

基础教育改革与发展译丛

教 育 教 学 管 理 系 列

健康课堂管理

激发、交流和纪律

【美】 Raymond M. Nakamura 著
王建平 等 译

**Healthy
Classroom
Management:**
*Motivation, Communication,
and Discipline*



中国轻工业出版社

基础教育改革与发展译丛

教育 教学 管理 系 列

Healthy Classroom Management:
Motivation, Communication and Discipline

健康课堂管理

——激发、交流和纪律

【美】Raymond M. Nakamura 著

王建平 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康课堂管理：激发、交流和纪律 / (美) 纳卡穆拉
(Nakamura, R. M.) 著；王建平等译. —北京：中国轻
工业出版社，2002.8
(基础教育改革与发展译丛·教育教学管理系列)
ISBN 7-5019-3731-1

I. 健… II. ①纳… ②王… III. 课堂教学—教学
教学研究 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 046838 号

版权声明

THOMSON

汤姆森学习出版集团

Copyright: 2001 Wadsworth

First published by Wadsworth Publishing Company, a division of Thomson Learning.

All Rights Reserved.

Authorized Simplified Chinese Edition by Thomson Learning and China Light Industry Press. No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomson Learning and China Light Industry Press.

981-240-792-8

需详细了解本书英文版的有关信息，请查询：www.thomsonlearningasia.com。

策 划：石 铁 张凌云

责任编辑：朱 玲 张凌云 责任终审：杜文勇

版式设计：刘智颖 责任监印：吴维斌

*

出 版 人：赵济清 (北京东长安街 6 号，邮编：100740)

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

电子信箱：bjwqtw@sina.com

电 话：(010) 65262933

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

开 本：787 × 1092 1/16 印张：15.75

字 数：190 千字

书 号：ISBN 7-5019-3731-1/G · 339

定 价：28.00 元

著作权合同登记 图字：01-2002-1243

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

《基础教育改革与发展译丛》顾问及编委会成员

顾问

顾明远：中国教育学会会长、北京师范大学教授、博导

林崇德：中国心理学会副理事长、北京师范大学教授、博导

叶澜：中国教育学会副会长、华东师范大学教授、博导

钟启泉：中国比较教育学会副理事长、华东师范大学教授、博导

鲁洁：南京师范大学教育科学学院名誉院长、教授、博导

编委(以下人名按姓氏笔画顺序排列)

马云鹏：东北师范大学教育科学学院院长、教授、博导

文喆：北京市教育科学研究院副院长、研究员

申继亮：北京师范大学发展心理研究所所长、教授、博导

田慧生：中央教育科学研究所所长助理、研究员

刘华山：华中师范大学心理系主任、教授

劳凯声：北京师范大学教授、博导

李国庆：陕西师范大学教育科学学院院长、教授

李烈：北京市第二实验小学校长、特级教师

吴康宁：南京师范大学教育科学学院院长、教授、博导

邱济隆：北京市第四中学校长、特级教师

沈怡文：江苏省扬州中学校长、特级教师

张民选：上海师范大学教育科学学院院长、教授

张庆林：西南师范大学心理系主任、教授、博导

张诗亚：西南师范大学教育科学学院院长、教授、博导

张斌贤：北京师范大学教育学院院长、教授、博导

陈玉琨：华东师范大学教育科学学院院长、教授、博导

范先佐：华中师范大学教育科学学院院长、教授、博导

庞丽娟：北京师范大学教授、博导

莫雷：华南师范大学教育科学学院院长、教授、博导

唐盛昌：上海市上海中学校长、特级教师

译者的话

现代社会中，在众多的需求里，人们首选的不是金钱和财富，而是健康。从 20 世纪 90 年代开始，健康已经逐渐成为一些国际性组织机构和各国政府十分关心的问题，并在本国的教育改革、尤其是基础教育改革内容中作为一项重要的基本政策列入到改革计划中来，它不仅极大地促进了人的全面发展、教育思想在当代学习化社会中的不断深入、尊重学习者的主体地位的加强，更重要的意义还在于教育研究者和教育实践者能够本着以“人”为本的教育理念，通过“健康”思想对教育者主体进行“自我”反思，并由此对学校教育倾注极大的热情。

进入 21 世纪，由于人类社会更加突出强调人的发展思想、更加重视人在发展过程中的“主体性”、“主动性”，健康理念也就成为当代社会发展的主导观念之一、学校教育的重要思想。而且人们对健康理念所倾注的热情已经逐渐变成了教育工作者的实际行动，关注健康、关注生命业已成为学校教育教学及管理中学生成长的必然要求。

