

《教师心理健康研究》：把住情感的闸门 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60821.htm 情感是人对主客体关系的主观体验，它往往决定着一个人心理活动的色彩和背景。现实生活中，形形色色大大小小的事件都可能引起人们各种各样的情绪情感体验，每时每刻都可能有喜怒哀乐伴随着我们，这些感受又会直接影响我们处理事情的态度和方法。因而情感就像一个“晴雨表”，能随时反映出我们对复杂多变的工作和生活的适应状况。每当一种新的观念或新的情况出现，如果我们不能沿用以往的有效方式作出适当的反应，我们就可能出现情绪困扰，如果这种困扰被忽视或被压抑，就可能会影响整个人的情绪体验，进而可能有损于身心健康。教师的情感不仅是教师个人的一种心理特征，而且是一种重要的教育资源。一个教师能不能保持积极稳定的情绪情感，不仅关系到教师自身的身心健康，而且关系到这个教师能否成为一个合格教师，并且关系到学生是否能在他的教导下健康成长。教师具有对学生关心、接纳、理解、尊重等积极的情感，就会激发学生对教师的尊敬与爱戴的积极态度，以及愿意和教师接近的交往倾向，这样就为建立良好的师生关系奠定了一个坚实的情感基础。反过来，如果教师缺乏对学生的尊重、理解、关心和爱护，那么学生也会对教师产生冷漠、排斥、对抗等消极的情感和行为，这不仅对学生的健康成长，而且对教师的工作心情与身体健康都会带来消极的影响。在这个问题上我有着深切的体验。刚参加工作那会儿，我怀着一颗赤诚的心走上三尺讲台，看到孩子们那一双双好奇

而明亮的眼睛，我心里好生喜欢，心想这些学生肯定不错，个个都是聪明可爱的好孩子。可是好景不长，没过几天我就发现有几个学生上课经常开小差，经常不完成作业。特别是一个叫王玲的女生，更是不像样子。我放学后找她谈话，问她为什么老是不完成作业，为什么上课老是做小动作，不专心听讲。可不管我怎么问，她都一声不吭。眼看天色已晚，我让她与自己一起吃晚饭，然后送她回家，一路上叮嘱她无论如何都要完成家庭作业。第二天早上，一进门我首先检查王玲的作业，可是她非但没补好前几天的作业，就连昨天的作业也一动没动。我强忍着一腔怒火，好不容易挨到放学，又苦口婆心地与她谈话。这一次她终于开口了，她说：“老师，你为什么不用教鞭打我？”我愕然了。“你难道非要老师打你才肯做作业吗？老师可从来没打过任何一位小朋友啊！”她一听就哭了，哭得很伤心。我的心一软，小声地问她：“你为什么哭呢？能把心里话说给老师听吗？我相信你不是一个懒惰的孩子，老师相信你一定能学好。”她抽泣着告诉我，因为爸妈要干活，她每天回家都得照顾比她小四岁的弟弟，一直到晚上十点钟，根本没时间做作业。以前的老师一旦她不完成作业就用教鞭打她，还让她在全班同学面前曝光亮相。这时我才明白她小小的心灵里其实装着巨大的委屈和悲哀。当天我又送她回家，与她父母交流了情况，向他们提出我的看法和建议。以后，王玲果然有了明显的进步，还当上了班里的数学课代表。我对学生付出的爱得到了加倍的回报，我为学生的进步而高兴，师生之间也建立了深厚的友谊。可是另一件事这几年却使我一直如骨鲠在喉。那年班里转来一名优等生，成绩很好，可就是上课不爱发言，甚至指名

他回答问题他也默不作声。于是我开始怀疑他的所谓优等生的身份。过了一段时间，他的数学成绩果然下降了不少。我找他谈话，他很腼腆，说不出个所以然。我给他辅导功课，可是一连问他几个问题他都不回答。我火了，吼道：“不是说你的数学成绩很好吗？怎么连这么简单的问题也不能回答？你到底是不是哑巴？一句话也不会讲！”他见我发火，越是不肯回答问题，他越是一声不响，我就越是骂得凶，一连几天都是这样。到最后，我不得不妥协，我放弃了，再也没有耐心与他这样叫阵了。一个学期后，他又转学了。办好转学手续那天，临走之前他好不容易跟我说了一句话：“老师，我真的听不懂你上课说的话！”我一阵愕然，原来他听不懂我说的话！原来他不是故意不肯回答问题！当时我多么想一把拉住他，把他留下来！可是这么长时间我为什么没觉察到他听不懂我的话呢？我为什么不耐烦地问问他的感受呢？我为什么那么凶巴巴地朝他吼呢？我失败了，我对不起这个学生，因此我为我自己留下了一个永远的遗憾！去年开始的教师心理健康自我教育课题活动让我学到了很多。我最深刻的一点感受是，如果我们想长久地保持愉快的工作心情，维护自己的身心健康，同时又维护学生的心理健康，很重要的一条就是，教师要树立正确的学生观，要用客观、全面、辩证的观点看待学生，才能从心底里热爱学生；只有从心底里悦纳学生，才能蹲下来看学生，即使他们淘气、捣蛋、违反纪律，即使他们得了个不及格的分数，也能平心静气地面对他们。我印象深刻的另一点感受是，教师必须时刻注意把住自己情感的闸门，不管遇到什么负性事件，千万不要把不良情绪带进教室，千万不要对学生发任何无名火，因为那样不

仅有损于教师的职业形象，而且有损于学生的心理健康，并且也有损于教师自己的心理健康。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com