

目 录

CONTENTS

模块 1 教师职业口语概述 /1

任务 1 教师职业口语的内涵与基本特征 /2

- 一、教师职业口语的内涵 /2
- 二、教师职业口语的基本特征 /2

任务 2 教师职业口语的基本要求与构成要素 /3

- 一、教师职业口语的基本要求 /3
- 二、教师职业口语的构成要素 /4

任务 3 教师职业口语语病探源 /5

- 一、声响常见病 /5
- 二、使用语言常见病 /6
- 三、教学语言常见病 /6

模块 2 教师职业口语基础技能 /7

任务 1 心理素质 /8

- 训练 1 自信心 /8
- 训练 2 自控力 /11

任务 2 倾听 /15

- 训练 1 倾听态度 /15
- 训练 2 倾听能力 /19

任务3 态势语 /22

训练1 表情语 /23

训练2 目光语 /25

训练3 手势语 /27

训练4 身姿语 /32

模块3 教师职业口语通用技能 /35

任务1 朗读与朗诵 /36

训练1 朗读 /36

训练2 朗诵 /45

任务2 复述 /53

训练1 详细复述 /54

训练2 概要复述 /57

任务3 演讲 /59

训练1 命题演讲 /60

训练2 即兴演讲 /69

任务4 表演型口语表达 /71

训练1 仿说“相声” /72

训练2 戏剧台词演读 /78

模块4 教师职业口语专项技能 /85

任务1 教学口语技能 /86

训练1 导入语 /86

训练2 讲授语 /95

训练3 提问语 /100

训练4 小结语、过渡语 /104

训练5 应变语、总结语 /110

任务2 教育口语技能 /117

训练1 表扬与批评 /118

训练2 激励与启迪 /125

训练3 说服与暗示 /130

任务3 交际口语技能 /135

训练1 与领导、同事的沟通 /135

训练2 与家长的沟通 /141

模块5 教师职业口语风格养成 /149

任务1 教学口语风格 /150

训练1 风格类型与赏析 /151

训练2 综合技能训练 /158

任务2 教育口语风格 /169

训练1 风格类型与赏析 /170

训练2 综合技能训练 /175

模块6 教师职业准入口语技能 /179

任务1 教师资格证面试口语技能 /180

训练1 答题思路 /182

训练2 试讲技巧 /188

训练3 答辩策略 /190

任务2 教师求职应聘口语技能 /192

训练1 求职准备与自我介绍 /192

训练2 应聘面谈表达技巧 /197

参考文献 /206



模块 1

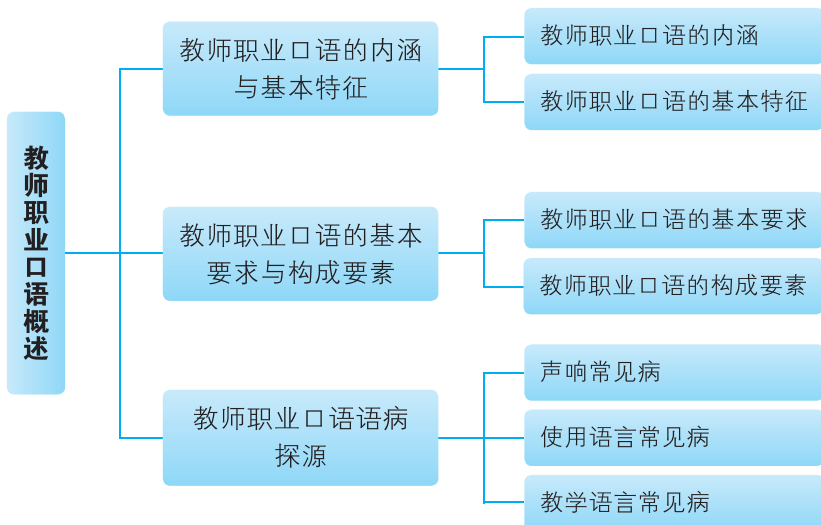
教师职业口语概述

名言涵养

最好的教师是最会运用语言的人。

——（古希腊）色诺芬

结构导图



任务1 教师职业口语的内涵与基本特征

一、教师职业口语的内涵

“致天下之治者在人才，成天下之才者在教化。”教师是一门高尚的职业，教师是人才的教化者，是人类文明与智慧的传播者。教师的劳动是复杂的、是富有创造性的，除专门的教学理论外，它还要求从业者具有深厚广博的知识、辅助实用的技能、高尚的道德情操，而较高的口语水平也是一项重要的能力。口语是教师教学的主要手段，在三寸讲台上以三寸舌教育教化人，是教师事业最主要的表现方式。

所谓教师职业口语，是指教师在日常工作中经常使用的行业用语，是用标准的或比较标准的普通话表达符合教育教学要求的教师工作用语。它包括教师在教的过程中使用的教学口语、教育口语，也包括与教学、教育工作相关的口语，即在教育教学活动中运用的一系列口语表达方式与口语技能、技巧。

二、教师职业口语的基本特征

（一）口语语体与书面语体的结合

口语与书面语在语言学上是两个不同的概念。前者作用于人们的听觉，后者作用于人们的视觉，前者存在的方式是语音，后者存在的方式是文字。教师语言就是这两种语体特点的结合。

（二）单向表述语言与双向交流语言的结合

单向表述语言与双向交流语言是教师职业口语的两种主要表现形式。一个合格的教师应当能自如地转换这两种语言表述形式。

（三）预设语言与应变语言的结合

一般来说，教师的教学语言和教育语言是预设性的，即教师在说话前一定是经过精心准备的，既要课前认真备课和反复熟悉教案，又要清楚要讲的重点和难点。但是，教师职业语言也有随意的一面。随意的一面是指在按照准备好的教案或讲稿上课时，又不能拘泥于教案或讲稿，照本宣科，教学中教师往往会面临一些新情况、新问题，这就要根据课堂情境做随机性的变化，临场发挥，或调或改或增或减。

任务 2 教师职业口语的基本要求与构成要素

一、教师职业口语的基本要求

（一）教师职业口语的规范性

规范性是指教师使用普通话的规范性。首先应注意普通话语音规范。其次要注意用词的规范性。

（二）教师职业口语的科学性

科学性是指教师口语能准确无误地反映客观实际，教师口语的形式，又能准确地表现思想内容。具体地说，教师口语必须能表现出正确的立场观点，所用语言材料必须确切、真实、可靠，从发音到用词，从概念定义的阐述到教学内容的分析，从课堂讲解到释疑，都能达到准确、科学。

首先，教师职业口语的科学性，要求对教学内容准确表述，要做到这一点，认真钻研教材，深刻把握教材本质，便成为一个不容忽视的关键。其次，教师职业口语的科学性，是指在教师口语中排除歧义，避免费解。最后，教师口语的科学性，要求教师口语合乎逻辑。

（三）教师职业口语的明晰性

明晰性主要是指口语表达语脉相通，条理清晰。要达到教学用语的明晰性，可以从下面几个方面着手组织教学用语。

（1）多使用短句。

（2）使用明白易懂的词语。教学用语中有时容易出现下面几个问题：生造词语、随意简缩、滥用文言词。

（3）言简意赅，避免多余信息。抓住教材内容的实质，力避无意义的重复，剔除口语杂质。

（四）教师职业口语的生动性

生动性是指在课堂教学过程中所使用的语言既不枯燥呆板、机械老套，也不矫揉造作、华而不实，而是妙趣横生、新鲜活泼、通俗质朴的。要达到教学用语的生动性，可以从下面几个方面着手组织教学用语。

（1）用语形象直观，富于表现力。

（2）用语深入浅出，具有可接受性。

（3）用语生动活泼，具有幽默感。

（五）教师职业口语的启发性

启发性是指教师的语言对学生能起到调动自觉性和积极性的作用。

启发性有三重意义：第一是启发学生对学习目的意义的认识，激发他们的学习兴趣、热情和求知欲；第二是启发学生联想、想象、分析、对比、归纳、演绎；第三是启发学生的情感和审美情趣。

启发性的具体要求主要有三点：第一是用语具有诱发和启示的内涵，以期形成学生的情感共鸣和心理震颤；第二是用语引疑求趣，以形成对学生智力、智能的刺激；第三是用语符合学生的心理特点，以利于发展学生的想象力。

二、教师职业口语的构成要素

（一）语音

语音是信息的载体和符号。在教学中对语音的基本要求是发音准确、规范，即吐字清晰：清晰度是指出语和表意的清晰、明白的程度；响度：适当响度指语音高低强弱的程度；语流顺畅：流畅度指教师口语中语流顺畅的程度。

（二）语调

语调是指讲话时声音的高低，声调的升降及抑扬顿挫的变化等，是增强语言生动性、体现语言情感的主要因素。

语调的抑扬顿挫和声音的高低在教学中具有重要的作用。

语调的情感是随语言的抑扬顿挫而产生的，情感的自然流露会使“淡语皆有味，浅语皆有致”。

（三）节奏

节奏是教学成功的要素，主要包括语言、内容、时间三种。

语言节奏是指语调高低、快慢的变化。

内容节奏是指要讲究内容的布局。

时间节奏是指要合理地分配时间。

（四）语速

语言的速度是指讲话的快慢。语速快慢是否科学合理，对教学效果的好坏有直接的影响。

电影、电视解说的速度为每分钟 250~300 字，课堂教学的语言速度还要慢一些，以每分钟 200~250 字为宜。

发送信息的频率太高，会使学生大脑对收取的信息处理不迭，势必会造成信息的遗漏、积压，而导致信息处理的障碍。如果信息发送得太慢，跟不上学生大脑处理的

速度，不仅会浪费许多时间，而且会导致学生的精力涣散。

（五）响度

响度指语音高低强弱的程度。教师口语必须有一个合理的响度，才能让学生听真切、听清楚。

教师口语的响度，应根据教室的大小、学生的人数、有无扩音设备而异。教师口语的响度，应让最后一排的学生听清，又不会让前排学生感到震耳。讲课时应注意克服语声弱化、虚化、吞音等毛病。因此，教师口语的响度要有变化语气，简言之是说话的口气，它往往表现人的思想感情变化。

