

# 浙江高校师资教育信息

2015 年第 9 期 ( 总第 134 期 )

浙江省高等学校师资培训中心

浙江省教育厅师范教育处

主办

浙江省教育厅高校科研师资处

浙江省高师教育研究会

## 目 录

1. 优秀“人师”的钥匙：教师情绪胜任素质
2. “阴盛阳衰”：从基础教育到高等教育的“男孩”危机
3. “文思如尿崩”的悖论：上课不憋尿，憋尿不上课
4. 阅读少会降低共情能力：难怪南湖国际学校的数学课都强调阅读
5. 该怎样面对“90后”学生：“新新人类”面面观
6. “走教的师者”与“失落的校园”
7. “眉目”可以“传情”：在与学生交流时不做“榆木疙瘩”
8. 温故能否知新：关键在于“温故”的程度啦
9. 女人希望永葆青春，为何大学喜欢装扮成“老古董”？

浙江省高等学校师资培训中心

「碎片化的积累成就系统性的学习  
便利化的学习促进自主性的发展」

扫描右侧微信二维码

搜索微信号：zjgpzx

公众帐号：浙江省高等学校师资培训中心

投稿邮箱：zjgpzx@126.com



## 1. 优秀“人师”的钥匙：教师情绪胜任素质

所谓的教师情绪胜任素质是教师在觉察自己与他人情绪，调节自己与他人情绪过程中所表现出来的知识、技能、自我概念、特质和动机。具体讲，教师的情绪胜任素质主要包括：

### 一、觉察自己情绪的胜任素质

觉察自己情绪的胜任素质是指要能够辨识并确认我们自己的情绪情感，知道自己的优缺点、自己的偏好、信念以及价值观，了解什么会激励自己以及如何才会做得最好。教师在面对不同的学生、同事和家长时需要展现不同外在表现，如有时要展露灿烂的笑容，有时却要扳起严肃的脸孔，有时会表现出同情之心，有时要义正严词。教师应在人际互动中，从自己的生理反应、感受经验以及想法中，觉察出自己的情绪究竟是什么，区辨出矛盾、复杂、多重的情绪，甚至能够觉察自己为何会产生这种情绪。这种觉察对于教师在与学生、家长以及同事的接触与交往过程中做出正确的情绪表现与反应显得尤为重要。

### 二、调节自己情绪的胜任素质

调节自己情绪的胜任素质一方面是指对于情绪感受的调节，即个人能够有效排除自己的消极情绪（如焦虑、不安、挫折、沮丧、愤怒），使其不会对工作绩效产生影响，或者有能力提升自己的积极情绪，促进工作目标的达成。另一方面，它还表现为对于情绪表达的调节上。即个人能够根据工作的目标与要求，按照特定的情绪表达规则，来减少、维持、增加、甚至改变特定情绪的表达；有时甚至可以为了特定的人际或工作目的，暂时容忍内心的不舒服，伪装出“表里不一”但却是有利于工作的表情。

### 三、觉察他人情绪的胜任素质

觉察他人情绪的胜任素质是指在人际互动中能够根据他人所提供的语言的或非语言的情绪线索，敏感地察觉到他人的情绪状态及其变化，并能够根据他人社会背景、当时所处的情境以及人情世故的常理，来解释他人情绪状态变化的原因，推断出这种变化有可能会对自己或情境造成的影响。察觉他人的情绪是教师非常重要的胜任素质。在与学生接触过程中，教师如果能够很快察觉到他们的情绪变化，及时地进行沟通，就能够很快地了解其原因，并采用合理的方式加以处置，这往往可以化解掉许多本不必要的冲突。

### 四、调节他人情绪的胜任素质



调节他人情绪的胜任素质是指个人能够调节他人的情绪状态，如舒缓他人的消极情绪或激发积极情绪，以协助他人达成目标；能够影响整个群体的情绪状态，如取得群体的认同、激发群体的斗志、营造愉悦的氛围等。调节他人情绪的胜任素质主要表现在对于情绪表达规则的掌握与恰当的运用。教师应当清楚地意识到在与不同的人（学生、家长、领导还是同事），在不同的场合（教学、日常与学生接触、正式会议，还是非正式的同事接触）应该表达出什么情绪，或者不该表达出什么情绪的规则。比如，在与领导的交往中，校长可能容许教师们在日常交往甚至平日工作时，与其称兄道弟，插科打诨，但是在正式的会议场合，则可能要求一板一眼，不容轻慢。教师在工作与日常交往中必须注意体察与学习这些规则，才能通过自己恰当合理的情绪表达，达到积极地调节影响他人情绪与群体氛围的效果。

## 五、结语

在 20 个世纪 90 年代之前，对教师的选拔和培养更重视学科素养以及教学技术与方法的训练，随着情绪智力理论的提出并得到广泛传播，人们对教师胜任素质关注的焦点已经开始由专业能力扩展到了非专业的心理属性上。因此，我们认为，要培养优秀的“人师”，学校和师资培训机构应重视诸如情绪表达及管理、人际冲突的解决技巧等情绪胜任素质方面的养成与训练，以帮助教师更清楚地了解从事教育工作应具备何种情绪素质，并借此来对教师进行相应的培训与生涯管理活动，促进教师专业素质的提升。

