

校正心弦

学生对我有敌意

本报记者 王燕

“老师,李玫在背后说你坏话。”两名九年级女生悄悄跑过来告诉我。我本想一笑而过,但一转念:会不会有什么误会?放学后,我把李玫叫到空旷的田径场谈话:“知道老师为什么叫你来吗?”

李玫歪着头说:“我知道是谁和你告密。”“没有谁告密,老师只是想听听你对英语课的意见和想法。”

李玫一副无所畏惧的样子:“我不敢有意见,更没想法。你们老师都问我有什么意见和想法?到底想听我说什么?”一时间,我想不出应答之词。沉默一阵后,她不耐烦地说:“没事的话,我先走了。”

谈话不仅没解决问题,而且还让情况变糟了。我去找班主任了解李玫的情况。“和她说了也没用,照样我行我素。”班主任摇着头说,李玫和爷爷“相依为命”,在外地打工的父母除了打钱回来,其他的也管不了。

对于这样一个学生,我们老师怎样做才能化解她对我的“敌意”呢?



本期嘉宾

袁春龙,北京师范大学心理学部硕士,湖南师范大学附属中学心理备课组长、生涯发展指导中心主任

记得看过一个电影,讲的是一个物质条件优越、家庭幸福的“海归”去“差班”当班主任的故事。班主任踌躇满志要改变学生,引导他们向上,但谁知学生不买账,不仅敌意满满,还不断和老师发生冲突。故事的高潮部分,一名女同学拍桌子和老师理论,说出了冲突的真相。原来“差班”的每个学生都生活在“不幸”的家庭,放学后不仅要打理家务甚至很多学生还需要照顾生病的家人以及为增加收入做点杂工,一直忙碌到深夜。而老师只知讲大道理,盯着学生上课睡觉等表象而看不到背后的原因,因此学生对老师的行为感到反感,老师感觉自己的努力和付出不被理解,难过伤心。这个问题出现的核心和

案例中说的“敌意”是一致的,师生双方在互动中仅从自己的角度出发,忽视了对方的感受和情绪。对方感觉到不被理解,沟通自然无法进行。遇到这种情况,可以从以下方面进行尝试,突破案例中的“敌意”。

第一、尝试按照“事件、感受、想法、期待”的顺序来进行自我表达。老师找李玫的初衷是“会不会有什么误会?”见到李玫后可以说“我听到有人说你在背后说我坏话(事件),我挺意外(感受),这其中会不会有什么误会(想法),所以今天找你,是想听你自己说给我听,什么都行(期待)。”这样的表达能更清晰地帮助我们表达自我的意思,对方也知道该回应我们什么内容。

第二、学会倾听、尝试同理对方。李玫说“到底是想听我说什么”的时候,老师一时想不出什么应对之词,这时可以尝试同理对方,感同身受学生的处境,把听到的信息反馈给学生,以期得到学生更多深层信息的表达,例如我们可以说“嗯嗯(肯定学生真实的表达),此时此刻,我能感受到你的愤怒,可以和我说说吗?”

第三、反复尝试,沟通并非一蹴而就的事,我们需要在多个回合中不断听取信息,反复和对方确认。每次沟通都能帮助彼此更多了解对方,敌意可以不断减少,最终转化为关心和爱护。

成语心解

孟母三迁:纯粹接触效应与社会影响

□ 杨眉

孟母三迁的典故出于西汉刘向的《古列女传》,讲的是亚圣孟子的母亲为其创造良好成长环境的故事。从典故中可以看到,孟子小时候的观察学习能力(即观察和模仿他人的能力)很强,而孟母则是一个具有天赋教育敏感和问题解决能力的妈妈。

从心理学角度看,孟母三迁这个典故涉及到社会心理学中两个很重要的概念:一是接触效应,二是社会影响。

所谓接触效应是指:通常“人们越是经常地接触某一事物或者观点,他们就越会喜欢它”。接触效应体现的是社会影响,所谓社会影响是指个体在他人影响下其态度与行为发生变化的过程。比如小孟子在邻居大人的影响下对哭丧、讨价还价等产生浓厚的模仿兴趣(态度与行为)。人与社会是相互影响的,但是对孩子而言,社会影响的作用显然更大。

社会心理学的研究发现,人在面对社会影响的时候会有如下反应:从众、服从、认同和内化。这几种反应不一定是次第发生的,在面对社会影响时,人因为年龄、出身、经历、三观以及环境自身因素等的不同而会处于不同反应阶段。就年龄而言,岁数越小可塑性越大,因此也越容易被影响。越小的孩子到一个新环境后,越容易在周边人影响下迅速进入从众或者服从阶段,而当孩子进入认同与内化阶段时,要想矫正其行为就很不容易了。

