

浙江高校师资教育信息

2016 年第 2-3 期 (总第 139-140 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. “单身恐惧” 容易降低择偶标准：过年莫问这样的问题.....
2. 新学期开始，你有工作倦怠感吗？
3. 教师职业压力与倦怠管理三部曲：合理期望、积极暗示、学会放松
4. 能让家人满意的老师才是真正的“好老师”
5. “读书破万卷”，真的能“下笔如有神”吗？
6. Harvard VS OSC：一场科学家之间的疯狂掐架
7. 教师职业不再是“铁饭碗”：日本面向 21 世纪的“教师资格更新制度”
8. “微工具”时代的“低头族”：移动网络时代的大学生虚拟社区生存
9. 穿着打扮会影响大学生的思维方式？是的，你没听错
10. 教师在意的“权力”不是“官位”，而是一种“心理授权”

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. “单身恐惧”容易降低择偶标准：过年莫问这样的问题……



高校教师作为高级知识分子往往是经历 12 年基础教育，10 年高等教育，还没有来得及好好谈一场恋爱，却已经到了谈婚论嫁的时候了。平时的单身处境自己知道，过年回家免不了被人询问。但请千万要扛住，如果产生“单身恐惧”则会降低择偶标准，于己不满意，于家降低了基因传承。那么哪个问题容易导致出现“单身恐惧”呢？

一、过年见面新十大禁忌问题：

最怕被问

曾经有网友专门做过调查，年轻人过年回家时，最怕被问的问题是什么？有网友列举了十大过年见面禁忌问题。随着时代发展，人们关注的问题都在不断的变化，但问询“谈朋友了吗？处对象了吗？”却一直位居榜首，未曾被撼动过。

1. “谈朋友了吗？有对象吗？”
2. “生不生二胎？”
3. “什么时候结婚？”
4. “去年赚了多少钱？”

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



5. “去哪儿旅游过了？”
6. “工作怎么样？”
7. “啥时候买房？”
8. “吃什么长这么胖？”
9. “期末考试考第几名？”
(如果你是学生，这个是第二名)
10. “新年计划是什么？”

二、催多了会让人有“单身恐惧”：

催婚催交

如果单身之人不断被人“催”，就会产生强烈的不确定感，给自身的身心健康带来影响。有一项对单身女性的研究发现，长时间的单身经历经常让她们感到遭受内部压力和人际制裁，而如果外部的催促增加会增强其对未来的不确定感。

生活中也有一些报道说，单身的人如何不健康，生活如何不靠谱，搞得单身一族人心惶惶，恨不得马上结束单身。光棍节也因此蒙上了一点悲剧的色彩。单身一族要么被认为是不幸福的，要么被认为人品有问题。

在电视剧《大男当婚》第一集的婚礼现场，徐峥对男主说他在网上查到“单身容易得绝症”，而他们参加婚礼的36岁新郎，之前一直是单身，结婚前被查出患了食道癌。尽管有些夸张，却也说出了一些无奈。

总之，这种担心被排斥、被异见的心情会直接影响单身者的健康，也被称为单身恐惧。

三、“单恐”让人关注关系状态而非质量：

退而求次

最近，来自多伦多大学斯蒂芬妮·斯皮尔曼等人（2014）探讨了人们对单身恐惧是如何影响他们寻找和保持亲密关系的问题。研究表明，害怕单身的人在做决定时，会优先考虑关系状态而非关系质量。

害怕单身的人会迫切渴望发展一段亲密关系。结束这种单身的状态最有效率的方法就是：选择伴侣的时候设置一个较低的标准。愿意接受低质量的伴侣会增加“备选”的



人数，从而降低单身的可能性。从这个角度上来说，设置更低的标准可能会给人提供心理安慰，让那些害怕单身的人感觉他们不会单身太久，以此缓解单身恐惧。

他们进行了严格的实验。实验中选取了 3612 名被试，先让被试完成一个单身恐惧量表以及关系满意度量表。接着，实验者每周给被试发送一封 e-mail 进行情感状态跟踪。被试需要回复邮件的几个问题，比如：“你和你的恋人还在一起吗？”，“如果你们分手了，谁提的分手？”结果表明，越害怕单身，往往更愿意妥协于低满意度亲密关系，他们提出分手的可能性更小。

四、结语

害怕单身往往会让你降低择偶标准，结果可能跟一个并不是特别喜欢的人在一起了。更可怕的是，尽管对这段关系不是很满意，他们仍然容易选择继续保持这种关系。那些对单身状态感到痛苦的人，往往会有这样一种想法：虽说不是太满意，但有男(女)朋友总比没有朋友好！还是将就着吧！因此，害怕单身的一个重要的后果就是为了获得和保持亲密关系，会选择退而求其次。

看完了这个结果，如果你是年长的，请不要随意询问他人是否单身，如果你是单身的切莫被别人的询问激起了“单身恐惧”，否则可能会降低择偶标准的。

题目 1 如果一个产生“单身恐惧”则会降低择偶标准。（ ）

A. 正确 B. 错误

题目 2 年轻人过年回家时，最怕被问的问题是什么？（ ）

A. “饭吃过了没有” B. “去哪儿旅游过了？” C. “谈朋友了吗？有对象吗？”

题目 3 斯蒂芬妮·斯皮尔曼等人（2014）研究表明，害怕单身的人在做决定时，会优先考虑什么因素？而非。（ ）

A. 关系状态 B. 关系质量 C. 关系数量



2.新学期开始，你有工作倦怠感吗？



伴随新学期的开始，不但学生有“假日综合症”的系类表现，教师对新学期的工作也有一定的困扰。一想起要从假期慵懒、自由、随意的生活进入紧张的学校工作节奏，难免感到压力增大、心情烦躁、有所不甘。如果开学一段时间后，你的这种心理感觉还是持续着，这时你需要关注，自己是否产生了所谓的工作倦怠。