题目 1 在 20 个世纪 90 年代之后，对教师胜任素质关注的焦点开始由专业能力扩展到了非专业的心理属性上。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目 2 调节他人情绪的胜任素质主要表现在（ ）。

- A. 对情绪表达规则的掌握及运用
- B. 能敏感地察觉到他人的情绪状态
- C. 能够知道他人的优缺点、偏好以及价值观

题目 3 教师情绪胜任素质就是教师在觉察自己情绪过程中表现出的知识、技能和动机。（ ）

A. 正确      B. 错误



## 2. “阴盛阳衰”：从基础教育到高等教育的“男孩”危机



称之为“男孩危机”。

30年前，就读美国大学的男生比例为58%，现在只剩下44%。现在的中国高校，原来男生占绝对优势的数学、物理等专业，女生也占据了半壁江山。在不同年龄层的男生，学业表现似乎都远远落后于女生。女生在各级学校中的强势表现引发了大家的关注，这种现象，教育界

### 男女差异竟然在妈妈肚子中就已经发生

女权运动者通常认为，男女之间的心理和行为差异，是社会化的结果，但是现今的科学家认为这种差异在妈妈怀孕期间就已经发生。研究显示，在怀孕的最初三个月，男性胚胎就开始分泌男性荷尔蒙，使得男性脑子在整个孕期，都沉浸在睾酮里。UCLA 生理学教授 Arnold 表示，这种情况确实影响儿童日后的行为模式。如果孕妇怀孕期间体内睾酮较多，产下的女孩日后就比较喜欢机械性的玩具。1994 年荷兰的另一个研究也指出，如果向男性提供较多的女性荷尔蒙，那么他们的空间技巧就会降低，而语言能力反而增加。

### 生长发育期竟然也是“帮凶”

女生的性发育比男生提早两年成熟，其他方面不容易看到的发育差别也使男生处于劣势。科学家相信脑部前额叶皮质可以帮人组织复杂的思想、控制冲动和了解本身行为的后果，而研究发现女生的前额叶皮质区在 11 岁就达到最大厚度，而且其后十年继续成熟。男生在这方面的发育比女生竟然晚了 18 个月。研究发现，幼儿园男女生处理信息的速度大致相同，可是等进入青春期男生开始赶不上女生，因此，中学男生使用脑子的方式与女生相比，会比较没有效率，处理信息的速度更比不上女生，中学男生很容易感受能力不如女生。





## 学校教育评价方式让女生更“强壮”

现在学校的评价方式过分重视考试成绩的高低，而评价的重点又在语言及数理逻辑能力，甚至连幼儿园的小朋友，都有一套评估标准。男生在语言与识字能力上都比不上同龄女生，男生相对来说有较好的手眼协调能力，但是精细动作的发展确比较缓慢，所以在拿笔或是画画的技术上，都显得笨拙。男生也比女生有活动力，所以大部分都不耐久坐，女生比较乖巧安静。坐在日趋强调语言能力、乖乖听讲、轮流发言的小学课堂里，男生也更显得格格不入。另外，班级人数增加，师生比例扩大，体育课程减少，课间休息时间缩短，这些变化破坏了“男生脑子”的优势，也使得男生的本质缺点暴露出来。这种对男生来说“恶劣”的教育环境，从他们三岁进入幼儿园后，就开始“摧残”他们。正如畅销书《该隐的封印》的作者汤普森担忧的那样：“乖巧女生的行为已经变成黄金准则，但是男生则被视为有缺陷的女生。”

面对这种现象，美国教育部长史裴琳曾有这样的表述：男女生学业成绩差距不断扩大，对国家经济、社会、家庭，甚至民主体制都有很深的影响。男孩与女孩在遗传与成熟上的差异，我们应该正视和尊重，但我们更应看到男孩在成长中的优势，“男孩危机”的发生更多是因为我们的教育环境和评价机制太过于“女性化”，新时期的“男女平等”应该从改善男孩的教育成长环境做起。

题目 1 男女之间的心理和行为差异主要是社会化的结果。

A. 正确      B. 错误

题目 2 男生在语言与识字能力上都比不上同龄女生，但男生相对来说有较好的（ ）

A. 语言能力      B. 精细动作      C. 手眼协调能力

题目 3 脑部前额叶皮质可以帮人组织复杂的思想、控制冲动和了解本身行为的后果，研究发现女生的前额叶皮质区在（ ）就达到最大厚度，而且其后十年继续成熟。

A. 11 岁      B. 16 岁      C. 18 岁



### 3. “文思如尿崩”的悖论：上课不憋尿，憋尿不上课

很多老师为了不中断精彩的教学，很多学生为了不中断连贯的思路，即使有了尿意也忍着。很多上班族会因为工作太忙碌走不开，可以一上午都坐在办公桌前，舍弃原有想去厕所的冲动。教师在上课或做讲座时往往一站就是几个小时，为了不中断自己的凯凯而谈，需要运用一下憋功，这不仅苦了自己，也憋坏了下面听讲的学生。

