

课堂中的 行为管理

——沟通分析理论的应用

*Behaviour Management
in the Classroom:*

A Transactional Analysis Approach

【英】Sandra Newell & David Jeffery◎著 周司丽 郑阳◎译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

014011117

G424.21

16

Behaviour Management in the Classroom: A Transactional Analysis Approach

课堂中的行为管理

——沟通分析理论的应用

【英】Sandra Newell & David Jeffery◎著

周司丽 郑阳◎译



北航

C1697443



中国轻工业出版社

总发行：中国轻工业出版社
副主编：周司丽、郑阳
责任编辑：周司丽、郑阳
出版：2014年2月第1次印刷
开本：710×1000 1/16
字数：23千字

G424.21

16

图书在版编目(CIP)数据

课堂中的行为管理: 沟通分析理论的应用 / (英) 纽威尔 (Newell, S.) 等著; 周司丽, 郑阳译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5019-9518-9

I. ①课… II. ①纽… ②周… ③郑… III. ①课堂
教学—教学管理 IV. ①G424.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第261629号

版权声明

Behaviour Management in the Classroom: A Transactional Analysis Approach / by Sandra Newell & David Jeffery / ISBN: 9781853468261

Copyright © Sandra Newell and David Jeffery 2002

Authorized translation from English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group; All right reserved.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the copyrights owners. Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal.

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13.50

字数: 93千字

书号: ISBN 978-7-5019-9518-9 定价: 30.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-2560

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
130552Y2X101ZYW

推荐序

人际交往分析学 (Transactional Analysis, 简称 TA) 是关于人格的心理学理论, 它不仅应用于心理咨询和心理治疗, 还可以很好地应用在学校的教育体系里。如果我们中小学的老师能够系统地学习 TA, 就可以在教室中和孩子们更好地互动, 建立起尊重和信任的关系, 更好地完成教学任务。孩子们也会在平等和爱的氛围中学到更多信任、关怀、付出与责任。

当一位老师背负着自己的责任与压力站在讲台上，面对35个以上的孩子要好好地传授一堂课，真是个不小的挑战。我曾亲眼目睹一位老师在教室里大声呵斥一位捣乱的学生，让他站到讲台上，但那个学生拒绝这样做，并大声辩解不是他的错。我看到这位老师眉头紧锁、精疲力竭，十分愤怒地把教室门关上了。这恐怕是每天都会发生在教室里上演的情形。

我的女儿今年上小学五年级。回想起她的第一个班主任，是个漂亮的、爽朗的、干练的女老师，总让人如沐春风。但在接孩子放学时，总会看到不一样的她，一脸的疲惫，雨打梨花，有时还带着无奈和不悦。可以想象带领将近40个性格迥异的孩子度过一天该是多么辛苦的一件事！

是的，再有经验的老师，也要面对如何在教室里管理好学生行为的难题。老师们如何做才能真正做到与学生建立良好的关系，变冲突为合作呢？

现在，这本实用的《教室里的行为管理》就摆在我们的面前了！

沟通分析学（TA）是具有很高的实操性的理论，本书的两位作者从中挑选出最关键的概念并用最简洁的文字阐述出来，然后运用大量发生在学校里的例子予以说明该如何运用它们，生动易懂！

老师们通过这本书的学习，对沟通分析学的重要概念有了理解后，能够觉察自己的情绪，同时体察学生的行为偏差背后的原因，利用安抚、保持学生的 OK 状态，及在处置学生的错误之前如何引发思考，激发学生改变的潜能，逐渐地在教室和班级中营造出一个平等、开放、“我好，你也好”的良好氛围。而这样的氛围正是为完成“学习”这个目标奠定了扎实的基础环境。

