

浙江高校师资教育信息

2015 年第 8 期 (总第 133 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. 将问题消灭在萌芽中：教师约谈学生的技术
2. 让学生教学生：“小先生”成就深度学习
3. 眼见不一定为实：利用“偏见”帮助教师形成皮格马利翁效应
4. 听说过带薪休假，没有听说过带薪休“疲劳假”的
5. 学生偏差行为的处理技巧
6. 茅小的公民素养教育凭啥颠覆了日本人的观念：积极行为支持
7. 优秀“人师”的钥匙：教师情绪胜任素质

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. 将问题消灭在萌芽中：教师约谈学生的技术



学生在学校难免会发生各种问题，当教师留意到学生有异常情况时，可主动找最近表现异常的学生聊天谈心，以了解学生的近况和问题，从而寻求解决的办法，进而将问题化解于初始的状态。约谈中，教师应注意约谈技术的掌握，从而达到约谈的目的（王连生，1985）。

一、开始技术

良好约谈的基础在于双方良好的友善关系。双方接触时有一种温暖亲切的气息，均能对一个共同的问题产生兴趣，学生感到完全自在，完全信任教师，没有忌讳猜疑。通常教师接待约谈的学生，一见面时宜友善地打招呼，客气地邀请入座，利用某些话题轻松地闲聊，解除生疏感。

二、情感反映技术

情感反映技术，须反映其态度，才能接触感情的核心。体会学生的语意，方能把握言外之意，并避免使用意义欠当的字眼，尤其是有伤对方人格自尊的用语。

三、支持技术

要给予学生安全感，并加强其信心。为使学生由依赖进入独立，由困惑而清醒，由威胁而感到安全，需要充分利用双方已有的友善关系。其次给予认可，在必要时引导学生，使其思路与谈话的内容引导至预设的情境。

四、接纳技术

为使学生毫无顾忌，自由表达其意见，需要表示接受他的一切意见，不予评断，不因他所表现的态度和所陈述的事情而加以排斥。这需要面带笑容、声音柔和或各种足以表示关切的姿态来关心对方。

五、引导技术

教师所用的引导性问题，是为了引发学生能更深入去思索自己的观念与感情的旁敲侧击的问题。这必须富有“渐进的撞击作用”，才能使对方从混乱中清醒过来，进而自



我了解。为此，引导的应用，应顾及对方的领悟能力与情感负荷的程度，否则将造成更加混乱与情绪爆发。

六、恢复信心技术

为鼓励学生加强试探新的行为方式与想法，鼓舞他从事新的尝试，建立新的理想，减轻其心理上的焦虑与犯罪感是必要的。最常见的方式是预告学生有成功的可能，并可事后给予印证。

七、终结技术

每次约谈的良好结束，即是为下次的友善基础做准备。学生有了信心与毅力，老师可以用一种诚恳的态度，要求他做某些作业与任务，比如请他帮老师办理一些事情，作为约谈有效的结束。

题目 1 良好约谈的基础在于双方良好的友善关系。()

A. 正确 B. 错误

题目 2 教师约谈学生时，鼓舞他从事新的尝试，预告学生有成功的可能，并可事后给予印证，该技术称为()。

A. 支持技术 B. 恢复信心技术 C. 引导技术

题目 3 为使学生毫无顾忌，自由表达其意见，需要表示接受他的一切意见，不予评断，不因他所表现的态度和所陈述的事情而加以排斥。()

A. 正确 B. 错误



2.让学生教学生：“小先生”成就深度学习



很多高校老师都知道，用讲授的方式给学生上课的教学效率不是很乐观。当然，如果老师讲得很精彩，思路清晰，语言感染力强的话效果可能还好些，就怕有些照本宣科的老师，让人昏昏欲睡，那就纯属浪费时间了。所以，有的教师会在课上加入视频、讨论、学生发言等环节，以提高课堂学习效果。而一到暑假，我们看到各种辅导机构层出不穷，

宣传单页满天飞，很多辅导班以各种噱头吸引家长，真正到开课的时候才发现只是一个看孩子的“托儿所”。实际上这种暑期辅导班的教学效果也是很低的，学生基本记不住什么东西。怎样让学生真正学到知识呢？怎样甄别学生是否真正掌握知识了呢？这是所有老师和家长都很关注的问题。

