



基础教育改革与教师专业发展丛书

教师专业发展系列

优秀教师情绪管理的智慧

YOUXIU JIAOSHI QINGXU GUANLI DE ZHIHUI

王道阳 曹蓝田◎著

安徽师范大学出版社



基础教育改革与教师专业发展丛书

教师专业发展系列

优秀教师情绪管理的智慧

YOUXIU JIAOSHI QINGXU GUANLI DE ZHIHUI

王道阳 曹蓝田◎著

安徽师范大学出版社

责任编辑:潘 安

装帧设计:丁奕奕

图书在版编目(CIP)数据

优秀教师情绪管理的智慧 / 王道阳, 曹蓝田著. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2013.7

(基础教育改革与教师专业发展丛书)

ISBN 978-7-5676-0333-2

I. ①优… II. ①王… ②曹… III. ①中小学-教师-情绪-自我控制 IV. ①G635.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第319340号

优秀教师情绪管理的智慧

王道阳 曹蓝田 著

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

经 销:全国新华书店

印 刷:安徽芜湖新华印务有限责任公司

版 次:2013年7月第1版

印 次:2013年7月第1次印刷

规 格:787×960 1/16

印 张:11.25

字 数:178千

书 号:ISBN 978-7-5676-0333-2

定 价:20.00元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

基础教育改革与教师专业发展丛书编委会

主 编:王守恒

副 主 编:阮成武 查啸虎 周兴国

编委会成员(以姓氏笔画为序):

王守恒 方双虎 龙文祥 江 芳 阮成武

孙德玉 何更生 吴 玲 辛治洋 张新明

欧阳俊林 周兴国 赵必华 查啸虎 段兆兵

姚运标 倪三好 郭怀中 郭要红 桑青松

闫蒙钢 鲁亚平 熊言林 樊彩萍

内容简介

教师是人类文化的传递者,也是学生心灵的塑造者,是学生心理健康的维护者。教师应该在教育教学中管理好自己的情绪,利用情绪感染学生,并且合理引导学生的情绪。本书对教师情绪管理加以研究:第一章阐述优秀教师对情绪的理论认识,第二章至第四章从教师、师生互动、学生三个维度介绍管理情绪的具体方法,第五章至第六章分别从激发学生学习动机、开展课堂教学活动两个环节介绍管理情绪的具体方法。

本书具有专业性(从心理学角度来关注学生的心理健康)、针对性(直面中小学教师实际工作中面临的困惑)、实用性(帮助中小学教师解决实际的问题)、理论性(有系统化、理论化的知识阐述,将实际案例分门别类),体例完整,语言通俗易懂,适合中小学教师阅读使用。

总 序

“教育改革”在当下是一个出现频率非常高的概念,这种语言现象所反映的正是教育实践的客观现实。伴随着经济全球化、信息化和网络化的迅猛发展,世界范围的教育改革正一浪高过一浪,教育改革正成为一项持续不断的教育实践活动。可以说,变革已成为当代教育的一个典型特征。

同样,改革也是我国当代基础教育领域蓬勃发展的重要驱动轴。近年来,基础教育改革正在各个层面全面展开:在课程领域,综合课程、活动课程、微型课程、模块课程等正在逐步取得与学科课程同等的地位,并对促进学生的全面发展发挥着不可替代的作用;在教学领域,诸如探究式教学、互动式教学、学生自主学习、合作学习等一系列新的教学方式和学习方式也正在逐步取代某些传统的教学方式和学习方式,被师生广泛运用于教学过程之中;在德育领域,一方面,某些陈旧落后的德育理念和模式正在为人们所摒弃,另一方面,多种新的德育理念和模式正在受到教育理论工作者和实践工作者的广泛关注并在学校德育实践中进行尝试和经受检验;在教育评价领域,传统的评价理念和范式同样日益受到人们的质疑与批判,与此同时,各种新的评价理念和范式层出不穷并被师生普遍接受和运用。