因此,为孩子创造积极健康的社会影响,是为父母者的责任。环境影响与家庭教育同等重要,但人们往往只记住“孟母三迁”而忽略了“孟母断织”的重要性。孟母并没有因为把家搬到了学校边就放弃家庭教育,当她发现孟子学习态度散漫时,不惜把织布机上的半成品剪断以警示孟子必须一心向学,而她在家织布以尽养家之责的行为本身也是榜样。

由此可见,好学校只是孩子成长的充分条件而不是必要条件,靠搬家给孩子创造教育环境,其实不是最好的选择,健康的家庭教育才最为重要。

心知

越焦虑越爱刷手机

□ 杨剑兰

英国德比大学研究人员在线调查640名13岁至69岁智能手机使用者,发现受情绪问题困扰的调查者容易把手机当作放松手段,过度使用手机。焦虑程度越重,手机使用越多。

在手机世界里,你只需10分钟,就能在一局小游戏中体验舍我其谁的成就感,只需1分钟就能通过一条朋友圈获得别人的点赞,只需15秒就能在一个短视频中满足成功的幻想。奖赏来得如此容易,让你忘却

了让人沮丧挫败的现实生活,你迫不及待追求下一次快感体验,再刷一条微博、再看一个视频、再开一局游戏……手机成瘾由此形成。

手机成瘾跟酒精药物等物质成瘾一样,都跟大脑的多巴胺奖赏通路有关。多巴胺是一种传递欣快感的神经递质,它让人们不断产生“再来一次”的期待,从而诱发成瘾行为。

玩手机并不能真正帮我们缓解现实焦虑,它不过是虚幻的逃

避策略罢了。焦虑作为一种情绪信号,提醒你有威胁存在,需要通过行动解除威胁,而逃避并没有真正解决问题,所以无法化解焦虑。

玩手机并不能带来真正的快乐。相反,你通过手机获得廉价且短暂的快乐后,是深深的虚无感。所以,用冥想、静坐、直面问题、求助他人等缓解焦虑的有效方法,来替代玩手机的操作,能让我们过得更健康、更可控。

28年如一日,以校为家,爱生如子。他就是城关中学党支部统战委员,教导主任曾谊华。

1973年出生的曾谊华,1992年参加教育工作,1997年加入中国共产党。从小在父母的熏陶下,思想上、学习上都力争上游。参加工作后严格要求自己,并多次被评为“优秀共产党员”。无偿献血近20次,被湖南省卫生和计划生育委员会、湖南省红十字会评为“湖南省无偿献血奉献铜奖”。

从教28年,曾谊华秉承大语文教学观念,注重学生语文能力的培养,形成了“自主、合作、探究”的教学模式。所教课程深受学生喜爱,课堂气氛活跃,教学效果突出。指导的学生语文学科竞赛取得了优异的成绩,多次被省、市、县评为优秀辅导老师。2017年,参加洞口县“国

不忘初心 润物无声

——记洞口县城关中学教导主任曾谊华

通讯员 欧阳盾

培计划”“送教下乡”语文研修,担任组长并被评为“优秀学员干部”。2018年,全县初三学考科目命题比赛中,获语文组特等奖;撰写的教学论文多次在县、市、省获奖。2019年,被评为文昌街道“初中语文骨干教师”。语文教研组在2011年邵阳市初中语文教师综合素质与教学创新展评中获一等奖。参与研究的“核心素养理念下传统文化教育实施方案研究”课题在省级立项结题并获奖。

工作中既注重整体效果,又注意细节。学校教学质量连年提高,社会

反响越来越好。在义务教育均衡发展、化解大班额、城区招生分流、教育扶贫等各项工作中尽心尽责,力求完美。

2019年6月7日晚上8时,洞口县城突遭雷击。正在家中陪亲人过端午节的他顶风冒雨赶到学校,检查学校监控系统、广播系统是否受到雷击,查看高考考室是否受到影响。考点监控系统本来装上了电源防雷设备,但由于当晚雷电太强烈,两个教室的摄像头、高考备用电话被雷电击毁,考点办公室LED电子显示屏也不幸被雷电击坏。

他在通知校长和技术人员后,经过彻夜抢修,这才确保第二天的高考工作顺利地进行。

关爱教学新手。作为教导主任,他非常关心青年教师的成长。近年来,学校多名青年教师迅速成长为骨干力量。陈志云老师的课例被评为教育部2015-2016年度“一师一优课,一课一名师”活动“优课”,代表学校参加邵阳市教学比赛并获奖。2017年,他指导陶玲艳老师在邵阳市教学设计比赛及展示评比中获二等奖。2019年,他指导唐雪璐老师参加洞口县第一届中小学教师教学比赛荣获特等奖。

教学之外,积极参加职工文体活动。自参加工作以来,各级的教职工排球、篮球、乒乓球、广播体操等比赛活动从未缺席,均获得好成绩。