“学习金字塔”（Cone of Learning）理论最早是由美国学者爱德加·戴尔（Edgar Dale）于1946年提出的，美国缅因州的国家训练实验室用数字形式形象地显示了这一研究成果，即采用不同的学习方式，学习者在两周以后还能记住内容（平均学习保持率）的多少。在塔尖是我们最熟悉最常用的“听讲”方式，学生在两周以后学习的内容只能留下5%。通过“阅读”方式学到的内容，可以保留10%。用“声音、图片”的方式学习，可以达到20%。采用“示范”这种学习方式，两周后可以记住30%。“小组讨论”可以记住50%的内容。通过“做中学”或“实际演练”，可以达到75%。最后一种在金字塔基座位置的学习方式，是“教别人”或者“马上应用”，可以记住90%的学习内容。数据表明，学生的学习以能够转教别人的效果最好。



从“学习金字塔”解析“小先生”制的有效性



从学习的金字塔可知，当学生主动去教授他人时，他需要对学习材料进行深度加工，并且要从其受体的角度来假想可能存在的问题，于是进行的策略性准备，具有相当多元的理论视角。学生也可以做老师，每个学生都可以参与知识信息的交流，这正是著名教育家陶行知提出的“小先生制”，即只有从“小先生”的学生角度来思考如何接受这些知识时，“小先生”的理解会更深刻，记忆更牢，运用性更强。而从金字塔的解析来看，对教师而言还是有许多值得思考的地方。

一、学习方式不同，学习效果大不同

爱德加·戴尔提出，学习效果在 30% 以下的几种传统方式，都是个人学习或被动学习；而学习效果在 50% 以上的，都是团队学习、主动学习和参与式学习。我们的许多孩子虽然脑瓜聪明，解题能力强，但还是需要多种感官参与，训练口才，提高动手能力，这往往需要教师进行多元的教学。

二、教师应尝试新的教学方式

世界上没有一种教学方法可以确保在任何情境、任何对象下都有效。作为教师应进一步研究并更好掌握“学习金字塔理论”，充分尊重学生在学习活动中的主体地位，引导学生自觉地参加合作学习，小组成员间要相互讨论，如在班级组织小老师，开展同学辅导同学等，从而提高课堂教学的有效性。这理论并不复杂，有兴趣的老师，不妨在教学活动中一试。

三、引导学生转变学习方式

从学习金字塔中可看出，学生的学习以能够转教别人的效果最好。这就要学生由被动听转到主动学，综合使用耳、眼、脑、口、手各种感知器官。而且要学生以教师的身份对其他人进行教学，这就需要学生在进行教学之前，必须透过个体思维，将内容转化为让其他人能懂的表达方式，在这同时，也提升了学生潜在智能的发展。

题目 1 让学生教别人的过程中，最能实现深度学习的人是“小先生”。（ ）

A. 正确 B. 错误

题目 2 “学习金字塔”理论认为，学习者在两周以后平均学习保持率在 90% 以上的学习方式是（ ）

A. 教别人 B. 小组讨论 C. 做中学

题目 3 根据“学习金字塔”理论，学习者在两周以后平均学习保持率在 5% 以下的学习方式是（ ）

A. 阅读 B. 声音或者图片 C. 听讲



3.眼见不一定为实：利用“偏见”帮助教师形成皮格马利翁效应



一、眼见一定为实么？

俗话说，耳听为虚，眼见为实。在生活中，我们更倾向于相信那些我们看得到的东西。然而真的是这样么？看看下面这个图，请告诉我，有几个凹的按钮？几个凸的按钮？



恭喜你答对了：1凹5凸。

现在，请你把手机倒过来（旋转180度），再看这张图。请告诉我，有几个凹的按钮？几个凸的按钮？与之前的结果恰恰是相反了。

分明是同一张图片，只是颠倒了下方向，为什么给人的感觉就发生了天翻地覆的变化呢？是什么蛊惑了我们的认知呢？答案是，我们的大脑。这是因为我们的大脑偷了个懒，长期经验告诉我们光源来自上方，因此在这幅画上我们本能得以为光来自上方。因为我们的大脑偷了个懒，往往就产生了偏见。

