

# 心理课堂上“教师表达谢意”的妙用

◎ 邱思乔 (广东省茂名市行知中学, 茂名 525000)

**摘要:** 教师语言是开展心理教育的直接媒介,体现了教师的育人理念以及对学生的的情感态度。在传统的学科教育中,教师认为学生听从、配合课堂安排是理所当然的,以致较少有教师会向学生的积极课堂行为表达谢意。然而,心理课不同于传统学科教学,它以“活动、体验和分享”为主,需要充分调动学生主动参与、积极融入、相互支持。心理课堂上,教师向学生表达谢意,蕴含了多元的团体心理辅导技术,例如积极倾听、建立关系、反馈、支持、示范等,能起到事半功倍的团体育心效果。

**关键词:** 心理课堂; 师生关系; 感恩

**中图分类号:** G44      **文献标识码:** B      **文章编号:** 1671-2684 (2023) 16-0029-02

根据学校安排,我要准备一个关于“预防校园欺凌”的心理讲座。为深入了解学生对校园欺凌的认知,以及当下存在的欺凌现象,我随机抽取初一年级的一个班发放开放式调查问卷。自习课上,看到学生们即使有很多作业没完成,但依然认真帮忙填写问卷,我心里充满感激。在学生陆续提交问卷时,我一边收集一边不停地说“谢谢”。下课了,我拿着问卷走出教室,一个女生追了上来,她满脸疑惑地问:“老师,你为什么要说谢谢?”我解释说:“这份问卷不是作业,你们本来可以不写的,但你们都认真帮忙完成了,所以我要谢谢你们呀。”我刚说完,那位女生就兴奋地拥抱我:“哇,我太爱心理教师了,很少老师会和我们说谢谢的!”这突如其来的拥抱和“表白”,让我又惊又喜。原来,老师的一声真诚、朴素的谢谢,竟能让学生如此开心、满足。

在传统的教育观念中,教师是权威的管理者,习惯要求、命令学生,认为学生听从教师安排是理所当然的,即使请学生帮忙做事也是理直气壮,较少有教师会向学生表达谢意。这样的师生互动忽略了学生也是有思想、有意志自由、有选择权利的独立个体,不利于良好师生关系的建立。心理健康教育更注重学生的自我体验与感悟,只有师生相处平等、尊重、真诚,教师才能赢得学生的信任,从而有效发挥育心、育人的作用。关于教师语言的相关研究显示:学生喜欢能够满足被尊重、被肯定、被

欣赏等心理需要的语言<sup>[1]</sup>。在教育教学中,当教师向学生表达谢意时,学生能感受到自己的努力被看见、被尊重、被肯定,从而产生积极的情绪体验,有利于建立民主、平等的新型师生关系。那么,心理教师应如何运用“表达谢意”的教学技巧来促进良好师生互动,进而提升课堂实效呢?

## 一、感谢暖心包容,拉近师生距离

有一次,给初一新生上第一课,我很重视,希望能给学生留个好印象。然而,志在必得的我在上课时突然卡壳,精心准备的课件怎么都打不开,讲台下面几十双眼睛盯着我,我急得直冒汗,窘迫地解释:“不好意思,电脑出现故障,耽误大家的上课时间了。”没想到,学生们热情回应我:“没关系,不要课件也可以的,我们听你讲。”听了这话我如释重负,不再纠结课件能否打开。我开始上课,但没有直接进入主题,而是对刚才的意外表达感受:“同学们,这是你们在初中的第一节心理课,很遗憾课件没能给大家呈现,但又很感动,因为打不开课件时,你们没有催促,没有起哄,而是耐心等待,暖心安慰,让我感受到了被包容的力量。谢谢你们!”学生们听后开心地鼓起掌来。虽然这节课只有一张嘴和一支粉笔,但学生们认真听讲,积极互动,课堂效果不逊于有多媒体辅助的教学。

准备得再充分的课堂,都不可避免会出现意外情况,例如音乐或视频无法播放、课件排版变样、

电脑卡机、活动规则有漏洞等。很多时候,学生都不会埋怨或指责老师,而是规矩地等候、听从安排。作为教师,我们不能因为他们是学生,就觉得这是他们理应做的,而要及时表达谢意。因为在团体心理辅导中,建立关系是促进团体互动的基础,一声道谢、一份感恩,学生能感受到心理教师对他们的关注、重视、肯定,从而有助于密切师生关系,增强学生的向师性,推动心理课堂的高效开展。

