

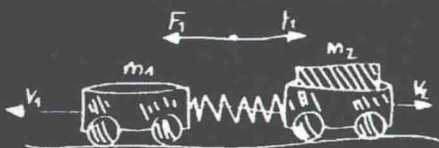
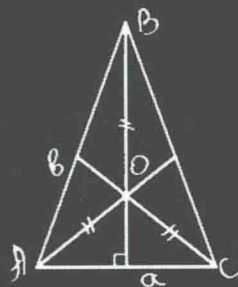


班主任的 沟通艺术

关月玲◎编著

$$r = R \left(\sqrt{1 - \cos \theta} \right)$$

$$V_m = \frac{m_1 v_1 + m_2 v_2}{m_1 + m_2}$$



课程安排

上午：数学、语文、化学、历史

下午：物理、英语、地理

西北农林科技大学出版社

班主任沟通艺术

——班主任沟通艺术——

班主任沟通艺术





优秀班主任书系

YOUXIU BANZHUREN SHUXI

班主任的 沟通艺术

关月玲◎编著



课程安排

上午：数学、语文、化学、历史

下午：物理、英语、地理

西北农林科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任的沟通艺术 / 关月玲编著. -- 杨凌: 西北农林科技大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-81092-889-2

I. ①班… II. ①关… III. ①中小学—班主任工作 IV. ① G635.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 056805 号

班主任的沟通艺术

关月玲 编著

出版发行 西北农林科技大学出版社

地 址 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编: 712100

电 话 总编室: 029—87093105 发行部: 87093302

电子邮箱 press0809@163.com

印 刷 北京兴星伟业印刷有限公司

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次

开 本 710mm×1000mm

印 张 13

字 数 180 千字

ISBN 978-7-81092-889-2

定价: 31.80 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

Foreword 前言

我们要把沟通作为一门学问，需要我们去潜心学习。沟通所包含的东西不仅仅是说说话那么简单。说话谁都会，可是在什么时候，什么地点，以什么方式，说出什么话却不是每个人都能做好的事情。这需要我们在平时的生活中学习基本的礼仪知识，并具备良好的语言表达能力。作为一个班级体的灵魂人物，班主任尤其要懂得沟通技巧，不仅要举止大方，还要言谈、着装得体。由此可见，看似繁琐的事情，却是需要注意的，所以班主任要懂得基本的礼仪知识，并在平时工作中积极地去学习和应用。

在教学过程，少不了与学生和家长们沟通，所以无论我们是将沟通看作是一门学问，还是一门艺术，都需要在实践行动升华和提高。俗话说，实践是检验真理的唯一标准，也只有在实践中我们才能积累出沟通的经验，才能逐步提高自己的沟通能力，才能体会到成功的沟通为人生带来的便利与机遇。同时，良好的沟通能力对提升教学质量是大有裨益的，在本书中，我们就重点来谈一谈班主任的沟通技巧，希望对各位读者的教学实践提供帮助。

第一章 班主任自我管理的创新艺术	001
» 第一节 心态很重要	002
» 第二节 规划好自己的发展	006
» 第三节 控制好自己的情绪	009
» 第四节 周密的工作计划	012
» 第五节 把握好自己的角色	015
» 第六节 不断提高自身素养	019
» 第七节 教师如何写评语	021
» 第八节 给新班主任的几点建议	024
第二章 让班级成为学生的精神家园	027
» 第一节 与学生谈话的艺术	028
» 第二节 培养和利用班干部的艺术	031
» 第三节 用文化经营班级	035
» 第四节 师生有效沟通的原则	039
» 第五节 建设班风学风的艺术	043
» 第六节 开好主题班会的艺术	047
» 第七节 怎样引导自卑的学生	051
» 第八节 让后进生也能抬起自信的头	055
第三章 班级日常管理的创新	059
» 第一节 如何培养学生的独立性	060
» 第二节 师生沟通的具体技巧	063
» 第三节 怎样对待学习有困难的学生	067
» 第四节 让学生做班级的主人	070

» 第五节	不要忘记惩罚	073
» 第六节	经营出自己班级的特色	077
» 第七节	培养学生的创新精神	081
» 第八节	后进生的教育艺术	084
» 第九节	单亲家庭子女的教育艺术	087
» 第十节	教师的批评艺术	090
» 第十一节	怎样对待破坏课堂纪律的学生	094

