

初中课堂上教师情绪调节的策略与研究

项顺英

贵州省六盘水市六枝特区第四中学 贵州 六盘水 553000

摘要:初中教师是教师群体的重要组成部分,是初中生发展的重要他人。初中教师情绪情感的表达方式与调节方式影响着学生情绪情感的发展,自身情绪意识的强弱影响着对学生言行的处理方式和态度。调查发现初中教师的年龄、学历、教龄、薪资均会影响其情绪管理水平,在此基础上从初中教师自身、学校以及职前培养几方面探寻学生教师情绪管理能力不足的原因,提出了相应的改善策略和方法。

关键词:初中教师;物理课堂;情绪调节;策略

近年来,伴随着积极心理学的发展,国内外越来越多的学者和流派重视对积极情绪的研究。积极情绪的观点认为:积极情绪是一种愉悦的感受,是有力量的,具有唤醒功能和感染性,是人类的生命之源。因此,在教学实践中,教师要关注自己的情绪,善于管理自己的情绪,让自己在教学过程中保持积极情绪。教师积极情绪的管理将有助于教师教学胜任感的建立、自我效能感的增强、自我复原力的激活以及自我幸福感的产生等,为高效的课堂教学提供源源不断的精神动力,让课堂焕发出生命的活力。

一、教学情绪的概念与特征

(一) 教学情绪的概念

关于教学情绪的定义,学术界尚未统一。与教师的情感工作不同,教师的情绪状态是教师在实际教学中的情感表达及行为,是对教育对象及工作的心理感受和情感体验。教学情绪是教师以学生作为教育的第一对象,以课堂上的教学活动为承载,在实际教学中产生的体验与心理活动,并将其带入教学的情感呈现。

(二) 教学情绪的特征:

(1) 愉悦度

愉悦度也可以叫作快乐度和快感度,就是说人们体验到情绪中的愉快或不愉快。通常来说,人们如果能体验到愉快的情绪,那就说明他的需要得到了满足,这称为积极的情绪感受;当体验到不愉快的情绪时,就说明他的需求没有得到满足,这称为消极的情绪感受。

(2) 唤醒度

唤醒度是指人们对一种情绪发生时的体验强烈程度。如果是高唤醒的情绪体验,那与这种情绪有关的生理唤醒度就会较高;一些情绪虽然已经发生,但人们对这些情绪的体验并不明显,这时产生的就是比较低的生理唤醒。从以上角度来说,情绪体验的唤醒度可以说是这种情绪的强弱性特征。学术界对情绪唤醒度的研究,大多数是采用调查及实验等方法,让参与者对所经历的情绪做出反应,获得相应的生理指标,这些都是情绪感受的生理性指标。

(3) 对立性

两种情绪体验有着截然对立的性质,就是对立性。辩证情绪也是积极和消极情绪共同存在的状态,如某人对一种刺激同时体验到了积极和消极这两种对立情绪。几种情绪体验出现的心理状态就是混合情绪,这一般用来描述两种相反的情绪体验,辩证情绪就是混合情绪中的一种。

二、中学教师常见的情绪困扰

实际工作中,教师需要处理好三类情绪——感受的情绪、需要的情绪和表现的情绪之间的关系。感受的情绪是教师面对各种情境刺激时产生的情绪体验,如为学生的善解人意感到欣慰、对家长的胡搅蛮缠感到无奈等,是一种真实、本能的情绪反应;需要的情绪是教师遵守各项规则要求,使自己的情绪表现符合教育规范的情绪状态,如课堂上的激情饱满、

管理学生时的耐心细致等;表现的情绪是教师对感受的情绪与需要的情绪平衡协调后的情绪表达,表现为语言、表情、姿态等,是教师在学生面前表现的情绪样态。中学教师面临的情绪困扰往往源于处理上述三类情绪时出现的矛盾、不协调或冲突,具体分为三种类型:

一是情绪失控,指教师表达的情绪与学校规则要求的情绪不一致。例如,教师面对学生犯错时,情绪过于激动,难以抑制自己的愤怒,对学生说出过激的言语或做出过激的行为。又或者教师将生活中的不良情绪带到工作中,严重影响工作状态,造成不良后果。这些表现出来的情绪不符合教育规则要求,会导致教师心神不宁、后悔自责。

二是情绪失真,表现为教师表达出的情绪与自己真实感受的情绪不一致。为完成教育教学目标,教师有时候需要掩饰或者伪装自己的真实情绪,表现出符合规则要求的情绪类型。但由于这些表现出来的情绪并非基于教师的真情实感,而是一种虚假的、人为加工的情绪,教师的真实自我处于被剥离或被否定的状态,极易催生出教师情绪上的失落感与矛盾感^[1]。此外,虚假的情绪一旦被识破,教师的信服力可能会受到影响,恐惧、尴尬等不良情绪也会叠加出现。需要说明的是,出于维护学生、保全教育的目的,一定的情绪伪装和掩饰是必要的,比如教师自己遭遇不公正对待,但在学生面前、课堂上需要表现得云淡风轻、一如往常,这是对学生负责、对教育负责。