## 二、感谢积极支持,加强课堂管理

为丰富学生的心理健康知识,同时锻炼他们的表达能力,我在每节心理课都开设“心理联播”节目,让学生根据不同心理主题轮流上台发言。某期“心理联播”中,有些学生对发言者的分享不感兴趣,开始窃窃私语、搞小动作,即使我用手势提醒,他们依然毫不收敛。我很生气,正想着等下要严肃教育他们学会倾听,却突然被一位认真倾听的男生吸引。我灵机一动,不再盯着开小差的人,而是关注哪些学生在认真倾听。学生分享结束后,我总结:“心理课堂的顺利开展,不仅取决于分享者,更有赖于倾听者。在刚才的分享中,我留意到有些同学坐姿端正,全神贯注地听讲,还时不时做笔记,即使周围人在讲话,他们也不受影响。这些同学就是……你们的用心倾听就是对心理课堂最大的支持,谢谢你们!”被点名表扬的学生坐得更端正了,其他学生见状也纷纷挺直腰板,自觉调整上课状态。

活动、体验和分享作为心理健康教育课活动过程的三个基本要素<sup>[2]</sup>,极其需要学生的主动参与、积极融入、相互支持,只有这样心理课才能上出“心理味”,从而促进学生心灵成长。面对学生的不配合,如果教师单纯以批评、指责的方式进行教育,则可能导致他们过度关注不当行为,削弱自省和自律能力,还会影响师生关系。教师以表达感谢的方式关注积极行为,则可以对表现不佳的学生起到旁敲侧击的作用,促使学生自我反思与调整,实现有效的课堂管理。

## 三、感谢真诚分享,营造安全氛围

在“认识自我”的心理课上,我邀请学生分享:你了解自己的哪些特点?大部分学生都是描述“身高、体重、性别、角色”等一些外在特征,没人愿意

分享隐秘的内在特点。但本节课的教学目标是引导学生学会觉察内在自我,我正着急该如何引导,有个男生举手。他说:“我画画漂亮,这是同学公认的,但我脾气暴躁,容易得罪人,曾经还和同学吵过架。”男生的坦诚让我感到意外,我趁机对全班学生说:“这位同学敢于表达内在自我,而且坦然承认自己的缺点,让我们以热烈的掌声谢谢他的真诚分享!”掌声过后,越来越多的学生主动分享他们的内在特征,营造了积极探索自我的良好课堂氛围。

分享是心理课必不可少的环节,不论学生分享了什么,教师要做的就是接纳与抱持<sup>[3]</sup>。课堂是公众场合,由于担心被同伴嘲笑或被老师评判,有些学生不敢表露内心感受与想法,导致影响课堂进展以及教学目标的实现。因此,心理教师要善于捕捉学生分享中的亮点,通过表达感谢给予学生接纳、抱持、积极关注,为学生创设安全感,这样他们才更愿意放下顾虑,敞开自我,真诚分享。

心理课堂上,教师向学生表达谢意,看似是一种平常的社交语言,实则蕴含了多元的团体心理辅导技术,例如积极倾听、建立关系、反馈、支持、示范等,能起到事半功倍的团体育心效果。此外,感恩是积极心理学中最重要的积极品质之一,大量的研究发现,表达感谢不仅能提升双方的幸福感和心理健康水平<sup>[4]</sup>,还能增加亲社会行为发生的可能性<sup>[5]</sup>。因此,我们不仅要善用“表达谢意”的教学技巧提升课堂成效,更要为学生树立“常怀感恩之心”的学习榜样,为他们传递生命正能量。

## 参考文献

- [1]肖汉仕.中小学生对喜欢和厌恶的教师语言研究[J].教育科学研究,2017(9):59-64.
- [2]武文军.活动·体验·分享——心理健康教育课活动体系的三要素[J].中小学心理健康教育,2005(1):14-15.
- [3]李玉荣.心理健康教育课如何促进学生有效分享[J].中小学心理健康教育,2021(26):22-25.
- [4]倪旭东,王勤勤.感恩对心理幸福感的影响及其作用机制[J].中国健康心理学杂志,2020,28(2):300-307.
- [5]胥兴春,李贞珍.感恩与亲社会行为关系研究述评及展望[J].心理研究,2016,9(2):4-9.