（六）词汇

- （1）规范。用词规范不但能够正确地表达信息内容，而且能为学生做出典范。
- （2）准确。用词准确是对教学语言的基本要求，否则就不能正确地表达教师的意图。
- （3）生动。选词和用词要做到精选妙用，注意词的形象性、感染力和感情色彩。

（七）语法

语法是遣词造句的规则，是某一民族的语言在长期发展的历史过程中形成的。按照这一规则进行语言表达，就能被人理解，违反这些规则，就无法进行交流。

在教学中教师不仅应注意教材的内在规律，运用逻辑推理的方式进行教学，而且要注意语言的逻辑性。

任务 3 教师职业口语语病探源

一、声响常见病

（一）生理原因造成的声响毛病

- （1）声音过小——改进办法：喊嗓。
- （2）声音浑重——改进办法：喊嗓；或在嘴里含硬糖块练习说话，让发音部位提前。
- （3）声音含混——改进办法：练习朗读或慢读绕口令，注意发准每一个字音，做到字正腔圆，声音洪亮，不能忽略任何一个字音。

（二）说话习惯形成的声响毛病（语速失调）

- （1）语速过快——改进办法：模仿播音员的播音速度，说话时有意放慢速度。
- （2）语速过慢——改进办法：反复熟悉教学内容。教学内容烂熟于心，语速则会加快，显得流畅。

二、使用语言常见病

(一) 话语重复

改进办法：认识这些语病给表达带来的不良影响，有针对性地克服。

(二) 语调单一乏味

改进办法：掌握轻重音结合、快慢结合、语调升降结合的技巧，做到讲话语调和諧、自如，说话抑扬顿挫分明。另外要自我录音，体会自己有什么不足。

(三) 语脉不通

改进办法：想好了再说，要有提纲进行约束，熟悉教案。对以前的有关录音进行检查，看有无此类现象。

(四) 话语枯燥无味

改进办法：努力增加自己的词汇量，学习好修辞知识。这两者都需多读、多听、多记、多说，才能奏效。

(五) 教态呆板

改进办法：学习态势语知识，反复练习。

三、教学语言常见病

对学科知识的融会贯通的深入理解与真正掌握是教学言语的前提。如果学科知识掌握得不深不透，教学就会出现许多毛病，反映在教学言语上，就是教学言语模糊不清，词语贫乏，句式单调，病句多，语言不严密不准确。

改进办法：努力学好学科知识，认真准备教学内容，熟练掌握教案内容，理清教学思路，注重各个教学环节。

总之，教师深厚扎实而又渊博的知识是教学言语不出知识性错误的基本保障，同时又是教学言语清楚明白的基本保障。

模块 2

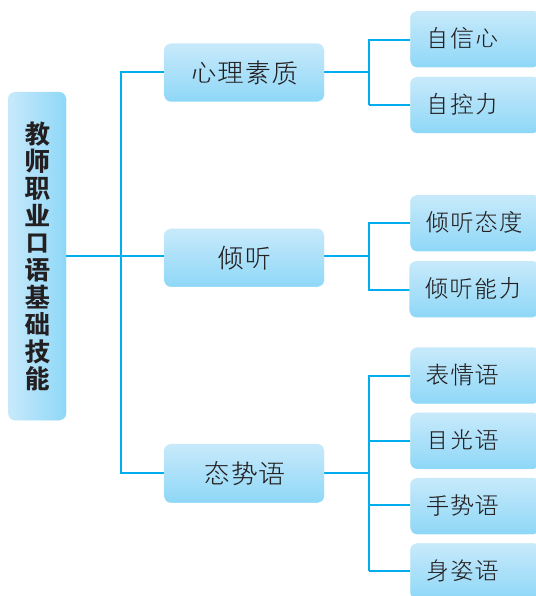
教师职业口语基础技能

名言涵养

只有在学会用十五种至二十种声调说“到这里来”的时候，只有学会在脸色、姿态和声音的运用上能做出二十种风格韵调的时候，我就变成了一个真正有技巧的人了。

——（苏）马卡连柯

结构导图



任务1 心理素质

训练目标

1. 正确认识自信心、自控力在教师工作中的重要性。
2. 学会在实际人际交往中培养个人自信心和自控力。

训练要求

1. 能够大胆地表达自己的请求、拒绝等，学会自信地表达自己的意见和情感。
2. 善于控制自己的情感、行为，能够约束自己的动作、语言。

教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命，用心灵浇灌心灵的职业，正如雅斯贝尔斯告诉我们的：“教育意味着一棵树动摇另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教师工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。所以，要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质，要提高学生的心理健康水平，教师首先要有较高的心理健康水平。

教师的心理素质是指表现在教师身上的那些经常的、稳定的心理特征，它的内涵广泛，包括了心理过程和个性心理特征的各个方面。由于教师的职业特点及其在社会中扮演的角色和作用，决定了教师必须具备良好的心理素质。大量研究结果证明，教师的心理素质尤其是自信心和自控力心理特征，对学生心理品质的形成和性格的塑造，以及对教师职业工作都具有深刻的影响。

训练1 自信心

（一）自信心与教师职业口语

自信心是一种反映个体对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性，是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态，也称为信心。

自信心是教师上好课、进行职业口语表达的基础。唯有自信的人，才能更好地驾驭课堂教学，建立和谐的师生关系，才能教学相长，做一个合格的人民教师。

（二）增强自信心的主要训练方法

自信心训练也称为肯定性训练。其目的是增强个人的自信心，在实际生活情境中敢于公开表达自己的真实情感和观点，维护自己的权益，发展自我肯定行为，消除惧怕或自卑心理。

在我们的生活中，总会遇到很多不自信的人在每一天做着不自信的事情，可是他们并没有意识到或者没有能力去改变这样的状况，下面我们给大家介绍几种建立自信



的方法，如果你有勇气去面对并且坚持自身的训练，用不了多久，你肯定会成为一个对学习、对生活充满自信的人。

1. 挑前面的位子坐

你是否注意到，在各种聚会中，后面的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”，而他们怕受人注目的原因就是缺乏自信。坐在前面能建立信心，把它当作一个规则试试看，从现在开始，就尽量往前坐。当然，坐在前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。当别人不正视你的时候，你会问自己：“他怎么了？他是怕我什么吗？还是他有鬼？”不敢正视别人通常意味着：感到自卑、不如别人，或我做了或想到什么我不希望你知的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。正视会告诉对方：我很诚实、光明正大，我的话是真的，你完全可以信任我。你要让你的眼睛为你工作，这不但使你增加自信，也能为你赢得信任。

3. 把步速加快

观察人的走路是一种乐事，它比看电影要省钱得多，但却有着比电影还大的启发性。许多心理学家认为：懒散的姿势、缓慢的步伐跟随自己和别人的不愉快感受是联系在一起的。但是借助步速，可以改变这种心理状态。仔细看你便会发现，那些受打击的人走路拖拉、没有自信。而胸有成竹的人，走在大街上也是昂首阔步，它告诉人们：“我是一个成功者。”抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在增长。

4. 练习当众发言

很多思路敏锐、天资高的人，在参与讨论时无法发挥他们的长处。这并非他们不想，而是因为他们缺少信心。他们总是认为：“我的话无足轻重，别人是不会采纳的，如果说出来，别人也会觉得太愚蠢，我最好什么也不说。而且其他人可能比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”还有的人，心里总是说：下一个就是我，我要发言，可是当前者发言完毕时，他又不敢马上站出来，于是告诉自己“下一次吧”，白白地将机会让给别人。

积极发言需要你自信，一旦你有了机会，就要不惜代价抓住它。该说就说，不用考虑你在说什么，只要你敢说，拿出你的自信来。这样一次又一次，你的自信会不断增长。这是信心的“维他命”。

5. 咧嘴大笑

大部分人都知道笑的推动力，它是医治信心不足的良方。但是并不是每个人都能做到。真正的笑，不仅能治愈自己的不良情绪，还能化解别人的敌视情绪。如果你对一个人会心地微笑，别人会对你生气吗？

笑要大笑，甚至连牙都露出来，这样才显得你有多么坦诚。可是并不是每个人都



可以这样，尤其在遇到有时候笑不出来的时候，不过你应该试着笑一下。

6. 学会赞扬自己

悦纳自己，不自卑，不自怜，不自责。自信是保持愉快情绪的重要条件，自信来自对自我的正确认识和评价，感觉到为别人所赞赏和具有责任感。适当地赞美自己也有助于增强自信，增添快乐。如国外流行的“60秒PR法”(PRIDE的缩写)，就是每天用一分钟大声讲述自己的优点，对着镜子表扬自己，以增强自信。