在教育国际化的今天，中国的基础教育改革在与国际教育发展接轨过程中提出了“素质教育”思想，“健康”作为青少年身心发展过程中一个重要的基本素质得到了社会各界的高度重视，并逐渐成为指导基础教育课程改革的一项基本原则。在此基础上，基础教育改革中又明确地提出了“健康第一”的思想，充分证明了中国政府对“健康教育”的重视程度，并在政策层面对健康教育的理论研究提供了必要的保证。在以“人”为本的教育理念深入到教育改革的各个领域的今天，“健康教育”、“健康课堂管理”逐渐成为我国中小学教育教学内容研究的一个重要领域。

《健康课堂管理》一书所反映出的基本理念正是对上述教育思想的具体建构，它为我们积极有效地开展健康的课堂教学与管理带来一股令人赏心悦目的“春风”，它反映出一种全新的知识理念，以及新的教师观和学生观。正如作者在书中所叙述的那样，它“旨在为教师提供一些切实可行的技巧和策略，尽可能地为每个学生营造一种愉快、健康、高效的课堂气氛，使他们能够健康地成长。”全书不仅为教师提供了许多合理有效的策略，而且还可以帮助学生愉快健康地成长。每位教师应该时刻牢记，必须以相互信任、相互尊重为基本出发点，这是健康课堂管理的基础。

我们相信，教师通过阅读《健康课堂管理》一书不仅可以开拓自己的教育视野，以新角度和新思维重新理解课堂以及课堂中的学生和自己，同时，通过学习和反思还将有助于提高教师的组织才能和管理技巧，真正使学生与教师在健康的课堂气氛中，用健康高效的方式沟通与交流。



不仅如此，该书的一个显著的特点是实用性，通过对一些生动的“案例”加以实践性的解读，你可以感觉到理论与实践之间的有机结合，具体事例和鲜活的理论可以使我们的教师“知其然，更知其所以然。”

首都师范大学教育科学学院的研究生纪湘懿、李金慧、田海燕、刘庆华等参加了翻译工作；教育学系 98 级本科生王文、于冬霞、黄佳熹等同学参与了部分译稿的文字录入工作。在此，谨向所有关心和支持本书翻译工作的我的同事、家人表示诚挚的谢意。

王建平

2002 年夏于首都师大

前言

《健康课堂管理：激发，交流和纪律》一书旨在为教师提供一些切实可行的技巧和策略，尽可能地为每个学生营造一种愉快、健康、高效的课堂气氛，使他们能够健康地成长。本书的主要内容是如何理解、满足和鼓励学生们的情感需求和社会需求，以及教会学生在课堂生活中要敢于承担责任，养成自律，学会与人相处和自立。

本书向读者介绍了教师应该如何迎接当今教学工作中的挑战。阅读本书，你将从中学会许多与学生更好地沟通和交流的方法，这些方法可以激励并帮助学生们健康愉快地成长。本书提供给教师合理而有效的方法，帮助教师完成庄严而又神圣的教书育人工作。

《健康课堂管理》分为以下三个部分，共计十章。

第一部分：健康课堂的基础，分为三章，着重论述了学生健康的基础，教师在课堂内外的主导作用，以及本书所涉及的课堂管理策略的理论基础。

第二部分：健康课堂上对学生的激发，分为三章，着重论述了学生的需求，这些需求是在对学生的自尊心理、恢复能力、耐力进行调查研究，加之人性心理学理论的基础之上提出的。本部分还为教师提供了一些健康管理的策略，用来帮助教师激发学生的积极性和主动性，这些简单易行的策略都是建立在师生之间、学生之间相互理解和相互尊重的基础之上。我们的信条很明确：给你的学生所需要的，他们就会给你所需要的，在一种心智和情感相对自由的氛围下，满足学生基本的心理需求，这样教师将会帮助学生培养积极良好的自我意识，激励他们成为有用之材。因而，教师就为帮助学生形成自立、自律和负责任的良好品质打下了坚实的基础。

第三部分：健康课堂上的交流，分为两章，着重论述了教师如何通过健康交流的方式与学生建立积极融洽的人际关系，要做到这一点，不仅在于教师能将思想和感觉沟通得很好，而且还在于教师对倾听艺术掌握得很好。交流技巧的基本原理就如同开车——你必须知道怎样启动和停止它，在启动和停止之间，你还应该知道什么时候加速，什么时候刹车，以及怎样保持汽车的正常运作。第八章将本书所有的概念都用于对“课堂会议”的解释和叙述，这种“课堂会议”可以帮助教师和学生制定计划和决议，提供奖赏，解决问题。“课堂会议”有助于促进学生间的交流、合作和责任感的形成，最重要的一点，“课堂会议”能够让学生感受到生活在集体中的幸福感。