二、大脑是个聪明的懒鬼：偏见有时难以避免

我们身处的世界非常复杂，我们接触的信息数量庞杂，然而我们的大脑是个“聪明的懒鬼”，它喜欢借助以往的经验偷个懒。它的做法就是借助以往直接或间接的经验，



对人进行分类，并给每个分类贴上标签，我们称之为“刻板印象”，“刻板印象”是一种常见的偏见。一般意义上而言，偏见就是一种错误的态度，或者说是一种错误的认知体系。人们一旦对某个群体产生了偏见，就倾向于用一种固定的消极方式来看待整个群体中的每一个成员，而忽略了群体中成员的具体情况。

然而，这种形成印象的方法有非常高的效率，人类在认知过程中可以加快认知速度。在学校中，刻板印象随处可见。“聪明的”教师早早地在自己的头脑中把学生“分门别类”，因此也就产生了对学生的偏见。例如，男生的数学比女生好，女生更加乖巧懂事，学习成绩好的学生往往各方面都很出色等等。正是通过这种方式，教师通过简洁的方式更有效率的对学生进行信息加工。巧用皮格马利翁效应可以帮助教师“降服”偏见，也是利用偏见引导教师更好地期望学生。

三、利用“偏见”促成皮格马利翁效应

我们有时难以克服偏见，那么利用偏见就成为教师必须知道的技巧了。上世纪60年代，罗森塔尔给一个中学做了一项特殊得“IQ测试”。他从班级中随机抽取了某些学生并告诉教师，这些学生“智商”惊人，不论他们现在学习成绩如何，将来一定大有作为。尽管故意让教师对学生形成偏见，这对于研究者来说是非常明确的，但教师们对眼前这位“专家”的话深信不疑。一年以后，当罗森塔尔再次来到这所学校，他惊奇地发现之前被认定为智商超群的学生学习成绩突飞猛进，而这些学生与其他学生唯一的不同就在于是否被教师“预言”将来会获得成功。这就是著名的自我实现预言理论，又称皮格马利翁效应。

教师会对学生的学业表现进行“预测”，并努力实现自己的预言。优秀的教师总会给自己灌输这样一种信念：“我的学生是全校最优秀的学生，智商最高的学生！”。而后，这些怀有“偏见”的教师就会自发地通过改进教学方法，使用更多的教学策略，投入更多的教学精力，在教学实践中实现自己的预言。

题目1 一般而言，偏见就是一种错误的态度或者认知体系。（ ）

A. 正确 B. 错误

题目2 在教学实践中，怀有“偏见”的教师会通过哪种方式实现自己的预言？（ ）

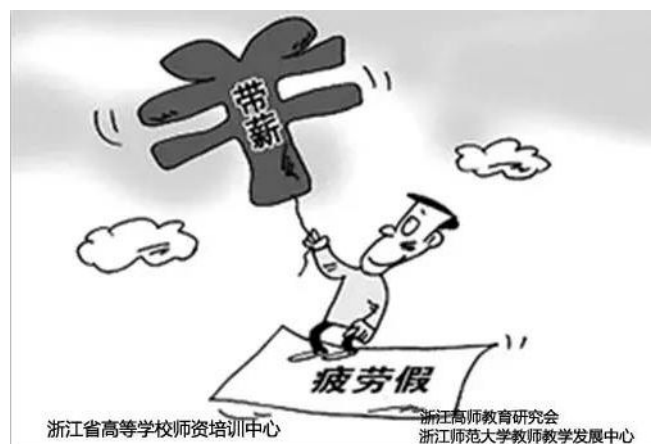
A. 减少教学策略 B. 改进教学方法 C. 减少教学精力投入

题目3 眼见不一定为实，偏见不一定有害。（ ）

A. 正确 B. 错误



4.听说过带薪休假，没有听说过带薪休“疲劳假”的



据报道，浙江宁波外事学校允许教师除了国家法定节假日、双休日外，还允许每位教师每月有一天带薪的“疲劳假”，只要教师个人觉得已经疲劳会影响工作或生活就可以申请；此外允许教师每周有一天上午“迟到”1个半小时，有一天下午下班“早退”1个半小时。

教师有寒暑假两个长假，还可以申请“疲劳假”，让其他阶层的人员羡慕嫉妒恨啊。宁波市教育局陈文辉副局长表示：外事学校这种方式来调动老师积极性的做法，是一个非常有意义的尝试。既显得富有人性，也会引导教师因此而更专心投入到教学之中，是“双赢”的举措，其意义不止于休假。