刘淑君综合了多位学者的调查研究，并参照 Patrick 在 1979 年所提出工作压力与职业倦怠的症状分类，归结出如下的工作倦怠的典型症状，请你对照这些症状自我评估一下，新学期开始后，你的工作状态如何？

（一）生理症状

此方面的症状反映出生理能量耗竭的状态，主要表现是：

1. 缺乏精力、持续疲乏、虚弱。
2. 对疾病抵抗力薄弱，常感冒或有各种生理上的小毛病。
3. 心身症状，如：偏头痛、紧张性头痛、胃肠不适、失眠……
4. 吃太多的零食，依赖烟、酒或其它刺激性食物提神。
5. 饮食习惯或体重骤然改变。

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



（二）认知症状

反映出心智耗竭的状态，涉及对自我、他人、工作的消极态度。

1. 在自我态度方面倾向于低自我概念，包括不适应、无能感、失败感及低自尊。
2. 在对他人态度方面，常责备他人缺乏能力、没有头脑，以合理化自己的失败；对同事则持多疑、妄想的态度。
3. 在工作态度方面，因不满意而常迟到、请假、中断工作、消极，同时丧失理想，缺乏动机、欠缺热忱，工作投入减少，抗拒改变、固执而无创造力，注重个人工作上的舒适及福利，不相信努力会有结果。
4. 在生活态度方面，比较悲观、愤世嫉俗。

（三）情绪症状

反映出情绪耗竭的症状，包括各种纷扰、矛盾的情绪。

1. 感到沮丧、无助、无望，失去控制感。
2. 罪恶感，想逃避工作却又觉得不应该。
3. 无聊、空虚，觉得自己无法给任何人任何东西。
4. 易怒、容忍度低。
5. 冷漠、悲观。

（四）行为症状

1. 在人际关系上变得疏离、退缩、摩擦增多。
2. 在工作上变得机械化、工作能力降低。
3. 可能采取一些冒险行为，以打破长期以来单调的工作。

读后语

教师的工作倦怠感是教师在工作时，对于职务以及教学环境因素的要求，教师评估为具有威胁或有压力之后，所产生负面的心理反应。教师若长期处于工作倦怠感之下，对于师生而言都是不好的。因为教师有这些负面心理后，会影响师生的互动以及班级气氛，也会削弱教师对学生的善意，假若学生不当行为发生时，还容易导致教师敌视学生。关于教师如何缓解工作倦怠感，我们将在下期为大家提供建议，敬请关注。

1. 长假期结束后，教师开学时感到压力增大、心情烦躁，这就是工作倦怠造成的。（ ）
A. 正确 B. 错误
2. 工作倦怠在生理上最典型症状是（ ）。
A. 持续疲乏 B. 常感冒 C. 失眠
3. 工作倦怠严重的教师在自我态度方面倾向于（ ）。
A. 合理化自己的失败 B. 丧失理想 C. 低自我概念

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



3.教师职业压力与倦怠管理三部曲：合理期望、积极暗示、学会放松



上期我们介绍了教师职业倦怠感的自我评估方法,对教师而言,压力和倦怠总是难免的,良好的时间管理、适当的运动与休闲、保持工作与家庭的平衡关系、构建自己的社会支持系统等对于教师舒缓压力和倦怠都是非常有效的。

除此之外,教师还可以通过以下的方式来管理与应对自己的工作压力与倦怠。

一、正视工作压力与倦怠的存在,建立合理的专业期望

在形成任何有效地应付策略之前,都要对压力与倦怠有明确地认识和接受的态度。应认识到压力及其反应不是个性的弱点,也不是个人能力差的标志,而是人人都会体验的正常心理现象。教师要承认自己也是一个平凡的人,会有七情六欲,喜怒哀乐。只有了解自己的优、缺点所在,这样才能使教师破除那些事业上的迷思,做一个真实、有缺点的、能自我接纳的人。

二、给予自己积极的心理暗示

心理暗示是用言语信息为手段,影响人的心理状态,使其发生相应的变化,以达到提高活动效率的需要。教师要学会从积极的方面重新审视情境,利用言语给予自己以鼓励、支持、冷静等方面的言语影响。例如,当遇到学生犯了错误而又不接受教师的批评时,教师内心里会灰心泄气,这时可以采取积极的自我暗示策略,自言自语地对自己施予言语命令:不能发火,要冷静地对待,决不泄气,要有信心教育他……。在这样的言语自我暗示下,教师的心理状态能一定程度上得到调节,由急躁或泄气灰心变为情绪镇静、思维深刻化、信心充足。言语暗示也可以在教师心理活动水平太高,超过工作、学习需要时,用以降低心理活动水平。如教师情绪太激动时,改造成内心浮躁,不能安心备课、上课或进行思想教育工作,此时教师可以采用抑制性言语暗示自己:“要镇静下来,要控制自己完成当前教学任务,要认真备课、仔细批改作业。”采用积极的言语暗

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



示策略，都对于教师压力管理、提高心理健康水平具有重要作用。

三、学会放松自己

教师的职业压力和倦怠大多是由心理疲劳引起。教师的职业劳动是脑力劳动形式，据有关心理能量测定表明，脑力劳动时的心理能量的消耗最大。正是由于教育家们懂得教师劳动的特点(那些隔行的局外人是不易了解的)，所以学校传统的习惯是给教师较多的假期。然而，许多教师的休息时间如果长期被占用，经常处于消耗大于补充，身体和精力无法得到恢复的状态，工作倦怠的产生和健康水平的下降便是自然的事情了。

