**揭秘心理效应、助推班级管理**

**------ 浅谈心理学效应在初中班主任工作实践中的几点思考**

**长郡双语实验中学 邓蓓 （湖南，长沙）**

**引言**

班级管理在学生品德的成长中具有至关重要的作用，一般认为，班级管理是“班主任按照一定的原则和具体要求，采取适当的方法、组织、指导、协调各种因素，为构建良好的班集体以及实现共同目而进行的综合性活动。”[1]对于生理和心理都处在特殊发展时期的初中生而言，一方面，他们渴望享有更多自由行动和思考的权利；尤其是伴随着青春期的到来，他们的自我意识逐渐“膨胀”，对周遭事物多了一些质疑和批判。而另一方面，他们敏感、脆弱，内心希望获得他人的认可，并且在意他们对自己的评价。在这样矛盾综合体的影响下，他们的心理很容易产生摩擦，泛起一些涟漪，甚至会出现一些心理问题。这就要求班主任需要用更多的教育智慧去发现问题，善用“心理学效应”来分析和解决问题，只有真正走进学生的精神世界，才能有效助力班级管理、让学生拥有更积极向上的成长状态。

回顾多年的班主任工作经历和实践，让我有了更多的思考和领悟。班主任工作事无巨细，还兼具很多的不确定性。往往一个工作还未处理完，另一个工作又接踵而至。而当这一幕扎堆出现并且重复上演时，极易让人产生职业倦怠，并陷入到“救火队员附身”的怪圈，往往是“治标不治本”，不利于班级建设的可持续发展。建构主义学习理论强调，对知识的建构与应用是在多样化的情境中经过多次反复的学习而完成的。刘儒德认为，一个心理效应的启迪作用并不在于一条抽象的原理或规则本身，而是来自对这条原理加以灵活应用的具体情境和成功案例。[2]下面，笔者将结合自己的教育实践，简要谈谈几种“心理效应”在班级管理中的运用。

**1.善用“自己人效应”，产生“共情”、构建“同盟关系”**

**理论提示**

在人际交往中，当对方与你的利益一致、立场相同，或经历、态度与价值观相似时，你会把对方归为同类，视做一体，从而对对方形成好感，比较容易接受对方的要求，信赖对方的观点，这在心理学中叫做自己人效应。[2]

**案例分析**

几年前，我接手了一个毕业班，眼看着几个月之后就要面临中考了，但学生却丝毫没有一点紧迫感。好在假期我事先对学生的整体情况进行了摸底，也做了一些功课，准备了一堂“初三，我来了”的班会，准备利用这节自习课时间好好地激发下学生们的斗志，眼看着他们渐入佳境、有了跃跃欲试的状态，我心里一阵窃喜，竟忘了早已超过学校规定的放学时间。年级广播随后进行了提醒，坐在第一排的慧下意识地掐掉了广播；当年级广播再次提醒时，慧直接“霸气”地把广播线给拔掉了，这个举动彻底惹怒了我们的年级组长。在她看来，无论是出于何种理由，这都是一个非常没有礼貌、无视规则的行为。于是慧被叫到了办公室进行批评教育，并被要求写检查，还要视情况进行年级通报。慧是一个品学兼优的孩子，平日里是那种被老师捧在手心的“好学生”，她觉得自己很委屈，眼泪夺眶而出。看着她这样，我心里特别难受，尽管她关掉广播的举动是很欠妥，但这件事情身为班主任的我是有责任的，我应该和她一起面对。于是我和她一起来到了年级组办公室，并主动向年级组长表示歉意和我的态度“这件事情因我而起，一切后果和责任由我来承担”，但年级组长坚持要让慧一个人来面对，让我不要插手。本也有些委屈的我一时情绪激动，竟开始和年级组长据理力争。后来，慧很诚恳地写下了她的检查，也意识到自己当时确实做错了；而我冷静下来，也越来越能理解年级组长的做法，我有我的坚持和想法，虽然出发点是为了学生好，但却没有事先和年级组沟通好，站在她的立场上，我确实有做得不够好的地方。

