她成为数学上的学业不良儿童。

父母对子女的成长总有或高或低的期望，大多数父母都望子成龙、望

女成凤，将自己满腔热情的希望寄托在自己生命的延续——孩子身上，试图通过孩子来实现自己的抱负，以证明自己本不是无能之辈，只不过当初条件受限制而已……这些都是正常的现象，但是这些期望往往没有基于分析子女的实际能力，导致父母对子女的期望过高，在强大的思想包袱面前，孩子会产生较大的情绪反应，从而影响孩子的学习状况。

学生通常存在着某些情绪或情感问题，而这些情绪或情感问题往往是孩子学习的动力之一，但往往也反过来影响或阻碍学习。

这些情绪和情感问题过程一般包括：

第一阶段：焦虑与恐惧。孩子了解到父母无限美好的期望之后会担心不能达到目标或不能克服障碍怎么办，困扰心绪的担心与压力会渐渐地使孩子形成焦虑，不断的焦虑会使自尊心与自信心受挫，增加失败感和内疚感，从而形成紧张不安，并带有恐惧的情绪状态，这种过度紧张往往会造成孩子终日处于惶惶不安之中，注意力不易集中，干扰学习，如记忆力、组织技能等，学生往往敏感、多虑、缺乏自信心。在生理上，常出现睡眠不好、做恶梦、讲梦话、食欲不振、心跳多汗、尿频、便秘等症状。

第二阶段：逃避或回避。如果第一阶段没有处理好，学业的不良会使孩子觉得会让父母太失望，自己的良心受到谴责，生活在自责状态中的孩子会更加过度的焦虑，从而影响儿童的行为、智力及人格等多方面。表现退缩、过度顺从、逃避、回避等，他们经常不能完成学习任务，过分敏感、自我评价过低、做事优柔寡断、谨小慎微、忧郁消沉，由于连续的失败，失去了对学习的自信心或自尊心，开始不愿上学或逃学，回避学习等不良的课程，孩子的学习状态会越来越糟、父母失望得越来越多、亲子关系变得越来越紧张。

第三阶段：对抗或抑郁。家长越来越多的失望所激起的不满，家长言语、行为的不满会招致孩子的反应，导致越来越紧张的亲子关系。浙江“徐力弑母事件”就是最典型的悲剧性反抗案例：当能力平平的徐力感觉到实在满足不了母亲必须考入重点大学的愿望时，用榔头将生母活活敲死！“哪里有压迫哪里就有反抗”，徐力的反抗是弑母，更多的孩子可能选择的是拒绝

上学、视父母为路人、自毁长城、离家出走等；有些选择忍受的孩子导致成绩不良或学业失败，屈辱于自尊心与自信心伤害之中，导致出现抑郁症状，如食欲不振、孤独、懒散、过敏、闷闷不乐等，甚至诱发抑郁症。

“本想望子成龙（望女成凤），没曾想落得个人才两空。”有多少类似的家庭悲剧在我们周围陆续上演！有多少衣食无忧的祖国花朵在忍受父母精神压力的煎熬与摧残！难怪有人调侃道：“父母为孩子做好了一切的事情，孩子唯一去做的就是替父母挣回点面子！”

三、适度期望成动力

当然，“井无压力不出水，人无压力难成器。”父母对孩子寄予一定的期望是家长对孩子的一种关爱，一种鼓励，是建立孩子自信心的主渠道，是人之常情的事情，但是家长的期望必须根据孩子能力的具体情况来确定，最好的期望值是让孩子稍加努力后就能实现。就好比摘桃子一样，不用跳就能摘到桃子会使人产生惰性，怎么跳也摘不着桃子会使人失望，努力地使劲跳起来才能摘到桃子富有挑战意义、会使人充满希望、会使人得到锻炼、会培养人的能力，下次跳得更高！家长对孩子的期望值也是如此：高不可攀会丧失信心，唾手可得会消磨斗志，富于挑战才会催人奋进！

父母对孩子期望过低，会造成许多儿童对自己缺乏信心，自尊心低下，“连爸爸妈妈都说我不行了，我还行得了吗？”、“我就只有这个能力？”由此造成孩子怀疑自己、放松对自己的要求，甚至自暴自弃，缺乏上进心，导致许多其他问题。

家长对孩子的期望值其实就是对孩子施加的压力，压力太大了或太小了以及没有压力都会毁了孩子，只有恰当地把握分寸才会真正地塑造一代新人。家长对孩子的期望不妨长短期望相结合：短期内根据孩子上次或前一阶段的学习情况，提出“跳起来能摘到桃子”的期望，并不是地给予一定的鼓励，一旦孩子达到目标后，家长一定要表现出无比的兴奋与幸福之情，根据家庭情况给予一定的奖励，同时与孩子一起探讨下一步的努力方向；关于远期期望可以根据孩子的理想与志向加以适当的引导，并将远期