停止工作、加强营养、睡眠休息都有助于教师身心的恢复，但这只是一种自发性的恢复，单纯靠这种恢复方式，对于从事体力劳动的年轻人，可能是效果较好，而对于中老年人，就不一定有效。教师可以尝试采用放松的方式使自己由紧张状态转向松弛状态。当压力事件不断出现时，持续数分钟的放松，往往比一小时睡眠的效果还好。教师可以学习一种叫放松训练的应付压力技术。这是通过机体的主动放松来增强自我控制能力的方法。

下面以教师的自律训练为例，介绍放松的技术。教师在心理疲劳时，经常表现为全身肌肉紧张，呼吸短促，在床上睡不着、躺不稳，手脚无处放，头在枕头上放不平等。对此，国内外多采用以骨骼关节、肌肉放松和呼吸减缓为主的训练方法。教师可以在床上做肌肉和骨骼关节放松动作，使全身肌肉动作处于低消耗的抑制状态，与此同时控制自己的呼吸频率，使其减缓到近于入睡的程度。这种以训练自身动作和呼吸为手段的方法，称为自律训练，或称自律运动。这种训练的机制被称为生物反馈，即用自身肌肉、骨关节放松和呼吸减缓的信息，带来整个机体生理活动的降低，以此为契机反过来影响教师的大脑神经活动，使其因低级神经系统的抑制而减少活动，从而达到控制心理活动强度，减少并积储心理能量的目的。它可在睡眠前练习，在课间休息时练习，也可以在较简单、不需要高度集中注意的工作(如等人、值班等)中进行，以达到部分、全部恢复身心力量的目的。待教师精力完全恢复之后，再去从事较紧张的教学工作。

1. 感受到巨大压力且有不良反应的教师，在个性上是有弱点的。()

A. 正确 B. 错误

2. 心理暗示是用()为手段，影响人的心理状态。

A. 言语信息 B. 合理情绪 C. 乐观态度

3. 自律训练是以训练自身动作和()为手段，进行自我放松的方法。

A. 心率 B. 呼吸 C. 肌肉

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



4.能让家人满意的老师才是真正的“好老师”



浙江省高等学校师资培训中心

浙江高师教育研究会
浙江师范大学教师教学发展中心

教师是春蚕、是蜡烛等隐喻揭示了教师职业的奉献性，但如果我们总是从学校匆匆回到家，仓促地吃点便饭，打发孩子去做作业，然后坐在写字台前批改学生的作业或准备明天的课程，那么，无论是家人还是其它重要的事情，在我们生活中所占据的空间都会比你希望的要小。最糟糕的是，你的“自我”空间会小到可以忽略不计的程度。原来，我们最容易忽视的，是我们生活中最重要的人——自己以及家人。好的老师不仅要让学生满意，同样也要让家人满意。教师们需要做好工作与家庭之间的平衡，才能成为一个真正的“好老师”。

一、将家庭视为需要付出的地方

很多时候我们出于理想和抱负，出于一种强烈的责任感，全身心地投身于学校的工作，忙于日常事务，忽视了亲人、忽略了家庭。我们往往会把工作看作一个需要付出的地方，而把家庭看作一个休息的地方。当我们疲惫地下班回到家时，总希望看到一切井井有条，每个人都高高兴兴，而我们也可以从一天的劳累中恢复。但实际情况可能并非

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



如此，你可能看到抱怨的伴侣、哭泣的孩子、杂乱的屋子，于是我们开始发火、责骂，结果情况变得更糟。

美好生活应该是事业成功和家庭幸福的组合体，美满的家庭生活不是自然形成的，也并非轻易可得，它需要我们用心去经营。作为一个担负家庭责任的教师，一定要明白自己的社会角色不单是一个教师，也同时为人夫(妻)，为人父(母)，对工作负责的同时也应该对家庭负责。当我们把家庭看作一个需要付出而不只是索取的地方时，就能感受到家庭的真正乐趣。良好的家庭生活不是一蹴而就的，它需要我们调整心态，主动采取措施，有意识地进行感情与精力的“投资”。

二、用心采取行动

有许多人在为工作家庭平衡问题伤神，却很少有人用心采取措施去达到他们所想要的平衡。很多教师总是觉得自己每天有没完没了的事情要做，实际上如果我们冷静下来想一想，哪些事情是真正必须做的？哪些事是可做可不做的？哪些事又是可以缓一步去做的？在我们做完了那些必须做的事情后，是不是可以匀一点时间和爱人一起散步，带着孩子去游戏，和年迈的父母一起聊天？我们要学会在忙碌中抽出时间和亲人们一起分享快乐，让自己的节奏慢下来。仔细体会生活中的细节，聆听家人的心声，关心孩子的成长，也让自己在与家人沟通的过程中得到更多的理解和支持。

明确的目标将有助于我们将愿望转变为现实的具体行动。因此，我们有必要为投入家庭的活动设立明确的目标，并采取相应的行动。如，我们今晚几点回家？这个周末将如何安排？我们是否准备放弃某些活动而选择陪伴家人？有时候我们会发现，有些事情你改在明天处理，天也塌不下来；这些事情如果你交给别人处理，事情也未必就处理不好。