三是情绪失调,是指教师真实感受的情绪与规则需要的情绪不一致所引发的情绪问题。实际工作中,教师对学校的一些要求极度不理解时,会遇到这样的问题——自我建构出的真实情绪感受与规则要求的情绪之间存在激烈冲突。例如,教师对某些家长过分“护犊子”的言行非常看不惯,但又不得不遵守“与家长沟通时要保持耐心,及时反馈,注意分寸”等学校规定^[2]。又如,为了谨守国家和学校倡导的“立德树人”“关爱学生”的基本要求,教师对班级里个别不学习、顶撞老师的学生忍气吞声等。类似情况下,教师情绪处于压抑状态,长此以往,很容易出现抑郁、倦怠等问题。

三、初中物理学习困难学生学业情绪及其影响因素分析

(一) 对物理学科学习无感

在当前的初中教学过程当中,教师不难发现,学习困难学生都存在着普遍的偏科现象,在专业的学术名词当中,我们称之为对学科学习没有兴趣,从而引发了学习积极性、预习参与性、复习主动性等各个方面的问题,在长期的学习过程当中,由阶段性的不会、不懂、不通到逐步积累的学科厌恶程度增加,再到最后由于不会而引起的极端的排斥,甚至产生学困和逃课的现象。总体来说,对学科学习无感的问题,在物理学科,尤其是全国范围内的初中教学过程当中是比较常见的,因为初中时期较小学时期有所不同,学科难度增加,初中物理的专业性、导向性和为后续高等教育奠定基础的选

择性都有所变化,文科和理科在此处有了最初等级的划分。在物理学习过程当中,不管是个人的主观能动性,还是实际克服困难的能力方面,都预设了许多障碍,不愿意积极主动的面对诸多问题与挑战,更愿意以不学习的形式逃避问题和物理学习,致使自己的情绪到达低谷,呈现了排斥与反抗的状况。

(二) 对执教教师教学方法排斥

以往在研究偏科现象时,大多数的文献都会积极的去考虑教师的教学模式和教学方法方面是否出现了一部分问题,导致了一些同学无法接受教师的个人处事风格和教学风格。因此在物理学科的预设和生成方面产生了最大的问题,教师的预设和学生的生成南辕北辙,最后导致了教师的初中物理课堂不够受欢迎。这种现象在一线城市表现得格外明显,因为这部分学生在初中物理学习过程当中,有较强的个人意识,在小学教育阶段就接受了较强的素质教育,能够在新课改的渗透过程当中。感受到个体的主要性和能动性,反而更注重自身感受,不愿意完全听从教师的教学方法而开展学习^[3]。因此,这里也呈现出了在当前的初中物理学困生形成过程当中及影响因素,还包括了执教教师教学方法不能够引起学生的关注,反而使他们更排斥教师的执教和物理学科。比如,一部分同学在初中学习阶段很排斥物理学习,甚至不能够完成基本的物理任务,但是在换一位物理老师之后,反而能够抓天生翻天覆地的变化,使原先对物理不感兴趣的状况得以迅速解决。这实际上最根本的影响因素还是学生的主观能动性,可以通过一些方法较好的调整改进。

四、初中教师情绪调节的优化思路

(一) 教与学是双向的

师生之间要建立共同反映教学过程和学习效果的和谐民主关系,互帮互助,以达到教学相长的目的。通过设置教学场景实现师生的双向交流,教学场景的设置可以从近到远,从浅到深,课本就是剧本,课堂就是舞台,教师就是导演,学生就是演员,师生均可以充分参与其中,深度交流合作,增强课堂凝聚力,形成友好协作的氛围,体验交流的乐趣。面对学生多样化的不良情绪,教师应当予以关注,采用更加专业化、针对化的策略方法,帮助学生调整情绪、提升自信^[4]。理性情绪团体疗法是一种应用较为广泛的情绪管理方法,通过大规模的心理咨询,调动班级学生的广泛参与,引导学生在日常相处中灵活调整情绪,更好地应对不良情绪。初中阶段,学生情绪化、逆反心理较为严重。生理变化的同时,学生的心理也在相应发生转变,很多学生在心理上将自己视作大人,但是由于生活阅历有限,面对复杂多变的外界环境,遇到问题难以有效解决,缺乏负面情绪的化解能力,这个时候,教师可以采用理性情绪团体疗法,用积极的情绪状态,进而引导学生认识不良情绪、接纳不良情绪、处理不良情绪,切实减少由于情绪问题引发的各种课堂问题。