当濒临尿崩的时候，搞笑诺贝尔居然认为这时会文思泉涌、才华横溢，就有了“文思如尿崩”之说。荷兰有研究认为，在一些金融决策游戏中，憋尿确实提高了被试的能力表现。然而，有些国家的交通标语中却有一条“开车不憋尿，憋尿不开车”，理由是憋尿会影响人的认知能力，类似于疲劳和酒精的影响一样。所以，对于教学而言，“上课不憋尿，憋尿不上课”。

#### 憋尿有损认知功能

不仅仅是生理上的不适，憋尿还会影响人的认知能力。Matthew Lewis (2011) 等人做了有关憋尿可能产生的影响的研究，这一乍听很搞笑但方法科学的研究发现，憋尿让大脑处理信息的速度变慢了。实验是这样进行的：

研究人员找来 8 位健康人士(6 男 2 女)，他们在自愿的情况下进入“憋尿”状态，一直到实在憋不住了为止，在这个过程中测量他们的认知水平(操作能力、注意力和工作记忆力)。首先在实验开始前测出每个人的认知能力基线水平，然后每隔 15 分钟饮用 250 毫升的水。每次喝水之前要对自己的“尿意”和“痛感”分别打分(0-100 分,0 表示“完全没有”，100 表示“我这辈子没这么想尿过”)。同时，每隔 1 小时测量一次认知水平的变化。

实验发现，随着喝水量的增加和憋尿时间的延长，尿意和痛感也在增长。当人进入“极度尿意”状态下，注意力和工作记忆功能都有严重的下降，而在排尿后回到正常水平。研究人员据此认为，尿意影响的是我们在基于视觉信息和工作记忆进行“决策”时的速度。



## 憋尿不利健康

憋尿在医学上称为“强制性尿液滞留”。不要小看几次不经意的憋尿，有了“尿意”不及时排尿对健康是非常不利的。憋尿不仅会影响膀胱功能，造成尿路感染，还会出现频尿、血尿、解尿困难、下腹不适或疼痛等症状。国外研究资料表明，排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大，因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间。最近美国科学家的研究报告称，有憋尿习惯者今后患膀胱癌的可能性要比一般人高3—5倍。

### 教师憋尿不准上课，学生憋尿不准听课

工作记忆对于学生理解、学习和推理等认知过程都有重要的作用，以帮助我们理解语言、进行决策以及解决问题。对于教师来说，也会影响其课堂授课效果。因此，不论是教师还是学生，为避免憋尿带来的健康问题和认知受损，特别提醒教师憋尿不准上课，学生憋尿不准听课。

1. 在每次上课或讲座前，最好先解决一下小便的问题。
2. 无论是工作、学习还是开会期间，都应该有一个“中场休息”的时间，让自己“方便”一下，也让学生“方便”一下。
3. 在憋了一段时间的尿之后，最好的方法就是再补充大量的水分，让自己多排几次小便，这对膀胱来说有冲洗的作用，可以避免膀胱内细菌的增生。

题目1 憋尿有损认知功能。

A. 正确      B. 错误

题目2 憋尿以后，最好的方法补充大量水分，其目的是（ ）

A. 憋尿会让人产生口渴的感受

B. 提高憋尿的忍受时间长度

C. 再及时排尿可以冲洗膀胱

题目3 有研究认为，有极度尿意时受到最大的影响是（ ）。

A. 基于视觉信息和工作记忆进行“决策”时的速度

B. 基于视听觉的长时记忆

C. 基于听觉的工作记忆



## 4.阅读少会降低共情能力：难怪南湖国际学校的数学课都强调阅读

最新研究表明，信息化时代减少了有纸读书，人们的共情能力被降低了。难怪乎嘉兴南湖国际实验学校实行“全科阅读”。他们不仅在语文课上，就连数学、科学、英语、美术等学科照样强调阅读，开展不同年级、不同学科的阅读交流课，呈现了不同学科下不同文本的阅读视野和方法。特级教师王建良校长说：“这改变了原先只有语文教师抓阅读的传统现象，不仅让学生收获丰厚，而且教师在‘阅读活动’领域中也有了新的突破和成长，他们已经深悟到：教师阅读不够会降低共情能力。”

### 阅读不够会降低共情能力

美国加州大学洛杉矶分校的精神和行为科学教授盖瑞·斯莫（Gary Small）表达过一种担心：各种技术设备会干扰人的基本共情能力的学习，导致人们会失去目光接触和察觉微小非语言信息的能力。在2007年的一项研究中发现，如果让学生玩一段时间的电脑游戏，他们对笑脸的察觉就会变得迟钝。2015年7月发表的一项最新研究显示，大学生中病理性互联网使用（PIU）越多的人，共情能力越低，更加难以设身处地理解他人的感受。科学家们普遍认为，人的面对面交流对训练共情能力很有必要，但互联网的存在削减了人们面对面的社交时间，同时也削减了人们阅读书籍的时间。有研究显示，阅读虚构类书籍的人，其心灵内化（mentalizing）的能力会更强，它可以帮助我们理解他人行为背后的原因，这是共情能力的重要基础。因此，教师阅读量不够不仅会影响教学能力的发挥，还会影响教师对学生的共情，而这些都是教师专业发展的重要能力。

