

与不合理信念作斗争案例选 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__E4_B8_8E_E4_B8_8D_E5_90_88_E7_c38_60837.htm

A：班里有些学生学习不努力，总是拖欠作业，午间或放学后把他们留在办公室里做作业，可是自己一走开他们又不做了，又开始玩了。B：每个学生的都必须学好功课，不好好学又屡教不改的学生真是朽木不可雕也，对他们无计可施又欲罢不能。这么不听话，把教师的话当耳边风，这是对教师的挑衅和蔑视。自己班里的后进学生比别人班里的多，也更差，这太不公平了，自己的运气怎么这么差。自己辛辛苦苦工作，学生不配合，考试成绩拖后腿，家长和领导还以为我没本事，影响自己的声誉又影响考核成绩。自己为教育这些后进学生付出了那么多心血，但是成效不大，自己真是太没用了，简直一文不值...

...C：苦恼、生气、不平、焦虑、暗自神伤、失眠、吃不下饭。对学生常有恐吓性语言，偶有体罚。D：学生确实应该认真学习，按时完成作业，但是十个指头有长短，学生也有个别差异，我们不可能要求每一个学生都学得一样好（克服绝对化倾向）。每个班都有不肯做作用的学生，都有成绩不好的学生，这并不是自己班里独有的现象，其他班里也有。公平是相对的，在现实生活中很难做到绝对公平，后进生确实比较多，但这不是领导故意造成的，要是把这些学生调到别的教师班里去，那对同事来说岂不也一样？（克服要求绝对公平的思想）学生不做作业可能不懂怎么做题，也可能只是由于贪玩，不是故意跟自己过不去。如果是因为没听懂，那么自己的教学也许存在问题，自己也有责任；如果是因为

贪玩，那么爱玩是孩子的天性，如果他们做事也能像大人那样有自制力，那也就不成其为孩子了。而且学生也是挺苦挺累的，他们承受的课业负担比我们当学生时重多了，大人总是要他们学习学习再学习，他们玩耍和童趣又实在太少，也是值得同情的（设身处地，换位思考）。其实学习不认真的学生也有许多优点（比如说体育、劳动、乐于助人、有义气等），不能否定他们的一切，不能用有色眼镜看他们（克服以偏概全）。自己在后进学生的转化上做了大量工作，虽然效果不显著，但也不是一点效果也没有，有几位不是有了明显进步吗？（自我效能感）即使这项工作不能令人满意，自己也不是一文不值，有的方面做得挺好，曾经受过领导的表扬，因此自己还是很有价值的（克服“糟糕透顶”）。即使真的转化后进生方面一点效果也没有，但是尽到自己努力就行了，也算对得起学生和家长了，心安理得，无怨无悔了，可以考虑适当降低对这几个学生的作业要求（克服完美主义倾向）。E：心理恢复平衡，坦然面对工作成效，能够心平气和地看待后进生的违纪行为和成绩不良，缓解了焦虑、苦恼、愤怒、不平等诸多不良情绪，心情舒畅多了。（2）A：学生上课时讲话，随意插话，不守纪律，课堂教学秩序总是不够好。B：良好的课堂应该鸦雀无声；上课随便讲话是对教师的大不敬；不遵守纪律就是学习习惯差；上这种乱哄哄的课，真是活受罪。C：由此引起的心情：苦恼，焦虑，难堪、尴尬，长期闷闷不乐。D：用新的教育观念来衡量，鸦雀无声并不一定是良好的课堂心理气氛。小学生正处于好动爱玩的年龄，要他们规规矩矩一动不动地坐上40分钟确实太苛刻了。学生上课讲话，随便插话不一定是有意不守纪律，他

们有些听懂了才会插嘴，才有话可说，这比课堂上死气沉沉、学生被动不参与要好得多。学生是学习的主人，他们每个人在课堂上都有发表意见的权利，教师要做的不是“堵”而是“导”。E：心境阴转晴，有意因势利导，创设师生互动的生动活泼的课堂心理气氛，让学生有充分发表意见的机会。于是，上课逐渐成了一种精神享受。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