尽管宁波外事学校并不一定意识到这是一项非常职业化的举措，但现代科学已经证实，这样的疲劳假是非常必要的。据中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所、新浪网教育频道联合开展的2005年中国教师职业压力与心理健康调查显示，超过80%的教师反映压力较大，近90%的教师存在一定的工作倦怠，近40%的教师心理健康状况不佳，20%生理健康状况不佳。这种现象与一种叫共情疲劳（Compassion Fatigue）的机制有关，它也是助人职业（如心理咨询师、消防队员、医护人员、教师等）固有的风险之一。教师在生活和工作中频繁地帮助他人，一心为学生着想，当过度付出或付出得不到回报时，就会出现这类“关爱的代价”。这类共情疲劳现象与职业倦怠有关，但却是助人职业非常特殊的一种职业病。



1. **生理耗竭**。感觉身体能量被过度耗尽、持续的精力不济、极度疲劳、头疼、肠胃不适、高血压、失眠、神经衰弱等症状，饮食或体重突然改变。

2. **情感上出现压抑、衰竭、沮丧等异常症状**。情感资源就像干涸的井一样，没有力量去关怀他人，有种“累觉不爱”的感觉。对工作的热忱与奉献减少，对学生缺乏同情感和支持，甚至表现出焦虑、压抑、苦闷、厌倦、怨恨、无助等消极情绪，并且容易将负性情绪发泄到家人身上。

3. **原有认知与行为的改变**。如怀疑自身原有的世界观和价值观，表现为价值观和信念突然改变，个人成就感降低，认为工作是一项枯燥乏味机械重复的繁琐事务，因而无心投入。容易出现过激行为，如破坏性言行或打骂行为。

4. **工作效益及其满意度的降低**。对自己工作的意义和价值的评价下降，工作变得机械化且效率低下，时常感觉到无法胜任，不再付出努力，消极怠工，离职倾向加剧或甚至转行。

教师的工作是一个良心活儿，有的老师非常敬业，投入教育教学工作而不计较休息是常有的事，但是一旦产生共情疲劳的话不仅会影响教师的心理健康和日常生活，还会导致教学品质变低，使“这些教师的学生成为最终的牺牲者”。因此，教师休“疲劳假”不仅是教师的需求，也是保证高效教学的需要。

附：（来源 孙炳海, 楼宝娜, 李伟健, 刘宣文, 方侠辉. (2011). 关注助人者的心理健康：共情疲劳的涵义、结构及其发生机制. 心理科学进展, 19(10), 1518 - 1526.）

题目 1 共情疲劳不会影响教师的生理健康，但会影响教学质量和心理健康（ ）

A. 正确 B. 错误

题目 2 下列哪些群体存在高共情疲劳的风险（ ）

A. 农民 B. 钢铁工人 C. 教师

题目 3 下列哪一项不是共情疲劳的症状表现？（ ）

A. 自闭症 B. 生理耗竭 C. 价值观的改变



5. 学生偏差行为的处理技巧



处理课堂偏差行为时的最重要的原则是：教师应当运用那些能够起作用、但是最简单的干预策略来纠正不适当行为。如果可能的话，在处理任何行为问题时，都尽量不干扰课堂教学的正常进行。教师不应该对每个问题都进行干涉，因为这种干涉可能比问题本身还具有干扰性。当小的捣乱行为重复发生或变本加厉，可能蔓延并造成混乱时，教师就必须采取行动制止这种行为。可以根据学生捣乱行为的严重性程度逐渐增强措施的严厉程度。

一、非言语的反应

非言语的反应是一种使学生回到任务上来的非惩罚性的方式。施里格雷研究了 523 种偏离任务的行为，发现 40% 的行为能够通过这里讨论的非言语的反应纠正。其中 5% 的行为能够通过忽视而得到纠正，14% 的行为能够通过非言语的信号得到纠正，12% 的行为能够通过教师站在学生的旁边得到纠正，9% 的行为能够通过抚摸那个学生得到纠正。非言语的方法成功地制止了许多偏离任务的行为。在实际操作时，教师应首先考虑使用这些方法。当这些方法不起作用的时候，才需要使用较高控制的方法，例如言语的干涉。

