

# 浅谈如何帮助学生解决人际关系问题

张 瑜

(浙江省台州市新桥中学 浙江 台州 318055)

高中阶段的学生，他们是非常特殊的青春期的身心特征。这个时期自我意识迅速增强，不愿被约束，渴望独立，他们处在一个动荡不安的主观世界里，道德判断往往不明确、不成熟，有的学生比较容易出现较严重的挫折感和心态不平衡，在人际交往方面经常会出现这几个方面，一是他们经常苦恼自己没朋友或朋友太少，二是不敢交朋友，怕受到嘲笑而变得很孤独，三是苦恼于父母的误解和粗暴干预，四是有的不知道怎样表现被人喜欢的特质，也不知道如何与人沟通。这个时期的学生可塑性最强，如何帮助人际交往有困惑的学生？

## 一、努力学习

高中阶段学生的最重要问题就是学习，但是随着知识难度的加深和学习时间的堆积，会有一部分学生在学习上很难找到乐趣与成就感，故而被厌学情绪左右。当学生产生厌学情绪后，一切所谓的麻烦事也就接踵而来。尽量避免学生的厌学情绪，从抓班级的学习氛围开始。班级要有班级口号，班级要有班级的骄傲，心理上让学生要有狼性，有敢拼敢闯的精神。告诉他们学习是困难的，考试成绩是悲惨的，这都不是问题，关键是让学生明白不能活得糊涂，哪怕进步一点点，试卷上只会基础题，都要认可自己，自己努力了，就是成功的。

学生心思集中在学习上，人际关系会简单很多。积极学习是班级氛围，好的班级氛围关系到学生的心理健康。研究表明，对学生来说，直接影响其成就和心理发展的因素就是学校特别是班级氛围，学生总是将群体视为一个参照系，积极主动的构建自我，所以班级氛围在一定程度上也强制塑造着自我。

## 二、化解小团体

班级管理上，比较棘手的就是小团体问题。小团体自我封闭，圈子固定，难以接受他人，而且仗着人多会轻视其他同学，受到排挤的同学心理不痛快，影响班级团结，尤其在同学被批评后，往往小团体重情不重理，他们认为受到伤害，就会群起而攻之，给班级管理带来很大的苦难。小团体的成因比较复杂，有时候是因为喜欢某个明星，有时候是有话可说，有时候是因为都是本地人或是外地人等等。

小团体有利有弊，班主任不能放大弊端，而是要正确对待小团体问题，把小团体融入到班级这个大团体中去。利用班会课开展不同形式的活动，比如，以寝室为单位进行每期的黑板报和班会课组织、策划和主持，因为每个人都要出力，增加了同寝室成员之间的互动，而且寝室与寝室之间存在竞争，同寝室成员出谋划策集思广益，一定程度上增加了寝室即一家的心理。活动的开展要打破固有的模式，如果总以寝室为单位，会造成学生只和寝室同学交往，所以拆开分解再组合很有必要。以学习小组为单位开展以他们的兴趣爱好为主题的活动，或者学生自由组合开展活动，班主任给他们提供展示自我的平台，班主任做到融入其中，平等对待。

通过不同形式的不同活动，学生互相接触互相了解，给他们展示自我的平台，学生扩大了交往的范围，班集体意识增强，凝聚力增强，一定程度上缓解了同学

交际的焦虑，让有些不敢交朋友的人或者感觉自己朋友少的同学在班级里也有互相谈得来的朋友，也培养了学生人际交往的能力。丰富的活动让很多同学找到了在班级的存在感与成就感，积极的心理相互影响。

## 三、培养同理心

同理心(empathy)是EQ理论的专有名词，是指正确了解他人的感受和情绪，进而做到相互理解、关怀和情感上的融洽。

同理心，就是站在对方立场设身处地思考的一种方式。又叫做换位思考、深入、移情、共情，即透过自己对自己的认识，来认识他人。

同理心使学生能在必要的时候替他人着想，学会站在他人的角度看问题，与周围的人和环境保持和谐关系。作为班主任，在学生的周记里了解到的往往是别人对不起自己，这样的心理很普通，如何让学生了解他人感受，做到互相理解，关怀他人？教师的引导和教育很重要。班主任要做好表率作用，当学生出现人际交往的困惑与委屈时，班主任做的就是要保持专注与倾听，并把自己的理解准确地反馈给学生，在措辞上要有讲究，比如：你觉得很烦，你觉得很委屈，你感到很孤独等等。在教学和班级管理上，班主任自然流露出关怀和尊重，都对学有潜移默化的影响。当学生犯错误的时候，班主任不是批评指责，而是要认识到这是青年在成长中的曲折，多了一份理解，班主任表现出的是一种宽容的气度，在交流过程中要告诉学生哪里出问题了，给谁造成了怎样的伤害，怎么做会比现在情况更好，可以弥补的话怎样弥补可以把伤害降到最低。把学生当成是知心的朋友，平等对待，尊重学生的自尊心，让他们体会到自己的价值。