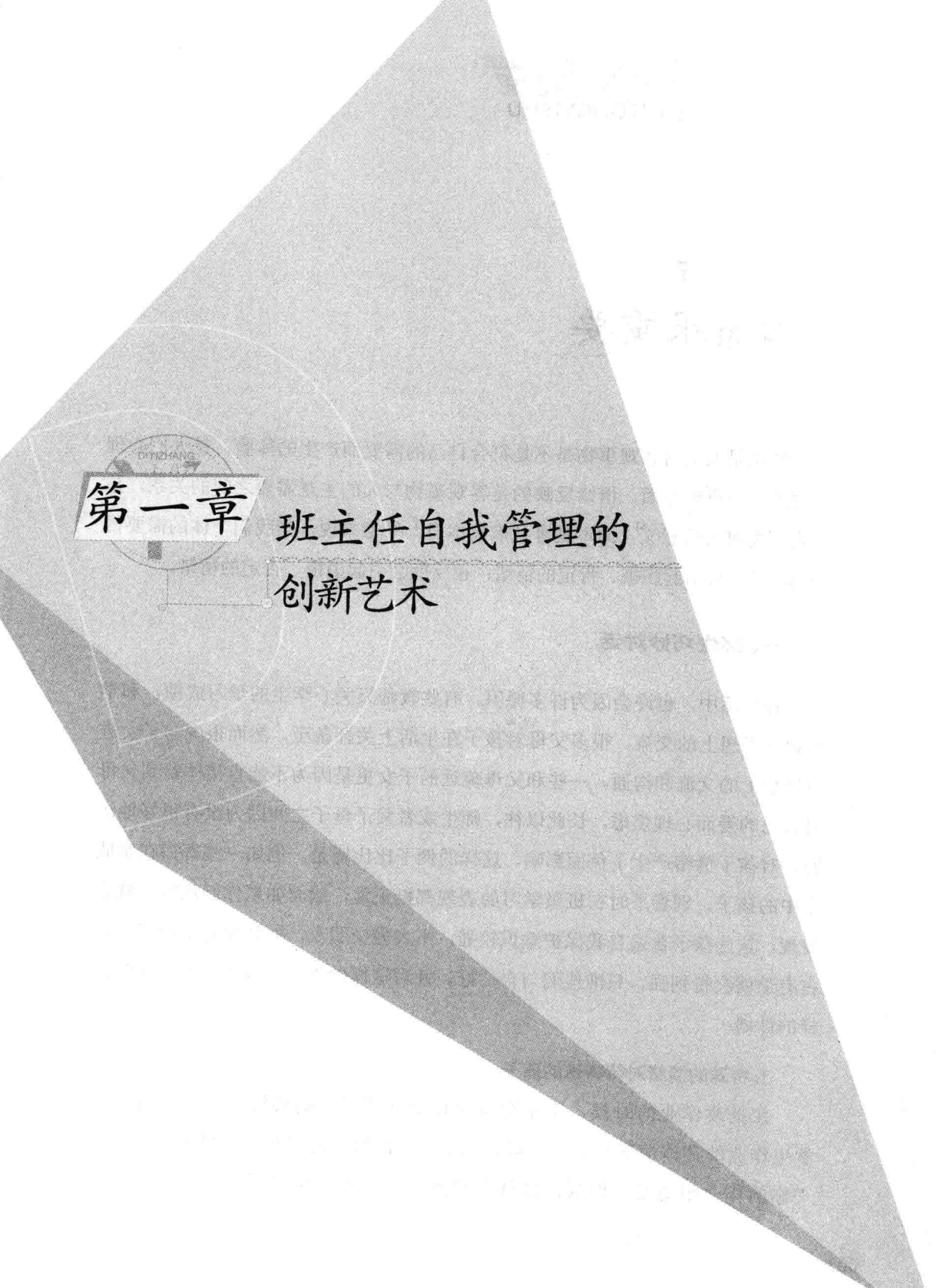
第四章 学生个体管理的创新艺术097

» 第一节	诚实问题的思考	098
» 第二节	如何让孩子懂得感恩	101
» 第三节	培养学生的责任心	104
» 第四节	从一个顽皮学生的转变说起	107
» 第五节	培养学生爱卫生的习惯	110
» 第六节	课堂教学能否有效沟通	113
» 第七节	培养学生的倾听习惯	117
» 第八节	表扬学生的技巧	121
» 第九节	教育离不开尊重	124
» 第十节	疏导学生的逆反心理	126
» 第十一节	给孤僻的孩子更多关爱	130

