

# 高校外语教师情绪管理策略探析

康婷婷

(云南财经大学 云南昆明 650221)

**摘要:**高校教师作为高等教育教学的主要实施者,不仅需要具备良好的专业理论知识及专业教学素养,还必须具备情绪管理能力。本文在回顾教师情绪管理研究脉络的基础上,分析了高校外语教师的情绪问题的成因和影响,并提出了情绪管理的策略。

**关键词:**高校教师; 课堂教学; 情绪管理

## 引言

近年来,国家、社会对教育空前关注,高校教师所面临的各方面的压力也不断增加。高校教师作为高等教育教学的主要实施者,不仅需要具备良好的专业理论知识及专业教学素养,还必须具备情绪管理能力。在承担着巨大教学工作和承受着高强度的工作压力下,容易出现职业倦怠、暴躁、焦虑、安全感缺失等情绪问题,这些不良情绪问题不能及时疏导,不仅致使教师工作质量下降,而且对学生的成长和学校的发展也会带来不良影响。当前,教师个人、学校及社会对教师情绪管理有一定程度的了解,但是对高校英语教师情绪问题的影响因素、情绪管理的意义和策略研究还不够全面具体。

## 一、教师情绪及情绪管理研究综述

有关情绪及情绪管理方面的研究在国外有较为广泛的跨学科理论基础和丰富的研究内容,其中不乏颇有影响力的著作和实证研究。如丹尼尔·高曼所著的《情绪智力》(Emotional Intelligence),使“情商(EQ)”一词受到极为广泛的关注,情绪管理也随之受到瞩目。国内学术界对情绪及情绪管理方面的相关研究近年来也受到关注。主要强调情绪管理对企业员工,公职人员,医护人员,图书管理员,父母,教师,学生,儿童等不同群体的重要性及作用。

### 1. 国外有关教师情绪及情绪管理的研究

教师情绪直到上世纪90年代中期才被引入教学、教师、教育领导等研究范畴之中(尹宏飏)。有关教师情绪研究的成果不算丰富,不代表教师情绪的研究不重要。可能的原因包括:第一,西方教育研究对理性特别崇尚,而对“情绪”持有一定的偏见甚至否定的态度。第二,将心理学对情绪研究的成果应用于教育教学领域需要长期过程。第三,有关教师情绪的研究被藏于教育教学的其它研究中,需要研究者和一线教师的归纳和深耕。

国外有关教师情绪的研究曾在不同的学科中体现,不同学

科必然存在不同的研究视角。美国学者萨顿和惠特利(Sutton & Wheatley)从认知、动机、教学等多个角度对教师的情绪的作用进行了详细的阐述。雷纳(Ria)等人主张教师的职业发展应考虑情绪的作用,情感特别是在新教师学习教学中具有关键作用。戴和莱切(Day & Leitch)讨论了情绪在教师职业成长和高等教育中的作用。萨尔茨格-维滕堡(Salzberger-Wittenberg)等人指出,更好地理解进入教学过程的情绪因素的属性,将有助于教师和学生朝向更有效的人际关系而努力。高尔柏(Golby)建议在教师的职业发展中,应提供分析激发积极情绪和消极情绪的情境的机会,通过这种方法,可以促进教师对教育项目的完全的情感承诺。扎莫拉斯认为,情绪规则镶嵌于学校的空间和时间安排以及行动的设计中,镶嵌于关于什么是一个教师应该做的和什么是应该避免的对话之中,以及学校对教师教学奖惩的程序之中。

用阶段性特征(孙俊才、卢家楣)来简述国外教师情绪研究的脉络:第一阶段,众多研究主要强调研究教师情绪的重要性和必要性。萨顿和惠特利(Sutton & Wheatley)比较系统地综述了教师情绪的多重研究视角,教师情绪对教师的潜在影响,预见性的分析了未来教师情绪研究的方向并总结了研究教师情绪的重要研究方法。教师情绪研究的内容主要基于评价理论视角,主观体验视角,生理改变及情绪表达视角和行动倾向视角。无论是教师的积极情绪表现,还是消极情绪表现,都会对教师认知,教师动机产生影响并在很多方面影响学生的表现。教师情绪作为一个极富潜力的研究主题,未来在教师情绪管理,情绪与教学策略的关系,教师教法,教师动机四个领域有很多问题值得研究。

第二阶段,正视教师情绪的复杂性,教师情绪的研究成为教育教学的重要研究领域,且深入到课程教学中。豪切斯希尔德(Hochschild)在1983年提出情绪劳动(emotional labor)的概念框架,哈格里夫斯(Hargreaves)在1998年“教学情绪与教育

改革”的研究项目中运用这一框架，对教学的情绪目标、教师情绪与学生关系，这种关系在课程计划、教学过程、学校政策中的表现。哈格里夫斯在研究中使用的访谈法，教师情绪地图也成为了教师情绪实证研究的代表。其研究表明情绪应该被包括并积极地参与到教学的各个环节之中。