### 教师阅读现状不容乐观

在当下，电子信息科技已经渗入到人们生活的每个细节，人们在工作之余都忙着刷微博、看八卦、逛论坛来打发时间，真正拿一本书细细研读的人少之又少。就连教师这一最大知识分子群体的阅读现状也让人堪忧。2014年，由于漪主持的《上海市中小学幼儿园教师读书现状报告》指出，81.8%的教师每天阅读时间低于1小时。一项针对辽宁省高校教师图书馆资源利用情况的调查数据显示，有76.88%的教师从没借过图书。不管有些教师会以“生活压力大，没有时间读书”





的理由多么充分，教师读书少已经是一个不争的事实。

## 教师阅读的建议

嘉兴南湖国际实验学校的“全科阅读”为教师的阅读活动提供了典范，教师作为中国最大的知识分子群体，开展有纸读书，不仅可以为开展“全民阅读”起带头示范作用，而且对增加教师知识、促进专业发展都具有重大的推动作用。那么如何读书呢？要像习近平在论述读书姿态时所说的一样，“读书是一个长期的需要付出辛劳的过程，不能心浮气躁、浅尝辄止，而应当先易后难、由浅入深，循序渐进、水滴石穿。”

1. **“书香校园”与教师阅读。**促进教师弹性自主地学习，可以每5-10个教师组成一个学习团体，定期聚集于学校图书室、会议室、公园或户外等地点，通过成员对共同关心的主题进行阅读、讨论、分享等学习方式，增长专业知识，促进教学反思，提升教师专业发展能力。

2. **系统读书与弹性读书。**教师在工作之余，既要能安排出较完整的时间用于系统阅读，也要充分利用零星时间分散阅读，因为“碎片化的积累成就系统性的学习，便利化的学习促进自主性的发展。”

3. **读书与思考，读书与交流。**读好书，精读书，与同伴相互交流读书心得，并且能够联系自己的实际教学。既把读书获得的体会运用于教学实际中，也能把教学经验与书中的理论、方法相呼应。通过这样的方法，既关注了教师的显性变化，也重视对教师产生潜移默化的影响。

题目1 阅读少会降低共情能力。

A. 正确      B. 错误

题目2 于漪的调查发现，81%以上的教师每天阅读少于（ ）。

A. 3小时    B. 2小时    C. 1小时

题目3 一般认为，阅读少会影响共情能力的主要原因是（ ）。

A. 碎片化不利于系统性    B. 削弱了心智化(mentalizing)的过程    C. 信息输入不够



## 5. 该怎样面对“90后”学生：“新新人类”面面观



新新人类一般是指出生在九十年代以后的青年人，他们生活在物质及文化丰富的新时代，追求一切可触及的新生事物，喜欢刺激与冒险，倡导自己喜欢的新生活。在学习和生活中，体现出以下群体特质。

### 具有非常强烈的个性

他们自我意识强烈，注意自己的权益；勇于表达自己，凸显自己；忠于自己的感觉和体会；追求自由、自主，不喜欢被强迫；不肯委屈自己，迁就群体；喜欢与众不同，不怕被人议论。这种个性当然有一定的优势：有主见、不从俗；有创意多样化；敢于突破现状与权威的限制；有勇气表现；较大方活泼。但也存在一些个性上的弊端：如自以为是、固执、叛逆；自私、现实；太突显自己而形成“自我中心”（只要是我喜欢），不尊重别人，与人相处有困难，易产生人际问题。

### 有明显的物质导向

他们关注流行文化且追随流行，甚至创造流行；接受广告影响而消费；追求物质享受而消费；偶像崇拜与模仿；重视外表与妆扮。这种导向使90后学生的生活有弹性、有乐趣、富于变化；幽默、风趣、不呆板。但他们的确易受广告及



同辈的影响而盲从消费；金钱管理能力差；错误模仿（多为偶像或有钱人）而导致价值观念偏差；贪图享受，只求短暂及肤浅的快乐，忽略精神层面。

### 心灵脆弱

习惯于享受及被照顾，稍不如意即感不幸福，缺乏感恩的心；较少自我负责，故稍遇压力、挫折即觉无法承受；追求外在肯定及工具价值，责任感及自制力较薄弱；容易有空虚、焦虑感。

### 前途茫茫

社会生存压力巨大，感受到现代社会愈趋激烈的竞争性，压力感很强，易产生认为凡事不必想那么远；欠缺明确的生活目标，不知如何计划未来；对前途较消极、悲观；生活及工作态度不够认真，工作不持久，无耐心；较冲动、急躁、五分钟热度。

### 读而思

*不同时代的学生当然有很大的不同，当前的学校教育更多面对的是的 90 后的学生，这群被称为“新新人类”的青年俊才，他们的人生观、价值观与以往的学生相比都产生了很大的变化。作为教师应放下定型的价值观，不要以对立的态度看待他们，导致彼此的疏离；而应以同情、开放的心胸去了解他们，这样才有助于双方找到适当的沟通方式。*

