

# 论非语言行为在师生沟通中的重要性

王 绮

(海口经济学院附属艺术学校 570000)

摘要:在早期人类社会,当语言还未被发明并使用之前,人类在日常生产生活中一直使用的是非语言行为进行交流。而在现代社会,人们的交流方式非常多样化,除了面对面交流,还能通过其他媒介,如手机程序、音频、视频等进行交流。在本文中,以教师的角度,从人类最原始的表达方式去分析学生的非语言行为,以提高师生沟通的质量,帮助教师更科学地进行教学。

关键词:非语言行为;心理学;师生沟通

谈到教育,大多数人首先想到的是老师立于三尺讲台上,面对讲台求知若渴的学生们侃侃而谈,这就是传统教学的典型方式,不过并不是每一个教室里的每一个学生都如想象中那般“求知若渴”。人类处在一个群居社会里,一个人每天都或多或少会和其他人接触、交流。白领们在办公室里和同事聊天、处理工作事务,外卖员需要和餐厅以及客户联络,主播在家直播时面对成百上千的网友并和他们聊天,等等。无论是什么工作,总有和人打交道的时候。尤其是老师,每天与上百名学生面对面近距离打交道,除了教书,还要育人。“育人”远比“教书”难,通过平日的学习和日积月累的经验,对于老师来说,教学并不是问题,真正令许多老师头疼的是“育人”。就像本文第一句话写的,并不是每一个学生都求知若渴,如果能摸透每种学生的心理,“搞定”他们,对于老师来说,带来的成就感可能远比多教他们几个单词、公式要大。所以心理学对于每一个老师的重要性不言而喻。

在讨论心理学在教育中的必要性前,首先说明学习心理学的一个大前提——识别人类的自我伪装。以狗和猫举例,狗高兴的时候会激动地转圈,想出门时会凑到主人边上用期待的眼神望着主人,猫心情好时会跳到主人身上直打呼噜,肚子饿了会边蹭主人的腿边大声“喵喵”叫。动物不会伪装,它们表达感情的方式非常直白,是就是,不是就不是。人类则反之,上课时学生们眼睛都直勾勾看着黑板,感觉大家都挺认真,结果老师自我感觉良好继续滔滔不绝,其实学生们耳朵里可能一个字都没听进去。人体就像一个布告板,通过手势、姿态、面部表情和肢体动作向人们传达一个人的思想。作为老师,更需要具备通过仔细观察去理解学生的身体语言,进而与学生进行有效的沟通。“非语言行为”虽然看起来和教育学没什么关系,但通过学习如何解读他人的非语言行为,将其要点与日常教学沟通相结合,就会发现其对身体语言的解读能有效帮助老师剖析学生的行为和心理,对经验不足的老师与不同类型的学生沟通非常有利。

人的身体躯干在面对自己喜欢或抗拒的事物时,会做出下意识的靠近、冻结或逃离反应。比如,成绩较好的学生在课上,眼神总是跟着老师走,上身往往远离椅背往前倾,想要听得更仔细或看得更清楚一些。而成绩较差的学生在课上,与老师对上眼时,眼神一般会闪躲,并靠在椅背上,手远离课本笔记本。这是由于大脑的边缘系统支配我们的行为,且它对我们周围世界的反应是条件式的,是不加考虑的。这些反应发生时不掺杂任何思考和语言,它们是最真实的,所以,边缘系统也被称作是“最诚实的大脑”。当老师上课点学生回答问题,认真听课知道答案的学生往往表情和肢体放松,走神或不知道答案的学生在被叫到名字的那一刻身体就呈僵硬状,并且产生逃离课堂的抗拒感,这些反应都是边缘反应的体现。