第三阶段，明确教师情绪劳动的特征，构建情绪规则并进行情绪管理。很多研究者根据豪切斯希尔德（Hochschild）情绪劳动的理论概念和框架分析和研究教师的教育教学工作，扎莫拉斯（Zembylas）在 *Teaching with emotion: a postmodern enactment* 一文中专门对教师情绪劳动做出了系统分析，有关教师情绪劳动的特征和情绪规则得到了理论上和概念上的突破。依据扎莫拉斯（Zembylas）的观点，教师应该学会理解和分析情绪规则，对现实提出疑问，寻找和开拓职业生活中新的情绪规则。国外教师情绪研究的视角是把教师情绪置于学校文化、管理、权力关系、人际交互作用之中，而不再单纯从教师自身素质的角度对教师情绪进行研究。（孙俊才、卢家楣）

## 2.国内有关教师情绪及情绪管理的研究

在《近三十年国内教师课堂情绪管理研究的回顾与展望》一文中，侯颖，王文两位研究者对国内在1986-2016年间有关教师课堂情绪管理研究的文献进行了统计分析，认为教师课堂情绪管理经历了理论探索期，萌芽发展期到深化拓展期的发展历程。理论探索期主要探索教师情绪的内涵，强调其重要性；萌芽发展期的主要特点是现状研究，提出策略；深化拓展期出现了实证研究中的代表作，即《教师课堂情绪调节能力的现状调查研究》（邱莉，2011）对中小学教师课堂情绪调节能力现状研究和理论研究提供了重要依据。

国内有关教师情绪及情绪管理研究虽然不算丰富，但已经呈现出一些特点。第一，很多文献主要分析教师情绪管理的重要性及作用。如：缪榕楠撰文《情商EQ与教师的情绪管理》，田园撰文《教师的情绪管理》；情绪心理学家郭德俊教授在《情绪调节教学模式的理论构建》一文中提出情绪调节的策略；孙有福研究中小学教师的情绪管理，分析了中小学教师情绪管理的内涵，提出有针对性的自我情绪管理策略。台湾学者柯永河阐述了情绪的种类、作用，分析情绪成因及与教师情绪反应有关的重要刺激，提出了教师如何进行情绪管理的策略，可以说是较为全面的教师情绪管理研究。第二，对影响情绪管理因素的研究颇为多样化。针对成人的，主要讨论主观体验和社交因素对情绪管理的影响；针对儿童与青少年的，主要讨论家庭因素和年龄因素对情绪管理的影响。第三，探讨情绪管理能力和情绪管理机制的实证研究不多。国内师范院校的硕士论文，使

用了一些量表工具进行测量，但系统化和突破性的研究还比较少。

## 3.小结

总结分析国内外对教师情绪及情绪管理的研究，可以看出国内对情绪管理的影响因素、重要性及策略研究比较丰富，但是不够全面系统，特别是研究高校课堂教学情绪管理策略和干预的比较少。并且研究中可能存在以下问题：其一，对教师情绪管理的内涵界定不是很清晰；其二，对教师情绪管理的理论基础分析不透彻；研究目的缺乏针对性；其三，提出的对教师情绪管理策略比较简单，只集中在一些个人技巧上，比较缺乏实证研究。

## 二、高校外语教师情绪问题的分析

众所周知，教师的情绪状态对教学氛围、教学效果，甚至师生关系和学生的学习态度具有直接的影响。高校学生经常用“教师的风格”来形容对教师的感观。外语课堂师生对话性强，互动程度高，教师积极正面的情绪往往能带来更好的教学效果，而消极负面的情绪却容易影响整个教学过程。

### 1.教师情绪问题的成因

教师除了工作也承担着各种各样的社会角色，受社会环境，家庭关系，同事矛盾等事件的影响也是人之常情。抛开工作以外的因素，高校外语教师的情绪来源主要有以下几个方面的原因。第一，组织教学的难度大。大学外语课堂一般以大班教学为主，学生人数多，英语基础参差不齐。教学活动的开展很难满足各个学生的诉求，课堂上学生会通过玩手机，做其它科目的作业，概不参与教学活动…等“隐蔽”的方式干扰教学。第二，师生有效互动难度大。高考之后的英语学习不再以“考试”作为指挥棒，学生既开心有略有迷茫，多数学生希望在课堂上能够得到英语听说读写全方位的提升，尤其希望教师风趣幽默，自己也能够课堂上与教师和同学轻松互动，但教学内容和情景自身的复杂性，往往很难达到互动效果，教师推进教学流程的积极情绪也会大打折扣。第三，师生对课堂教学的态度不同。大学英语的课堂教学知识体量大，课堂连续时间长，学生期待高，教师对课堂教学普遍有“课堂一分钟，课后十年功”的教学压力。但与之相悖的是，学生因专业不同，诉求不同，学习目标不同，普遍希望课堂氛围轻松，有新的教学方法和新意，但课后对英语学习不够重视也不够努力。经常把学不懂的内容归罪于老师方法不好，课堂效率不高，这种隐性的矛盾也是教师职业倦怠感和消极情绪的来源。