三、改善工作与家庭的联系

工作和家庭并非天敌，许多事情可以帮助我们在工作和家庭之间建立桥梁，加强和家人的相互理解和支持。

1. 分享积极的工作经历

教师不要总是把工作中的消极情绪带回家，比如抱怨学生不听话，恼火同事的不合作，责备行政人员的效率低下。这些抱怨作为一种宣泄情绪的方式，本来是无可厚非的。然而，如果我们总是只说那些不好的事情，家庭成员会如何看待我们的工作？因此，教师应经常告诉家人自己在工作中的所取得的一些成绩，如自己是如何帮助学生的；自己在上一些课发生的趣事等等。这是餐桌上很好的话题，也是改善家人和自己价值观的良好



机会。这样的分享会让自己和家人都感到高兴，家人也会更好地理解我们工作的意义和价值，也会更理解我们所做出的计划和决定。

2. 彼此了解，保持联系

我们不仅需要了解家人了解教师的工作，也应该知道家人都在做些什么，并且应利用一些机会鼓励他们。要注意了解家人的行踪，常常打个电话或发条短信，例如，在爱人的一个重要活动之前发条短信给他(她)：“祝你好运！”在孩子参加中考的当天早上，写个字条给他(她)：“别紧张，我们支持你！”即便是只有几句简单的话，也会让他们带来希望、鼓舞和亲近，感觉到你虽然身处工作之中，但是仍然和家人在一起。

3. 让家人参与你的工作

偶尔，在适当的时候可以让家人参与到我们的工作中来。例如，和你爱人一起为孩子们布置教室；我们需要为一堂课准备一些小册子，可以特意地把资料带回家，让孩子帮我们装订起来。也许这只需要几分钟的时间，但是却可以使家人从做有意义的事情中得到快乐。通过家人参与进来，一起做事情，一起克服困难，体验共同完成任务的喜悦，无形中增强了家人之间的亲密关系。

四、学会转换角色

Grafinkel 的研究指出：工作影响我们的人格、家庭生活、社会关系以及态度。工作影响我们的人格，是因工作环境长期呈现的刺激使人格产生变化。教师在学校扮演了传道的角色久了之后，也较容易患有角色狭窄的现象，并且因工作性质的原因，也较容易显现权威性格，在家庭中与夫妻、子女的相处中，较容易有教师角色的行为产生。

因此，教师要意识到工作事业领域与家庭生活领域的各种角色期待的不同，懂得在不同领域和场景之间的角色转换，不能角色固定。同时要注意尽量兼顾，避免用一种角色去损害另一种角色，不能因为全身心地投入工作而牺牲家庭，也不能无原则地一味满足家人的需求而不思进取、甘于平庸。教师如何转换角色呢？日本心理学家提出一个小小的建议，每天回家前，把自己的脸抹一把，告诉自己：“现在回家了，我是爸爸(妈妈)，我是丈夫(妻子)。”或者进了家门后，围上围裙，告诉自己：“我现在是家庭主妇了。”

1. Grafinkel 的研究指出：工作影响我们的人格、家庭生活、社会关系以及态度。（ ）

A. 正确 B. 错误

2. 教师在学校经常教育学生，久了之后，也较容易患有（ ）的现象。

A. 双重角色 B. 角色固化 C. 角色狭窄

3. 因工作性质的原因，教师在家庭中与配偶、子女的相处中也较容易显现（ ）。

A. 双重性格 B. 权威性格 C. 敏感性格

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



5. “读书破万卷”，真的能“下笔如有神”吗？



浙江省高等学校师资培训中心

浙江高师教育研究会
浙江师范大学教师教学发展中心

“读书破万卷，下笔如有神”，意思是说书读得多了，自然就能写出好文章了。可是也经常有人说：“我们书看得很多，但不知道为什么文章总是写不好。”那么“读书破万卷”，什么时候才能真的“下笔如有神”呢？

下笔如要有神，读书需破万卷

古今中外名家的经验也告诉我们，文章写得好的人，都是博览群书，阅读量大得很。“读书破万卷，下笔如有神”，是形容博览群书，把书读透，这样落实到笔下，运用起来就会得心应手，有如神助一般。叶圣陶先生说“阅读是吸收，写作是倾吐，倾吐能否合乎法度，显然与吸收有密切的联系”。

这些论述与实践都有力地见证了阅读与写作的关系，强调了阅读对于写作的重要性。没有阅读就没有写作，阅读是写作的基础，阅读越多越广，就越有助于写作能力的提高。多阅读，可以使人开阔眼界，扩大知识面，丰富词句积累；多阅读，也可以使人学习到如何选材立意、布局谋篇、遣词造句和不同的表达方法；读的更多时，就更加熟悉各种表达方式，文章就写得更精彩、更生动了。因此，学生要想提高自己的写作水平，那么进行大量的阅读不失为一种好办法。

胸中无适主，白读万卷书

学生通过大量阅读后是不是一定能写出好作文呢？不尽然，郑板桥曾说过：“读书数万卷，胸中无适主，便如暴富儿，颇为用钱苦。”他认为，有的人虽然读书读得很多，但不会运用，就像一个原来一无所有的暴发户一样，有了很多钱，却为不知道该怎么花而苦恼。的确，如果学生只是为了读书而读书，不抓重点，漫无目的，一味多读，后果是流于肤浅和杂乱，缺乏驾知识的能力，自然会产生“胸中无适主”的感觉。

有的学生书读了很多，但作文能力并无多大提高，主要是读书囫囵吞枣，一览而过，没有读懂读透；其次是缺乏良好的读书方法，只追求热闹的情节，曲折的故事，没有带着分析欣赏的眼光去读，没有养成做摘抄和写笔记的习惯；还有是读书的面太窄，只看