题目 1 九十年代以后的青年人，他们自我意识强烈，勇于表达自己，不喜欢被强迫，喜欢与众不同，但也怕被人议论。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目 2 90 后学生的生活易受广告及同辈的影响而盲从消费，金钱管理能力差。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目 3 下列对 90 后学生特点的描述中，哪项是不恰当的。（ ）

A. 责任感及自制力较薄弱      B. 压力感很强      C. 有明确的生活目标



## 6. “走教的师者”与“失落的校园”

自从高校扩招以后，很多大学的老校区已经很难容纳急剧增加的学生，通过建设新的大学城解决高校发展的空间问题，已经成为了很多高校的选择。在政府的支持下，目前已经有众多规模空前的大学城在各省拔地而起并已经投入使用。

### 远离都市的“大学城”与“走教的师者”

各地新建设的大学城教学硬件设施先进，校园环境华丽，硬件在短时间赶超了世界一流。那校门之华贵，楼宇之轩昂，哈佛绝对甘拜下风。高校扩招后的发展空间问题好像在大学城中得到了解决，大学城的确也给大学生提供了一个良好的学习环境，但在土地资源如此紧张的大背景下，如此大规模的大学城势必建设在远离闹市的偏远地区，往往与教师原来的居住地相距甚远，“走教”成为了高教园区教师的教学常态。这可苦了住在市区的教师，即使自己开车，到学校上课都要一个多小时（有的甚至更远），不少教师长期乘坐公交车上下班，每天疲于奔命。

### “走教”的无奈与“失落”的校园

高教园区大都远离市区，住在城里的老师，要到新校区就要花费大量的时间在路上，因此，除非上课或有事等迫不得已的原因，教师在课余很少会再到校园，很多大学新城一到下午就成为了只有学生的校园。由于交通车开行有时间限制，教师下课后一刻也不能停留在学校。平时学生见不到授课老师，下课铃响，学生跑上前，想求问老师，老师一手拎包，一手拿着水杯，快步蹿出教室，因为回城的班车可不会因为老师要和学生交流就等老师。这样一来，师生之间就无法进行正常的交流和互动，这种师生的疏离必然会影响高等教育的质量。

### 我们所期待的“师生关系”与校园文化

梅贻琦先生在《大学一解》（1941年）一文中曾这样描述师生关系：“古者学子从师受业，谓之从游……学校犹水也，师生犹鱼也，其行动犹游泳也，大鱼前导，小鱼尾随，是从游也，从游既久，其濡染观摩之效，自不求而至，不为





而成。”

钱理群先生在《我的精神自传》回忆其人生之路与治学之路时，认为其“在北大度过我的八十年代的学术生涯”，“这是历史对我的特殊照顾”。一个重要的原因是那时的北大，聚集了一大批劫后余生的继承了“五四”传统的知识分子。于是，就有了八十年代的北京大学的特殊风景：“清晨，你起来跑步，会在北大图书馆前碰见坚持晨练的朱光潜先生。”“傍晚，你漫步未名湖畔，会看见宗白华先生迎面走来，立刻联想起他的《美学散步》。”“还有一位拄着拐杖，凝视着湖面的老人，那是吴组缃先生。你从旁轻轻走过，不敢打搅他的沉思。”“你来到燕南园。三松堂的白皮松下，有美髯飘飞的冯友兰；竹林掩映中，林庚先生的歌声竟是那样清纯。”

### 读而思

*什么是大学文化？大学中留给学生印象最深且对学生发展具有重大影响的东西到底是什么？在我看来，那是深夜图书馆闪烁灯光和思考笔记；是教室里教师神采飞扬的讲课；是下课后和教师在校园散步聊天的笑声；是随时可以步入校园附近教师的宅区，喝着师母沏的茶水，和老师促膝交谈……也许，这就是影响我们这代人并被我们看重的大学文化。*

题目 1 大规模的大学城设在远离闹市的偏远地区，往往与教师原来的居住地相距甚远，“走教”成为了高教园区教师的教学常态，这种状态，不利于大学的人才培养。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目 2 各地新建设的大学城教学硬件设施较为先进，的确也给大学生提供了一个良好的学习环境，高校扩招后的发展空间问题通过大学城建设得到了缓解。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目 3 梅贻琦先生在《大学一解》（1941年）中曾这样描述师生关系：“古者学子从师受业，谓之从游……学校犹水也，师生犹鱼也，其行动犹游泳也，大鱼前导，小鱼尾随，是从游也，从游既久，其濡染观摩之效，自不求而至，不为而成。”这段话重点所强调的是（ ）