## 四、在反思中进步

在学生有困惑时，学生可以写出来，班主任帮助学生找出原因，胆子小的害羞的同学，先从课堂演讲开始，万事开头难，只要帮助学生克服第一次公开发言的紧张，让学生尝试到挑战自我的成就感，就能迈出想表现自我的信心的步伐。

和父母有矛盾的同学，班主任首先要解决的是要与学生的父母沟通，有的时候，学生的问题其实是学生父母的问题。班级里有位父亲，儿子英语考了130分，当父亲得知总分150分时，暴跳如雷，儿子为父亲的无理感到愤怒，长期聚集的不理解，使父子关系紧张，最后，父子都进行反思，认识到彼此的欠缺。

学生的很多问题都可以在反思中自我解决。比如，两个学生出现矛盾，班主任不应该马上插手，让他们自己反思，从自己身上找过错，班主任还没有了解清楚，有时他们自己的问题就解决了，作为班主任应该给予能认识错误的同学高度表扬。

学生在成长中会有很多的困惑，作为班主任要尽最大的可能帮助学生减少成长中的烦恼，教学管理上方法很多，最主要的就是班主任要言行一致，表里如一的爱护每一位同学，让学生心里有阳光，才会有温暖的人际关系。

# 三教改革背景下的创新型英语教学模式

谢 华

(湖南外贸职业学院商务外语学院 湖南 长沙 410114)

**【摘要】**三教改革一直以来都是学校改进升级教学活动的主线，特别是在如今信息技术飞速发展、新兴元素不断兴起大潮中，学校以及老师们更应该重新审视自身的教学活动，积极整合学生反馈，对现行的教学模式进行相应的调整与更新。“教师”、“教材”、“教法”这三要素在不同的时代背景下，需要被赋予全新的意义与价值，为此，老师们需要发散思维，充分利用当下资源，努力实现教学模式的优化升级。本文正是基于三教改革背景下，对于创新型英语教学模式进行了简要探析，希望对于英语教学效果提升有所帮助。

**【关键词】**三教改革；创新型；英语教学模式

## 一、前言

三教改革主要涉及“教师”、“教材”、“教法”，学校以及老师们的教学改革工作都围绕这三点展开。社会主义经济建设对人才培养的要求不断提高，更多的用人单位看重人才综合素质与实践能力的学校一直没有停下对教育教学工作的探索。三教改革的提出不仅在引发老师们关于日常教学的思考，也在引导着学校方面关于全能型人才培养的进一步研究，特别对于以培养实用型人才为宗旨的高职院校来说，老师们应该积极结合当下人才需求背景，借助先进的信心技术媒介，在教学工作中大胆创新，为学生提供全新的学习体验，也为人才培养留下宝贵的实践经验。

## 二、三教改革背景下创新型英语教学模式方向

### 1. 师资力量的结构整合

教师作为教学活动的主导者，在学生的学习生涯中扮演着极为特殊的角色。教师队伍的综合素质以及教学理念能够直接影响学生的学习效果以及未来职业生。在三教改革背景下，高职院校的英语教学更讲求实用性，按专业与课程可以划分为商务英语、旅游英语、笔译、口译等等。这不仅需要学生掌握扎实的专业知识与技能，还要求学生具有充分的实践经验，多与人沟通、与人合作，汲取更多课本以外的实用型技巧。目前，有部分院校为了改善师资结构，放低高职院校教师招聘门

槛，鼓励招用有企业工作经验的高层次人员通过考试担任专业教师；或者老师通过校企合作途径，邀请外企高管、外籍人员为学生讲课，在优化教学形式的同时，为教师队伍带来新鲜血液，帮助学校的师资队伍实现多元化、灵活化的形态。这些方式都能够有效的使高职院校的英语教学效果实现最优化，与此同时，这种新鲜的尝试能够帮助院校教师结构进行有效升级，抛开地域、时间等的限制，更加符合资源优化共享的大趋势，在如今云办公、云教学的潮流下，高职院校中师资结构将会实现更加丰富的演变和进化，只要是有利于学生掌握实用技能的资源，都需要有效的利用在教育课堂教学中来。

### 2. 英语教材的共享性开发

长期来看，尽管高职英语教育的教学大纲与总体要求不会改变，但是，结合现阶段用人单位的个性化需求，人们仍然需要在日产的教学中实现区别化、差异化的教学实践。同样的，尽管该阶段每个专业英语教材大同小异，但是老师们可以通过课堂教学以及课下交流向学生输送更多有价值、有意义的信息。高职院校的老师们的目标是培养全面性人才，因此，他们不必太过拘泥于英语教材本身，对于即将踏入社会的学生来说，处处即学问，在保证完成教材要求的内容后，课本以外知识的丰富汲取才能帮助他们在择业就业中快人一步、脱颖而出。对此，老师们可以尝试定期向学生推荐英文类书籍、影视作品、公开课等等，与此同时，学生之间以及师