基础教育改革不仅使学校生活、师生关系和课堂面貌等发生了重要变化,也向广大教育实践工作者提出了新的更高的要

求。持续不断的基础教育改革,使每一个投身于教育实践工作的人都面临着一系列无法回避的挑战。这种挑战,既意味着教育实践工作者不得不正视和思考教育改革带来的各种新的问题,同时也意味着他们在面对不断变化的教育实践情境时,必须采取适当、合理的因应与行动。

教育大计,教师为本;有好的教师,才有好的教育。这既是基础教育改革实践的强烈诉求,同时也是理性认识基础教育改革所形成的共识。好的教师,才有可能既娴熟自如地驾驭教育教学活动,最大限度地促进学生的发展,同时又能够有效地应对社会和教育发展所带来的各种新变化、新要求,成为教育改革的参与者和“弄潮儿”。好的教师由何而来呢?也许人们对这一问题有着各自不同的认识,也许不同的教师其成长的过程和方式各有差异,但可以肯定的是,好的教师既需要经受教育实践的历练,需要教育实践给予其充分展现的机会,同时,也需要接受教育理论的滋养,需要对教育教学的本质和规律性有着正确的认知和把握。

与教育实践工作者相同的是,教育理论工作者也正在面对教改所带来的诸多挑战。基础教育改革的蓬勃展开,也必然会对教育理论工作者提出如何恰当地回应教育改革、如何研究和解决教育改革中出现的各种新问题、如何引领教育改革的发展方向等诸多问题。可以说,在教育改革持续展开的背景下,教育理论工作者正面临着双重任务:一是必须及时研究和探索教育改革中不断出现的新情况、新进展,发现制约改革的各种因素和变量,揭示和分析教育改革发生发展的特点和规律;二是必须观照教育改革参与者特别是中小学教师的实践诉求,通过对教育改革实践的理论阐述,引领他们更加理性、有效地处理改革实践中所遇到的种种现实问题。

我们欣慰地看到,当前,已有很多学者对基础教育改革的一系列重要问题进行了深入的研究和探讨,从多角度、多方位提出了诸多有关教育的真知灼见,展示了学者们对教育改革实践的理性认识。然而,如何将这些理性认识转变为教育改革实践的理性行动,却需要做一番综合与转化工作。所谓综合,就是要对不同的理论研究成果,根据教育实践的逻辑,重新进行组合与梳理,以形成更加适合于教育实践的知识体系;所谓转化,则是通过对知识的再加工和再创造,将原本用于精确表达思想和观念的科学话语体系,转变成实践话语体系,从而更加适合教育改革实践的需要。而本套丛书所努力达成的,就是这样的一个目标。我们期待我们所做的综合与转化的努力,能够产生切实的实践效果。

教育改革既涉及宏观层面,也涉及微观层面。仅有宏观层面的努力而缺失微观层面的配合与行动,教育改革不可能取得成功。宏观层面的教育改革主要是由政府来决定和实施,而微观层面的改革不仅需要政府的介入,更需要教育实践工作者的实际行动。我们编写这套丛书,主要的目标是指向微观层面,指向中小学教师的教育教学实践。丛书涉及当前基础教育改革和教师专业发展的诸多领域,主要针对当前基础教育改革和教师专业发展中所遇到或将要遇到的一系列问题而编写,以问题作为研究和讨论中心。我们期望通过聚焦教育改革实践中遇到的各种实际问题,借鉴中外教育改革的研究成果和成功经验,为教育实践工作者正确地认识和把握这些具体的实际问题提供指导和帮助。

本丛书主要包括教师专业发展系列、基础教育改革与学生发展系列、新课程教学探索系列、班主任工作系列、心理健康教育系列、教师专业标准系列等,读者对象主要是广大中小学教

师。丛书的定位是理论与实际有机结合、介于学术著作和通俗读物之间,既注意吸收相关学科领域的最新成果,反映教育教学研究的前沿动态,又注重贴近中小学教师的工作和生活,对目前我国基础教育的实际以及教改实施与进展的状况进行分析和探讨,注重解决读者在实践中遇到的问题或困惑,努力做到科学性、前沿性、实用性的统一。丛书内容通俗易懂,深入浅出,每册书在内容上不求大而全,不求面面俱到,而是突出重点,将关注教师的需求放在第一位,尽可能为他们提供有针对性的思想和理论的引领,给他们以实践操作的启发。