同时，这本书还专门强调了老师的示范作用。如想让学生向 OK 的状态转变，老师如何调整或保持自己也在 OK 的状态。

这本书的译者是对沟通分析学（TA）有着很深理解的一对年轻夫妇，其中周司丽博士是欧嘉瑞的学生，跟随他长达8年的时间研习 TA，对 TA 的很多理论有着自己的理解。他们流畅精准的翻译，让读者们在轻松的氛围里领略到 TA 在教室管理中的奥秘！

希望当孩子们长大了，回首他们的童年时代，老师们给他们留下的是亲切、宽容、理性而积极的印象，那将是人生中的不可磨灭的美好回忆！

中国沟通分析（TA）协会 负责人 陈蕾

2013年10月于北京

译者序

最初接触沟通分析理论 (TA) 是在 2005 年, 那时我还是一名心理学研究生。当时, 我跟随导师侯志瑾教授参加了瑞典 Thomas Ohlsson 博士在北京开设的为期五天的 TA 基础课程。第一次接触 TA, 我就深深爱上了这门学科! 我记得, 那时每天课程结束后, 我都可以把当天课程的每一个细节口述出来。如今, 八年过去了, 我仍旧在学习 TA, 在运用 TA。

TA 理论非常贴近我们每个人本身, 非常贴近我们每天的工作和每天的生活。通过 TA 理论, 你不仅可以更好地了解自己, 还可以非常精准地理解生活中各种各样的关系。更重要的是, 你能够学会如何调整自己, 如何改善关系, 使人和人之间能够朝向更加真实、亲密、合作的方向发展下去。其实, 对我们每个人来说, 最令我们感到幸福和满足的, 不正是一份份健康而亲密的关系吗?

本书是 TA 理论在教育领域, 特别是课堂管理中的运用。作者的书写重点非常突出: 简要介绍 TA 的重要概念, 详细介绍这些概念在课堂中的实际应用。这使得本书对教师来说成为一本非常有价值的书。因为教师从书中学到的将不再是空洞的理论, 而是基于 TA 理念的非常具有操作性的方法。

课堂管理对教师, 特别是新手教师来说, 总是一个难点。我自己在中小学实习的经验, 以及一些教师朋友的抱怨可以证明这一

点。本书将传递给你 TA 的理念与工作方法，有助于你在课堂中与学生建立起相互尊重的、友爱的、温暖的、有趣的，但又不失原则的关系。

本书共包含二十二个章节，其中，第一至第十七章由笔者翻译，第十八至第二十二章由笔者的先生郑阳翻译，全书由笔者统稿。我们都学习 TA 多年，熟知 TA 理论。在翻译过程中，我们尽量在保持英文原意的同时，使语言更符合中国读者的习惯。然而，由于我们不尽完美，可能仍旧存在纰漏，欢迎读者向我们反馈建议，帮助我们改进。另外，也特别感谢台湾的江原麟先生，他曾任台湾沟通分析协会的理事长，并主持了本书在台湾的繁体版的翻译。我 2011 年访问台湾时，他赠与我繁体版译本。本书翻译过程中，在一些翻译难点上，我们也借鉴和参考了繁体版译本。在此，向台湾的同行表示感谢！

最近几天见到一位加拿大的家庭治疗师，他已经 75 岁高龄。他在加拿大、美国、法国、德国、瑞士等近二十个国家讲学。他说，从西方人的角度来看，中国发展的速度太快了，以至于每个人都行色匆匆，失去了耐心。确实，我们总是在说我们很忙，我们总是恨不得同一个时间可以做两件或更多件事，我们总是希望各种事情都能快一点，再快一点！我衷心希望，读者拿到本书后，能够给自己一些时间，慢下来，耐心地读读这本书。正如两位作者一样，这本书诞生于每周五晚，他们一边听音乐、一边享受美酒、一边讨论之时。我相信，当你能够给自己时间品味与掌握本书的理念与方法时，你一定能够发现，得到改善的绝不仅仅是你与学生的关系！

本书虽然主要针对中小学，但我在大学使用的经验告诉我，很多方法同样适用于大学课堂。运用 TA 的理念，我感到我与学生之间的关系是温暖的、合作的、尊重的、信任的和亲密的。你