(三) 自信心技能训练

请根据自信训练发展中关于自我肯定行为的三个主要方面完成相应的练习。

- (1) 请求：请求他人为自己做某事，以满足自己合理的需要。
- (2) 拒绝：拒绝他人无理要求而又不伤害对方。
- (3) 真实地表达自己的意见和情感。

此训练用行为指导语矫正不适应行为，如表 2-1 所示。

表 2-1 行为指导语示例

情境	行为指导语
1. 早上与熟人相遇	微笑着说“早上好!”
2. 称赞别人的装束	“你穿这套衣服真好看。”
3. 感谢别人的帮助	“谢谢你帮我，我很感激。”
4. 表达对别人的友好	“很高兴认识你。”
5. 表达对别人观点的赞成	“我的看法与您一致。”
6. 拒绝参加不情愿的社交活动	“对不起，今天我不想外出。”
7. 到商场挑选衣服	“请把那件衣服递给我试一下。”
8. 宿舍熄灯后还有人说话	“对不起，你们说话影响我休息了。”
9. 不同意别人的观点	“我理解你的意思，但我的观点是……”
10. 对别人的不守信用感觉不愉快	坦诚地告诉对方：“你不守信用让我不舒服。”
11. 向别人表达自己的不满	对别人温和、直接地说：“你这样伤害了我。” “我不喜欢你这样对待我。”
12. 对别人的讽刺做出回应	“请你直接告诉我你想要表达什么好吗?”
13. 向别人承认自己感觉生气	“是，我是感觉有些生气。”

请完成下面系列的自信心提升训练。

(1) 在一个星期左右的时间里，你要注意自己做得好的几件小事，并尝试因此而给自己一些赞扬。(通过这个小小的练习，会使你增加乐观与自信，以积极的心态去面对身边的每一件事情。)

(2) 将思想集中在这件事上，回忆自己为完成这项工作经历的每一个细节。赞扬自己：告诉自己，你是一个英雄，完成了了不起的工作，正确地运用了自己的心智，等等。(这样你就会感到骄傲和自豪。)

(3) 下一步，检查是否有你可以做的、合理和可接受的情况的事情。(这样你就可以改变现状，取得更大的进步。)

(4) 在这一阶段，找关于同一情况的其他真实话语，这话语不太消极，甚至是积极的。

(5) 在下一阶段，当你满意新话语后，用几分钟时间独处并避免受到干扰，以便对自己讲这新话语。慢慢地对自己重复这些话语，同时以你感到最舒适的方式进行呼吸。持续说着直到你觉得全身放松和舒服为止。

(6) 在随后的一个星期内将这个练习重做几次，努力养成避免消极自谈的习惯。(提示：你可能会发现做练习时闭上眼睛对自己更有帮助，效果也更好。)

训练2 自控力

(一) 自控力与教师职业口语

自控力，是指人们能够自觉地控制自己的情绪和行动，既善于激励自己勇敢地去执行采取的决定，又善于抑制那些不符合既定目的的愿望、动机、行为和情绪。自控的反面是任性，自控力就是提高我们处理事情的理性。

苏联著名教育家马卡连柯说过：“坚持的意志——这不但是想什么就获得什么的那种本事，也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事……没有制动器就不可能有汽车，而没有克制也不可能有任何意志。”由此可见，自控力是教师意志的一个重要品质。

苏联教育家赞可夫也指出：“教师这门职业要求于一个人的东西很多，其中一条就是自制。”这也说明教师的自控力十分重要。

对于教师来说，本身具有自控力，善于控制自己的情感、行为，能够约束自己的动作、语言，抑制无益的激情和激动，这既是不可缺少的职业修养和心理品质，也是衡量其教育技巧高低的尺度。在工作中，教师应当自觉地调控自我，不管遇到什么问题，处在怎么样的环境都应冷静对待，不使情感、行为失衡。

(二) 提升自控力的主要训练方法

教师的自控力是维持教育技巧的杠杆。在教育过程中，只要教师的自控力稍微失调，杠杆就会失去平衡，就有导致教育失误的危险。有这样一件事，马卡连柯在愤怒之际，失手打了一个调皮孩子一记耳光，他事后曾感叹自己是“从教育学的绳索上跌落下来了”。那么，怎样才能防止发生这种“跌落下来”呢？教师应该怎样训练培养自己的自控力呢？斯坦福大学备受赞誉的心理学家凯利·麦格尼格尔在《自控力》中介绍了下面这6个简单而实用的方法。

1. 自知之明是自控的关键

提高自控力的最有效途径在于弄清自己如何失控、为何失控。和许多人担心的不同，意识到自己有多容易失控，并非意味着你是一个失败者。恰恰相反，这将帮助你避开自控力失效的陷阱。

自知之明是自控的基础。认识到自己的自控力存在问题，则是自控的关键。

我们有现代人的大脑结构，所以有好几个自我。它们互相竞争，试图控制我们的想法、感受和行动。每个自控力挑战都是一次自我博弈。要想让更好的自己占据主导，我们就要强化自我意识和自控力。

掌握自己的思想。没有意识作用先导，人就不可能有具体的行为。控制思想，就要明白自己想要什么，不能要什么，这是认识问题。然后再弄清楚，怎样拒绝不能做的事，强制自己专做该做的事，这是方法的问题。最后再掂量一下，自己做了会如何，不做又会如何，这是建立自控力的前提，是由控制思想向控制行为的过渡。

你的自控力挑战可能是你逃避的事（“我要做”）或者你想改掉的习惯（“我不要”），也可以是你愿意花更多精力去关注的重要生活目标（“我想要”）——无论这个目标是改善健康、管理压力、磨炼家长技能还是拓展事业。以下问题能帮你梳理出你正面对的自控力挑战。

（1）“我要做”自控力挑战：有没有什么事是你想多做一些的，或是停止拖延的，因为你知道这样做能提高你的生活质量？

（2）“我不要”自控力挑战：你生活中最“顽固”的习惯是什么？有什么是你想放弃，或者想少做一点的，因为它妨害了你的健康、幸福甚至成功？

（3）“我想要”自控力挑战：你最想集中精力完成哪一项重要的长远目标？哪种当下的“渴望”最有可能分散你的注意力、诱惑你远离自己的目标？

2. 把“我不要”变成“我想要”

试图压抑自己的想法、情绪和欲望，只会产生相反的效果，让你更容易去想、去感受、去做你原本最想逃避的事。越是不让我们想一件事，我们就会越去想它。

比如，请不要去想大象那长长的鼻子……结果会怎样？

对焦虑、沮丧、节食、上瘾的最新调查证实，把“我不要”的力量用在涉及思想、情感的内心世界，它就会失效。

有时，同样的行为会被“我不要”和“我想要”这两种截然不同的思想支配。我们可以通过重新定义“我不要”的挑战，把它变成“我想要”的挑战。

举个例子来说，一位学生把“不要迟到”重新定义为“做第一个到的人”或“提前5分钟到”。这或许听起来没有太大的不同，但他发现，自己变得更有动力了，也没有那么容易迟到了。因为，他把“按时到达”变成了一场他能获胜的比赛。

如果你关注自己想做什么，而不是自己不想做什么，你就可以避免“反弹”效应带来的危害。



3. 通过冥想训练大脑

在过去10年里，神经学家发现，人脑像一个求知欲很强的学生，对经验有着超乎大家想象的反应。如果你每天都让大脑学数学，它就会越来越擅长数学。如果你让它忧虑，它就会越来越忧虑。如果你让它专注，它就会越来越专注。

神经学家发现，如果你经常让大脑冥想，它不仅会变得擅长冥想，还会提升你的自控力，提升你集中注意力、管理压力、克制冲动和认识自我的能力。一段时间之后，你的大脑就会变成调试良好的自控力机器。

我们的大脑竟能如此迅速地重塑自己，这听起来有点惊人。但你可以这样理解，冥想让更多的血液流进前额皮质，就像提重物能让更多的血液流进肌肉一样。人脑在接受锻炼方面和肌肉没什么区别，它会变得更强壮、更迅速，以便应付你的需要。所以，如果你准备好了要训练你的大脑，以下冥想技巧——“专注呼吸”会很有用，能充分挖掘你的大脑潜能。

专注呼吸是一种简单有效的冥想技巧，它不但能训练大脑，还能增强意志力。它能减轻你的压力，指导大脑处理内在的干扰（比如冲动、担忧、欲望）和外在的诱惑（比如声音、画面、气味）。新研究表明，定期的思维训练能帮人戒烟、减肥、保持清醒。无论你“要做”和“不要”的是什么，这种5分钟冥想都有助于你增强意志力。

首先，在椅子上安静坐好，闭上眼睛，在呼吸的同时在心中默念“呼”“吸”。几分钟后就可以不再默念了。当你发现自己有点走神的时候，重新将注意力集中到呼吸上。

冥想不是让你什么都不想，而是让你不要太分心，不要忘了最初的目标。如果你在冥想时没法集中注意力，别担心。你只需多做练习，就会渐入佳境。

4.5 分钟“绿色锻炼”给意志力加油

如果你想立刻提高自控力，那么最好出门走走。

科学家认为，5分钟的“绿色锻炼”就能减缓压力、改善心情、提高注意力、增强自控力。

“绿色锻炼”指的是任何能让你走到室外、回到大自然怀抱中的活动。短时间的爆发可能比长时间的锻炼更能改善你的心情。你用不着大汗淋漓，也用不着精疲力竭。低强度的锻炼，例如散步，比高强度的训练有更明显的短期效果。

以下是一些你在5分钟“绿色锻炼”中可以尝试的活动。

- (1) 走到室外，找到最近的一片绿色空间，呼吸新鲜空气，做些简单的伸展活动。
- (2) 用手机播放一首你最喜欢的歌曲，跟着节拍哼唱摇摆。
- (3) 到空旷的场地，散步或慢跑。