期望分解到无数个短期的期望之中，孩子每前进一步都予以鼓励。这样孩子和家长就会有许多的成功、许多的希望、更多的努力、更好的发展。

调查表明：学生学习困难的原因是：20%注意力不集中；63%缺乏克服困难的精神，没有恒心和毅力；6%受到家长、学生和教师的责备、嘲笑、歧视而引起心理紧张；9%基础比较差；2%智力因素。与父母的关系问题：调查表明 67%—82%与父母的关系比较好，有 6%—8%的学生与父母的关系不好或不太好。与父母的关系不好的原因主要有三个：第一，父母教育方法不得当，简单、粗暴、父母与子女之间不能进行正常的沟通，造成孩子孤僻、专横、与父母有敌对情绪。第二，父母关系不和，对中学生的心理伤害很大，他们有被抛弃感和愤怒感；并有可能变得抑郁，敌视，富于破坏性……会认为是父母给自己带来并制造了痛苦，憎恨父母、家庭。第三，学生自身青春期不良的心理情绪。

考试前，许多同学会感觉到父母对待自己的态度转变太大，对这些变化有时候感觉到不能接受，父母的笑脸越多，有时越怕自己辜负父母之心。如果家里人总是强调要对考试达到什么样的期望，更会加重思想上的负担。因此，在这段时间要调整好自己的心态。

面对父母的期望，我们首先要从心理上理解父母；每个父母都有“望子成龙，望女成凤”的心理都希望自己的孩子有出息，作为子女我们要理解父母的期望；其次我们要从情感上体谅父母，当父母日渐衰老，做子女的就要理解父母内心世界往往有些悲观，充满了“夕阳无限好，只是近黄昏”的滋味，往往对子女抱满了自己的希望。因此我们要以实际行动来证明自己确实在努力，多和父母沟通自己的学习情况，让父母了解到自己最近的学习情况，要让他们知道，自己在努力不会辜负他们的期望。

第三节 来自老师和同学的压力

教育心理学的理论研究和教育实践已经证明：如果教师信任、喜欢、重视某个学生，这个学生因为感受到教师的正面期望，就会更加自尊、自

爱、自信、自强，诱发出一种积极向上的激情；如果教师对某个学生表现出厌恶、失望、轻视等情绪，这个学生因为感受到教师的负面期望而极易造成自暴自弃、不思进取的后果。美国心理学家罗伯特·罗森塔尔于1968年进行的一项“预测未来发展的测验”，证明了教师期望、期待、热情关注等行为可以对学生心理及行为产生正面的、积极的影响效应，这就是所谓的“教师期望效应”。

对于基础好的学生，老师一贯抱以极高的期望，每提出问题，认定他们一定会答；每次测验，他们应该成绩优秀；期末考试，他们理应遥遥领先。当这些期望没有得到相应的反馈时，作为老师往往没有进行深入细致的分析，而责备他们没有尽力。这时学生会感到说不出的委屈，因而对老师的过分期望产生了焦虑。

成绩中等的学生是最渴望得到老师重视的，但老师却很少把期望的目光投到这些被划分为“一般者”的身上。随着时间的流逝，他们安于现状，有的还会由于老师的忽视而退步。他们对于老师这种“果子摆在你面前，你爱采不采”的态度感到失望。

学习成绩较差的学生，向来是老师注意的焦点。家长“望子成龙”，老师“恨铁不成钢”，恨不能一夜之间就将他们从“水深火热”之中解救出来。但由于“差生”复杂的心理活动和不良习惯的存在，转变过程不可能是简单的、一帆风顺的。因此，尽管他们渴望老师的关心，却惧怕老师对他们操之过急的“解救”。

学生对于一位好老师的信任是无限的。当他跨进学校的门，老师的每句话对他来说都是神圣的真理。在他看来，老师就是智慧、理智与道德的典范。因而，老师千万要珍惜学生对你的信任。要知道，这一切是很脆弱的，是很容易打碎的。有的老师不懂得如何去爱护这份信任，对于学生并不是有意干的坏事，不是采取明智的教育态度，而是当众狠狠地责备他，孩子就会感到十分委屈，进而同老师疏远，失去对老师的信任。有的老师对学生的错误不是一视同仁，偏袒干部或平时表现较好的学生，使另一方感到忿忿不平，心灵受到伤害。更有的时候同学之间因开玩笑过分而打