把 TA 运用到工作中时，又会有怎样的感受与收获呢？期待着你的分享！

周司丽

2013年9月于北京

万千心理图书目录

代号	书	目	著、译者	定价(元)
学生常见心理问题译丛				
X891	中小学生自伤问题		D. N. Miller等著 唐苏勤等译	25.00
X892	中小学生创伤后应激障碍		A. B. Nickerson等著 贺婷婷等译	25.00
X893	中小学生早发性精神分裂症		Huijun Li等著 尉玮等译	25.00
X894	中小学生品行障碍		T. L. Hughes等著 彭维等译	25.00
X895	中小学生自闭症		S. E. Brock等著 赵丽娜等译	25.00
X896	中小学生注意缺陷多动障碍		S. E. Brock等著 腾川等译	25.00
学生常见心理问题译丛合计				150.00
学校心理教育专题				
J1063	中学班级心理团体活动142		袁章奎主编	48.00
X1002	学校心理教师工作指南		J. J. Schmidt著 孙菲菲等译	40.00
X1033	学校心理辅导实用规划		吴增强著	52.00
X569	心理健康教育课程设计		吴增强 蒋薇美著	32.00
X472	学校心理咨询实用规划（第四版）		John J. Schmidt著 沈湘秦译	40.00
X349	校本功能性行为评价		T. S. Watson等著 孙瑾译	26.00
X350	学生行为管理——教师应用指南		T. J. Zirpoli著 关丹丹等译	40.00
X422	天才和资质优异儿童的心理咨询		Roberta M. M.主编 曲晓艳等译	30.00
学校心理教育专题合计				308.00
师生心理发展指导丛书				
J947	青年教师的心灵成长之旅		刘祥著	32.00
J828	写给教育者的积极心理学		任俊著	28.00
J661	教师心理健康教育		刘晓明等编著	26.00
J662	教师工作压力管理		李虹编著	26.00

J663	教师职业倦怠预防	伍新春等编著	26.00
J664	教师人际关系和谐	佐斌编著	26.00
J665	教师健康人格促进	许燕等编著	28.00
J666	教师职业生涯发展	连榕编著	26.00
J667	学生心理健康教育	姚本先等编著	28.00
J668	中学生心理健康教育 (心理教师用书)	蒋奖编著	26.00
J669	中学生心理健康教育 (全体教师用书)	郑洪利等编著	21.00
J670	小学生心理健康教育 (心理教师用书)	张明编著	26.00
J671	小学生心理健康教育 (全体教师用书)	傅宏等编著	24.00
J657	积极心理健康教育	孟万金著	30.00
J510	教师的幸福感 ——关注教师的身心健康及职业发展	Elizabeth Holmes著 闫慧敏译	22.00
师生心理发展指导丛书合计			395.00

中小学心理教师的视角与行动丛书

X1054	学校里的行为治疗	R. D. Parsons著 沈闻佳等译	26.00
X1055	学校里的认知治疗	R. D. Parsons著 沈闻佳等译	28.00
X1056	学校里的焦点解决治疗	R. D. Parsons著 杨红梅等译	26.00
X1057	学校里的整合型心理治疗	R. D. Parsons著 刘亚茵译	25.00
学生常见心理问题译丛合计			105.00

儿童青少年心理治疗专题

X989	自闭症儿童社交游戏训练	B. Ingersoll等著 郑铮译	25.00
X919	十步搞定叛逆青少年	R. A. Barkley等著 陈浪译	38.00
X882	和哈利·波特一起直面死亡	K. A. Markell等著 李稔秋译	28.00
X900	青少年心理辅导	K. Geldard等著 黄秀梅译	36.00
X626	儿童青少年临床访谈技术	S.H.McConaughy著 徐洁译	30.00
X407	儿童绘画与心理治疗	C. A. Malchiodi著 李甦 李晓庆译	18.00