5. 睡出意志力！呼噜呼噜睡个觉

如果你每天睡眠时间不足6个小时，那你很可能记不起自己上一次自控力充沛是什么时候了。长期睡眠不足让你更容易感到压力、萌生欲望、受到诱惑。你还会很难



控制情绪和集中注意力，或是无力应付“我想要”的自控力挑战。

研究表明，睡眠短缺对大脑的影响和轻度醉酒是一样的。我们都知道，在醉酒的状态下，人们毫无自控力可言。

如果你现在缺乏睡眠，有很多方法都能帮助你恢复自控力。即使你不能每晚都连续睡上8小时，做一些小调整也会起到明显的效果。如果你已经一周都晚睡早起了，那么周末补个好觉就能让你恢复意志力。另外，即便你前一晚没有睡好，打个小盹也能让你重新集中注意力、恢复自控力。你可以尝试补觉、储存睡眠，或是打个小盹，这些策略都有助于减少睡眠不足带来的危害。

6.10 分钟延迟法则

对你想要的东西来说，10分钟或许看起来不太长。但神经科学家发现，10分钟能在很大程度上改变大脑处理奖励的方式。如果获得即时的满足感之前必须等待10分钟，大脑就会把它看成是未来的奖励。如果没有了选择“即时满足感”的强烈生理冲动，奖励承诺系统就不会如此活跃。但是，当大脑权衡等待10分钟才能得到的曲奇饼干和更长远的奖励（比如减肥）时，它就不会表现出明显的偏好，不会去选择能更快得到的奖励。是“即时满足感”中的“即时”二字劫持了你的大脑，扭转了你的偏好。

想获得一个冷静明智的头脑，我们就需要在所有诱惑面前安排10分钟的等待时间。如果10分钟后你仍旧想要，你就可以拥有它。但在10分钟之内，你一定要时刻想着长远的奖励，以此抵抗诱惑。具体方式如下。

(1) 当你受到诱惑要做与长期利益相悖的事时，请想象一下，这个选择就意味着，你为了即时的满足感放弃了更好的长期奖励。

(2) 想象你已经得到了长期的奖励。想象未来的你正在享受自控的成果。

(3) 然后扪心自问：你愿意放弃它，来换取正在诱惑你的短暂快感吗？

当你面对即时满足感的时候，不妨用“10分钟延迟法则”来增强你的自控力，当你持续运用这个法则的时候，你就会开始把自己看作“能控制自己的人”，并终将大大增强你的自控力。

(三) 自控力技能训练

1. 尝试用正面词语替代负面词语

用肯定的句式表达话语，不说“不”字。例如，“我不想吃馒头”可以表达为“我想吃……”（每条至少说两句）

示例：

(1) 我不要没人理我。

(2) 我没有信心。

(3) 我不知道自己应该怎么跟学生说。

(4) 我之前都没这么想过。

(5) 我的学生不会接受。

2. 冥想训练

(1) 找一个安静、舒适的地方坐着或者躺着。

(2) 缓慢地深呼吸。

(3) 将注意力一直集中在自己的呼吸上。(如果思绪飘到了其他地方,比如突然想到了学习、家庭等其他事情,那么当意识到这一点时,就再次将注意力拉回到自己的呼吸上)

(4) 坚持15分钟。(几分钟都可以,时间当然越长越好,不过15分钟是大部分人可以接受的时间长度)

任务2 倾听

训练目标

1. 了解倾听在教育过程中的重要性和必要性。
2. 能够在与人的交流中,做到积极倾听。

训练要求

1. 能够养成倾听的意识,形成尊重、接纳、平等的倾听态度。
2. 能够在倾听的过程中熟练地使用提升倾听能力的技巧。

倾听就是用心地听取,以积极的情感态度认真细心地听取,就是借助于多种感官接受言语信息,进而通过大脑活动达到认知、理解并做出反应等的过程。倾听作为有效沟通的必要部分,是以思想达成一致和感情通畅为出发点和归宿点。

在人们各种交往的方式中,听占45%,说占30%,读占16%,写占9%。倾听是一项技巧,是一种修养,甚至是一门艺术。学会倾听应该成为广大教育工作者的一种责任,一种追求,一种职业的自觉。

在教育过程中,教师的倾听更是一种有效和积极的教育行为和教育方式。教师的倾听是教师专业能力的应有之义和重要指标,是对学生的一种理解、尊重以及指引和期待,是了解学生和提升教学水准的必由之路,是建立和谐师生关系促进师生共同成长的捷径。因此,我们需要树立倾听意识,培养良好的倾听态度,构建与培养自身的倾听能力。

训练1 倾听态度

(一) 倾听态度与教师职业口语

学生在发言时最在意的是什么?是老师的态度。正所谓态度决定一切,任何能力

的有效落实必须以端正的态度作为起点。而有意识地倾听学生和尊重每一位学生的话语，是教师良好倾听态度的核心。

教育中的倾听是一种双向互动的过程，这一过程中教育者的倾听行为直接影响着受教育者倾听道德的形成、倾听习惯的养成和倾听素养的提升。显然，教师的倾听具有道德实践的功能。但另一方面，仅以道德责任的要求发挥了耳朵的倾听功能，未必就能随心所欲，使教育达到自由对话、智慧共生的神往境界。因此，拥有积极的倾听态度是成就智慧型教师的前提。

（二）倾听态度的培养方法

1. 形成倾听学生的意识

自古以来，教师的言说在教学中一直占据着重要的地位，这种言说的意识在传统教学的影响下根深蒂固。教师在长期的专业学习和职前培训中一直被强调言说能力的重要性，因此他们早已习惯课前预设教学目标，课中师生共建整齐划一的教学内容，课后再总结统一教学答案。在这样一套完整、标准、固定的模式中，学生失去言说的自由与权利，教师也必然会失去倾听学生的机会。长此以往，教师的倾听意识逐渐消弭，真正的意义学习成为空谈。因此，教师必须走下言说专权的神台，摆脱标准答案的禁锢，让课堂的构建融入学生主体的思想和成长。教师需要做的，就是转变自己的身份和观念，形成倾听学生的意识，用谦逊的姿态帮助学生发展。

2. 真诚地倾听与尊重每个学生的发言

真诚是倾听行为的必要条件，尊重学生的尊严是教师倾听行为的核心。只有教师怀抱“每个学生的发言都是精彩生动的”的信念，并积极接纳学生的发言，才能营造学生好学、会学、乐学的环境，才能帮助学生建构属于自己的课堂。

有的教师在倾听中会下意识地偏向于对优秀学生的倾听，优秀生的发言总是让教师充满喜悦感和成就感。但是，课堂中那些看似拖人后腿、无可救药的“后进生”同样有表达自我的欲望、有发表观点与得到尊重的权利，他们比其他同学更需要得到来自教师的倾听、关注和帮助。

保罗·弗雷勒说过：“教师必须完全尊重学生所说的话，谨慎分析学生使用的字词。例如说，当一个教师开始上课时，没有一个学生的问题是愚蠢的，也没有教师标准答案这回事，所有问题都必须回答，而我们可能永远没有标准答案，可能只是提供了某种答案，我们必须避免教条主义与对学生轻蔑的态度。”

3. 运用多种感官去倾听对方

积极的倾听态度意味着给予对方充分的关注。你需要向别人展示你真的在听他们说话，而你的肢体语言会把这一点传达给和你说话的人。你可以把它想象成你的耳朵在收集信息，你的大脑在努力地处理它们，而你身体的其他部分则在显示你完全沉浸于当下，并专注于对方正在说的话。这是一种想象积极的培养倾听态度的好方法。

一个好的倾听者在倾听过程中要善于使用各种表情和动作，表示自己理解、认同等态度，给予学生准确的反馈信息，以便于学生及时进行调整。比如：在倾听中，我们应用细微的动作表示对学生的讲话很感兴趣，微笑和赞许的点头都会鼓励他们继续深入。我们可以用重复他的信息表示对他讲话内容的理解和肯定，同时也要善于适时地提出问题，既让学生知道我们在认真地听他的讲话，又能及时引导学生说清问题。如果需要提问，我们要避免打断学生讲话，使用礼貌温和的语气，并且杜绝使用反问句。这些细节对鼓励学生深入讲述，教师掌握更多信息都是非常重要的。如果你曾仔细观察，就一定会发现，学生在发言时会不断地望着老师，此时教师的一举一动，都会影响到学生的发言。因此学生在发言时，教师一定要专心地听，用你的表情告诉学生，我在认真地听你说话，还可以试着和发言的学生有眼神上的交流，乐其之所乐，忧其之所忧，千万不要在学生发言时看教案、写板书，或做别的事，不要让发言的孩子感觉受了冷落。

（三）倾听态度技能训练

1. 倾听态度赏析

《论语·先进》中的“子路、曾皙、冉有、公西华侍坐”片段展现的是一个典型的教学场景：孔子与子路、曾皙、冉有、公西华等师生五人就理想志向问题进行对话。整个对话片段的叙述，既有师生之间观点的交锋，也有师生五人的言语、行为、神态的描写，这使得我们能够基于这些交往一窥孔子的倾听态度。

（1）在对话起始，孔子首先表明了自己愿意倾听的良好愿望和谦虚的倾听态度：“以吾一日长乎尔，毋吾以也。”这种表态，一方面是对自己学识的谦虚，另一方面是鼓励学生敞开心扉积极发言，不要因为与老师在年龄学识等方面存在差距不敢讲话。孔子真诚的倾听意识和谦虚的表态，为弟子言说创设了一种宽松、平等、安全的心理氛围。

（2）在子路“率尔”言志后，孔子虽赞成他的治国志向，但认为他不够谦虚，张狂失礼，因而“哂之”。此“哂”，是对倾听到的内容的非言语上的含蓄示意。虽然孔子对子路的态度不满意，但还是能够包容，只是委婉而善意地“哂之”，而不是严厉地批评。在曾皙言志之后，孔子喟然叹曰：“吾与点也。”此语既是对曾皙志向的认同，又是对子路、冉有、公西华回答的不评之评。一“哂”一“叹”，不同于直接的批评与表扬，只是非言语上对学生答案的含蓄评价。这体现了孔子在倾听过程中对学生回答的一种含蓄与包容的态度。