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



自己喜欢的书，有些学生特别钟情于“快餐”书，仅仅是为了消遣；再加上平时不去观察生活，不去思考所见所闻，不去实践运用。这样，书读得再多又有何用？读书没有深入本质，没有内化成自己的知识，没有融会贯通，就不可能达到量变促成质变的效果，等到写作文的时候，自然会苦于写不出来了。

读书读到“破”，下笔才有神

综上所述，要想“读书破万卷，下笔如有神”，关键还在于如何读的问题。如何读呢？我觉得重在这句话中的“破”字上。古人认为，这里的“破”是突破，即多读而胸罗万卷；是磨破，即熟读而至“书破”；是识破，即精读而识透书中之理。我觉得这些都是非常有道理的。当然除了多读、熟读、精读，我认为还要善读。

要让学生“下笔如有神”，就要在教学中指导学生多读、善读、熟读、精读，把万卷书读“破”。

1. 教育学生多读，也就是让学生博览群书。一是读书的面要广，各方面的书都应该涉猎；二是读书的量要大。

2. 指导学生善读，也就是让学生有选择地读。读书要鉴别、选择，并非所有的书都是有益的，学习阶段，学生要选择有益于身心健康的书。多读好书才能净化精神境界，开阔视野，活跃思维，丰富词汇。

3. 鼓励学生熟读，也就是经典书籍反复阅读。学生在反复阅读中鉴赏、分析文章，深入理解，加深记忆，积累大量优美词句，领会写作原理，熟悉各种表达方式，指导写作实践。

4. 教会学生精读，也就是抓住重点细细研读。让学生读透书中之理，在重点精华处，做好相关的笔记，摘录书中精彩的地方，记下由这个精彩的部分想到的自己生活中的真实经历，写下读后的感受、启发等等。

题目1 “读书破万卷，胸中无适主，白读万卷书。”（ ）

A. 正确 B. 错误

题目2 读书破万卷，古人一般把“破”包括了“突破”“磨破”与（ ）。

A. 翻破 B. 写破 C. 识破

题目3 要引导学生读书破万卷，就要引导学生多读、善读与（ ）。

A. 熟读 B. 听读 C. 写读



6.Harvard VS OSC : 一场科学家之间的疯狂掐架



教育教学确实离不开心理学的研究成果。比如，学习策略如何影响学业成绩，教学方式影响教学效果等。那么，这些研究成果可靠吗？如果这个研究再重复一次，会得到相同的结果吗？有研究认为有近 85% 的心理学实验能被重复，而有研究表明只有 39% 的实验能被复制。心理学研究成果的可重复性引起了学者之间的激烈讨论，掀起了一场互撕大战。

“有”启动效应：

读了有关老人的词汇走路都慢了

启动效应(priming effect)是指前一刺激能够影响人们对后续某一刺激的加工。比如，手上拿着装了热咖啡的杯子再去评价陌生人，人们会倾向于把陌生人的性格说得更温暖。而在给予了金钱相关的暗示后，人们则会显得更加自私。John Bargh 是该领域的大牛，在其经典研究中——慢走效应实验，他们发现当启动被试与老年人相关的词汇后，被试离开实验室的脚步会变缓慢。表明了无意识启动刻板印象，会直接改变人们的行为。

“无”启动效应：

启动的可能是实验者期望而不是被试

但是，近几年此概念突然遭到一些心理学家的质疑。Stephane Doyen (2012) 等人重

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



复了慢走效应实验，他们表示重复不出 Bargh 当年做出的效果。在实验 1 中，为排除可能的偏差，他们采用自动计时装置和红外探测器来测量步行速度，其他程序则完全按照 Bargh 先前的实验设计，然而他们发现其结果无法被重复。相反，只有在实验 2 中，让拿着秒表进行计时的实验者事先知道预期的实验结果，其先前的结果才能成立。换句话说，Doyen 认为，慢走效应中“被启动”的并不是被试，而恰恰是实验操作者的期望。

Doyen 的结果发表出来后，Bargh 很生气，后果很严重，于是，互撕开始了。他怒气冲冲地发了两篇措辞激烈、语气轻蔑的博客予以回应，在这场互撕中不少心理学家、科普作者、编辑都涉身其中，引起了轩然大波，心理学领域的“复制性危机”也被空前关注。

互撕大战，你来我往

为了解决“复制性危机”，36 个研究小组组成了多实验室重复实验项目 (Many Labs Replication Project, MLP) 复制了 13 项心理学实验，其中约 85% 的实验都重复成功。而心理学家 Brian Nosek 和 269 个共同作者组成的开放科学合作组织 (The Open Science Collaboration, OSC) 对发表在 3 份顶级心理学期刊的 100 项研究进行重现，竟然只有 39% 的结果能被重复，即使重复成功，结果也并不像原文描述的那么显著。

然而，就在最新一期的 Science 杂志上，哈佛大学心理学家 Daniel Gilbert 领导的团队反驳了 OSC 的结论，认为其研究结果是错误的。他们称在 OSC 的论文中，没有严格按照科学规则来重复实验，研究方法设计糟糕，统计误差未有效控制，因此结果严重高估了失败率。此文一发表，Nosek 马上做出了回应，他认为 Gilbert 等人的统计学误解，以及选择性使用数据带来的错误因果推论，让他们对心理学的可重复性过于乐观了。而 Gilbert 等人又迅速在哈佛大学的网页上进行了回应。这样你来我往，口水唾沫横飞，撕的好不亦乐乎。其实，这种带有科学批判精神的互撕大战，我觉得撕撕更健康，只有这样才能让心理学发展成一个更耐撕的学科。