欲了解更多信息请浏览: www.wqedu.com



北航

C1697443

188号D座902室 万千心理 (邮编: 100010)

010-65125990 传真: 010-65262933

以实际出书为准。

目 录

前言	1
作者序	3
关于作者	5
致谢	7
第一篇 沟通分析是什么?	9
第1章 沟通分析简介	11
第2章 沟通分析理论的哲学假设	13
第3章 心理地位	17
第二篇 在课堂中建立关系	21
第4章 帮助学生个体转向“好”的定位	23
第5章 帮助学生集体转向“好”的心理地位	29
第6章 安抚	35
第7章 契约	49
第8章 示范	59
第9章 自我状态	75
第10章 沟通	87
第11章 关系	95



第三篇	一堂课的结构设置	103
	第 12 章 时间结构	105
	第 13 章 一堂课的开始	113
	第 14 章 一堂课的中段	119
	第 15 章 一堂课的结束	123
第四篇	维护课堂里的关系	127
	第 16 章 人生脚本	129
	第 17 章 心理游戏	141
	第 18 章 漠视	155
	第 19 章 赢家和输家	161
	第 20 章 惩罚	177
第五篇	保持“好”的状态	185
	第 21 章 教师如何保持“好”的状态	187
	第 22 章 结论	191
附录1	教室公约	193
附录2	行为契约	195
附录3	证书	197
附录4	给父母的信	199
TA术语表		201



前言

在人的一生发展中，学习是非常必要的：我们依靠知识的不断累积得以生存。我们一出生，便开始从父母那里学习知识，随着我们长大与成熟，我们不光从教师那里获得知识，还通过各种渠道和途径学习着。当然，这些都和我们的教师与长辈分不开，如果没有他们的关心、尊重与认可，我们没办法愉快地投入到学习这个创造性的过程中去。

同时处理工作关系问题和情绪问题是非常困难的：我们要处理的所有的人际关系，都包含感性与理性的冲突。年轻时，我们通常还未完全掌握如何处理愤怒、痛苦和恐惧。对于一个带领着35个小孩子的教师来说，这些未经处理的、原始但又自然的情绪经常会被带到他们的行为中。学生的情绪也表现在他们自己的行为中。双方的这些情绪又会慢慢升级为教师与学生之间的冲突。

沟通分析学是一门非常棒的理论，它给了我们一个从心理学的角度认识自己和他人的方法，同时，还提供了一个理论架构，帮助我们了解人类是怎样互动和维持社会关系的。

这本书令人印象非常深刻，它不仅实际有效地传达了沟通分析的理论，并且提出了据我所知每个教师都十分关心的问题：纪律问题。

“纪律”使我们联想到的画面是控制、命令甚至是惩罚。然而，教师和教育者们实际上要做的是，不论集体大小，都能够提升集体

的凝聚力和责任感，并维持集体的工作状态。

无论是教育者还是受教育者，都有受激发、被认可以及结构化(structure)的心理需求(Berne, 1991)。通常人们关注的是学生的需求，但实际上教师也有需求。教师在情绪、脑力和身体方面的需要经常受到忽视，以至于他们经常体验到的是筋疲力尽和挫败感。他们对课堂的感受也可能因此而变得消极，课堂成了一个使他们感到孤独和不舒服的地方。

桑德拉·纽厄尔(Sandra Newell)和大卫·杰弗里(David Jeffery)将学习的过程定义为集体共同的责任，并鼓励教师审视他们自己以及学生在这个过程中的行为表现。当处于压力之下，出现问题时，我们常常会责备或惩罚他人。当把责任推到他人身上时，我们很难认识到是我们彼此都出了问题，当然，也无法共同解决问题。

这本书是两位坦诚、温暖、有爱、积极、高效且体贴的教师的心得。他们拥有丰富的工作经验，并对自己的工作充满热情。他们的书本身也体现了沟通分析理论的应用，因此，你可以从这本书中极好地得到支持、肯定、帮助和学习。

