



二〇一一年七月十八日 星期一

Sing Tao Education  
星島教育

教育 縱橫



何萬貴

## 老師的情緒管理

老師對學生的支持是課堂環境的重要因素。所謂老師對學生的支持，除了指老師在學習上給予學生幫助外，還指老師在情緒方面給予學生的幫助。而老師要能在情緒上給予學生幫助，首先要要在情緒方面為學生做好榜樣，管理好自己的情緒。

Sutton, R. E. (2004) 曾探討老師如何調適自己的情緒和利用甚麼策略去管理自己情緒的問題。他通過訪問30位中學老師後發現，老師認為在教學時有愉快的情緒能夠有效地幫助教學，負面的情緒會產生相反的效果，對於學生的學習有不良影響。所以，老師尋找方法和策略去管理自己的情緒十分重要。

教師雖然為人師表，但教師也是人，有時產生負面情緒，一點也不奇怪，問題是如何控制和管理好自己的情緒。有些老師情緒容易激動，脾氣暴躁，「一觸即發」，動不動就火冒三丈。這樣一來，就會破壞了良好的師生關係，破壞了良好的課堂環境。老師的負面情緒，多數是在面對學生不當的行為時發生的。

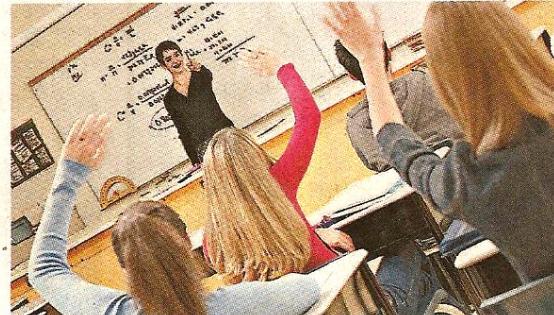
在這樣的情況下，老師應當「以溫和的方式或暗示性的動作來使學生停止不當行為。教師應避免用大聲吼叫來責罵學生，也不應用尖酸刻薄的話來諷刺學生，更不會用威脅的方式來嚇阻學生。在面對少數頑劣學生的言語或行為反應時，也要能夠控

制情緒，而避免過度的反應或形成與學生的對立」（林寶山，1994）。總的來說，老師對自己的情緒應當有自制能力。負面的情緒發生時，老師要強迫自己控制住。

用甚麼去控制自己的負面情緒？用理智。當自己的負面情緒就要爆發時，不妨冷靜地想一想，老師「為人師表」應是甚麼樣子的，對學生發脾氣有甚麼不對？正面想一想，反面想一想，「理智」一番，無名火或許就會散去。

至於從情緒上幫助學生，那倒是老師的責任。一切活動或安排，雖然以學生為本，但是老師不能「放縱」學生。學生有不當行為，老師應當指出其錯誤所在，立即採取有效的反應措施，而不應該漠視和姑息。

(課堂環境四之四)



作者現為中大教育學院副教授，創辦「每日一篇」網站、「星火學生網上文學月刊」及「小作家培訓計畫」。