恰恰是通过这样一个突发的“插曲”无心插柳柳成荫，这件事迅速拉近了我和同学们的心理距离。在不久后的教师节，我收到了很多同学走心的卡片“...那一刻，我们觉得您就是我们中的一员，会为了我们甘愿自己受到批评,虽然您平时对我们要求很严格，但我们知道您是想让我们成长得更快、更好。”

**教育启示**

可见，让学生感受到老师是和他们同一战线的是多么重要的心理暗示，这比任何的说教都管用。而我原以为会有损我形象的真实的情绪反应更让他们感受到了我的坦诚和率真。美国总统林肯说，“假如你要别人同意你的原则，就先使他相信你是他的忠实朋友，即“自己人”。因此，老师在关键时候给予学生的呵护，会让学生们更加觉得老师是他们的自己人。他们会觉得自己是的情绪是被理解的，他们的自尊也得到了维护，以后也会更欣然接受老师对问题的分析，以更积极的心态接纳老师的建议。我们要善于利用各种教育契机，让学生感觉到老师就像父母一样关心着他们，守护着他们的成长，会真心为他们着想，也会与他们“同甘共苦”，正所谓“亲其师”才能“信其道”。

**2.克服“光环效应”， 正视问题、关注学生心理成长**

**理论提示**

在与人交往中，我们往往容易形成以点概面或以偏概全的主观印象。如果采用的局部信息是积极的，我们就会给这个人戴上积极的光环，就会认为他所有的品质都是好的。这种根据自己的好恶判断而对他人形成的一种夸大的社会现象，正如日月的光辉，在云雾的作用下扩大到四周，形成一种光环作用。美国心理学家凯利把这种心理现象称为光环效应。[2]

**案例分析**

这已经是萱第三次因为作业遗失的问题来向我求助了，前两次我都安慰她说，“先去找找吧，说不定是你的同桌或其他同学拿错了你的作业，你先别急，再问问。”然而今天一大早，她又过来了。“老师，我实在是受不了了，这已经是我第六次找不到作业了，这次您必须要帮帮我。”初中生懵懵懂懂，同学之间作业拿错、然后第二天又“自动归队”这样的事情似乎每天都有上演，起初我也就没太在意。但这次......难道是有人故意在“恶作剧”？据萱说，从上周开始，她的教科书、试卷、作业本就开始轮流闹失踪，这不，今天早上才收上去的试卷又不见了。看来，真有人存心整蛊。于是我先问萱：依你看，有可能是谁呢？你最近是不是和哪个同学有过一些争执啊？萱想了一会，告诉了我几个“可疑对象”，这其中就包括颖。颖？怎么可能？说起来，颖在我们班是数一数二的女学霸，笑容可掬、性格温顺、勤奋努力、能力出众......一想到她，我的溢美之词无以言表，我绝对不相信她会做出这种事。我决定去学生中找到一些线索，于是趁着课间的时间，我非常严肃的走进教室给大家说了这件事，并表明了我的立场“这件事情的性质很恶劣，不管是谁，我一定会追查到底。”我坚信班上一定还有其他的知情人，于是在进行了一番价值引导后，我分批对学生进行了匿名的调查。结果，还真有几个同学都不约而同地提到了颖。经过几天的调查，事情终于水落石出。由于小学时的一次误解，颖对萱一直很有成见。萱是个大大咧咧的女生，性格耿直、说话也不太遮掩。颖得知她在朋友那里又在对她评头论足，很是不悦，于是叫上了几个同学一起，想借机整整她，给她点教训。