第五章 班主任协调管理的创新艺术133

» 第一节	克服自私	134
» 第二节	创造良好的交谈氛围	137
» 第三节	积极寻求领导的支持	140
» 第四节	让同事乐意与你合作	142
» 第五节	学会教育学生家长	146
» 第六节	让家长会更加精彩	150
» 第七节	怎样处理学生间的纠纷	153
» 第八节	暗示是有效的教育手段	157
» 第九节	尊重个性差异切实“因材施教”	160
» 第十节	学生存在的心理误区	163
» 第十一节	教师怎样与学生交流和对话	165

第六章 班主任日常管理中的沟通	169
» 第一节 以宽容的心态对待每个人	170
» 第二节 辩证看待学生的缺点	174
» 第三节 师生沟通存在的问题及其原因	177
» 第四节 对待“爱打小报告”的现象	181
» 第五节 培养学生的学习兴趣	184
» 第六节 培养学生的学习习惯	188
» 第七节 让学生爱上读书	192
» 第八节 乐观开朗的良好个性的形成	195
» 第九节 师生有效沟通的策略	198
» 第十节 拉近与学生的距离	201



DIYIZHANG

第一章

班主任自我管理的 创新艺术



第一节

心态很重要

情绪是人们对客观事物是不是符合自己的需要而产生的体验，是人们心理活动的一个重要方面。情绪反映的是客观事物与人的主观需要之间的关系，是客观事物对人的意义，而不是客观事物本身。平常来说，当我们个体的需要得到满足时，会引起积极、肯定的情绪；相反就会引起消极、否定的情绪。

一、师生巧妙对话

在生活中，也许会因为许多原因，有些教师只关心学生的学习成绩，和学生缺乏思想上的交流。很多父母对孩子在学习上关怀备至，然而很少与子女进行思想上的交流和沟通。一些和父母疏远的子女更是因为不能直接体验到父母对自己的爱而心理焦虑。长此以往，师生或者父子母子之间因为没有很好地沟通，对孩子情绪产生了负面影响，这样的例子比比皆是。例如一些寄宿在亲戚家中的孩子。别看平时在班级学习的表现都挺正常，然而如果你们观察后就会发现，这些孩子普遍自我保护意识较强，不太爱交朋友，而如果有了好朋友，占有欲就会特别强。只准他们与自己好。针对这样的表现，班主任可以实施这样的计划：

1. 特殊的情绪对待特殊的孩子

在批改作业的时候，不止给写个日期和等级，而要针对这些“特殊”学生作业的具体情况写上一句话，比如：“你的字进步很快，继续努力”，“你的作业很清楚，但要注意认真检查，下次别再出错了，好吗”等等。

让学生时刻得到老师的关注，平时学生犯了错，适时地给他写下便条，告诉他，让他自己意识到然后主动去改正。这样避免了那些自尊心极强的学生因当面被指责批评而受不了，学生也有更多的时间去考虑教师提出的看法、建议、要求和希望，从而从容地作出正确的选择。将心比心，相信这些学生会从中体会到角色互换的魅力，那将赢得更多的朋友，自己获得心灵上的丰收！

2. 加强心灵对话，实现情绪转移

根据心理学原理，避开面对面地直接冲突，采取迂回策略，用写纸条的形式与学生进行交流，把它称为“心理寄语”。适时地经他们允许，阅读他们的心声，针对他们的问题写上三言两语，给予适当的帮助。

3. 平时的交流，培养亲情感

平时，可以经常性地组织角色互换活动，经常有意请这些“孤独”的孩子发言，让他们谈友谊的可贵，谈假如交到新朋友的欣喜。慢慢地，这些孩子开朗起来了，朋友的圈子也大起来了。

二、培养学生控制和调节情绪的能力

1. 保持愉快的情绪

大家都知道，快乐的心态得益于良好的情绪，愉悦的心态可以使人在紧张中得到放松，产生满意感和满足感，对外界产生亲切感，从而使人与人之间的距离更加地亲近。因此，学生在愉快的情绪状态下学习，会感到思维活跃，记忆敏捷，学习效率高。那么，班主任怎么帮助学生保持愉快的情绪呢？