（3）我们再来看曾皙与孔子的互动。曾皙在四个弟子中是最后一个发言的，当孔子点名让曾皙回答问题时，曾皙的举动是“鼓瑟希，铿尔，舍瑟而作”，即没有立即停止弹瑟，而是让声音渐渐稀疏下来，铿的一声，放下瑟。孔子在此耐心地等待，没有催促。因为曾皙的志向与其他人不同，他有些不确定自己会得到什么样的评价，所以，

只是大略地说“异乎三子者之撰”，以此来试探孔子的态度。孔子仍没有加以责备，而是鼓励他“这有什么担忧的呢？各自都说下自己的志向吧”（何伤乎？亦各言其志也）。这样的愿意倾听和耐心引导的态度打消了曾皙的顾虑，使其能够大胆言说。从孔子与曾皙的互动中可以看出孔子的耐心等待与热情鼓励。

以上“侍坐”片段体现了孔子真诚的倾听意识和谦和、含蓄、宽容、耐心和开放的倾听态度，树立起了孔子可亲可敬的一代大师形象。



阅读卡片

子路、曾皙、冉有、公西华侍坐

子路、曾皙、冉有、公西华侍坐。

子曰：“以吾一日长乎尔，毋吾以也。居则曰：‘不吾知也。’如或知尔，则何以哉？”

子路率尔而对曰：“千乘之国，摄乎大国之间，加之以师旅，因之以饥馑；由也为之，比及三年，可使有勇，且知方也。”

夫子哂之。

“求，尔何如？”

对曰：“方六七十，如五六十，求也为之，比及三年，可使足民。如其礼乐，以俟君子。”

“赤，尔何如？”

对曰：“非曰能之，愿学焉。宗庙之事，如会同，端章甫，愿为小相焉。”

“点，尔何如？”

鼓瑟希，铿尔，舍瑟而作，对曰：“异乎三子者之撰。”

子曰：“何伤乎？亦各言其志也。”

曰：“莫春者，春服既成，冠者五、六人，童子六、七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”

夫子喟然叹曰：“吾与点也。”

三子者出，曾皙后。曾皙曰：“夫三子者之言何如？”

子曰：“亦各言其志也已矣。”

曰：“夫子何哂由也？”

曰：“为国以礼，其言不让，是故哂之。”

“唯求则非邦也与？”

“安见方六七十如五六十而非邦也者？”

“唯赤则非邦也与？”

“宗庙会同，非诸侯而何？赤也为之小，孰能为之大？”

2. 合作朗读短文

同桌合作读下面的短文，一人读，一人认真听，每当听到一个“海”字就面带微笑地举起右手。

你见过浩瀚的大海吗？大海是你的朋友，大海是你的老师，它会带给你无穷的乐趣，它会引导你长大成人。

早晨，天刚刚破晓，一轮红日徐徐上升，我来到海滩上，举目远望，无边无际的大海和蓝天相连，波涛随着海风上下起伏。巨大的海轮把海水撕成两半，勇往直前……一会儿，蔚蓝的大海被朝阳洒上了金沙，一闪一闪的，就像天空中闪烁着的小星星。

几只海鸥穿过早晨的红霞，自由自在地飞翔，时而展翅高飞，时而低低滑翔，发出欢快的叫声，把黎明的海洋，又换上一片新装。海面上涌起了层层波浪，汹涌的海水冲击着岩石发出阵阵响声，喷溅着雪白的泡沫，好似在演奏一首气势雄伟的歌曲。

我漫步在柔软的沙滩上，一朵朵浪花便追上来，挠着我的脚心，拍打着我的腿，还不时往我身上、脸上撩着水花。我闭上眼睛，觉得就像躺在母亲温暖的怀抱里，尽情地享受着她的爱抚。

啊！大海真使人流连忘返！回家路上，我还不断回首遥望。再见了，美丽的大海，你让我悄悄地编织起金色的梦幻！

注意事项：朗读者在朗读时发音要准确，不能故意出现停顿引起听者的注意。

训练2 倾听能力

（一）倾听能力与教师职业口语

教师的倾听能力其实是一种与学生不断交往过程中形成的智慧。《文子·道德》中提出：“上学以神听，中学以心听，下学以耳听”“听之不深，即知之不明；知之不明，即不能尽其精；不能尽其精，即行之不成。”可见，倾听是教师提高自身学习能力和教育教学水平的最基本方式，是教师必备的素质与能力。

（二）提升倾听能力的主要技巧

1. 走进学生心灵深处，多感官、全方位倾听

课堂倾听需要教师挣脱教案的禁锢，因为教案至上的教师难以领略和体会学生发言的精彩，教师必须将教学内容建构的合作伙伴从教案转移到学生身上，进行多感官全方位的倾听。

所谓多感官全方位倾听，其实包含了两层含义：一是教师要激活自己的多重感官。即教师要激活自己的眼、耳、口等。眼睛注视着学生，耳朵倾听声音，对于赞同或理解之处，教师应点头微笑以示鼓励。二是关注学生言语的全方位信息。倾听学生并非

只聆听言语信息，还应倾听其他信息符号。例如，学生言语中腔调的特点、变化、学生下意识的动作和言说过程中学生的面部表情等信息。之所以强调教师要多感官和全方位地倾听，是因为学生的言说往往存有迟疑和不确定，需要教师的支持与鼓励。当学生发现自己发言的过程一直被关注和肯定时，会增强他们持续表达自我的信心和勇气。而且，学生言说过程是瞬时结束的，所以教师要试图抓住这些蕴含丰富教育机会和个人成长机会的言说。

2. 积极参与学生的发言

事物的发展有时容易从一个极端走向另一个极端。传统教师的一言堂忽略了学生参与建构教学的地位，而学生的任意言说也同样会模糊教师主导地位的重要性。采取被动、盲目倾听的教师其实同样走向了物极必反的顶峰，因为学生的发言可能严重错误、天马行空或文不对题。因此，在关注学生言说自由，给予其足够言说空间的同时，仍旧需要教师以向导的身份参与到学生的话语中，参与到学生思想的建构中，参与到学生精神生命的发展中，并对学生的话语作适度的引导以促进与学生共同建构的课堂教学的生成。

当然，重视教师积极投入和参与学生的言说并非意味着对话语内容进行控制和干涉，而是教师要时刻监督和指引着学生思维的律动，保护和回应学生对自我、对世界进行探索的欲望，从而使学生的主体地位落到实处。此外，教师的倾听不是只聆听学生表层言语信息，还应当透过学生的语言表达，分析内容深处蕴藏的思想、态度、情感和价值观。而想要真切地在交往中贴近学生的所思所想，教师必须从内心深处真诚地热爱着学生，带着丰富的情感投入与学生的课堂交往中。

3. 学会换位思考与自省

学会换位思考即站在他人的位置上感知客观世界、变换角色进行体验与感悟，它是真实倾听他人的必然前提，而拒绝换位思考就意味着拒绝倾听。因此，在课堂教学中，教师不能用自己想当然的观点去解读学生的话语，而应掌握学生的发展特点、生活经历和兴趣爱好，并基于这些信息，站在学生的角度和立场来分析和解读他们的言说内容。

与换位思考同样重要的还有教师对课堂倾听的自省。自省的过程包括自我的评价、反省、调整和改进，它是教师提升自我专业能力的重要途径之一。只有通过课后的自我反省，教师才能发现自己的课堂教学存在的问题。以倾听为例，教师是否只关注了积极举手的某些同学而忽略了坐在视觉盲区的学生；是否为了弥补落后的教学进度而对学生的发言敷衍了事；是否忽略了对某位同学精彩发言的赞美与拓展；是否忘记让时间驻足，真诚地关注学生之间思维碰撞的火花。这些都是教师在自省的过程中需要认真思考的问题。也正是因为积极的自我反思和自我调整与改进，教师才能逐渐提高倾听的技能，养成倾听的智慧。



(三) 倾听能力技能训练

1. 案例分析：教师在倾听中出现了什么问题？

教学三年级加减法的口算时，教师要求学生说一说 $44-38$ 的口算过程。

生： $40-30=10$ ， $8-4=4$ 。

师：什么 $8-4$ ？（语气很是不满）

生：不，是 $4-8$ 。（支吾着不说话）

师：4 减 8 够减吗？

生： $14-8=6$ ， $10+6=16$ 。

师：这道题的结果等于 16？（更是一脸的愠怒）

生：哦，结果应是 6。

师：（面向全体学生）既然结果是 6，这样的话， $40-30=10$ 这一步还有必要吗？

其余学生（均能揣摩出教师的意图）：没必要。

分析：

当学生出现错误的想法时，教师没有真诚接纳学生，造成对话的苍白与思维的缺席。真正的倾听，不仅是各方之间的言谈，而且是各方内心世界的敞开，是真诚的理解和接纳，实现精神的相遇。学生在课堂上应充分享受到展示自己和分享的愉悦，实现观点的碰撞、心智的激发、情意的感染以及价值体系的生成与创建。