**教育启示**

这件事情让我陷入了深深的思考，尽管成绩并不能成为评价一个学生的唯一标准，但不否认在我们的教育过程中，“成绩”这一太阳所带来的“光环”有时确实会影响我们的观察和判断。这样的学生在老师面前往往表现得很完美，而最真实的一面有时却是被我们所忽视的。作为班主任，我们对学生的认识不能只停留在表面，要用开放的心态主动收集和更新信息，试着通过多渠道来收集更加客观的认识。后来在与萱的沟通过程中，我了解到，在小学的时候，曾经有一次她上课说话，老师就因为她是优等生有意“偏袒”她而让另一个同学罚站，至此她就便有了“只要我成绩好，老师就会给我特殊优待”的错误意识。事后我也与她的家长进行了多次的沟通，让家长配合老师加强对她的心理疏导，让她变得更加积极、阳光。一段时间以后，萱真的有了很大的改变。

**3,巧用“蝴蝶效应”，捕捉细节、助力学生成就自我**

**理论提示**

气象学家爱德华.洛仑兹在1979年的一次科学进步协会年度会议上首次提出了“蝴蝶效应”，他说一只南美洲亚马逊河流域热带雨林中的蝴蝶，偶尔扇动几下翅膀，可能两周后会在美国的德克萨斯州引起一场龙卷风。蝴蝶效应提示我们，一件微不足道的小事可能毁了一个学生，也可能成就一个学生[2]。

哲是我班上一个性格稍显腼腆的男生。学习上一直不够主动，总想着通过“投机取巧”来走捷径；意志力不够，还特别容易受别人的影响。然而前不久，他的家长来学校与我沟通孩子在学校的表现，却无意间提起一个细节。“其实，哲看上去有些“玩世不恭”，内心其实挺自卑的。上次校运会，在体育上本不那么擅长的他竟然鼓起勇气报了个跑步，回来非常沮丧的说：“妈妈，我是不是特别没用啊？老师一定会对我很失望......”这让我将思绪拉回到几个月前的运动会，由于是初始年级，当时我一面奔波在不同的比赛场地，一面还要维持会场的秩序，根本顾不上安慰比赛失利的他。没想到，就是这样一个“无心之举”竟然会让他有这样的误解和解读，甚至开始否定自己。这件事也让我意识到，任何时候都不要吝啬对学生的鼓励和即时反馈。琳是我曾任教班上的一名体育生，柔弱的身躯却蕴含着巨大的能量，小小年纪便获奖无数。但我深知，这些光彩照人的成绩背后是她超出常人想象的付出和坚持。有好几次，看到她拖着满是伤痛的身躯秉灯夜烛时的照片，让我既感动又心疼。于是我经常会在她的家校联系本上给她留言和鼓励，亦或是在上课时对她的一个回答给予微笑的肯定；亦或是课后与她闲聊几句，为她解解压。她开始变得更加努力、勤奋；由于特长训练占用了很多的学习时间，她不得不利用课间的时间认真背记、努力刷题。毕业以后的一个教师节，她因为要训练没有办法回学校看我，硬是让妈妈驱车一个小时给我送来鲜花和贺卡。我没有想到自己这些细微的举动，竟会让她有如此大的动力。

**教育启示**

透过这两个教育案例，让人不由得相信和惊叹蝴蝶效应的巨大魔力。作为班主任，我们要用更多的爱心和耐心去了解每一个学生。要努力捕捉学生的所思所想、洞察学生的心灵世界，并在第一时间给予其积极的回应。小小的举动或许不能产生即时的效应，但一定会给学生带来潜移默化的影响和触动，我们要努力做扇动蝴蝶翅膀的人，助推学生实现从量变到质变的飞跃，朝着更好的自己迈进。同时，它也启示我们，要尽力促成好的小事引起“飓风”，对于那些不好的趋势要防微杜渐，尤其是关注对学生的心理建设。这些年，学生因情绪未得到及时疏导而导致的过激行为事件的发生就是对我们最好的警示。