(1) 寻找乐趣

教师要让学生保持儿童天真烂漫的个性，对各种活动都倾注热情，积极参与，享受生活的乐趣。小学生还要培养自己广泛而稳定的兴趣，从中获得快乐。

(2) 建立适当的需要



教师要帮助小学生制定符合他们实际情况的奋斗目标，切忌期望过高；要引导他们实事求是，不作非分之想，不苛求自己，尤其是优等生或争强好胜的小学生，不要为小事而过于自责，凡事要放宽心，想得开。

(3) 多与人交流

许多小学生还不善于与人交流，其实小学生多与家长、教师和好朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

(4) 自信

自信是保持愉快情绪的重要条件。教师要教会小学生看到自己的优点和长处，学会悦纳自己、欣赏自己、肯定自己，做到不自卑、不自怜、不自责。要相信每个学生都有他可爱和可造就的一面，要经常肯定他们，鼓励他们。

2. 控制和调节消极的情绪

教师要教会小学生控制和调节自己消极的情绪，主要有以下方法。

(1) 遗忘调控

遗忘调控就是当某种事情引起你的消极情绪时，最好能把这件事尽快地遗忘掉，不要老去想这件事。不愉快的情绪郁积于心，耿耿于怀，放不开，丢不下，只能使这种消极情绪不断蔓延且日益加重，久而久之会影响身心健康，影响学习。所以，教师要教会小学生善于遗忘消极情绪。

(2) 宣泄调控

宣泄调控就是当人遇到不愉快的事情而产生消极情绪时，把它释放出来。宣泄调控有直接和间接两种方式。直接宣泄即针对引发情绪的刺激来表达情感，间接宣泄是通过其他途径使情绪得到释放。教师要教会小学生在遇到不愉快的事情时，可以自己痛哭一场或把心中的不平事向教师、家长或好朋友说出来，请他们开导，也可以在他们面前哭一哭，以减轻心理压力。

总之，班主任要随时关注学生的情感状态，对于解决学生之间的冲突与争端，班主任不仅要重视理智因素，对学生晓之以理地进行情感教育。更要看重

情绪对理智的激发作用，对学生实施情绪辅导，这样不仅可以缓解矛盾冲突，起到事半功倍的作用，而且也是对班主任素质目标全面性质的内在要求，是教育民主的体现，是培养学生健全人格的必需。情绪辅导确实是老师在教育工作中实施情感教育的必须手段。



第二节

规划好自己的发展

每一个人在选择或者从事某一种职业时，他的职业生涯就意味着开始了。影响教师专业化发展的因素不是某一个方面的，而是综合了很多方面，是社会、教育、个人因素的交互作用。怎样从自己从事的职业生涯中获得主动权，是实现潜能开发和人生价值的基础。而作为教师，是一种特殊的职业，要获得职业生涯的成功，就必须在专业成长的道路上进行有效的职业生涯规划和管理，要不断丰富自己的能力、技术、价值观等，要沿着自己树立的崇高目标，不断追求、不断实现。

目前我国正在进行以素质教育为重点，以课程教学改革为核心内容的教育改革。教育及其课程教学改革能否有效地推进和发展，关键取决于教师自觉能动作用的充分发挥。

目前随着我国教育教学改革的不断改善，也对教师队伍提出了新的要求，教师已不再只是知识的传递者，而是承担教书育人重要职责的教育资源开发的主体。教师要在教育教学改革中真正发挥自己的主体和关键作用，使自己成为学生终身发展的引领者和开发者，首先必须使教师自己成为自行设计、自我约束、自主发展的生命主体，而要实现教师生命主体的持续健康发展的基础，必须科学制定以教师专业发展为核心内容的职业生涯规划，然后设计好教师整个职业生涯发展的规划。

教师职业生涯规划与发展设计主要包括哪些方面呢？主要是指在开放的教育教学情境中，教师主体在内外双重机制的交互作用下，自我规划设计、主动谋求个人职业生涯和专业发展的动态活动过程。同时，教师职业生涯规划与发

展设计，不单单是教育改革和教师队伍专业化建设的客观要求，也是教师成长成功的内在需求，更是教师体现自己生命的意义、实现生命的价值和主动持续专业发展的现实选择。然而在现实生活当中，很多教师在思想上缺乏职业生涯规划的意识，在平时的工作中缺乏主动自觉的发展设计，在方法和策略上还缺乏有效选择和建构的能力，甚至还有一些教师存在着认识上的误区和行动上的偏差。怎么帮助老师们更好地认识职业生涯规划的目的和价值？使老师们更好地融入到职业生涯规划的基本概念和理论中，掌握职业生涯规划的基本操作要领和主要策略，并结合自己的工作做好以专业发展为核心内容的职业生涯规划和发展设计，实现职业生涯的不断超越发展和成功发展呢？为什么要帮助教师制定职业生涯规划呢？