2. 能力培养：理解学生的话语

当一个学生说“老师，他们又打我了”之时，教师可以从其中听出些什么呢？

大致应该包括如下信息。

他的欲望和需求：需要教师的帮助和保护。

他的情感：焦虑、愤怒、不满和失望。（上次他们就打我了，老师为什么不管呢？）

他的思想：打人不好，打人者应受惩罚。（最简单的公平正义思想。）

他的问题：孤独、恐惧，是肉体和精神上的弱者。

他的个性：怯懦、温和、不合群、依赖心强。

他与他人的关系：紧张、对立。（班级内出现了非正式群体，产生了学生与学生之间的不和谐。）

3. 训练活动：说别人不同的

班级分成六类学习小组，分别为叙述组、提问组、赞同组、反对组、举例组和评价组。六组根据指定的文本问题或自选话题进行互动交流。

交流过程：

- (1) 叙述组主要对问题进行描述，并说出自己的理解。
- (2) 提问组在叙述组讲完后，至少提出两个与所讲内容有关的问题。
- (3) 赞同组在叙述组讲完后，至少阐述两点同意的意见，并解释为什么。



- (4) 反对组在叙述组讲完后，至少提出两点不同意见，并解释为什么。
- (5) 举例组针对叙述组的意见，至少给出具体应用的两个例子。
- (6) 评价组在前五个小组陈述的基础上综合点评，表明自己心目中的优胜组是哪个，并讲明理由（评价组人人发言）。

任务3 态势语

训练目标

1. 掌握态势语的内涵与特点，理解态势语在教师职业口语表达中的重要意义和作用。
2. 培养良好的行为习惯，在工作和学习中得体地运用态势语。

训练要求

1. 掌握表情语、目光语、手势语、身姿语的主要技巧。
2. 通过训练，学会将有声语言和态势语进行相互配合、和谐统一。

态势语，又叫“人体语言”“肢体语言”“动作语言”，是通过目光、表情、手势、姿态和服饰等配合有声语言一起传递信息、交流思想的辅助工具，属于伴随语言，直接诉诸听众的视觉器官。古今中外很多著名的演讲家都十分重视态势语的作用，陶行知先生说：“演讲如能使聋子看得懂，则演讲之技精矣！”态势语在口语表达过程中，具有重要的作用，它要求准确、鲜明、自然、协调。

教师的态势语指的是教师在课堂教学过程中的眼神、面部表情、手势、站姿等各种非言语的交际手段，同时应遵守目的明确、准确鲜明、切合交际环境、协调一致、自然雅观、富有个性的原则。

课堂教学态势语主要有以下几个特点。

1. 辅助性

课堂教学态势语属于教学活动中的非语言因素，即无声语言。它是依附于课堂教学的有声语言，并与其共同构成教师和学生展开信息传播与交流的重要手段和途径。

2. 直观性

利用简单有效的态势语，可以使教师的表达更加生动简洁，增强教学的生动性、形象性和表现力，有利于学生的理解，提高课堂的教学效果。

3. 模糊性

虽然有些态势语的意义是约定俗成的，但不同条件下的运用以及不同对象的理解差异，也会造成意义上的偏差。

4. 示范性

教师在课堂教学中不仅是用有声的语言让学生获取知识，做到“言传”，还要运用无声的态势语，做到“身教”。

总之，教师态势语是以身体的静与动来表达意义、传递信息的，同有声语言一起，构成教学言语。因此一定要准确、大方、自然，这也是教师的职业要求之一。态势语在我们的教育教学过程中能达到“此时无声胜有声”的效果。因此，恰当使用态势语，从表情、眼神、手势与身体等方面加以提升和训练，将有助于教师语言表达更加生动，使教师思想感情的表达更为形象与直观，使教学内容更为轻松地传达给学生，令人印象深刻。

训练1 表情语

（一）表情语与教师职业口语

在教学中教师最常用的一张脸，应是“笑脸”。教师的笑脸能使自己和学生都处在一种轻松愉快、和谐融洽的教学氛围中。它同有声语言及优美的动作相配合，会产生一种极佳的教学效果。

面部表情主要是由脸色的变化、肌肉的收展以及眉、眼、鼻、嘴的动作组成。学生都喜欢表情丰富且柔和的老师，所以，我们要加强对表情态势语技能的提升。

面部的表情受两种因素的影响，首先是学生的态度，人类面部表情的呈现，取决于说话者的态度，就具体的课堂而言，老师面对着学生，其态度应该是和蔼的，所以，应让学生注意保持面部表情是微笑的，这样可以增强亲和力，使学生与教师间能够拥有信任，方便教学的进行。其次是教学内容，教学内容是多彩多样的，教师自身的面部表情也是丰富的，在教学内容变化的时候，要学会将喜怒哀乐的表情表现在脸上，使语言、笑容以及内容完全传递给学生，经由表情的逐步变化感染学生、影响学生，使学生能够与教师产生共鸣。

（二）表情语的主要类型与技巧

1. 表情语常见的表现类型

喜悦，面部肌筋放松，嘴角向上，眼色明亮。

愤怒，面部肌筋收缩，嘴角向下，怒目圆睁。

悲哀，面部肌筋放松，嘴唇微开，眉目低垂。

快乐，面部肌筋放松，嘴唇大开，双眼眯缝。

惊讶，面部肌筋收缩，嘴唇大开，眉目骤张。

坚定，面部肌筋收缩，嘴唇紧闭，目光炯炯。

2. 做好面部表情要遵循以下三点

(1) 不能过于呆板，在教学过程中长期处于单调的表情会使学生感到乏味、无聊，不能激发学生的兴趣。

(2) 不能过于夸张，面部表情应该由心而发，不能超出常规，否则会适得其反。

(3) 不能错位，是喜便是喜，是悲便是悲，若在欢乐的课堂内容中做出严肃的表情，或是在悲伤的课堂内容时做出愉快的表情，会使教学内容不能够准确传达，使学生的学习效果降低。

(三) 表情语技能训练

1. 表情识别游戏（5人1组）

(1) 自我介绍。

(2) 每人表演一种情绪（喜怒哀惧等）。

(3) 每组选出认为表现恰到好处的人上台表演。

(4) 各组看哪个组表演出的情绪更多，而且更被认可。

2. 对镜微笑练习

(1) 放松面部肌肉。

(2) 给嘴唇肌肉增加弹性。

(3) 形成自己觉得最满意的最灿烂的微笑。

(4) 保持微笑。

(5) 修正微笑，看看面部肌肤有哪个地方笑得不太好看，进行修正。

3. 咬筷子微笑练习

咬筷子是为了在微笑时恰到好处地露出6~8颗牙齿。一般来说都是着力点在门牙两旁第2位的犬齿，但也要因人而异。

咬筷子的同时要调整嘴型，嘴角上扬15°左右。

这种训练只是一个辅助手段，同时要要进行站立、形体、走路等一系列的配套训练。练习时间通常不超过半小时，再长牙齿就承受不了了。

4. 表情练习

(1) 表示兴趣。表现状态是眉毛微微上扬，双眼略略张大，口部微张，嘴角略上翘呈微笑状。

(2) 表示满意。表现状态是面露微笑、点头。

(3) 表示亲切。表现状态是双目微眯，嘴角微翘，面露微笑。

(4) 表示严肃。表现状态是眉毛微皱，双嘴紧紧抿在一起，眼睛睁大。

5. 朗读诗句

朗读下列诗句，并用眼神表现出括号中提示的表情。

我，常常望着天真的儿童，（微笑）
素不相识，我也抚抚红润的小脸。（亲切）
他们陌生地瞅着我，歪着头。（陌生）
像一群小鸟打量着一个恐龙蛋。（惊奇）
他们走了，走远了……（失望）

6. 欣赏哑剧

观看王景愚的哑剧《吃鸡》，注意他的表情，然后自己用表情模拟表演哑剧《迟到》。

训练2 目光语

（一）目光语与教师职业口语

目光语是人们通过视线接触所传递的信息，也称眼神。人的心理特征的表达与接受往往与眼睛分不开。

眼睛是心灵的“窗户”，这是著名画家达·芬奇的至理名言，也是人所共知的常识。人们通过眼睛可以传达各种不同的情意。有时候目光语所能传递的细腻微妙的情意，是有声语言所无法准确表述出来的，在教育教学中有着独特的作用。

成功教师的教学灵气，往往可以从目光语中表现出来。目光语的恰当运用不仅能够表情达意，激发学生的求知欲，调控课堂气氛，而且能够达到“无声胜有声”的效果。给学生一双会说话的眼睛，充分发挥“目光语”这种无声语言在课堂教学中的特殊魅力，真正做到以目传情、以目传神，是每个教师必须具备的素质。

（二）目光语的主要技巧

1. 眼神表达的时间

对眼睛的注视一般不超过1秒。

2. 目光的投向区域

（1）公务区：上三角。眼睛以上的部分，也称之为公务凝视，比较庄重、正式。一般适合公务场合和听的场景。

（2）亲和区：下三角。眼睛以下，脖子以上，也称之为社交凝视，比较柔和、亲切。一般适合社交场合和说的场景。

（3）亲密区：大三角。胸至脖子的部分，也称之为亲密凝视，比较亲密、关切。一般适合亲人，爱人等亲密关系。

3. 教学常用技巧

（1）环视法。环视时教师的面部表情应显得自然、灵活，安详、亲切，像春风拂面，使烦躁的安静，使萎靡的振奋，使自卑的自信。环视一般运用在教室内，面向全体学生授课时；在教室外，多用于排队集合、开会等集体活动。常见教师环视路线如