第四部分：健康课堂上的纪律，分为两章，着重论述了如何运用一些健康有效的纪律实施技巧，这些纪律实施技巧的要点在于给学生以适当的自主权，从而使他们学会自立、自律和对自己的行为负责。第四部分还谈到纪律实施的风格、学生为什么会行为不当、恰当行为



举止间的交流，以及如何控制课堂气氛以减少潜在问题的发生。健康课堂中的纪律是给学生以适当的自主权，是以平等相待和相互尊重为基本出发点，而不是对学生进行惩罚和羞辱。

本书最为显著的一个特点，就是对“从做中学”实践活动的论述贯穿全书始终。以下列举了三种实践活动：

1. 自我评估由自我测试组成，用于进一步解释说明本书所涉及的一些基本理论，这些测试有助于教师对自己的态度和行为进行自我评估，同时可以在一定程度上加深教师对一些教学问题的理解。

2. 教师可以通过组织一些观察和采访活动达到教学的目的，要求学生参观自己所在的学校，时常注意身边发生的变化。观察和采访活动可以引发激烈而精彩的大讨论。

3. 讨论是一个有着悠久传统的项目，它有进一步强调说明每一章重要观点的作用，每一章的末尾都有对讨论的叙述。讨论由课堂上的指导者或学生组织参与，讨论活动简单易行，并且为学生锻炼他们的领导才能提供了绝好的机会。

全书不仅为教师提供了许多合理有效的策略，而且还可以帮助学生愉快健康地成长。仔细体味书中的建议，找到那些对教师有帮助的——毕竟，教师比任何人更了解你的学生，只做你认为是对的，否则，你的学生将会不信任你。无论教书，还是与学生建立健康积极的师生关系，都不是一件容易的事，对所有的教师来说，神奇而万能的教学技巧是不存在的；但是，不管选择什么样的方法，都必须以相互信任，相互尊重为基本出发点，这是每位教师必须时刻牢记的。

最后，《健康课堂管理：激发，交流和纪律》将有助于提高教师的领导才能和管理技巧，使教师重新反思自己的教育哲学，最重要的一点，它将在教师与学生之间架起一座关爱之桥，使教师与学生之间能够以一种健康高效的方式沟通与交流。

目 录

第一部分 健康课堂的基础

第一章 健康课堂.....	3
学生的健康发展与健康课堂	5
学生安康的几个层面.....	5
相互尊重与相互信任	10
管理与安康：“授权”	11
致力于健康课堂的营造	12
教师面临的挑战：四个关键因素	14
平等	14
多样性	16
学生的力量	19
共同目标	20
教师可以创造奇迹	22
本章小结	22
第二章 健康课堂上的教师	26
教学风格	27
独裁、控制型教师	27
纵容型教师	29
健康型教师	30
教师主导作用在课堂之外的扩展	32
教师主导作用的重新界定	33
社区式的学校	34
家庭是什么	35
教育中的家长参与	35
什么是家长参与	37



家长参与的障碍	37
教师与家长健康交流的重要性	39
学校、家庭的合作与多元文化教育	40
学校与特殊儿童家长间的沟通	41
家庭、学校与社区服务间的联系	41
本章小结	43
 第三章 健康课堂上激发原则的理论基础	 47
健康课堂上的激发	48
自尊	48
韧性	51
心理承受力	52
人性心理学	54
满足人的需求：营造健康课堂的前提	55
基本的心理需求	55
“需求”与“欲望”的区别	58
健康课堂上韧性原则的应用	60
认知心理学在社会心理健康层面的作用	61
存在主义在社会心理健康层面的作用	63
中学辍学现象剖析：未满足需求者的选择	64
本章小结	67
 第二部分 健康课堂上对学生的激发	
 第四章 激发：接纳及其意义	 73
激发与接纳	74
接纳的信息	74
因为学生个人的缘故而接纳他们	76
一个简单的手势	76
用行动来表明教师接纳并关心每个学生	76
个人偏见影响接纳	80
激发及其重要意义	81

使学生感觉到自身的重要性	81
制定目标	81
领导者们帮助他人达到目标	82
参加与参与	83
通过参与授予权力	84
提供做贡献的机会	84
为学生参与设置限度	85
责任委托	87
学生的决定	87
具有文化敏感性的课程计划	87
本章小结	89

