

让阳光洒向“花苗”的每一寸肌肤 ——班主任积极心理暗示成功案例

马娟¹ 袁春茂²

1. 湖南师大附中星城实验学校; 2. 湖南师大附中博才实验中学

【摘要】积极的心理暗示影响一个人的办事效率, 关系事件的发展趋势, 导向决定最终结果。儿童成长时期更需要正面的肯定, 积极的信任, 营造和谐阳光的成长氛围, 促进儿童快乐健康的成长。班级管理关注学生身心发展, 从班级人文环境营造、良性沟通营造、榜样示范营造、劳动活动营造四个领域着力, 开展班级工作, 为班级每一位孩子送去“阳光”。

【关键词】积极心理暗示; 正面引导; 自我调节

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1110

心理学家巴甫洛夫认为:“暗示”是人类最简单、最典型的条件反射。心理暗示,是指人受到外界或者他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点。初中学生处于青春发育的黄金时期,这个阶段的孩子在性格养成、自控能力塑造、学习能力提升、人格健全等方面的发展都很迅速。教书育人的前提是默契的师生关系与和谐的生生关系,动力是学生每一个细胞散发出的热情和朝气,彼岸则是培养一个又一个身心健康人格健全能力均衡的优质青少年。注重班级人文环境营造、良性沟通营造、榜样示范营造、劳动活动营造,既关注学生的人格塑造,又注重学生生活能力的培养,促进学生终身学习能力的发展。

一、营造舒适自主的人文环境

班级环境,如一个强大的磁场,同一空间内的事物相互吸引,也会彼此反噬,如果相得益彰,人与人之间、人与物之间能互相吸引共同进步,反噬减少伤害杜绝。在班级人文环境布置的同时,关注颜色的搭配可化解缓解很多的不良情绪,比如:绿色有安神效果,能安抚神经系统,可以促进友情、增加希望、提高信任、增加和平;黑色是保护色,可以帮助特别敏感的人平静下来;黄色能刺激大脑能力,治疗沮丧,唤醒人的自信与乐观;粉色可以唤醒怜悯心、爱心和单纯,可以缓解生气和被忽视感;蓝色可以唤醒知觉缓解孤独,激发艺术和表达方法。

在班级教室布置工作中,书法、国画作品的悬挂静静散发着文人气息,给人赏心悦目的浸润,黑色的墨宝平静青春躁动的心灵;绿萝、兰草、文竹等各色绿植在课余闲暇时抚摸孩子疲惫的双眼,一枝一叶轻轻摇曳,包容每一个可爱的生命;彩色的目标墙昭示每一次自我的超越,见证学生在前行路中的每一个足迹;蓝色的小组积分PK榜将大集体细分为多个小组织,每一天每一周的得分承载着小组的团结协作程度,唤醒班集体中每一个成员的知觉,激发小组成员班级各层成员的沟通欲望以及表现艺术。

名著《红楼梦》中,“风辣子”王熙凤给读者们留下“先声夺人”的“破落户”印象,这一形象深刻得如刻在石头上的碑文。在重要节点来临之前,班级管理塑造深刻的“第一印象”尤为重要,既要收服家长的心,又要束紧孩子的心。如,带班之初,首要工作重心就是做好家校的第一次见面,给你的学生你的家长以“热情”“严肃”“严谨”“细心”“真诚”“沉稳”等积极的印象,当然,见面之前,需铺垫好“四眼”好印象:第一眼,前后门装饰,张贴欢迎主题海报和教育理念,营造亲近感;第二眼,教室桌

椅摆放横竖整齐划一,各科教材整齐摆在桌面左上角,《班主任致家长的第一封书信》摆在桌面正中央,营造初次见面的仪式感;第三眼,黑板内容规划,正中阐述众人拾柴火焰高中“众”字的三方面建构,最边侧黑板书写好详细的报道流程和开学工作之温馨提示,暗示班级工作的条理性;最后一眼,则为班主任的发言,层次分明、条理清晰、展位精准的发言足以打动学生和家的心,营造“先声夺人”的主导地位。

班级工作顺利拉开帷幕之后,班级管理继续寻求恰当时机,如班会、半期家长会、表彰会等节点,都为班级教室环境添上一小笔,促进班级磁场的逐渐完善。三年时光,师生共同为班级设计一份独一无二的专属乌托邦,保障每一个个体在这里吸纳“阳光雨露”,自主快乐地成长,