A. 师生是学校的主体      B. 教师对学生有引导作用      C. 师生交往有利于学生成才



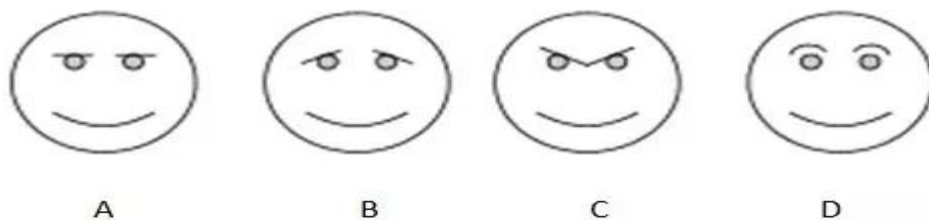
## 7. “眉目”可以“传情”：在与学生交流时不做“榆木疙瘩”



在中国传统文化中，许多有关眉毛的词汇可以表达非常微妙的情感。比如，扬眉吐气、眉飞色舞、喜上眉梢、眉开眼笑、慈眉善目、低眉顺眼、剑眉倒竖、柳眉倒竖、眉头紧蹙、愁眉不展、双眉高挑、眉如新月、眉如春山、眉如卧蚕、眉清目秀、贼眉鼠眼、青眉如黛、眉耸春山、柳眉淡描、浓眉如炭、眉同翠羽、横眉冷对，等等。从事“微表情”研究的专家认为，“眉目”不仅可以“传情”，还真实地表达了个体内心的想法与情绪，是最难以掩饰的“外部表情”，甚至只要一看当事人的眉毛就知道其是否在说谎了。

### “眉毛”与情绪

你知道以下四张图分别表达什么样的情绪吗？如果分别有快乐、悲伤、愤怒、疲倦四种不同的情绪，你能确定 ABCD 分别表达的是什么呢？



没错，表情 A 是疲倦。眉型低垂、眉峰平直、挂在眼上，这样的眉形会给人一种困倦、疲劳的信息。



表情 B 是悲伤。眉头上扬、没尾低垂、眉峰平直、挂于眼上，会给人一种忧郁的感觉，因此它传达的信息往往也带有悲伤的色彩。

表情 C 是愤怒。眉头紧锁、眉尾上扬、眉峰平直贴于眼上，会给人一种威严、严肃的感觉，往往传递出的信息也会让人觉得对方似乎在生气。

表情 D 是快乐。眉峰成拱形、眉头眉尾自然下垂，是开心、快乐时的典型表现。

### “眉毛”与说谎：“微表情”比表情更可信

美国布法罗大学的 Mark 教授经过多年研究认为，人们可以自主地控制面部运动，但不能完全控制自己的表情。在说谎实验中，他发现人脸的下半部分的表情比人脸上半部分更容易控制，比如嘴巴、鼻子、甚至眼睛的表情都是可以被人控制的。他发现在不同的任务中，被试确实会更容易降低或增加微笑的频率，而控制眉毛的动作显著少于微笑，即与眉毛相比人们更容易控制微笑。而有关眉毛的“微表情”就会“出卖”真实的自我了。微表情具有很强的跨文化一致性，这也说明微表情更不容易掩饰。看来，中国几千年积累下来的成语还是蛮能说明人的内心的，也与当前国际研究的范儿接轨呢。

### “微表情”比语言更可信

“社会赞许性”会促使个体不知不常见地迎合他人与社会的世俗偏好，在表达观点时可能背离自己内心的真实想法。例如，学生并不赞同学校的实习安排，但迫于环境压力还是会昧心地接受，甚至还会赞扬学校的安排，甚至还会微笑地感谢学校、老师为他们安排的一切。所以，老师们不仅要听其言，观其行，还要侦其微表情。

已有研究表明，当语言内容与语气、语调等非言语信息相冲突的时候，人们更相信非言语信息而不是语言内容。信息沟通可以分为言语和非言语两部分。言语沟通就是指通过语言表达，而非言语沟通又称为肢体语言，往往包含了大量的“微表情”，即通过微小表情与肢体动作传递信息。例如微笑代表友好与愉悦，



翻白眼代表着不懈与蔑视。在人际交往中得心应手的人往往能及时获取“非言语信息”、读懂“微表情”，绝不做人际交往中的“榆木疙瘩”。

### 读而思

微表情不仅仅是眉宇间的变化，还有一些肢体上的下意识动作如摸鼻子、耸肩等。作为高校教师懂点“眉目传情”的微表情，不做情感上的“榆木疙瘩”，真正了解学生需求，进而切实帮助学生，从而切实提高教学水平。

题目 1 表情比“微表情”更能表达一个人的内心真实想法。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目 2 眉毛不容易撒谎，高明的教师从学生的眉毛就可以察觉其想法。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目 3 以下哪个选项是正确的。（ ）

A. 人脸上半部与下半部在受控制性上相同

B. 人脸下半部比上半部更不易掩饰

C. 人脸上半部比下半部更不易掩饰

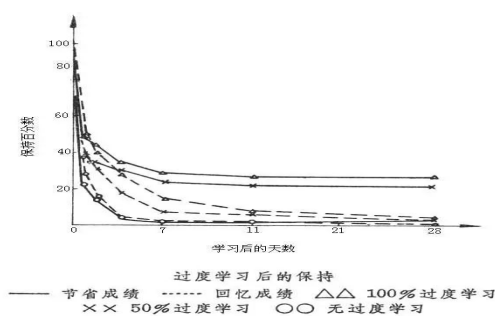




## 8.温故能否知新：关键在于“温故”的程度啦



学习达到什么程度，才能实现温故知新的地步，即不浪费学习与资源，而且还可以做到终生难忘，并且还可以实现对后续学习的正面影响呢？科学家告诉你，过度学习达到 150%，就可以实现这个目标。如果“记住”就停止学习，过不了多久就会忘记，如果过度学习超过 200%，学习成绩并没有显著改观，而再高的过度学习可能会“过犹不及”、“物极必反”，就会因学习疲劳而发生“报酬递减”现象，学习的效果就会逐渐下降，出现注意分散、厌倦、疲劳等消极效应。



