

# 教师工作实操手册

2023-2-20

怎样激发学生的学习动力? .....	2
如何提升自我效能感? .....	3
如何管理好情绪? .....	4
师生矛盾如何处理? .....	5
如何进行压力管理? .....	6
如何避免职业倦怠? .....	7
如何与家长进行有效沟通? .....	8
如何争取家长对学校工作的配合? .....	9

## 怎样激发学生的学习动力？

在教学生涯里，我们会遇到一些对学习充满热情的学生，同样也会遇到另一些对学习充满厌倦的学生，让家长和老师都感到非常无奈。这就要求我们要在管理与教学中不断修炼一项技能：激发学生的学习动力。

### 方法①：内部学习动力作用为主，外部学习动力作用为辅。

兴趣是最好的老师，我们可以利用新颖的教学内容和方法引起学生的学习兴趣，调动学生的内部学习动力。

而外部学习动力则主要来源于老师的鼓励、父母的期待等。内外动力互相补充，相辅相成，可以有效激发学生的学习动力。

### 方法②：实施启发式教学，创设“问题情境”。

认知心理学认为，通过引起学生认知上的不和谐能引发学生的好奇心，激发其学习兴趣。通过在课堂上设置疑问，把需要解决的课题巧妙地寓于符合学生实际的知识基础之中，以激发学生的学习动力。

### 方法③：增加社会实践活动。

通过在日常生活中进行实践，可以帮助学生更好地掌握知识。我们可以应用当前的信息技术，根据课堂教学内容创建不同的教学情境，开展不同形式社会实践活动。

还可以将生活当中的一些问题，带到课堂上和学生进行讨论。从而让学生体验到成功带来的喜悦，充分激发学习动力。

### 方法④：帮助学生解决学习时存在的问题。

由于学生之间存在着差异性，部分学生学习基础相对薄弱，我们需要针对学生学习情况，制定相应的教学方案，实现因材施教。帮助学生逐渐克服学习过程中存在的不足情况，提高学生学习信心，有效激发学生学习动力。

## 如何提升自我效能感？

在教学活动中，教师的自我效能感会影响到教师情绪的调整。拥有高效能感的教师在工作中信心十足，心情愉快，对教学活动更投入，也更容易采取民主的方式。那么提高自我效能感的方法有哪些呢？

**方法①：不断尝试新的教学方法和教学策略。**

进行教学创新实践的过程是教师获得自我效能感的一种最基本、最重要的途径。

**方法②：观摩他人优秀教学，可以产生替代性强化作用。**

通过观摩分析优秀教师在营造课堂气氛、调动学生学习积极性以及课堂教学管理中的有效行为和策略，从而给观察者提供大量的替代性经验。

**方法③：立足教育科研。**

实践证明，行动研究是促进教师专业成长的有效途径，也是提高其自身效能感的有效途径。一方面，通过参与科研，我们可以不断学习或者建构新的教学和学习理论，提高自身对教育的理解能力；另一方面又可以促使我们针对教学中出现的具体问题，灵活运用教与学的基本原理，成功解决所面临的实际问题，提高教师的个人自我效能感。

**方法④：反思教学，进行恰当的归因。**

我们需要对自己已经完成的教学活动的结果进行分析。心理学的研究表明，人们对其行为进行正确的自我归因有助于个体自信心的发展和个体的自我效能的提高。

## 如何管理好情绪？

教师管理好情绪，可以帮助其更智慧地处理事情，更乐观的对待问题。同时也可以营造宽松、和谐的学习氛围。那我们可以怎么做呢？

### 做法①：学会自我激励。

上课前感受自己的情绪，如果感觉到情绪的不稳定，那么就想办法放松一下，让自己的情绪回到平静的状态。

### 做法②：学会冷处理。

当学生犯了错误时，我们可以先把犯错误的学生拉到一边晾在一旁，让自己的情绪得到缓和再做处理。

### 做法③：学会倾诉。

倾诉是一种比较好的宣泄方式，我们教育教学中难免会遇到不顺心的事，这时可以找要好的同事、同学、朋友倾诉，或许还可以得到一些指点或建议。

## 师生矛盾如何处理？

师生矛盾是由于双方在目标、价值观、资源多寡等方面的差异而产生的对立、分歧。当师生矛盾发生时，我们应该怎么解决呢？可以从下面几点建议出发：

**方法①：静观其变，首先要先冷静自己的情绪。**

顶撞事件发生后，大多数学生的心理会很敏感，很脆弱。所以，在事件发生后，先不要急于采取行动，而是要冷静，静下心来思考。

**方法②：抽丝剥茧，静下来后分析背后的原因。**

通过有效的沟通，让问题得到解决。

**方法③：拿捏方法，批评也是一种艺术。**

老师在批评学生时要拿捏好分寸，明白情绪变动同个人性格紧密相关。对于内向型同学，批评的重点在于开导，态度要和缓，必要时可避开其他同学，以满足保护此类学生的自尊心；对于外向型同学，批评要采取以柔克刚，任其倾述宣泄后，再与其讲道理。