边缘反应大致分为冻结反应、逃跑反应和战斗反应。就好比一头野牛发现远处有一只饥饿的狮子在盯着自己时,首先会呈现的是

冻结反应,当狮子猛地冲过来,野牛本能地产生逃跑反应,若逃跑失败则出现战斗反应,与狮子做最后的殊死搏斗。在日常师生沟通中,老师就像狮子,学生就像野牛。而深入理解边缘反应后,老师就可以在和学生沟通时通过观察学生的身体语言来判断学生当下处于哪种反应,并及时调整谈话内容和引导方向。举个例子,有一名平时上课认真、成绩上游的学生的作业完成得很敷衍,于是老师把他单独叫到办公室了解情况。当他站在老师面前时还不知道缘由,整个人是较放松的。直到老师拿出他的作业本给他看,并询问作业出现的问题时,他瞬间一动不动站得笔直,并且一声不吭,等待未知的责罚。此时他知道自己犯错了,大脑给出的是短暂的冻结反应。在老师用颇带责怪的语气和他说话时,他的脚在地板上朝门口的方向摩擦,身体也由刚到办公室时的面对老师逐渐变为侧对老师,支支吾吾眼神躲闪。这是他的大脑给出的逃跑反应,说明他不想再待在办公室,对老师的指责较为抗拒。于是老师将责备转变为关心询问,并对他平时的表现做出肯定,让他自己回去好好反省,学生瞬间松了口气。这是为了在出现逃跑反应后,避免战斗反应的出现,老师和学生的对话就比较顺利结束了,没有出现更为激烈的冲突。所以,老师更需要察言观色,通过学生的非语言行为去判断沟通的方式,避免问题严重化。

特别是在平时教育学生时,不要一味地用自己的老师身份去压制学生,那老师心中的苦口婆心很可能都将是无效沟通。一般学生在面对老师的指责时,边缘系统会感到不适,相应的身体语言就会表现出压力或极度不自信,“安慰行为”就会出现。在文学上,这些行为通常会被称为改编者,它们的目的是在我们遇到不愉快或情绪跌到谷底时让我们平静下来。安慰行为并不专属于人类,例如,猫和狗会舔自己或同类,这就是一种安慰。不同的是,人类的安慰方式很多。触摸或抚摸颈部是一种最常见、意义最重大的安慰行为,我们经常使用这样的动作来回应压力。举个例子,在上课时,当老师接近或叫学生的名字时,如果他手放到颈部或在上半身不自然地抚过,那么他大概率在走神或者做其他的事情。老师的接近和点名使他感到不安、心虚,他的身体下意识地做出安慰行为,试图去隐瞒他的走神。当然安慰行为不止这一种,遇到压力或说谎时,还可能用手摩擦前额,摸一摸脸,玩弄一下头发或饰品,鼓起脸颊再轻轻呼一口气等等。脸部有很多神经末梢,这使它成为边缘系统进行自我安慰的理想区域,这也是触摸或按抚脸部、颈部是缓解压力的常用方法。另一个经常被忽略的安慰行为,搓腿动作,由于教室布局原因,学生的下半身通常被桌子挡住,老师往往会忽略这一安慰行为。当人们感到压力或紧张时,会将手掌放在双腿上搓来搓去,不只是为了擦干手掌上的汗,主要还是为了消除紧张感。当老师想从学生身上获取更多较隐私的信息,比如教室或宿舍里发生偷窃事件,或者想知道一名学生表现反差较大的原因时,要特别

(下转第 178 页)

的基础上进行改进和创新,使其拥有了远程开关门,关门后对空屋子进行自动断电的功能。系统结构灵活,可以根据个人需求进行增调子系统,从而满足不同需求,操作管理便捷,可以通过智能设备对其进行操作。方便了人们的日常生活,提高了家庭生活的安全性,同时对市面上的同类产品有所创新,成本较低,方便快捷,具有实际应用价值和市场推广前景。

Design of intelligent access control system based on STM32 single chip microcomputer

Yao Lu, Sun Yuxuan, Shen Yiwei Gao Wei

(Network College of Haikou University of economics, Haikou, Hainan 571127)

Abstract: Nowadays, people's life is more and more colorful, and all kinds of travel and tourism are naturally essential. However, before traveling, they often forget to take safety measures, because there are countless accidents caused by no power failure and no doors and windows closed. In order to solve this problem, this intelligent access control system is studied and designed to reduce accidents caused by failure to power off and close the door, so that people can be more assured when traveling, do not have to worry about the situation at home all the time, and improve the safety and convenience of home life. Make users' life simpler and more comfortable.