一、教师自身发展的需要

教育质量的提升，主要在于教师能否将教学工作当作终生的职业，或是将教学工作当做一生值得奉献的专业。因此，教师必须有自我发展需要和自我发展意识。

教师的自我发展意识，按照时间纬度其内容构成至少包括三方面：

- 对自己过去发展过程的认识；
- 对自己现在发展状态、水平所处阶段的认识；
- 对自己未来发展的规划认识。

教师规划自我发展就是“理智地复现自己、筹划未来的自我、控制今后的行为”，使得“已有的发展水平影响今后的发展方向和程度”，使得“未来发展目标支配今日的行为”。

传统的教师发展模式是：学校要求学校组织学习—教师实践—总结。

教师发展应有的模式：“自我认识和自我反思——制定职业生涯规划—理论的学习和准备—实践和行动研究—总结提升”。

二、终身教育的需要

当今时代，终身教育理念日益受到重视，生涯发展的研究，已由只偏重个



人的职业选择方面，扩大到个人自我潜能的发挥。教师逐渐体会到在职进修的必要性，因为光凭过去所学的知识和经验很难胜任目前的教学工作，必须不断地进修，吸取各种经济、政治、科技和教育知识，以扩大知识领域，提升专业能力，最大程度地扩大个人自我潜能。

三、适应未来的竞争

处于世纪的转型期，教师面临的问题将愈来愈复杂。首先教师的角色发生了根本的转变：

1. 真诚的合作者；
2. 平等的交流者；
3. 共同的探究者；学生的赏识者；个性张扬的促进者。
4. 所要处理的问题，可能不只是学校内教学的事情，同时还要面对社会、科技、家庭所带来的各种挑战。所以，教师必须对生涯发展有所了解，并且进行有效的生涯规划。

四、教师确立发展目标

我们过去缺乏生涯设计的概念和意识，不少教师对自己要达到什么目标，通过几个阶段达到自己的目标，现在自己处于什么阶段等问题，往往是模糊的，有的甚至从来就没有这样考虑过。

表现在工作上，就是听从领导安排，以完成任务为目标，没有自己的追求，态度被动；当工作不满意时，往往归因于外部的环境制约，认为自己尽了力，没有办法克服困难。

所以，生涯规划要化被动为主动，在追求中体会快乐人生。



第三节

控制好自己的情绪

不知道大家有没有看过这样一个故事：有一天，德国著名的化学家奥斯特瓦尔德因为犯了牙病，疼痛难忍，情绪糟糕透了。他拿起一位不知名的青年寄来的稿件大略看了一下，觉得满纸都是奇谈怪论，顺手就把这篇论文丢进了废纸篓。但是过了几天以后，他的牙痛好了，情绪自然也正常了。忽然，又想起了前几天看过的那篇论文，文中一些奇谈怪论又在他的脑海中闪现。于是，他急忙从纸篓里重新把那篇论文捡出来仔细阅读了一遍，结果发现这篇论文有很高的科学价值。他马上写信给一科学杂志，推荐了这篇论文。后来，这篇论文发表后轰动了学术界，这篇论文的作者获得了诺贝尔奖。

从这个故事中我们可以发现，因为奥斯特瓦尔德的坏情绪，那篇闪光的科学论文差点儿消失在废纸篓里。可见情绪可以影响一个人的命运。

苏联教育学家马卡连柯曾经这样说：“不能控制自己情绪的人，不能成为好教师。”那么，作为和学生们朝夕相处的老师，我们也要随时学会控制自己的情绪，不要带着情绪去工作，因为，对于学生们来讲，教师的笑脸就是世界上最美的蓝天，如果教师每天心情不好，也会直接影响到学生的学习和心情。

根据研究得知，情绪是人体中最为敏感，最为活跃的心理因素。人非草木，孰能无情？情绪的变化将会直接影响到我们日常的生活和工作。当你激动、愤怒的时候，你的心跳就会随着加快，血液在沸腾，积蓄的能量像汹涌的浪涛样随时可以爆发。当你安静平和的时候，就会感受到湖光月色般的宁静，心旷神怡，心里也会闪现出许多美好的画面。由于情绪与我们的神经生理机制的关系十分密切，因此我们情绪的变化也会影响到身体健康。人们常说“积忧