1. 忽视

有意识地忽视微小的不当行为，有时是作为减轻那种行为的最好的做法。也就是说，



如果你忽视了一种行为，并且撤销了强化，行为就会减轻，并且最终消失。能够被忽视的微小的不当行为如用铅笔敲打、身体运动、挥手、把书掉在地上、喊出答案而不是举手回答、打断教师、和身旁同学说悄悄话等。这些行为有些可能只是学生的一些无意的举动，而有些可能是为了获得教师或者同学的注意，这时使用忽视的方式就可能会减轻那种行为。

2. 目光接触

用眼神与学生接触，用表情说明你的注意和不赞成。当能建立这种习惯时，教师只需用目光接触的方法就可以让学生集中注意力，如果需要的话，可以再加上点头或者看向学生应该阅读的书等示意动作。如果学生知道教师的目光会在课堂上不断巡视，当他们要捣乱时就会看看老师是否在盯着自己。这对于教师来说，就会很容易通过目光接触的方式来打消学生捣乱的企图。例如，有两个学生正在交头接耳，教师只需用眼睛看着这两个学生或其中的一个就可以了，当然也可以试试其他的“教师表情”，如摇摇手或者用手指放在嘴边来表明不要做这样的不适当行为。

3. 身体的接近

一般情况下只需要走到学生身边，不需要再做别的事情，就能够制止他的捣乱。如果学生知道他们应该做什么，教师的出现就会促使他们忙碌起来，去做自己该做的事。如果学生对于接近性的控制没有反应，教师则需要做更多的指导与干涉。

4. 触摸和手势

当学生离教师很近时，比如说在小组教学中教师就可运用触摸来引起学生的注意。轻轻地拍一下学生，也可能再加上指书的手势，用不着言语表达就传递了要学生专心听讲的信息。当然学生也有不希望被触摸的时候，比如当学生感到心烦意乱时，也有一些青少年学生不喜欢老师的触摸。此外，触摸的部位与方式也应特别注意。对于背、手或者肩膀的抚摸能够被许多学生接受，而对于脸、脖子、大腿、胸部等，通常是不能被学生接受的。简短的触摸被认为是可以接受的，而长时间的抚摸则可能不被学生接受。在处理课堂里正在发生的问题时，也可能用单纯的手势就可以解决问题。另外，教师也要能够通过摇头、点头等来交流和传递意见。



二、言语反应

虽然非言语的轻微反应可能是有效的,但是言语反应也能够被用作对于不当行为的非惩罚性的、轻微的反应。它们的目的就是使用有限的中断和干涉,使学生回到任务上来。各种言语反应的主要形式如下:

1. 要求答问

上课时,吸引学生注意力最简单的方法也许就是向他们提出问题或是要求他们回答。这种要求自然地迫使学生注意听,而无须提到违纪者的名字。不过,这种技巧使用时需要谨慎,如果使用得过于频繁,学生们可能会认为老师是在试图“抓”他们。另外,所提的问题必须是学生能够回答的,这样,他们就不会因为承认自己没注意听课而感到尴尬或者引起课堂混乱。因此适当的方法是,向一个明显没注意听讲的学生提一个他能够回答的问题,即便这个学生可能并没听到上面提到的问题(如:“张杰,刘扬说他作案的动机是妒忌,你认为呢?”)

2. 点名

当给予信息或指示说明而不是提问题时,老师可以将某个学生的名字插在一段话里以使他注意听讲。如,小明正在走神,这时教师可能会说:“我请大家注意了,包括小强,小明,阿华,这篇文章的中心思想是……”。由于小明被提到了名字,因此很可能会把他从溜号的状态中拉回到正在进行的学习任务中,而如果教师经常采用这种方式,学生们已经习惯了被提到名字,所以也不会对其他同学产生干扰作用。

3. 表扬与不良行为相反的正确行为

减少课堂上不良行为的一个策略就是表扬学生做出的与你想要减少的不良行为相反的行为。也就是说,表扬其他学生的良好行为可能使某学生也表现出类似的行为。例如,小明正在做小动作,这时老师可能说:“我很高兴看到很多同学都在认真学习——小强做得不错,小波注意力很集中,小江和阿华做得很好……”最后,当小明也开始学习时,教师应当既往不咎、对其良好行为给予表扬:“我看见小江、阿新和小明都在全神贯注地做功课。”这些技巧使教师可以消除小问题,而不打断正在进行的课堂活动并能引起捣乱学生的注意。