## 如何进行压力管理？

随着社会发展水平的提高，教师的职业压力急剧增加。我们应该如何对压力进行有效管理呢？不妨看看以下几个小建议：

### **建议①：注意劳逸结合，规律安排作息。**

一节课 45 分钟或者在办公室久坐备课，容易腰酸背痛，眼睛疲劳。因此可以在工作之余适当安排一些较轻松的室内运动。研究证明，运动不仅可以促进血液循环，还可以改善心情。

### **建议②：制作待办事项表。**

把每一件要做的事情都写在一张纸上，完成一件就划掉一件，这样就知道了自己的进度，随着划掉的事情越来越多，说明完成度越来越高，压力也就越来越小了。

### **建议③：一旦觉得压力过大，就立刻暂停。**

教学工作中一旦产生压力感，请立刻暂停 5 分钟，会带来更高的效率。在暂停的 5 分钟里，你可以塞上耳塞，闭上眼睛，深呼吸，想象自己在一个美丽的地方，完全不要去想那件让你压力大的事情。

### **建议④：整理教室、办公室或自己的房间。**

周围杂乱无章的环境也会加重压力。因此，如果觉得很有压力，可以着手整理所在的房间或者办公室，或是带领学生一起来整理教室吧。整洁的环境会令你赏心悦目，更加心平气和。

## 如何避免职业倦怠？

教师在学校中教育了一批又一批的学生，也送走了一批又一批的学生。在这个过程中，如何避免因缺少职业激情而产生的职业倦怠？可以看看下面的建议：

**建议①：庆祝每一次的成功。**

**建议②：适当安排休息时间。**

长期工作到精疲力竭，然后才不得不休息一两天的习惯是有问题的。相反，提前在工作质量骤降之前安排适当的休息时间，可以让你保持最好的状态面对学生。

**建议③：合理安排工作内容。**

做好教学时间管理规划，将自己的教学工作内容按照轻重缓急进行合理安排，尽量避免由于截止日期的到来给自己带来工作上的紧张和压力感。

**建议④：保证优质睡眠质量。**

在睡觉前的关键 60 分钟内，避免执行教学上的待办事项清单和电子邮件。因为这些信息可能会刺激大脑并加剧我们的焦虑，让我们变得难以入睡，影响到睡眠质量和第二天的工作效率。

## 如何与家长进行有效沟通？

教师与家长之间只有密切配合，才能建立良好的平等关系，形成共同教育孩子的合力。如何与家长进行有效沟通呢？

### 做法①：做好准备。

在与家长沟通之前，我们需要充分了解学生的优点和缺点、学生家庭的基本情况、父母文化水平等基本信息，制定好沟通目标。

### 做法②：调整心态。

在与家长沟通之前，我们一定要调整好心态，力求站在“我就是家长、学生就是我的孩子”的角度考虑问题，让家长心里没有距离感，不产生戒备心理。

### 做法③：尊重家长。

在沟通中，对学生问题的描述要客观，充分尊重家长，共同研究解决问题的办法。

### 做法④：善于倾听，积极反馈。

在与家长进行交流与沟通时，我们在表情、体态、语言上都要支持和鼓励家长表达他们的观点，并及时给予反馈，让家长感到你的真诚，从而愿意与你进行交流。

### 做法⑤：给出科学的建议。

在遇到问题时，我们应该通过各种方式引导、启发家长，从而让家长了解孩子的身心特点，更新教育观念，掌握正确的教育方法。

## 如何争取家长对学校工作的配合？

良好的家校合作关系是学生健康成长的保障。我们可以尝试以下方法争取家长对学校工作的配合：

### 方法①：定期与家长进行有效沟通。

通过定期举办家长会、家访等活动与家长进行有效沟通，让家长能够及时了解孩子的在校情况及学校的工作。

### 方法②：定期开展家校互动。

通过邀请家长到课堂传授生活技巧等活动，拓宽家庭教育的渠道，丰富学校教育的内容，让家长对学校工作有参与感。

### 方法③：举办定期家校讲座。

可利用学校自身对教育资源整合的优势，定期地举办家庭教育专题讲座。邀请知名学者与专家到校或者线上讲学，为家长提供教育培训的机会，帮助家长提升教育素养。

### 方法④：充分利用网络资源。

通过开设网上家长学校、学校微信公众号、班级 QQ 群、微信群等教育互联网平台，搭建家校互动沟通的桥梁。