图 2-1 所示。

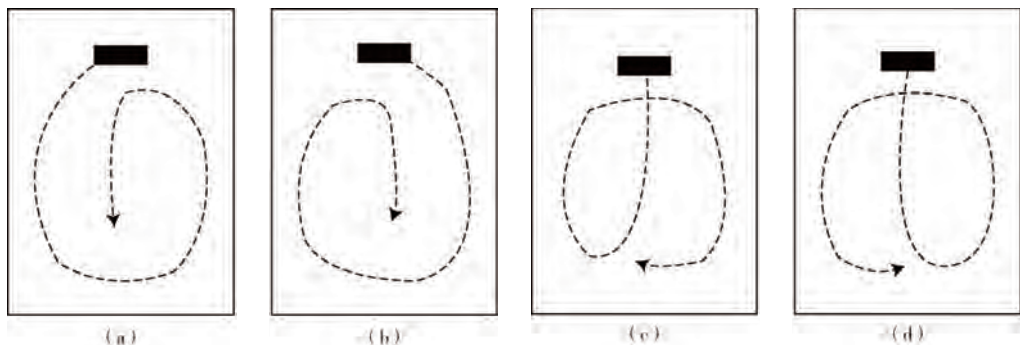


图 2-1 教师环视路线

(2) 虚视法。是指教师眼睛似乎在盯住了什么，给学生一种定点透视的感觉，但老师实际上是“视而不见”。新教师初登讲台，常常有胆怯之感，眼睛不敢看学生，就可采用虚视法，再适当辅之以环视法，这样学生就会觉得老师在看着自己从而达到维护正常教学秩序的目的。

(3) 注视法。将目光较长时间地固定于某人或某物。注视辅以不同的视线、视角或不同的神情，可以表达不同的情感。

例如：

正视——庄重，诚恳。

斜视——轻蔑。

仰视——崇敬，傲慢。

俯视——关心，忧伤。

凝视——专注。

漠视——冷漠。

4. 目光分配技巧

(1) 课堂教学中

- ①正确选择目光投放点（把目光中心放在倒数二三排的位置，并兼顾其他）。
- ②加强目光巡视，消除“教学死角”。
- ③用目光给予信号，控制学生以免其分心。
- ④提问和课堂讨论时，对不同的情形采取不同的目光交流。
- ⑤用目光制止学生的嬉笑打闹。

(2) 个别谈话时

- ①相信我们的眼睛会说话，我们的思想及心态正在通过眼神流露出来。
- ②要全神贯注地注视着对方。
- ③目光接触的时间保持适中，不要死盯不放，也不要左顾右盼。



总之，在课堂教学中教师要合理地运用自己的视线，以平视和环视为主，平均分配。尽可能地使每个学生都能感受到教师的关注。用眼神和学生进行交流，加深师生感情。

（三）目光语技能训练

1. 转动眼球

最大限度地向左右转动眼球；向上下转动眼球；向左上、右下、右上、左下转动眼球；使眼球做圆形转动：左、左上、右上、右下、左下，反方向再转一次。

2. 环视训练

面带微笑，以亲切、诚挚的目光正视前方，以正视方向为起点，眼睛随头部摆向左方（或右方）45度，然后转向右方45度。

3. 注视训练

两同学面对面进行注视练习。

4. 综合训练

请以下内容作为语言材料，配合眼神进行课堂环视和注视的练习。

口头作文课开场白：

今天，我们口头作文的题目是“我最喜爱的节日”，作文要紧扣题目，这个题目的重点是什么呢？（一同学积极回答）对，是“喜爱”，而且是“最喜爱的”。我们构思的时候就要注意这一点。

训练3 手势语

（一）手势语与教师职业口语

手势是一种极其复杂的符号，能够表达一定的含义。古罗马政治家西塞罗说过：“一切心理活动都伴有指手画脚等动作。手势恰如人体的一种语言，这种语言甚至连野蛮人都能理解。”通常情况下，人们通过手的接触或手的动作可以解读出对方的心理活动或心理状态，同时还可将自己的意图传达给对方。

教师的手势语，即教师利用手的动作与姿势，传递思想感情，组织教育教学，展示自身良好的精神风貌与职业修养。据研究表明，手势与表情结合，可传导信息的40%。恰当的手势往往是在内心情感的催动下，瞬间自然做出来的。手势可以反映人的修养、性格。手势对于增强教学效果具有十分重要的作用，所以教师要注意手势语的运用幅度、次数等技巧。在教学实践中，以各种不同形态的造型，描摹事物的复杂状态，传递潜在心情，显露教师心灵深处的情感体会与优雅举止。



（二）手势语的主要技巧

在整个手势上，手势的作用就表现在对手掌、手指和拳的运用上。它们运动的不同方向和不同形状都有各自的技巧，表示着不同的意义和情感。

1. 手指的运用

这种手势动作主要靠手指来完成。手指语在配合叙事性平静情感教学内容中运用广泛。基本手指语有：

- （1）跷起大拇指——表示称赞、钦佩。
- （2）伸出小拇指——表示卑下、低劣、轻视。
- （3）五个手指由外向里收拢——表示力量集中，事物相聚。
- （4）五个手指向下用力收拢——表示控制、抓握。
- （5）伸出食指或中指——特指某人、某事物，亦指命令、斥责。
- （6）左手掌心水平朝下，右手紧握食指垂直顶着左手掌心——表示停止、暂停。
- （7）大拇指与食指相捏——表示细小物体。
- （8）右手紧握，食指在空中画圆、直线、曲线或上下、左右、内外、快慢运动——表示事物的运动轨迹、过程或方向。
- （9）表示数字：从“1”到“10”的所有数字都可用手指语表示，师生要了解各个数字的基本手型，这样在教学中就可以随时配合教学内容用手势表示数目。从“1”到“10”的数字手势语分别是：伸出食指，置于肩前，表示数字“1”；V型手势表示数字“2”；攥拢拇指和小指，伸出食指、中指和无名指或者伸出中指、无名指和小指都可表示数字“3”；攥拢拇指，伸出其余四指表示“4”；伸出五指表示“5”，注意此时手指均需分开，如果并拢则表示“5”的含义不明显；伸出拇指和小指，攥拢其余三指表示“6”；拇指、食指和中指伸出并捏在一起，攥拢其余两指，表示“7”；攥拢中指、无名指和小指，伸出拇指和食指并使之分开展呈“八”字形，表示“8”；攥拢除食指外的其余四指，食指弯成钩状，形态接近9，表示数字“9”；伸出手掌，一反一正，动作相连，表示“10”，有时也伸出左右手的食指使之交叠呈“十”字形以表示“10”。

2. 手掌的运用

例如，福建师范大学附属小学林爽老师教学《小鹿的玫瑰》片段：

师：小鹿看见这么多的花骨朵（抬手指向幻灯片），它心里想的是什么呢？（右手抚胸表“心里”）

生：……

师：这么多的花骨朵，到时候在阳光下一起开放，（双手摊开，描绘花儿开放的美丽情景）那将是多么美好啊！

教师边说边做“抚胸”表“心里”的动作，形象生动，直接明了。讲到“到时候在阳光下一起开放”时，双手摊开，与腰平齐，用手势描绘花儿盛开的情境。这两个

动作都属于描绘描摹型的手掌势语，其作用是带领学生展开想象，使之身临其境。

再来看看《海燕》一文中，叙述性较强，语气较平静的句子教师所采用的手势语及其特点、规律。益阳市泥江口镇中学罗益芳教师教学《海燕》，教学朗诵时所运用的手势动作范例：

在苍茫的大海上（教师右手上抬，从里向外伸开，高度与腰平齐），在乌云和大海之间（右手从内向外摊开，描绘乌云和大海之间的广阔空间），海鸥在暴风雨来临之前呻吟着，——呻吟着（右手掌心向下，在肩以下，腰部以上一下一下地划动），蠢笨的企鹅，胆怯地把肥胖的（双手掌心相对，手指伸直，双手向两侧平伸，描摹“肥胖”状）身体躲藏到悬崖底下。

通过这几个句子的分析，我们可以发现如下技巧：

（1）单手或双手指点、抚心区，表示自己或和自己有关的事情，如“它心里想的是什么呢？”

（2）单手或双手向两侧平伸，一般表示宽阔广大，如“在乌云和大海之间”“在苍茫的大海上”。

（3）右手或双手在肩以下划动或根据事物形状模拟比画，用于描写或叙述事物。如“海鸥在暴风雨来临之前呻吟着，——呻吟着”“蠢笨的企鹅，胆怯地把肥胖的身体躲藏到悬崖底下”。

（4）摆手，掌心向外，手掌在胸前向身侧划去，不过动作幅度要稍微大些，用来表示不为困难所阻挡，或者不被蒙蔽双眼等意思。如“它深信，乌云遮不住太阳”。

（5）单手或双手向前平伸，掌心向上，有时上下挥动，该手势可表示征求意见，或提示积极思考或者指点事物。如“你看——那浅浅的天河，定然是不甚宽广”。（郭沫若《天上的街市》）或者“我想提出一个问题，请大家认真思考一下”。

（6）两手由合而分，多表示空虚、失望、分散、消极的意思。如“一个人如果没有远大的理想，那他将一事无成”。

（7）两手由分而合，多表示团结、亲密、联合、全面、接洽、积极的意思。如“我们要团结起来，把这个工作做好”。

3. 拳的运用

（1）举拳过头，左右摇摆的动作，表示坚定的信心，对未来充满不可动摇的信心或者呼唤光明、迎接斗争、迎接挑战。如“热情的火焰和胜利的信心”“去迎接那雷声”“它笑那些乌云，它因为欢乐而号叫”“让暴风雨来得更猛烈些吧！”

（2）高举单、双拳过头，也可表示为正义呐喊和坚决斗争。“此外还有广大的市民！我们有这个信心：人民的力量是要胜利的，真理是永远存在的。”“我们的光明，就是反动派的末日！正义是杀不完的，因为真理永远存在！”（闻一多《最后一次讲演》）