我们相信本套丛书的出版,能让广大一线中小学教师获得所需的知识和有益的启示,对学校的进步、教师的发展和学生的成长发挥建设性的指导作用,为促进教育改革和教师发展增添些许动力。我们也期待着本丛书的出版,能够为师范院校相关学科的教学与研究提供更为丰富的素材,从而推动教师教育质量的不断提升。

编委会

二〇一三年一月

前 言

21世纪以来,在党中央、国务院的领导下,教育部正式启动了新一轮基础教育课程改革,颁发了《基础教育课程改革纲要(试行)》等一系列政策文件,初步构建了符合时代要求、具有中国特色的基础教育课程体系。新课改的重要任务之一就是改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状,倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手,培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。这些目标的实现都需要将教师与学生的情绪情感融入教与学之中。

传统教学过程中学生常常是被动学习、服从性学习,学习成为学生的一种沉重负担。新课程改革是以教材为载体、以教学过程为平台,教师在课堂教学中创设一种问题情境,让学生在发现、分析、探究和解决问题中产生疑惑、惊讶、高兴、愉悦的情感反映,使学生亲身体验从事创造性活动带来的激动和满足心情,促进学生各种情感的发展。学生在学习中的情绪很大程度上受到教师的影响,因此,教师如何在教育教学中管理自己的情绪,利用情绪感染学生,就显得尤为重要。教师不仅仅是人类文化的传递者,也应当是学生心灵的塑造者,是学生心理健康的维护者。

为了给广大中小学教师在实际的教育教学中有效管理自己的情绪、合理引导学生的情绪,我们特编写此书。本书撰写的特色是:第一,专业性。对于问题的解决多从心理学的角度来思考,更关注心理健康,多从塑造良好人格的角度来积极面对困难、解决问题。第二,针对性。针对广大中小学教师实际工作中面临的困惑来编写。第三,实用性。本书撰写的目的就是帮助广大中小学教师解决实际工作中所遇到的问题,切切实实帮助他们提高解决问题的能力。第四,理论性。本书绝不是简单介绍情

绪的管理、控制、调节,而是经过系统化、理论化的知识阐述,结合实践经验,来提高理论的说服力。

本书具体分工如下:王道阳撰写前言、第一章,曹蓝田撰写第二章、第三章、第四章、第五章、第六章;王道阳老师设计了全书框架结构,并负责统稿、定稿。

在全书的撰写与出版过程中,作者曾广泛阅读国内外大量文献资料,引用了诸多相关研究成果,在此,谨向这些文献资料的作者表示衷心的感谢。特别要感谢安徽师范大学出版社对本书出版给予的大力支持。

由于作者学识有限,书中难免有不妥之处,敬请读者批评指正。

目 录

总 序	1
前 言	1
第一章 优秀教师对情绪的全面认识	1
第一节 全面认识情绪	1
一、情绪的定义	1
二、情绪的类型	2
三、情绪的特点	4
四、情绪的外部表现	5
第二节 把握情绪价值	9
一、情绪的功能	9
二、情绪对教师教学的影响	12
第三节 科学驾驭情绪	17
一、情绪的调节	17
二、情绪的管理	22
第二章 优秀教师情绪的自我管理	28
第一节 学会控制情绪	28
一、教师不良情绪自我控制的必要性	28
二、教师不良情绪自我控制的方法	29
第二节 保持良好心态	34