### 2.教师情绪对课堂教学的影响

教师情绪问题的成因多种多样，也可能是很多因素共同作

用,但可以肯定的是教师情绪在课堂教学中是一个不能无视的问题。课堂教学是创造性劳动,也是情绪劳动。教师情绪对大学英语课堂教学的影响主要体现在三个方面。首先,影响教师课堂教学的设计和创新能力。教师对课堂教学的设计和 innovation,需要不断的实践和磨合。教学环节是否选择合理,教学方法是是否运用得当,创新和创意是否能得到学生的反馈。只有积极地情绪和对教学的热情才能支撑教师不断探索,不照本宣科。其次,影响师生在课堂情景中的有效交流。英语教学近年来提倡以学生为中心,任务型教学,项目教学(PBL),翻转课堂亟需教师在课堂教学中实践。课堂教学活动的把控和推进依赖于师生在课堂情景中的互动和交流。只有教师具备良好的情绪调节能力,才有可能在复杂多样的课堂情景中推进教学内容,活跃课堂气氛,试想一个急躁的老师和一个鸦雀无声的课堂,如何实现英语语言交流。最后,影响课堂教学效率和教学效果。课堂教学有明确的教学目标,英语课堂教学的教学效果比较直观,教师的思维效率高,学生的表达能力强,课堂活动把控精准。教师情绪是教师个人特征与性格特点的综合表现,良好积极的情绪增强教师对教学的深度与广度的挖掘,强化教学思维与技能培养的训练和进步,进而影响整个课堂教学效率和教学效果。

### 三、高校外语教师的情绪管理策略

#### 1. 培养课堂教学情景的预演能力

教师在组织和实施教学活动的过程中,会碰到很多复杂的情况。在实施课堂教学之前,准备越充分,情绪就越稳定。除了理论知识的深度和广度,也培养模拟课堂情景,把控教学时间和节奏的预演能力。除了准备教学内容,也应该准备应对课堂教学突发问题,处理课堂矛盾的心理基础。如出现无法推进的课堂问答环节,应该用其它问题代替还是调整教学形式;如果出现拖沓不合作的学生,如何调整课堂教学节奏;如组织视频观看式学习时出现来了设备故障,如何迅速调整情绪,保障课堂教学持续进行。应该说教师能够预演的教学问题越多,就越能够灵活处理和迅速稳定和调节自己在课堂教学中的情绪。

#### 2. 与学生交流中的积极暗示与引导

高校专业学科教学任务多、教学内容复杂、学生学习能力差异性强的教学难点,也是学生学习的难处。学生往往在学习计划,时间管理,自我约束等方面都存在问题,教师应该丰富与学生交流的渠道,及时了解学生的时代特征,了解学生的学习兴趣。在与学生的交流中,给予自己和学生积极地暗示,比如理解学生的沉默和回避,多鼓励学生取得的微小进步,鼓

励学生按照自己的节奏进步。事实上,刚刚走入大学的学生需要时间逐步适应大学学习要求,融入大学课堂的学习氛围,甚至是与中学时代不同的师生关系。积极的暗示与引导能潜移默化的帮助学生建立信心,激发学习热情,更好的参与到课堂互动中来。

#### 3. 建立教师情绪管理体系

教师在课堂教学中维持自己的积极情绪,调节、抑制甚至消除自己的消极情绪是一种重要的管理能力,是完成高校教学任务的重要组成部分。教师情绪管理体系应该是一个包括情绪教育、情绪测评和情绪管理服务相对完整的体系。教师应该重视学习情绪和情绪管理方面的知识,使自己更好地识别、理解情绪,掌握情绪管理的策略。情绪测评就是对自己的情绪,尤其是在工作情景,如课堂教学中的情绪进行定期测评,及时发现情绪和波动,正确认识职业倦怠感,瓶颈期等。情绪管理服务就是应该有渠道为教师进行情绪管理提供服务,如建立情绪宣泄室、设立心理咨询室等。

#### 参考文献:

- [1]尹弘飏.重返课堂,面对实事——评《课堂研究概论》.教育研究.2008.29(7)
- [2]克罗齐耶,米歇尔.法令不能改变社会.上海:格致出版社
- [3]陈向明.质的研究方法与社会科学研究.北京:教育科学出版社
- [4]阎光才.教育研究中量化与质性方法之争的当下语境分析.教育研究.2006.27(2)
- [5]霍秉坤.课程研究范式:量性研究和质性研究之整合.教育学报(香港).2012.40(1-2)
- [6]Ashforth,B. E.Emotional labor in service roles: The influence of identity.Academy of Management Review.1993.18
- [7]Berliner,D. C.Educational research: The hardest science of all.Educational Researcher.2002.31(8)
- [8]Biesta,G. Why "what works" won't work: Evidence-based practice and the democratic deficit in educational research.Educational Theory.2007.57
- [9]Boler,M. Disciplined emotions: Philosophies of educated feelings.Educational Theory.1997.47
- [10]Borland,K. W., Jr. Qualitative and quantitative research: A complementary balance. New Directions for Institutional Research. 2001. 112