题目 1 Harvard 和 OSC 两者争论的焦点，主要集中在心理学实验的可重复性。（ ）

A. 错误 B. 正确

题目 2 Doyen 认为，Bargh 的慢走效应实验中“被启动”的并不是被试，而是实验者的（ ）

A. 操作期望 B. 统计误差 C. 社会赞许

题目 3 哈佛心理学家 Gilbert 反驳 OSC 的结论，除了认为他们没有严格按照科学规则来重复实验，研究设计糟糕，还有（ ）

A. 错误的因果推论 B. 未有效控制统计误差 C. 选择性使用数据

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



7.教师职业不再是“铁饭碗”：日本面向 21 世纪的“教师资格更新制度”



日本虽然有比较完善的教师资格证书制度，但进入 21 世纪后，班级崩坏、指导能力不足教师检出率不断提高等问题的出现，使提升教师素质成为日本政府所要面对的重要议题。2007 年 6 月 20 日，《教育职员免許法》等新修 3 法案获得日本参议院多数表决通过。2008 年 9 月，日本文部科学省通知各都道府县教育委员会，决定于 2009 年 4 月开始正式实施“教师资格证书更新制度”，这意味着日本教师资格证书永久有效时代的消逝，势必会对日本的教师教育产生重大而深远的影响，值得我们关注。

(一) 教师资格证书的有效期限

从 2009 年开始，日本教师资格证书有效期限改为 10 年（每 10 年更新一次）。教师可在资格证书必须更新期限的 2 年前，接受 30 小时的义务性研习，考核合格后教师资格证书

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



继续有效。考核不及格的,可以在2年内再接受讲习(研习),如果在更新期间内无法获得合格成绩,教师资格证书即失效。如遇不可抗力的灾害事故,原资格证书的有效期自然延长。

(二) 适用对象

日本教师资格证书更新的适用对象包括现职教师,以及经教育委员会(或学校法人)认可有可能成为教师的人员。校长、教头(相当副校长)、主干教谕(主任教师)、指导教谕(指导资深教师)等“指导教师立场的人员”,均不为适用对象,可免除参加研习。此外,对于教学不力的教师,必须按照原来人事管理体制处理,都道府县教育委员会在听取第三者及家长意见后,仍被裁定为教学不力的教师,必须接受教学改善研修,研修期间不得参加教师资格证书更新研习。

(三) 研习的主要内容及方式

研习的主要内容可分为“必修课程”及“选修研习”两大部分:

1. 学习最新教育动向、培养教师基础能力的“必修课程”(12小时)。内容主要包括:(1)有关媒体报导或社会舆论调查、统计之动向的“教职的自我省察”。(2)学习障碍(LD)或缺乏注意力多动症障碍(ADHD)等有关儿童发展之科学性课题。(3)有关学习指导要项修正、教育改革动向的“教育政策动向”。(4)有关校内外教师的角色或确保学生安全的“校内外联系合作的重要性”的理解、说明能力。

2. 充实学科指导或学生辅导的“选修研习”(18小时)。各大学及相关培训单位通过规划多元的实践性讲座,让教师能够选择适合自己的研习课程。例如,“理科教学指导上尚缺专业知识”的小学老师可以选择尖端科学研究动向讲座,“无法完全理解学童感受”的幼儿教师可以选择有关心理分析的技巧讲座等。研习主要由经文部科学大臣认定的大学、指定的教员养成机关或各都道府县教育中心承担,研习会的时间安排大都是利用星期六、星期天或暑期办理。

(四) 考核及评价

2007年10月3日,中央教育审议会作业小组针对教师资格证书更新制度,提出基于是否能理解和说明“使命感与责任感”、“社会性与对人关系能力”、“学生之理解”、“教科之专门知识”、“教科之指导能力”等指标,实施5阶段评鉴的资格证书更新研



习认定基准案。教师研习成绩的考核是以笔试或实际教学测验成绩进行认定,不可以只提交报告。评鉴具体标准如下:(1)优:“S”级(90分至100分);(2)良:“A”级(80分至89分);(3)可:(能够理解·说明主要部分)“B”(70分至79分);(4)尚可:(只达最低限度)“C”(60分至69分);(5)不及格:(未达到目标)“F”(未满60分)。教师研习考核成绩必须达到60分以上方为合格。

延伸阅读

2009年1月,日本文部科学省公布了第一批经认定的教师资格证书更新讲习单位名单,北海道教育大学等83家单位榜上有名。从中可以看出,教师资格证书更新制度虽然受到了众多质疑,但日本文部科学省并没有因此而延缓推进的步伐。从比较客观的立场看,日本教师资格证书更新制度的设计及实施细节的确有需要改进之处,其实施效果现在还很难下一个定论。但日本政府基于“国家未来”、“卓越改造”的原则,打破教师资格终身化,并通过立法形式,让教师在职进修成为政府主导的带有法律强制性规定的教师应尽的义务,这对保证教师质量,促进教师专业化发展有积极的作用与现实意义。

1. 日本教师资格证书更新的适用对象包括所有现职教师,校长、副校长也是适用对象。()
A. 正确 B. 错误
2. 日本决定于()年4月开始正式实施“教师资格证书更新制度”。
A. 2007 B. 2008 C. 2009
3. 日本教师资格证书更新研习的“必修课程”,包括“教职的自我省察”、有关儿童发展之科学性课题和()等。
A. 实践性技能 B. 教育政策动向 C. 学科前沿讲座



8. “微工具”时代的“低头族”：移动网络时代的大学生虚拟社区生存



中国社会生活网络化开始于 20 世纪 90 年代中期，至今不过十几年的时间互联网已经进入中国社会生活的各种层面，网络不但改变了信息传播与获得方式，改变了我们认知世界的角度，它也逐渐地在影响我们的日常生活与社会互动的型态。