第五章 激发：相信自己的能力	93
使学生相信自己有能力	94
教师的主观偏见会阻碍学生成功	94
向残疾学生提供帮助	104
如何取得成功	106
提高成功率的指导策略	107
本章小结	107

第六章 激发：健康与安全	111
关于 21 世纪的健康话题	112
健康与青年	113
教师在学生健康行为教育中的作用	114
美国少数民族居民的健康状况	115
文化敏感性	116
文化习俗与文化行为	116
影响健康的文化因素之例证	117
学校的健康与饮食服务	117
孩子病了，该不该去上学	119
学校的饮食服务	119
提高身心安全感	120

生理安全与校园暴力	120
校园暴力：触目惊心的头条新闻	120
学生：暴力事件的受害者	123
“危险青年”的特征	123
建立校园安全计划	124
帮派现象	125
关于虐待儿童及性虐待的报告	128
身体安全与事故预防	129
会不会对学生形成过度保护？	130
情感安全	130
情感攻击的影响	131
本章小结	133

第三部分：健康课堂上的交流

第七章 交流技巧	139
倾听体现着接纳和重视	140
是理解而不是同情	142
你能理解学生吗？	142
学生需要理解	142
倾听学生的感受	144
在实践中掌握倾听的艺术	144
反应式倾听的技巧	145
文化差异影响交流	146
非语言交流中的文化异同	147
与特殊学生交流的指导原则	149
健康交流中的主要障碍	150
教师怎样把握开口的时机	151
健康交流的方式：将教师对学生的要求诉诸语言	151
愤怒情绪影响健康交流	152
当学生的言行影响到教师的良好情绪时	153
关于健康交流的深入思考	155

用鼓励代替表扬	157
表扬的“泛滥”	157
大多数表扬背后的动机	157
表扬背后的伤害	158
与学生观念不相符的表扬	158
过度表扬.....	158
另外一种表扬	159
本章小结.....	159

第八章 交流：解决问题与课堂会议	163
健康解决法.....	164
协商的基础——关心与尊重	164
化解冲突的操作法则	165
教师和学生解决问题的四个步骤	166
当学生不想参与平等协商时	168
如果教师犯了错误，该怎么办？	169
什么是课堂会议	170
课堂会议不是这个样子	171
课堂会议的基础：相互尊重与情感诚实	171
课堂会议的框架	172
如何组织有效的课堂会议	172
课堂会议的基本原则	174
如何开始	175
循序渐进.....	175
班级目标.....	175
课堂会议的常见问题	177
本章小结.....	179

第四部分 健康课堂上的纪律

第九章 纪律：纪律实施模式与行为目标	187
纪律实施模式.....	188

专制型纪律实施模式	188
放纵型纪律实施模式	188
健康型纪律实施模式	190
纪律与文化偏见	191
纪律与性别	194
纪律与特殊学生	194
通过激发动机控制课堂	195
减少纪律问题的有效办法	195
课堂中常见的纪律问题	195
对行为目的的理解	196
四种误设行为目标	197
寻求关注	198
力量抗衡	198
报复	198
自认能力不足	199
误设行为目标不奏效的原因	199
识别误设行为目标	199
误设行为目标的解决方法	200
寻求关注行为的对策	201
力量抗衡行为的对策	201
报复行为的对策	202
自认能力不足行为的对策	203
其他行为目标	203
本章小结	204

第十章 纪律：规则、影响和对物质环境的控制	209
发出态度坚决的信息，确立规章制度	210
态度坚决的信息	210
无效信息	212
班级规章制度	213
如何制定好的规章制度	213
管理的结果：学生对自己的行为负责	214

学生违反规定 215

学生参与.....215

规则的灵活性和可协商性 215

通过程序预防问题的产生 215

轻微的行为问题：让学生继续工作 217

手势暗示.....218

物理环境的管理 219

中心活动区域 220

学生座位安排 221

其他影响课堂情感环境的因素 222

自然和逻辑的行为结果 223

 自然的行为结果 225

 逻辑的行为结果 226

 如果一种行为没有明显的行为结果该怎么办？ 227

教会学生从错误中学习 228

冷处理.....229

惩罚与行为结果的差异 230

行为结果的执行 230

本章小结.....231

第一部分

健康课堂的基础

这一部分共分为三章，着重论述构成学生健康的基础，教师在课堂内外的主导作用，以及本书所涉及的课堂管理策略的理论基础。