4. 言语提醒

如有可能,应当提醒学生应该做的事,而不是追究做错的事。例如,“小明,请注



意自己独立做作业”和“小明，别抄阿华的作业”相比而言，前一种言语提醒更可取，因为与反面提醒相比，正面提醒表达了教师对学生后续行为的更为积极的期望。此外，提醒应当是对事不对人，尽管某个学生表现出的行为令人难以容忍，但这个学生本人始终是被班级所接纳的。

在大多数情况下，简单的言语提醒就能消除一些轻微的不良行为。然而，有时学生故意不按教师的要求去做，或者与教师辩解、找各种借口等，想以此来试探教师的决心与忍耐力。教师可以通过平静而坚定的重复，使学生了解到教师说话算数，会采取适当的措施来维护良好的课堂环境，那么他们的试探将会终止。

三、适当的惩罚

惩罚也是教育学生的一种方法，当上述所有做法都不能使学生服从明确而合理的要求时，通过实施惩罚可以对学生产生一定的效果。比如让上课时不停讲话且不听劝告的学生在教室站几分钟；剥夺学生的某些权利；让学生放学后留下或者请学生家长等。惩罚对制止学生的不良行为有一定成效，但是惩罚的使用常常和学生不愉快的体验结合在一起，使用不当的话容易引起学生的不满，从而引发师生冲突，为了避免惩罚的不良后果，对不良行为学生实施惩罚应该注意以下几点：

1. 惩罚的必然性比严厉性更为重要

所谓必然性是必须让学生知道，不良行为之后必然导致某种后果。运用严厉的或者长时间的惩罚（如剥夺一周的课间休息），其弊端之一就是容易引发学生的仇视与敌对态度。此外，有时也难以将一个严厉的、长时间的惩罚坚持到底。轻微但必然的惩罚后果实际上给学生传递着这样的信息：“我不能容忍这种行为，但我很关心你，希望你能尽快回到正常的班级活动中来。”

2. 惩罚时要让学生知道何为正确的行为

在进行惩罚时一定要让学生知道不当行为会造成的影响，明确正确的行为是什么。只有这样，学生才会了解教师的期待是什么，自己应该有的行为是什么，以此为基础学会自我控制。

3. 尽可能地以自然的后果作为惩罚方式

例如，如果学生在上课时浪费时间，自然结果的惩罚方式就是剥夺他的下课或休息时间。如果学生发脾气，把东西丢得满教室，自然后果的惩罚是要他把教室整理干净。



4. 惩罚一定要公平、公正、客观

如果教师随着自己的心情，任意地决定是否进行惩罚以及如何进行惩罚，学生感受到的是教师为了发泄情绪而惩罚他们，因此，学生将会反过来责怪教师而不是责怪自己。在惩罚的过程中，教师都要保持冷静，避免动怒。

5. 不要以额外的学习或作业作为惩罚

学习应是一种积极的体验，而不应将其当做一种施加于学生身上的消极刺激。

6. 教师在实施惩罚时必须尊重学生

实施后教师要尽量避免再提及此事。例如，当学生在教室外罚站 10 分钟后回到班级中时，教师不要有任何的讽刺或歧视，而应予以接纳。特别是当学生接受惩罚之后，表现出了积极的行为，教师要及时发现并给予表扬：“你现在做得非常好。你这样做就对了。”

1. 对学生微小的不当行为也不能忽视，忽视会让学生的错误行为更为频繁、更为严重。（ ）
A. 正确 B. 错误
2. 惩罚也是教育学生的一种方法，对于惩罚而言，下列哪种认识是错误的。（ ）
A. 惩罚的必然性比严厉性更重要 B. 惩罚要公正 C. 作业也可以作为惩罚手段
3. “小明，请注意自己独立做作业”和“小明，别抄阿华的作业”相比而言，后一种言语提醒更可取。（ ）
A. 正确 B. 错误



6.茅小的公民素养教育凭啥颠覆了日本人的观念：积极行为支持



大学生公民行为不文明现象屡见不鲜甚至还令人瞠目结舌。比如，上完厕所不冲、排队时随意插队、深夜里还在宿舍走廊大声通电话、洗衣机里洗鞋子（真的有人这么干）、食堂点餐不排队、饭后不收拾盘子、上课睡大觉、口出秽言等等。让人不禁感叹受过高等教育的人群，为什么还会出现这种低素养的行为呢？浙江省委书记夏宝龙就指出，寝室是大学生独立生活的起点，“一屋不扫何以扫天下”“脏乱差”的寝室怎么可能培养出优秀的人才？