动作技能的掌握必须要有过度练习

浙江省高等学校师资培训中心

「碎片化的积累成就系统性的学习  
便利化的学习促进自主性的发展」

扫描右侧微信二维码

搜索微信号：zjgpzx

公众帐号：浙江省高等学校师资培训中心

投稿邮箱：zjgpzx@126.com



在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年的盛大阅兵式上，阅兵方阵能够做到“六线合一”，“队形精确，米秒不差”。有网友惊呼：“这整齐划一的大长腿，简直就是复制粘贴啊”。连民建中央常委刘汉元也激动地说：“这是全世界最整齐、最好的阅兵式。”那么，他们是怎么练成的呢？要掌握到这种程度并且不受其他因素的影响，必须要有一定量的过度学习或练习，但是超过得太多却只是在浪费时间与精力。那么多少是适度呢？有研究表明过度学习在 150% 的程度效果最佳。

### 认知技能的过度学习：正迁移导致“温故知新”

过度学习（Over Learning）又称“过度识记”，是指充分运用记忆和遗忘规律学习某一材料或者练习某一动作，在“记住”和“学会”的基础上，通过过度学习把某种知识和技能学习到接近学习者的最高潜能程度的学习方法。

卖油翁一句“我亦无他，唯手熟尔”道出了油自钱孔入，而钱不湿的奥秘。人们的生活经验表明，反复练习过的技能即使多年没用过也只需少许练习就能恢复以前的水平，如骑自行车、游泳等。艾宾浩斯作为研究记忆的先驱，其研究发现，过度学习的材料比刚能回忆的材料保持效果要好。克雷格（1929）在识记学习中也发现，过度学习不仅促进了记忆量的保持，而且也促进了对后面学习的正迁移。正迁移的作用正好说明了孔夫子的“学而时习之”“温故而知新”背后的学习原理。

### 多少“过度”才算合适：要“知新”就要学会合理过度

那么过度到什么程度才是“最合理”的呢？研究发现过度学习在 150% 时会起到“事半功倍”效果，而过度学习达到 200% 或以上的时候并不会会有新的起色，甚至还会适得其反，“事倍功半”。教师要教会学生自学，当然要教会学生如何使用过度学习法。

#### 1. 指导学生学会选择过度学习的内容与方法



有研究对适用于过度学习的对象做了系统研究，认为对学科的思想和方法、学科的基本结构、上位观念、重难点知识、工具性知识和技能进行过度学习效果较好。针对不同学习内容灵活运用过度学习，除了引导学生进行过度学习、强行记忆外，还应采用探究式、研讨式、案例式等。

## 2. 指导学生学会把握过度学习的“基点度”和“最适度”。

教师根据学生自身情况和不同学科不同内容，指导学生学会计算学习所选择的“过度学习的内容”达到“记住”和“学会”的学习次数或者学习时间；然后在此基础上增加学习次数或学习时间的50%。比如，学生花了10天（每天2小时）记住了1000个单词，那么还要5天（每天2小时）的继续过度学习才能达到好的迁移效果。

题目1 温故可以知新，温故的程度必须达到300%以上。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目2 温故知新，本质上就是一种正向迁移。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目3 学生花了10天（每天2小时）记住了1000个单词，那么至少还要多长时间的过度学习才能达到好的迁移效果（ ）。

A. 5天（每天4小时）      B. 5天（每天2小时）      C. 10天（每天2小时）





## 9. 女人希望永葆青春，为何大学喜欢装扮成“老古董”？



近些年来，大学校庆之风盛行。以校庆为契机，凝聚学校人心，回顾办学的得失，聆听校友、社会知名人士对学校办学的建议，这本是一件有必要，而且是有意义的事。但有些大学的校庆，好像只愿意展示办学成绩，似乎是希望通过校庆亮亮并不殷实的家底，如果实在没有家底可以炫耀，就想方设法人为创造“亮点”，大学校史就成了有些大学在校庆时最为突出的宣传点。

### 大学校史之怪相：“装老”

记得胡适先生在 1932 年时，曾道出一句颇引人深思的话，“在我们这个不幸的国家，一千年来，……没有一个高等教育的书院是有持久性的，……五千年的古国，没有一个三十年的大学”（《领袖人才的来源》，《独立评论》1932 年第 12 号）。胡适先生说这个话的时间是 1932 年，可能令胡老先生没有想到的是，当今中国大学的历史突然“古老”了起来，最明显的是庆祝某某高校百年校庆的消息此起彼伏，其数量让人瞠舌，心中不仅一惊，难道胡适先生当年疏忽了，按照一些大学对其校史的表述，胡老先生在 70 多年前不应该说当时没有一所大学的历史超过三十年啊。但仔细一研究，却发现了其中的奥秘，在一些“悠久”大学校史的描述中，出现得最多的是“其办学历史可追溯到”，“某某大学的前身是”这些模糊的表述。从现有的材料上看，这些所谓的“前身”离大学的标准