一、良好心态对于教师教学的积极意义	34
二、运用科学的方法使自身保持良好心态	38
第三节 善于倾听学生	42
一、倾听的定义	42
二、倾听学生的重要意义	42
三、教学中倾听的方法与技巧	46
第四节 做一个自我实现者	50
一、自我实现者的定义	50
二、如何成为自我实现者	54
第三章 师生关系中情绪的合理运用	58
第一节 学会尊重学生	58
一、为什么要尊重学生	58
二、如何尊重学生	60
第二节 善于鼓励学生	65
一、鼓励是学生成才之路的加油站	65
二、鼓励后进生的方法与技巧	66
第三节 恰当宽容学生	69
一、宽容的定义	69
二、如何宽容学生	73
第四节 真诚赞美学生	76
一、真诚赞美学生的意义	76
二、如何真诚赞美学生	78
第四章 学生同伴关系中的情绪调节	83
第一节 帮助学生保持良好的同伴关系	83
一、同伴关系对学生成长的意义	83
二、教会学生保持良好同伴关系	87
第二节 消除学生的嫉妒心理	92
一、嫉妒心理的消极影响	92

二、嫉妒心理的调节方法	96
第三节 让学生学会合作	101
一、鼓励学生敢于竞争	101
二、帮助学生树立合作意识	103
第五章 学习动机激发中的情绪管理	106
第一节 激发学生的学习兴趣	106
一、兴趣是学习动力的源泉	106
二、教师要善于培养学生的兴趣	110
第二节 让学生快乐学习	115
一、让学习成为快乐生活的一部分	115
二、实现快乐中学与学习中乐	120
第三节 帮助学生战胜挫折	124
一、让学生正确认识挫折	124
二、教会学生战胜挫折的方法	126
第四节 激活学生的学习方法	131
一、学习方法指导	131
二、帮助学生找到最适合自己的学习方法	134
第六章 课堂教学活动中的情绪管理	142
第一节 教师情绪与课堂教学	142
一、教师情绪影响课堂教学效果	142
二、教师情绪影响学生学习效果	145
第二节 教师课堂教学情绪管理	148
一、教师课堂教学情绪的自我管理	148
二、教师在课堂教学中调控学生情绪	151
第三节 教师课堂教学良好情绪的激发	155
一、教师良好情绪感染学生情绪	155
二、教师积极心理激发学生情绪	159

第一章 优秀教师对情绪的全面认识

第一节 全面认识情绪

一、情绪的定义

从前,有一个小男孩,脾气很暴躁,总是大发脾气,不是和班里的同学吵架,就是和邻居的孩子们打架,而且他还几次和老师、妈妈、外祖父母争吵。

父亲为了改变他,一天拿过一大把铁钉和一把小锤子对他说:“杰克,你以后想要发怒的时候就跑到门口的那根粗木桩那里,用这把锤子狠命地砸一颗钉子进去,想发怒一次就钉一颗钉子。”

小男孩很高兴地接过钉子和锤子,于是每当他想发怒的时候,他就跑到家门口的木桩那里,狠命地砸进去一颗铁钉,最多的一天他甚至向木桩里钉进去100颗钉子。每当没有了钉子,他就找父亲要,父亲很爽快地就给他了。慢慢地,小男孩对钉钉子感到厌烦了。

又一天,父亲对他说:“杰克,每当你感到心情不错时,就从木桩上取下一颗钉子吧!”听完了父亲的话,小男孩就走到木桩那儿取下了一颗钉子,他发现,取出钉子要比钉钉子难多了。从那一天开始,小男孩每天往大木桩上钉的钉子越来越少了,而取出的钉子越来越多了。终于有一天,他不再向木桩上钉钉子了。那天,父亲亲切地表扬了他,小男孩心里喜滋滋的。

直到有一天,小男孩把所有的钉子都取出来了。父亲带他来到那根大木桩跟前,对小男孩说:“你知道取钉子为什么比钉钉子难吗?这是因为责备、辱骂一个人是一件很简单的事,可想要重新获得友谊却很难。你

再看看这根木桩,虽然你把所有的钉子都取了出来,可钉子留下的伤痕却永远去不掉了。不要轻易伤害你的亲人朋友,因为这种伤害即使再怎么弥补,不论再过多少年,它的伤痕永远也去不掉。”

可见,控制情绪、管理情绪对于一个人的成长、成才是多么重要,而作为教师,我们的一言一行都包含着情绪、情感色彩,对学生有着潜移默化的影响。因此,作为一名优秀的教师,需要学会控制和管理自己的情绪。那么到底什么是情绪呢?