Key words: MCU infrared temperature sensor WiFi access control

参考文献

[1]任肖丽,王骥,许学礼.基于STM32的门禁控制系统设计:电子技术与软件工程,2019-11-12

[2]叶富邦.基于MLX90614红外传感器的机床测温系统设计.安徽职业技术学校报,2019-9-15

[3]鲍民悦.基于ESP8266的Wi-Fi智能插排.中国新技术新产品,2019-07-10

\*基金项目:2019年地方高校国家级大学生创新创业训练计划项目(编号:202012308041)

作者简介:

姚璐(1999—),男,本科,籍贯:山西吕梁市,主要研究方向:通信工程。

孙玉轩(1959—),男,研究生,籍贯:吉林榆树市,教授,主要研究方向:电子信息、通信工程、嵌入式系统。

沈一维(1999—),女,本科,籍贯:福建省漳州市,主要研究方向:通信工程。

高维(1999—),男,本科,籍贯:甘肃省庆阳市,主要研究方向:通信工程。

基金项目:2019年地方高校国家级大学生创新创业训练计划项目

课题编号:202012308041

(上接第176页)

注意在说到某一点时,学生是否有搓腿动作,他此时可能由于试图隐瞒什么而处于紧张的状态,由此老师可以获得有效的信息,根据这一信息去调整与学生沟通的方式和角度。

在解读身体语言时,很多人都习惯从较高部位(脸)开始,但由于人类的伪装性,脸部常常被用来掩盖真实的情绪。当老师指责犯错的学生时,有的学生脸上会表现出不服气和反对,但他的双脚并拢,那他很有可能已经认识到错误了,只不过在虚张声势。那是因为相比于腿和脚,我们更擅长控制自己的面部表情,我们的真实想法往往通过腿和脚无意识地表现出来。如果老师在讲解一些知识点时用时过长,或是学生无法理解,学生脸上可能面无表情,但他的腿脚可能在不停晃动、变换姿势,或者朝出口方向摆放,远离老师放到椅子下面等等。这些下肢动作并不是学生刻意为之,在面对不适和压力时,下肢自然而然作出反应来应对问题。当然,也有很多表达愉悦的下肢动作,比如当学生听懂了知识点或受到老师表扬时,可能会出现“快乐脚”,双腿和双脚一起摆动或颤动。当观察站着的学生,如果他的一只脚尖离地翘起,或是双腿交叉重心偏移,那很可能他此时比较放松,情绪稳定。老师可以通过这种肢体反馈,可以间接得知学生对当前学习知识的理解程度。举个例子,课间休息时有学生到讲台上询问老师上一节课的知识点,或者单纯聊天。他们的姿势一般比较放松,说话时身体也会不自觉地轻微摆动。说明他们在老师面前比较放松,老师也能从这种肢体语言中间接得知,学生对自己的课堂是满意的,对课堂内容的学习是有效的,这样也促使老师对教学更有信心,更加积极地工作。

在生活中,老师不是警察,学生也不是嫌疑犯,不过对他人非语言行为的解读,在老师与学生的日常沟通中具有重大意义。通过对学生在课堂上或课后沟通中表现出来的非语言行为,对老师的教

学调整和理解学生都有帮助。学习如何解读非语言行为,可以提升我们对周围世界的观察能力,对个人交际能力也有帮助,特别是帮助老师们更加游刃有余地与数百名学生进行良性沟通。最后,用解读非语言行为的十大准则简单结尾。

- 一.做个称职的观察者;
- 二.在环境中观察;
- 三.认识普遍存在的非语言行为;
- 四.解密特异的身体语言;
- 五.与他人互动时寻找基线行为;
- 六.坚持不懈,获取多种信息;
- 七.行为的突然变化很重要;
- 八.学会发现误导性的非语言行为;
- 九.区分舒适与不适,找到译解非语言行为的侧重点;
- 十.观察不要引起别人注意。

若一名老师想熟练运用这个技能,光理解这十大准则还不行,需要在平日里通过不断的观察和实践去锻炼理解非语言行为的能力,使和学生的每一次沟通都是有效的。

参考文献:

[1]乔·纳瓦罗,马文·卡尔林斯(2011,4月)。《FBI教你读心术》。吉林文史出版社。

[2]陈琦,刘儒德(2007,4月)。《当代教育心理学》(第二版)。北京师范大学出版社。

[3]洛雷塔·A·马兰德罗,拉里·巴克(1991年)《非语言交流》。北京语言学院出版社。

作者简介:王绮,女,1993年,海南海口,汉,中学教师,学士,研究方向:教育学