(二) 运用情绪化的教学语言

教学语言是教师在课堂上为达到预期的教学目的而使用的专业语言,根据给定的教材,针对特定的对象,完成特定的教学任务。课堂情绪教学首先需要教师具有丰富的情绪语言,富有激情,能够以情动情、以情动人。教师的情绪贵在真实,贵在善于根据内容变化随时调节控制,形成与教学内容一致的情绪曲线。在教学过程中注意语气语调的正确使用是情绪教学的一个方面,语言学研究发现,言语所传递的所有信息都依赖于面部表情和姿势、声音(即语气)和文字,这表明语言是表达情绪的重要方式,声调的变化也要富有情绪色彩。

(三) 注重非言语交际

非言语交际是加强师生之间情绪交流、增进思想沟通,提高课堂教学效果的重要补充手段。教师温柔的表情、欣赏的眼神、赞许的动作、亲切的语气……都有助于消除学生的

心理压力,有助于师生间沟通交流的顺利实现。有时,非言语交际在调节课堂气氛方面具有“此时无声胜有声”的绝佳效果。如眼神交流能使学生的交际和尊重需求被满足,自尊心自信心将被提升;此外,通过眼神交流可以了解学生的心理反应,还可以从学生的眼神中获取反馈信息——是否理解教学内容、是否感兴趣等,并根据学生在课堂上对教学活动的反应做出及时的调整。恰当的手势和动作,能密切师生关系,激励鼓舞学生,调动学生学习的积极性,增强学生参与课堂的积极性,提高学生的课堂学习动机和期望^[5]。总之,在课堂情绪教学中,教师要全身心地投入到教学中,学生要全神贯注于学习活动,充分实现师生间情绪沟通和思想交流的双向互动,形成教学合力。

(四) 调整对待学生的态度

影响学生课堂表现的因素主要有学生自身因素及对教师的态度两个方面。学生自身的因素包括家庭因素、健康状况、人际关系和个人情感问题等。学生的不良情绪多由家庭、学习、社交因素产生,引导学生化解不良情绪,则需要从生活实际出发,从不良情绪的导向因素出发,让学生学会乐观积极地看待各种问题,实现身心健康发展。如果是由于学习造成的问题,则需要教师引导学生形成正确的得失观,能够更加理性地看待考试成绩,即使考试失利,也能够更加积极主动地投身于后续的学习中。如果是家庭问题,则需要加强和家长的沟通,共同探究应对学生不良情绪的有效对策,使学生能够学会自主调节情绪。如果是社交因素,则可以加强和学生沟通,和学生身边好友联系,采用音乐放松法、呼吸放松法等多种方法,让学生能够自主化解情绪,提升情绪管理水平。教师如果发现学生在课堂上出现精神涣散、注意力不集中等问题应该及时地沟通了解,不要一味地批评学生,或者视若无睹,应尽可能引导、帮助学生,指导他们注意调整身心状态,正确处理学习与生活的关系。学生在课堂上的表现取决于学生对教师的态度。教师的教学质量、人格魅力及对学生的态度等都会影响学生对教师的情感和认知,影响学生对这门课程的态度和课堂表现^[6]。因此,在教学活动中教师应该认真地备好每一堂课,组织好课堂教学,同时要尊重和关爱学生,真诚地与他们沟通交流,让学生保持愉悦的心境,提高学习效率^[7]。

五、结语

当教师面对负性的课堂情绪时,如果他可以通过自己努力去使用认知重评策略来调节自己的心态,那么此时他的工作倦怠水平就会比较低。相反的话如果偶尔或者不经常使用这一策略,则会对职业倦怠产生负面影响。学校的心理健康教师和领导层可以考虑通过提高和改善教师的调节情绪能力,引导教师使用积极的情绪调节策略,从而促使教师学会自觉使用认知重评策略,提高教师课堂教学的效果和质量。

参考文献:

- [1] 孙彩霞,李子建. 教师情绪的形成:生态学的视角[J]. 全球教育展望, 2020(7): 67-75, 82.
- [2] 李跃雪, 郭志辉. 如何为中学教师减负?——英国的经验与启示[J]. 比较教育学报, 2021(3): 122-135.
- [3] 王艳洁. 幼儿教师工作压力与情绪管理关系之研究[D]. 西安: 陕西师范大学, 2019: 43.
- [4] 颜慧琳. 初中物理学困生学业情绪及其影响因素探究[J]. 新智慧, 2021(12).
- [5] 王琳. 关于初中物理学困生学业情绪及其影响因素研究[J]. 考试周刊, 2019(87).
- [6] 刘文周. 初中物理学困生学业情绪与影响探讨[J]. 课程教育研究(新教师教学), 2020(23).
- [7] 王晓明. 农村初中生物理学习困难的转化策略研究[D]. 湖北: 华中师范大学, 2019.