一、茅小的积极行为支持名不虚传

然而浙江桐乡茅盾实验小学的小家伙们却个个都是小绅士小淑女，其养成教育名不虚传。在一次国际交流中，旅居日本 30 年的老华侨感慨道“日本是特别讲礼仪的国家，你们的良好行为彻底颠覆了他们以往对国人不文明的刻板形象，觉得当代中国学生的素养杠杠的，让我大舒了一口气啊”。

浙江自然博物馆的管理人员看到同学们非常自觉地秩序井然，连吃饭也不发声，凡事彬彬有礼——连说“我看到过讲文明守规矩的学生，但没有看到过如此讲文明守规矩的学生；我看到过这么讲文明守规矩的学生，但没有看到过整个学校的学生都如此。”

二、茅小给高校公民教育的启示

你知道为什么吗？用校长邱建伟的话来说，他们强调“做”而不是“说”，强调学生社会性的发展而不是学业成绩，是十多年来持之以恒地践行着积极行为支持（Positive Behavior Support）来塑造学生的良好行为习惯。他们的行为习惯与前述大学生的言行举止形成了鲜明的对比。

高校教师，特别是培养师范生的高校教师如果学习积极行为支持的理论与方法就可以一举多得。比如，一方面可以直接用来支持大学生的积极行为，有助于提高高校人才



培养质量，另一方面也为成为未来教师的师范生们提供一种可借鉴的教育方法。

三、积极行为支持的教育理念

那么，积极行为支持到底是什么，实施的话应当注意什么呢？积极行为支持是一门以提高个人的生活质量并尽量减少个体问题行为的应用科学，重视在复杂的学校或社会环境中进行干预与研究。所谓积极行为，是指所有能增强个人满意度或成就感的学生行为，范围包括学业成绩、工作、社交、娱乐、社区和家庭环境各个方面。所谓支持，是指所有可以用来帮助学生发展积极行为的正向教育方法，如鼓励、表扬等，避免惩罚性和反应性的措施。

1. 在教育理念上，强调“防范于未然”胜于“亡羊补牢”。

学生一旦出现了问题行为，教师采取干预措施固然重要，但往往费时费力且无法保证能够塑造学生良好行为的效果，学生也往往会存在“后遗症”。与其等待问题出现再进行矫正，不如形成期待的积极行为替代可能出现的问题行为，达到高效能教育的要求。

2. 在教学内容上，注重学生的社交与情绪能力胜于学业成绩。

学生的社会性能力发展比学业成绩对个体的终身成就更具有预测力，教会学生这些社会性能力更有助于学生成为人格健全、社会适应良好的个体。因此，多选取来自学生生活实际的教学内容，尊重学生的主体地位，以“做”来增强学生在生活中积极行为的改变，从而塑造良好素养。

3. 在教育举措上，采用积极强化胜于训诫惩罚的科学手段。

行为主义心理学充分表明发挥鼓励与表扬等正强化手段，可以以科学的方法塑造学生良好的行为方式；认知心理学的前沿理论也说明了学生通过在行为上的改变可以体会到行为的价值所在，从而影响个体的思想态度、情感与价值观。因此，在教育学生的过程中，运用这些科学的方法，充分发挥教学评价的激励功能，让学生成为学习的主体，使学生朝着积极的方向前进。

题目 1 茅小培养小绅士、小淑女，践行的理论基础是积极行为支持（ ）

A. 正确 B. 错误

题目 2 积极行为支持的教育方法认为下列哪种方法最有效（ ）

A. 表扬 B. 批评 C. 惩罚

题目 3 下列属于积极行为支持的教育理念是（ ）

A. 侧重学业成绩 B. 强调“防范于未然” C. 采用训诫惩罚方式



7. 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和他人情绪，调节自己和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，现在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。（ ）

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 教师情绪胜任素质是教师在觉察自己情绪，调节自己情绪过程中所表现出来的知识、技能、自我概念、特质和动机。（ ）

A. 正确 B. 错误



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