二、建立良性和谐的沟通平台

“佩格马利翁效应”告诉我们,赞美、信任和期待具备一种特殊的能量,它能改变个体行为,使个体更加自信自尊。著名的“罗森塔尔效应”也显示,教师对学生积极的期待,能让被暗示者为之大振,不乏不由得加快许多。

“好看的皮囊千篇一律,有趣的灵魂万里挑一。”在单一的求学生涯中,若能有一位开解胸怀的师友,低迷时为我们送上一碗心灵鸡汤,紧张时献上一份幽默风趣,忘形时扣上一环紧箍咒,这日复一日的的生活则丰富多彩了起来。初中生相较于小学生,年龄略有增加,自我感觉已经长大,可以遨游心之所向之处,殊不知,初中三年属于义务教育的第二阶段,也属于其人生的第一个十字路口,一念普高,一念职高,而中考并无回炉再造的机会,这三年唯有珍惜。教育过程常常会遇见这样的情况,各方面突出的学生听惯了表扬和肯定,敏感多愁的学生更害怕被“关注”,调皮成习的学生装不下别人的“金玉良言”,搞定一个人不是什么难题,一个一个搞定收服却是一项“大工程”。只说学生爱听的不免“阿谀”,专挑学生的“软肋”不免“刻薄”,说什么?如何说?达成什么效果?才是与学生交流与家长交流的三项标准。

我亲临其境的一个教育案例与大家分享。九月开学那日,一对父母小心翼翼地将我从讲台上叫出教室,递给我一张插班条,忐忑地交流他们女儿的情况。原来是一位休学一年的女孩要插班到我们班级,她胆小敏感不愿交流,熬夜成瘾,学习仍然使不上劲,上课清醒的时刻不多,每天靠咖啡维持清醒,着实有点糟糕。近一月的观察了解,她最引起我关注的是她脚上那双黑不溜秋的小白鞋,最令我心疼的是体育课不小心露出来印有一道又一道划痕的双手,当时的我虽

已从教九年，可我仍未管控好自己的情绪，眼泪潸然而下，又心疼又无奈，家长告知她拿刀划伤自己的时候孩子自己却也不太清醒。等了很久，又一次因熬夜导致的迟到为我们创造了谈话契机，我并没有就她慢条斯理的上学步伐切入话题，她则一直低着头，等待来自班主任的“训斥”。我一言不发静静陪着她，纠结着该如何打开我们的“话匣”。静默良久，她忍不住抬起头来“偷瞄”我，迎上了我微微一笑的脸颊。“我很享受与你面对面交流的时光，很安静很好看！”这是我送给她的第一句话。“我的孩子也是女儿，她马上就要上小学了，我希望她每天走在路上都爱仰头看向辽阔的天空，回头看看陪在我们身边的人。我希望她爱自己甚过一切。”“你很辛苦，为了不给班级不给小组惹麻烦，不知使了很多劲。”“我们是一家人，有苦有难一起扛，有甜有成功一起乐。”“琪琪，老师信任你，你也要相信自己。不怕，在学校，不论发生了任何事，我在你身边。”“我们不怕有过去，因为我们的未来更精彩。”随即伸开双手给她一个大大的拥抱……再后来，我们家校及时沟通了解孩子的心理状况，配合她的心理医生辅助其完成心理问卷填写，鼓励她积极接纳专业的心理引导，发动班级同学关心陪伴帮助她，提醒她定时服药准时休息。她一次又一次加量的言语交流，转移了非常多的负面情绪，她成功戒掉了咖啡，并积极参加体育锻炼为中考做准备，手腕上再无新伤。毕业季，她首先为我送来了美术专业与文化双双过线的喜讯，她成功了，进入了自己心仪的高中。良性的人际交流足以改变一个个体的人生，营造和谐的班级氛围，搭建良性的沟通平台，及时引导青春期的少男少女释怀宽容，将温暖的阳光洒向身边的每一个人。