一、大学生是网络世界的主力军

大学生整体文化素养较高，对新鲜事物有很强的学习能力和接纳能力，加上生活节奏自由，空余时间多，一直是网络使用的主要群体。据中国互联网信息中心（CNNIC）公布的《2009 年中国青少年上网行为调查报告》在学生网民群体中，大学生网民上网时间最长，达到 18.6 个小时，超过青少年网民平均上网时长。随着互联网技术的逐渐发展，现在大学生使用网络已经不再单纯是为了获得信息了。作为“握着鼠标出生的一代”的“90 后”大学生，通过网络，大学生不仅获得了资讯、服务，也获得了朋友，获得了社区感。QQ、微信朋友圈、微博、社交网站的出现，使虚拟社区中的社会交往正在逐渐成为大学生社会生活的重要组成部分。对大学生而言，没有网络的生活已经是不能想象的。他们的生活不再局限于实体社会中，也扩展到网络空间之中，网络与生活是如此密不可

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



分。

二、移动互联网时代的大学“低头族”

随着移动互联网的发展，使得大学生的网络行为出现了新的特点，手机上网成为了大学生使用网络的主要方式。有调查发现，有60%左右的大学生每天使用手机上网，平均每天使用手机上网超过1小时的占25%。（高德毅，2013）随着软件数字技术的快速发展，无线网络信号的高覆盖，更多的大学生以手机为平台，通过“腾讯微信”、“新浪微博”、“手机QQ”等方式接收和传播新闻、分享心情、沟通交流，“微工具”已成为当今在校大学生最常用的沟通交流形式。在“最喜爱的移动社交应用”调查中，微信以75%的支持率拔得头筹，紧随其后的是支持率67.2%的手机QQ。（汤力峰、王学川，2012）“微工具”之所以在大学生网络社会交往中扮演重要的角色，其原因主要是：（1）资费便宜。除了需要收取少量流量费以外，微信几乎是全部免费。（2）共享性。可通过微博、微信随时更新消息，并通过互联网实现与虚拟社区成员的及时共享。（3）沟通方便。微信实现了跨平台共享，可以通过QQ好友、手机通讯录等方式添加老朋友，通过“摇一摇”、“附近的人”添加新朋友。（4）功能强大。微信手机端支持语音、视频、图片、红包的实时收发，趣味性和娱乐性更强。（王嘉颖，2011）（5）全天候。微工具以手机为平台，加上现在无线网络信号的高覆盖，使上网不受地点、时间的局限，即使晚上寝室断电也没有影响。

三、大学生网络虚拟社区生存的特征

生活在校园中的大学生，其社会化的过程就是在和不同属性的人际群体建立人际互动，并从中实现个性的良好发展，建立与他人的联结感。大学生在社会化的过程中，除了形成自己独特的个性外，也需要具有与他人的相似性，这样才可能融入人群，获得归属感。个体如果缺乏与他人的相似性和联系，就容易导致自己被排斥，而不得不游离于大学生生活系统的边缘。基于互联网及移动网络基础上的虚拟社区的出现为大学生参与社会活动提供了更加便利的条件，虚拟社区为大学生提供了一种新型的网际人际交往模式。（邓天颖，2010）

与现实社区相比，网络虚拟社区的非地域性、开放性、人际关系的松散性、人际互动的匿名性等特征，使人们可以在开放的空间，以新的方式，运用新的技术，开启一个异常宽阔的畅游空间。它削弱了个人在现实社区直接互动中的自然防御机制，使个人的自我表现和发挥更真实。但也要注意的，网络虚拟社区中的社会交往使大学生获得了一种更为便利和自由的社会互动方式的同时，也不可避免地隐藏着一些负面的社会影响。网络虚拟社区中的社会交往比现实交往有更多的自由性和随意性，但如果不能很好地自



律，很可能因肆意放纵而不能自拔。网络虚拟社区给大学生带来社会交往超时空性和便捷性的同时，也在大学校园生活中形成了一群上课时的“低头族”和“拇指族”。

对面移动网络社会的到来，高校管理者和教师也身处其中，当移动网络生存已成为大学生社会常态时，大学生的思想政治工作和教育问题也无法回避。对面移动网络时代大学生存在的问题，我们需要转变认识，更要做一些切实的、扎实的工作，这样才可能真正了解和掌握网络时代大学生整体的状况，进而找到切实有效的措施，帮助学生正确认识移动互联网虚拟社区及工具，从而促进大学生认识、理解和建构一个积极的移动网络文化。

1. 中国社会生活网络化开始于 20 世纪 90 年代初期。（ ）
A. 正确 B. 错误
2. 汤力峰和王学川所做的研究表明，在“最喜爱的移动社交应用”调查中，（ ）的支持率最高。
A. QQ B. 微博 C. 微信
3. 微信在大学生网络社会交往中扮演重要的角色，其最主要的原因是（ ）。
A. 资费便宜 B. 共享性好 C. 全天候



9.穿着打扮会影响大学生的思维方式？是的，你没听错



穿啥样的衣服也会影响大学生的考试成绩？穿着一套运动服加球鞋和穿着一件西服会对大学生的考试成绩有什么不同的影响吗？的确是这样，最近有研究发现穿衣风格会影响人们的思维方式，不同的穿着对不同学科的学习成绩会有显著的影响。

