**《教师不可不知的心理学》读后感**

**常州市滨江中学 李莉**

作为一个年轻教师，存在教学经验欠缺，对学生心理不够了解等情况，总有一种与学生活在两个平行世界的感觉。近期研读了《教师不可不知的心理学》一书，使我感触很深。

我对书中两个心理学案例印象很深刻，它们从不同方面使我对学生的认识更近一步，对日后的教育教学更加充满信心。

其一，“习得无助”现象。书中描述了这样两个场景：场景一描述了A学生上课无精打采、对课堂和考试抱着一副无所谓的样子；场景二描述了B老师对上班无奈的心情。两个场景给我们展现出的是一副令人头痛的教育现状——学生无心，教师无奈。又通过塞利格曼的“小狗逃脱实验”提出了“习得性无助”的现象。“习得性无助”指因为重复的失败或惩罚而造成的听任摆布的行为。习得性无助是指通过学习形成的一种对现实的无望和无可奈何的行为、心理状态。

看到这个我心里受到很大触动。有的小孩父母长期在外打工或上班，因此孩子的综合素质不会理想。对此我的内心存在着一丝无可奈何，在平时的教育教学和班级管理中，每当学生日常表现不好或是考了一个不太理想的成绩时，我会像其他很多教师一样，第一反应就是生气、懊恼，对学生责怪、批评。

不知不觉之，我和学生都陷入了“习得无助”中，自己对教学和管理没信心，学生因为被责怪、批评产生挫败感而逐渐习惯成为一个“坏学生”。这种困境好像一场逃不开噩梦。

往者不可追，来者有可谏。自从明白了“习得无助”现象后，我感到自己肩上的担子增加了许多，我开始反思、检讨。首先，我自己不能被临时的困境打倒，不能让它消磨了努力改变的斗志。其次，对待心理还不成熟的学生，要多一些耐心、多一些鼓励，通过一些班级活动让他们明白自己可以很多事情可以做的很好，从而让他们改变原先对自己的定位，从“失败者”角色转换为“前进者”，最后要成为“成功者”。

其二，“破窗效应”。文中美国学者研究发现，以一幢有少许破窗的建筑为例，如果那些窗不被修理好，可能将会有破坏者破坏更多的窗户。最终他们甚至会闯入建筑内，如果发现无人居住，也许就在那里定居或者纵火。

对此，我不由得联想到，在班级管理中，确实存在这样的现象，可以举两个简单的例子：如果班级卫生角的废纸篓外面有废纸，那么很快的就会有更多的废纸；如果课堂上一些老师不及时制止某个学生起哄，那么逐渐的课堂上喜欢起哄的学生也越来越多。

思考过后，我认为，要避免班级管理中的“破窗效应”，关键在于培养学生的良好习惯，将一些不好的苗头消灭在萌芽状态。还以上面两个例子来说，第一个的解决方法可以是要求后排学生平时观察和及时制止，发现脏了马上打扫。第二个的解决方法可以是在课堂开始之前明确要求学生要专心听讲，避免说与课堂无关的话或发出怪声，并在有第一个学生起哄时及时制止。

反过来想，是否可以利用“破窗效应”？我认为也是可以的，其实也就是“榜样效应”，在班级管理中多鼓励和表扬先进的个人和事，从而影响和激励其他人的思想和行为趋向正确。

教学技能好可能是位好老师，但不一定能成为一名好班主任。作为班主任还要了解学生，引导学生，发动学生，管理学生，教师心理学确实是一本能够提升教师素养，不可不读的读物。