三、强化榜样示范引领

“罗森塔尔效应”中18名学生被测试老师认定为“智商型人才”，半年后这些学生的确超过了一般学生，长进很大，成年后的他们都在各自工作岗位上干出了非凡的成绩。这也是期望心理中的“共鸣现象”。将其运用到班级管理，教师对学生投入感情、希望和特别的心理诱导，更能促进学生发挥自身的主动性、积极性和创造性。班级个体间必然存在差异，尊重个体特征，想要调度学生的自主性、积极性，除了教师对学生寄予期待，更需要梳理班级榜样典范，引领榜样示范，并多使用“非暴力沟通”技巧对身边的同学提出认可与期待，营造热烈的班级合作共生氛围。对他人提出高度的期待能产生一种温暖的、关心的、情感上支持所造成的良好氛围；对他人提出的问题给予启发性的回答，并提供极有帮助的知识材料；对他人总以各种各样的鼓励，使其不断朝向期待的方向发展。

班主任在班级管理中时时面临着挑战，班级个体间的发展犹如行船，只有水涨，船才会更高。三尺讲台上的老师发现能者鼓励其走在前面，辅之维持秩序者维护和谐者，班级成员各司其职互相提携大步流星向前走。当然，优异的成绩切忌作为评判个体优秀的唯一标准，家校联系本书写美观详细者、课前准备工作充分者、上课坐姿端正者、课堂笔记翔实者、作业质量优秀者、体育项目突出者、抽屉书包整齐规范者、热心帮助他人者、班级团结意识强者、孝顺父母者、

无私奉献者、有健康爱好者、有一己之特长者等等，班级运行处处有榜样示范，班主任的“火眼金睛”，便能避免多次的“口舌之争”，“此时无声胜有声”的榜样示范引领力量无穷无尽，于无形之中将一缕又一缕的阳光洒进孩子们的心灵深处。

四、推进多样化活动开展

校园活动，即在校园里，由学校或者组织举办的涉及文化、娱乐、体育等相关活动，其特点是必须面向全校师生，并能产生一定的影响。另外，当我们怀着对某件事情非常强烈期望时，我们所期待的事物就会被你吸引而来；当你做某一件事情时，影响的并不是这件事情的本身，它还会辐射到相关的其他领域。如班级管理欲落实劳动教育，培养学生的生存能力、感恩之心，则可以组织各个家庭或者小组为单位，开展劳动类的活动：甜品DIY、爱心早餐、衣柜大变样、照顾弟弟妹妹一天的终极挑战等等，既促进了家庭交流，又培养了学生各方面的生存能力，健全青少年的人格；班级管理欲提升体能培养，培养学生及其家庭的健康生活方式，则可组织班级开展体育类的相关活动：“天天跳绳”APP上进行跳绳比拼排序，每周末家庭抱团挑战三公里跑步竞赛，体育类的活动既能锻炼学生及其家庭的身体素质，又能磨练学生的坚强意志；班级管理想要提升学生的应变能力，则可以组织娱乐类的各色活动：唱歌比赛、乐器演奏、舞蹈武术表演、“你演我猜”等等，促进学生之间的认识，培养学生各方面的发展；班级管理想要引领学生进行课后“学以致用”的自我提升，则可以开展学术类的活动：计算能力大比拼、书法比赛、征文比赛、学科周末大讲堂等，促进学生各功能区域的发育，促进全面发展。

班级组织小而精，开展活动方便快捷。作为班级管理员，班主任积极带头参与，活跃班级氛围，鼓励全体学生培养自己的兴趣爱好，在活动比赛中积极展示自我，在比拼比赛中总结自己的优劣势，后期促进更进一步的发展。在每一次参与中，个体充分享受存在感成就感，沐浴活动之光的温暖，促进青少年的身心健康发展。

五、结语

学校是一个圆，班级是圆心，三年如一日的运行不可避免的枯燥乏味，孩童天性是动，思维活跃，创新性强，接受能力强，走出固定思维破除“舒适圈”，走出校门。将活动组织到校门之外社会之中，开拓学生们的身心维度，培养学生的社会责任感，提升学生的人文素养，为国家为社会培养有担当有智慧有能力的新一代人才。

参考文献：

- [1]张弛.暗示心理学[M].煤炭工业出版社,2015.
- [2]刘中艳,甘银.工商管理本科应用人才人际交往技能的影响因素与培养途径探讨[J].当代教育理论与实践,2013,5(11):5.
- [3]张利.没有不上进的学生:名师最有效的激励智慧[M].九州出版社,2006.
- [4]任佳佳.普通高校全日制考生学业自我效能感研究——以浙江师范大学为例[D].浙江师范大学,2019