当我们看到叶诗文夺得奥运冠军时,大家的心情是高兴。2012年,英法出兵利比亚,本该和大家一样享受幸福童年的利比亚儿童流离失所,我们对英法的行为感到愤怒。利比亚儿童的感受是怎么样呢?恐惧。我和好朋友发生了矛盾,这几天一直不理我,我感到忧愁。所有这些感受,你知道是什么吗?用一个词来表达,就是情绪。

情绪是指人们在内心活动过程中所产生的心理体验,或者说,是人们在心理活动中对客观事物的态度,是人脑对客观事物与人的需要之间关系的反映。它具有主观体验形式(喜、怒、爱、惧等)、外部表现形式(面部表情、肢体表情)和生理基础(大脑的活动)。人既有与生物需要相联系的情绪体验(如疼痛引起的情绪),又有与社会文化相联系的高级情绪或社会情操(如道德感、审美感等)。

二、情绪的类型

我国古代将人的情绪分为喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧七种基本类型。现代心理学一般把情绪分为快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种基本类型。人的一切心理活动都带有情绪色彩。情绪的表现形式是多种多样的。根据情绪的强度和持续状况,心理学家把情绪分为心境、激情和应激等三种基本状态。

(一)情绪的基本形式

一般认为,人类最基本的或最原始的情绪包括快乐、愤怒、悲哀和恐惧等。如一个人身处黑暗、面临猛兽时,便会惧怕。当一个人看见危险而逃跑时,如有人阻拦他的去路,他必发怒、动武,无路可逃则悲哀,逃出危

险则快乐。这都是不学自会的。

快乐,通常是指期盼的目的达到后,继之而来的紧张解除时的情绪体验,是一种追求并在达到目的时所产生的满足体验。它是具有享乐色调的情绪,具有较高的享乐维和确信维,使人产生超越感、自由感和接纳感。快乐的程度取决于愿望实现、目的达到的意外性(料想不到的程度)。

愤怒,是由于受到干扰而使人不能达到目标时所产生的体验。当人们意识到某些不合理的或充满恶意的因素存在时,愤怒会骤然发生。愤怒往往是在遇到与愿望相违背或愿望不能达到并一再受到妨碍的情况下产生的。

悲哀,是在失去心爱的对象、所盼望的东西消失或愿望破灭、理想不能实现时所产生的体验。悲哀情绪体验的程度取决于对象、愿望、理想的重要性与价值。悲哀所带来的紧张的释放,会产生哭泣。

恐惧,是企图摆脱、逃避某种危险情景时所产生的体验。引起恐惧的重要原因 是缺乏处理可怕情景或事物的能力与手段。

快乐、愤怒、悲哀和恐惧每一类都有强度上的不同。愉快和狂喜之间的区别、愤怒和狂怒之间的区别就是强度上的区别。以上四种基本情绪可以派生出众多的复杂情绪,如厌恶、羞耻、悔恨、嫉妒、喜欢、同情等。

(二)情绪的基本状态

情绪状态是指在某种事件或情景影响下,在一定时间内所产生的某种激动或不安的情绪状态。情绪状态在一个人的生活中有很大的意义。一般情况下,人的一切心理活动都带有情绪的色彩,而且以不同的强度、速度、持续时间和外部表现体现出来。因此,依据情绪发生的强度、速度、紧张度、持续性等指标,可将情绪分为心境、激情和应激等几种基本情绪状态。

心境是一种比较持久而微弱的、影响人的整个精神活动的情绪状态。心境具有感染性,比较平稳而持久。心境具有弥漫性的特点,它不是关于某一事物的特定体验,而是以同样的情绪状态体验对待一切事物。人处于某种心境时,会以同样的情绪体验看待周围不同的事物。例如,人