总之，手势的辅助作用必须体现在为有声语言服务，为内容服务。内容和形式要统一。手势与有声语言就是内容与形式的关系。有声的内容与手势动作所表达的意义

要统一。有声语言是决定因素，它决定手势动作是否使用，怎么使用，手势动作依赖于有声语言，它随着有声语言的发展变化而变化。而手势有相对的独立性，它影响有声语言，反作用于有声语言。在课堂中，该用手势的地方就用，不太需要或者根本不需要用的地方就不用。应该让富有哲理和深情的语言与必要的手势有机地配合在一起，力求用最精当的手势，获得最鲜明的表现力。

（三）手势语技能训练

1. 案例赏析与模仿训练

案例 1

有位教师讲到《春》：“春天到了，小草长出来了，用‘偷偷地’这个词，这就是说，它是趁人家不注意，让人毫无觉察地就从土里——”（稍停顿，不说“长”字，教师用右手食指做了一个向上的手势）学生齐答：“钻出来了。”

赏析：这个手势强调了小草生长很不容易：要破土而出，要穿过坚硬的土层，碰到石头、瓦块还要顶翻它们。无声的手势语言突出了小草顽强的、旺盛的生命力，也增加了“钻”这个词的动感，在这里，手势语的价值就充分显露出来了。

模仿：请参照案例自行开展手势语模仿训练。

案例 2

李英华老师运用手势语给低年级学生教学《鹅》的片段。

教学内容：曲项向天歌。

师：“项”（指板书的“项”字）指的是脖子，这里指“鹅”（指板书的“鹅”字）的脖子。现在，我们伸起右臂假设成“鹅”的脖子，五指捏拢作为“鹅头”。

（教师边讲解边示范，学生纷纷模仿。）

师：请同学们把“鹅脖子”弯曲，好，这就是——

（教师指板书的“曲项”。）

生：（齐读）“曲项”。

师：现在，让你的“鹅头”冲着天空唱起歌。（手指朝斜上方张合表示唱歌）那么，冲着天空唱歌就是——

（教师指板书的“向天歌”。）

生：（齐读）“向天歌”。

师：好，请把你的“鹅脖子”收起来。谁能解释“曲项向天歌”这句诗的意思呢？

赏析：从李老师的教学中，我们可以看出，手势语的妙用让学生形象地理解了“曲项向天歌”的意思，这时他们已能准确地回答这个问题。低年级学生的思维具有直观形象的特点，生动、活泼、情趣盎然的教学过程才易被其接受。有时老师费尽口舌、唾星如雨，实际上抵不上一个手势，一个眼神。教学时应该针对学生的认知特点，带领学生调动多种器官参与学习活动，这样有利于降低学生的疲劳程度，增加学习兴趣；

有利于活跃课堂气氛，有利于提高学生的学习兴趣和注意力，使整个课堂动静结合、生机盎然。

模仿：请参照案例2人一组自行开展手势语模仿训练。

案例3

著名教育学家于涟老师在教学《卖油翁》这一课时，根据教学内容设计了相关手势语，达到了很好的教学效果，让学生加深了对课文的理解。以下是教学《卖油翁》时的课堂教学实录片段：

（卖油翁心理给人的感觉是）胸有成竹，讲得好。很沉着，很冷静。一个是火冒三丈——“尔安敢轻吾射！”一个是“以我酌油知之。”——讲这句话好像很轻描淡写。“你怎么知道？”“我是以我酌油的经验知道的呀！”然后胸有成竹、不慌不忙、从容不迫地进行现场表演。你们看一连串那么多动作：要把葫芦拿出来（拿出的动作），放在地上（放葫芦的动作），再拿一个钱盖在它的口上（拿钱，盖口动作），然后用勺子舀油（舀油动作），再把油灌进去（灌油动作），这一连串的动作，如果心急慌忙行吗？对，不要讲钱湿掉了，钱都有可能掉到地上去了。

赏析：于涟老师用摹绘手势来表现卖油翁不慌不忙的举止，镇定自若的心态和极为娴熟的技巧。正是运用了这种手势，才会使卖油翁的人物形象在学生中栩栩如生，难以忘怀。如果教师在上课前，思想上没有意识到手势语在课堂教学中的重要作用，没有事先精心设计准备好这些动作，就不会获得这么好的教学效果。思想决定行动，首先从思想上认识、重视才会努力去思考，去创新，去运用。

模仿：请参照案例2人一组自行开展手势语模仿训练。

2. 手势语设计与表演

给下面的句子设计相应的手势，然后表演出来。

- (1) 看！太阳升起来了，它光芒四射，普照人间。
- (2) 什么是爱？爱不是索取，而是奉献！
- (3) 小赵，真是个好样的！
- (4) 中国人民是无所畏惧的，就是天塌下来，我们也顶得起。
- (5) 同志们，千万注意，这次实验是非常关键的一次。
- (6) 这种损人利己的行为，我们是坚决反对的。
- (7) 嫖娼、吸毒，这些旧社会遗留下来的腐败事物，必须彻底清除！
- (8) 她轻轻地躺倒在草地上，仰望着蓝蓝的天空。
- (9) 高大的建筑物突然陷入地下。
- (10) 伸出我们的双手吧，拿出我们的智慧吧，献出我们青春的热血吧，我们是中华儿女，我们要做中华的脊梁！

训练4 身姿语

（一）身姿语与教师职业口语

身姿语是指人们为了更好地表达某种信息而有意识地使躯体不断变化的姿态。这是一种常用的体态语，在教育教学中称为教态。教育家马卡连柯也曾说：“我认为高等师范学校应当用其他的方法培养我们的教师。如怎样站、怎样坐、怎样从桌子旁边的椅子上站起来，怎样提高声调，怎样笑和怎样看等细微末节。”

教师在三尺讲台的身体状态学生能够一览无余，站、立、坐、行等动作都应该有一定的规范。身姿语同时也是教师思想感情和文化修养的外观，能给学生留下鲜明的第一印象。

（二）身姿语的主要技巧

一个教师的姿态动作，蕴含着大量的情感交流信息，是师生心理交融的焦点。教学中我们常用的身姿语言有以下两种：站姿、走姿。

1. 站姿

站姿指的是经由站立的姿势进而传递信息的态势语，在教学过程中优美的姿态需要良好的站姿，站是每一个预备教师最需要熟悉的基本内容，教师站着讲课相对于坐姿更能突出表现力。

（1）站立姿势要自然平稳大方。一般来说，站姿在课堂上的基本姿态分为两种：一种是自然式，两脚要站立平衡，避免身体重心不稳，相距与肩等宽，腰身直立；二是前进式，两脚一前一后，相距适中，腰身稍微前倾，双臂自然下垂。但无论哪种站姿，都要求端庄自然，不呆板但也不要太松懈。

教师在讲台上的站姿需要注意的是腰要挺直，同时，挺胸收腹，精神状态饱满，两脚自然分开，背要笔挺，进而展示出教师本身的自信，呈现出饱满的形象。

（2）当学生回答问题时，教师的身体要微微前倾，侧耳倾听，这样能增加学生对教师的亲切感，获得更好的教学效果；切忌两腿交叉站立，并且双臂交叉放在胸前，这样会给学生造成一种“老师对我的回答不屑一顾”的错误印象。

（3）应该避免的站姿。

“霸气式”：站立时两手交叉于胸前或背负双手，甚至有的拄着教鞭讲课，盛气凌人，使学生感到教师对自己持怀疑、轻慢的态度，心里不舒服。

“颤抖式”：一条腿站定，另一只脚不停地叩击地面；或者站在讲台后边，用脚蹬黑板下面的墙壁浑身颤动。这容易使学生心理上产生疲乏感，同时给学生一种缺乏修养的印象。

“依傍式”：教师一走进教室就喜欢倚靠身边的东西——讲桌、黑板下缘等，作为支撑物。

2. 走姿

走姿是指根据课堂教学的需要，教师在教室里走动的姿态。教师在课堂上来回走动是不可少的，走动是教师传递信息的一种方式。教师在课堂上适时地走动，往往会使课堂变得有生气，缩小师生空间的距离，使师生心理上能够接近，有利于密切师生关系，加强师生课堂上的情感交流，还能激发学生的学习兴趣，启发学生的思维。

(1) 在授课过程中，教师一般不离开讲台，在板书时，可随势走至讲台左右，当需要学生观看板书时，教师也应空出讲台和黑板之间的空间。

(2) 巡回辅导时，可走至教室前后，控制学生的无关活动，引起学生的有意注意等，步履以慢、轻、静为宜。

(3) 组织学生进行问答练习时，以在讲台周围走动为宜，特别是当教师提出问题，需要学生思考一段时间，教师可走向讲台一侧稍做等候，站立的位置要方便教学，学生这时则会集中精力快速思考，以备教师提问。

(4) 在学生做作业、讨论时，教师在学生中间走动，会使教师的权威感削弱，拉近师生之间的距离，让学生感到教师的亲切和平易近人，从而乐于与教师合作，同时也可以进行个别辅导。

总之，走姿要稳健，腰身要挺拔，精神要饱满，给学生以挺拔自然的感觉，弯腰驼背会让学生感到没有生机与活力。不同于其他学科的教学，语文教学要求学生根据课程的内容自己组织语言，积极地回答问题。课堂气氛过于沉闷会影响学生的语言组织能力和语言表达能力。适当的走动有利于打破课堂沉闷与单调的氛围，提高学生的学习兴趣。

(三) 身姿语技能训练

(1) 每天有意识地做几次“立如松”（挺身直立）、行如风（步履稳健）的训练，与人交际要逐步养成良好的身姿，纠正不良的身姿动作。

(2) 自我训练：四人一组，相互观察站姿、走姿，指出不良的姿势，在同学的监督之下自我纠正。

(3) 情境训练：模拟教师走上讲台上课情景。上课铃响，教师走进教室，走上讲台，向学生点头问好。（配合语言：“同学们好！……现在开始上课。”）