我十岁的儿子认为，在学校的幸福就是能够得到教师的温暖与同情。我两岁的女儿正坐在我的膝头，还没有开始她的求学生涯。我希望他们已经遇到了并且将来也能够遇到像桑德拉和大卫这样的人，因为教师对于孩子乃至我们所有人的幸福确实至关重要。

卡罗尔·卢卡斯(Carol Lucas)

英国南曼彻斯特心理治疗中心负责人

作者序

写这本书的灵感源自我们关于学校的多次谈话。我们经常
在周五晚上六点左右聚在一起，放一些音乐，一起享用一两杯美酒。
然后，一起讨论这一周发生的事。包括学生个人的问题、整个班级
的问题，我们如何应对，哪些方法有效，哪些方法又无效。

在我们都接受过沟通分析（TA）的一些训练后，逐渐发现，以
前我们所运用的技术和策略其实都和 TA 中的概念不谋而合。于
是，我们越来越多地运用这些技术来处理冲突和问题。我们一次
又一次地说道：“我们真应该把所有的经验都写下来为其他教师所
用。”然而，我们从未想过，我们真的会开始着手推进这件事情。现
在，我们做到了，这本书就是我们之前谈话的纪要。

我们仿照个人成长书的样式完成了这本书，因为我们发现那
些书非常有趣，也很有用。书中每一章节都以一段引言开始，这些
引言容易记忆并且言简意赅。

我们在书中简单介绍了沟通分析理论的一些概念。我们的目
标并不是将整个理论进行深入解释，而仅仅是从中挑出一些关键
概念使读者能够了解沟通分析理论的主要理念。

在全书中，我们均用大写字母标注 TA 的概念。我们使用了
“pupils”（小学生）这个词而不是“student”（学生）这个词，来区别
在课堂中学习的学生和做实习教师的学生。当提及到教师或学生
时，我们统一使用了代词“他们”（they），以避免性别歧视，或者使



用有些累赘的“他/她”的表述方法。

在理论解释后，我们会紧接着举例，说明这些理论在教师和学生行为中是如何体现的。这些例子都有关于某些行为类型，不难辨认。我们还囊括了一些活动，这些活动大多是一些提问，目的是让读者反思自己的想法、感受和行为，以及与学生在一起时的情形。

我们希望本书能够做到，通过丰富的建议和实际案例，阐明如何将理论运用到课堂中，对课堂产生积极的影响，化冲突为合作。

关于作者

桑德拉·纽厄尔 (Sandra Newell) 在英国什罗普郡的三所学校任教19年。这些学校的学生年龄在11—16岁之间，均是综合性学校。她从什鲁斯伯里的 Meole Brace 学校开始任教生涯，供职5年。之后，她到奥斯沃斯特里的 Fitzalan 学校担任语言部主任两年。接着，她被任命到奥斯沃斯特里新组建的 Marches 学校担任语言部主任，并在这里工作了12年。这所学校是 Croeswylan 学校和 Fitzalan 学校合并而成的。目前她就职于伍斯特大学学院 (University College Worcester)，担任教育学研究生部现代外语课程的负责人。

大卫·杰弗里 (David Jeffery) 在什罗普郡、特尔福德以及里京的多所学校任教师达23年。他的任教生涯始于 Belvidere 男子学校和 Monkmoor 女子学校。他在那里任职4年后，搬到了特尔福德。之后，他在 Hollinswood 初级中学和 Stirchley 高级中学同时任教。他目前就职于 Lord Silkin 学校。该学校坐落于特尔福德市 Stirchley 地区，学生年龄在11—16岁之间，是一所综合性学校。大卫担任该校历史与人文学科的负责人。

两位作者均以机构主任的身份 (桑德拉)，以及年度执行主任 (大卫) 的身份参与了对学生的关顾辅导 (Pastoral care) 工作。他们也为自己学校内部以及全国范围其他学校的教师提供在职培训。