实在太远。更有甚者，明明是新中国成立多年以后才批准设立的高校，也居然将自己的校史说成是“百年”。胡适先生如果地下有灵，不知会做何感想。

### 夸大“校史”背后的隐情

或许有人会对如此较真“大学校史”感到不解，因为一些大学校史的瑕疵和纰漏似乎并没有给社会带来什么损失。其实这并不是一件小事，对校史的夸大背后所隐现的“浮夸”的心理应该引起我们足够的重视。之所以有人要对校史做夸大，其背后的缘由不难推测。大学作为人才培养的重要场所，在一般的情况下，历史悠久的大学比一所成立不久的大学在综合实力上要有一定的优势，在人才成长的概率上也相对高一些，古老的大学中较容易出现名人名师。文艺复兴时期的但丁是波隆尼亚大学出身；宗教革命时英伦的盛克里夫是牛津学子；科学界的巨人哥白尼来自波隆尼亚及克雷哥；伽利略则在比萨大学求学；牛顿则是剑桥门徒（林玉体，1980）。这些历史古老的大学在社会上树立了崇高的社会信誉，大学悠久的历史，往往有极大的社会价值和教育意义。悠久的历史既然是一张很好的宣传名片，那么夸大或人为编造校史，或许会给学校带来意想不到的收益。

### “装老”的校史与“浮夸”的心态

老大学的确有一定优势，但老大学未必都是好大学，新大学只要办学得力，同样可以成为名大学，甚至在学术声誉上凌驾于老大学之上。美国立国以前，有九所大学，哈佛最先（1636年），威廉与玛利其次（1693年）。美国这九所古老大学的绝大多数都是当今美国数一数二的名大学，但其中那所杰弗逊总统的母校——威廉与玛利就无此风光。在历史时间上排名第二的学府，现在连二流大学都算不上。杰弗逊总统失望之余，乃另起炉灶，新设佛琴尼亚大学（林玉体，1986）。从中可知大学空喊古老是一件无意义的事。第一，如果一味强调大学历史悠久，并且似乎只有这一点可以自豪的话，则显示目前学校的已经处于十分尴尬的境地，因为成立这么长时间，竟然未有其他更过硬的办学成绩可供宣传，这样的“面子工程”只会给学校带来“盛名难覆”的危机，实际是在出学校的丑。第二，大学校史的追溯，不甚容易，有时很难明确定论，完全不必为了担心大学不够老，



而牵强附会地人为延长校史，如此做法只会“怡笑大方”。校史的算法或许还有待商榷，但以校史作为“包装”，提升学校影响力和知名度的“浮夸”工作作风却万万要不得。当前一些高校通过夸大校史、改一个更好听的校名等方式的确可以在短时间内获得一些收益，但这不是大学发展的根本之道。这些行为所透露出的一些高校管理者的“浮夸”作风、好大喜功的不良心态、重包装不重内涵建设的发展思路，必须引起我们足够的重视，也许应该是对这样的“浮夸”的工作作风说不的时候了。

### 读而思

*从严谨的立场上看，大学若要追溯其校史，必须要满足一个作为“校史”的条件，即古今前后有相当程度的连续性，或虽有断层但也有如藕断丝连的彼此不可分割的关系，大学的传统如校园氛围、学术风气、人才培养等重要的元素能在现在的大学中都可轻易地找到其痕迹和线索。如果大学可追溯到的历史，或者其所谓的前身，与其成为一所现代高校后的人才培养、学科研究没有任何关系，现在的学生既无悠久的学校建筑可供瞻仰，又无深厚的学术传统可以感受和继承，这样的“校史”其意义又何在呢？*

题目1 大学举办校庆，可凝聚学校人心，回顾办学的得失，聆听校友、社会知名人士对学校办学的建议，这是一件有必要，而且是有意义的事。（ ）

A. 正确      B. 错误

题目2 美国立国以前，有九所大学，其中成立最早的是（ ）。

A. 耶鲁大学      B. 哈佛大学      C. 斯坦福大学

题目3 杰弗逊总统的母校威廉与玛利是美国在成立时间上排名第二的学府，但后来连二流大学都算不上，杰弗逊总统失望之余，乃另起炉灶，新设（ ）。

A. 芝加哥大学      B. 弗吉尼亚大学      C. 宾夕法尼亚大学



# 浙江省高等学校师资培训中心

「碎片化的积累成就系统性的学习  
便利化的学习促进自主性的发展」

如何订阅：

扫描右侧微信二维码

搜索微信号：zjgpzx

公众帐号：浙江省高等学校师资培训中心

投稿邮箱：zjgpzx@126.com