**4.妙用“鲶鱼效应”，打破和气、激发学生斗志**

**理论提示**

挪威人喜欢吃沙丁鱼，尤其是活鱼。如果能这些鱼活着抵港，卖价就会比死鱼高几倍。但是，沙丁鱼非常娇贵，极不适应离开大海后的环境。于是有人在装满沙丁鱼的鱼槽里放进一条鲶鱼。鲶鱼进入沙丁鱼槽后，由于环境陌生，便四处游动，而且鲶鱼是食肉鱼，它的到来使沙丁鱼感受到了这个“异己分子”的威胁。于是，沙丁鱼紧张起来，加速游动，在鱼槽中上下浮动，使水面不断波动，带来了充足的氧气，从而保持了旺盛的生命力。这一效应强调，通过个体的中途介入，对群体起到促进竞争的作用[2]。

**案例分析**

皓是一个颇具个性的男孩，悟性高、有灵气，但有些心高气傲、沉不住气。本学期以来，身为团长的他却总是显得有些“漫不经心”，与其他团努力、奋进的状态形成了鲜明的对比。这不，他们班的常规表现已经连续几周末位了，团员也有些“破罐子破摔”的感觉，但他却一点都不着急，反而总把“无所谓”挂在嘴边，几次谈话后感觉仍然收效不大，让人很是着急。后来我了解到，他其实也很想有所改变，带领团队力争上游，但感觉努力了也看不到效果，每次看到上台接受表彰的就是那些“老面孔”，他便失去了斗志。他的这番话点醒了我，一直以来，我都跟学生强调常规是良好学习氛围的前提和保障，并且将与大家的综合素质测评挂钩，学生没有理由不重视，但为什么“贫富差距”会越来越大呢？这是因为经过一段时间的磨合，团队之间的抗衡已经趋于稳定。强者感受不到竞争和威胁，而弱者安于躺在自己的舒适区不愿突破和有所改变，“一滩死水”自然难以激起“涟漪”和“水波”，看来是时候要“搅混”这锅清水了。于是接下来，我将表彰的机制进行了变革和调整，发起了团队“踢馆赛“。而另一方面，我也尽力的去捕捉皓所在团的闪光点，并即时地进行积极反馈。比如他们团今天的早读状态很棒、全团无一人迟到；一旦他们团的某个同学有进步，就有意“夸大”并在班级作为示范；有团员上课主动举手发言也会有意无意地给他们更多机会......就这样，他们团的积极性和进取心被慢慢地激活了；而其他团似乎也感受到了“后来者居上”的潜在威胁，整个班级的学习氛围也被唤醒了。

**教育启示**

反思我们的团队建设，在建立之初往往都旗鼓相当、不相上下。但随着团队开始逐步成形，团队之间的状态就会趋于稳定。起初，大家新鲜感十足、都卯足了劲往前冲，但一段时间以后，就会有人开始松懈，这时就需要考虑团队内的异质性（差异性）了，那些表现突出的人由于对自身的高要求、严标准就会无形之中给其他人释放出竞争的信号，“逼”得其他团员向“他/她”靠近。而作为班主任的我们要想使班级维持较为旺盛的竞争力，就需要借助“鲶鱼效应”适时地制造和促成团队间的“良性竞争”,打破表面上的一团和气，利用适度的压力和紧迫感孵化出更为积极的效果。

**结语**

“佛桌开花”的故事启示我们对待学生要有温度、有情怀，要相信每一个孩子内心都是向善的。要相信：念念不忘，必有回响。曾有人说过，管人要管心，管心要知心，知心要关心，关心要真心。班级管理没有一成不变的模式，常常需要我们与学生斗智斗勇、相爱相杀。更需要我们用更多的教育机智、恰如其分地运用心理学理论与学生进行更有效和巧妙的沟通。

**参考文献：**

1. 刘儒德.班主任工作中的心理效应.[M].中国轻工业出版社.2012.
2. 班建武.学校德育问题诊断的策略.[M].华东师范大学出版社.2014