牛津大学的制服之争

在 2015 年 5 月，牛津大学学生会针对是否继续穿着传统服装去考试，举行了一次官方投票表决，以终结无休止的争论。这是一种可追溯到 17 世纪中叶的传统制服，包括深色西装或裙子、黑皮鞋、白衬衫、白色或者黑色的领结、领带。投票结果是压倒性的，超过 75% 的学生想继续保持现状。尽管大多数人同意，但是关于着装政策的争论还是一直存在。最近有研究发现，不同的穿衣风格会影响人们的考试成绩，如果穿着更加正式的服装，这可能会让其的思维更具有抽象性、整体性和创造性。

穿什么衣服会影响人们的思维方式

Slepian 和其同事 (2015) 探究了穿着正装是否能够增强抽象思维水平及其背后的心理机制。在研究中先要求 60 名被试评定自己目前的穿衣风格有多么正式，然后再完成一份包括 10 个项目的问卷来测量抽象思维水平。每个题目有两个选项：一个是抽象的，一个是具体的。举个例子，你觉得下列哪个表述能够更好地描述投票这个行为？A 决定选举结果（抽象的）；B 在投票纸上做标记（具体的）。答案没有“正确”或“错误”之分，

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



但抽象的答案格局更大，显得“高大上”，而具体的答案则更直白。

结果证明穿着相对正式的服装和较高的抽象思维水平相关，即穿着正式的学生更倾向于选择抽象的选项，而穿着比较休闲随意的学生，则更倾向于选择具体的答案。如果实验环境设定为教室，穿正装的同学在那些需要创造性思维的课程上会表现的更好，如艺术。但穿着随便的同学则在数学、科学和工程方面的表现更好。那么其背后的心理机制是什么呢？在最后一项研究中，实验者发现社会距离的增加在两者之间起着桥梁作用。

穿着正装和抽象思维水平的关系受到社会距离的调节

解释水平理论(Construal Level Theory, CLT)认为人们对事物的心理表征具有不同的抽象程度即解释水平，而抽象思维和具体思维（解释水平）取决于人们所感知的与客体的心理距离，即心理距离较远的事件通常被认为是相对抽象的，而心理距离较近的事件被认为是相对具体的，进而影响人们的判断和决策。比如，Trope 和 Liberman (2010) 研究发现高解释水平的人，所感知的社会距离加大，对他人更为礼貌，所使用的言辞也更为客套。

同样地，穿着正装释放出的是一种严谨、高冷、陌生的信号，同时也会增加人们感知到的社会经济地位和权利感，这就导致感知到的社会距离加大，进而可能会促使人们表现出更高的解释水平（抽象思维）。

题目 1 穿着打扮会影响我们的思维方式。（ ）

A. 错误 B. 正确

题目 2 穿着休闲服装的人，倾向于具象思维方式，而穿着正装则更倾向于哪种思维方式（ ）

A. 形象思维 B. 抽象思维 C. 逻辑思维

题目 3 根据解释水平理论，穿着正装和抽象思维水平的关系受什么因素的影响（ ）

A. 物理距离 B. 时间距离 C. 社会距离



10.教师在意的“权力”不是“官位”，而是一种“心理授权”



“授权”在 20 世纪 80 年代后开始在企业界、教育界、心理学、社会工作、护理工作等领域被广泛应用和研究。管理学偏重于权力的赋予，认为授权是重组和释放组织中的权力，使所有成员充分发挥其能力，并激发工作积极性的过程（Randolph, 1995）。而从心理学角度分析，则将授权视为自我效能的提升和自我信念的建立。对教师而言，授权不是授予“官位”，更重要的是使教师有能力感，拥有强烈的自我效能以及履行工作职责的动机。具体来说，教师的“心理授权”主要包括以下几个因素：

1. 意义(Meaning)。是指工作目标对教师的价值所在，具体表现在教育工作的角色要求与个人信念、价值观和行为之间的匹配程度。教师愈觉得其所从事的工作有意义，或者愈符合自己的信念、态度和行为方式，则愈能感受到自己被授权。

2. 胜任感(Competence)。是指教师相信自己能够满足执行教育活动所需的能力、技术及素质方面的要求，与自我效能感的含义大致相同。拥有胜任感的教师相信自己有能力承担专业责任，并在工作中能够赢得专业尊重，被大家视为一位专业工作者。

3. 影响力(Impact)。是指教师在工作上对于教育教学效果以及学校的发展战略、管理结果上可以影响的程度的感知。教师愈觉得自己有影响力，就愈可以展现自己的能力，并受到同事的肯定与支持，收获辉煌的成果，无形中增长教师的自尊。

4. 自我决定(Self-Determination)。指教师的专业活动与专业行为是出于自



己的决定，并有机会自己做决定，即在工作上享有充分自主权的程度。比如教学内容、教学方法、课程设置等方面的自主决定的权力。

微信点评

有授权感的教师相信要完成的工作是有意义的，而且自己有能力来执行或相信他有能力完成教育工作。有授权感的教师也必须有自主权，可以自行决定该如何完成教育教学的工作，他们也认识到其行动是具有影响力的，或者相信自己可以采取不同的行为来完成工作目的。学校的管理者应该认识到，学校的“官位”总是有限的，而对于教师的“心理授权”却是无处不在的，也是更为教师所看重的。在学校环境中，教师是否可以获得心理授权在很大程度上取决于学校领导者，特别是校长对于教师本人及其专业工作的尊重。

1. 管理学上的“授权”偏重于权力的赋予。（ ）
A. 正确 B. 错误
2. 从心理学角度分析，是将授权视为自我效能的提升和（ ）。
A. 自我发展目标的确定 B. 自我潜能的发挥 C. 自我信念的建立
3. 具体来说，教师的“心理授权”主要包括意义、胜任感、影响力和（ ）这几个因素。
A. 自我决定 B. 自我信念 C. 自我效能



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

