

第三课

老师，您好

“老师”是同学们再熟悉不过的一种称呼，从我们上幼儿园起，他们就陪伴在我们的身边，不辞辛劳地教给我们知识和做人的道理。我们的每一点进步都无不凝聚着老师辛勤的劳动和汗水。同学们，真诚地跟老师道一声：“老师，您好！”



我诉我心

一天数学课上，小王正听得十分专心，邻座一个同学趁老师写板书的时候传来一张纸条，约他放学后去玩电子游戏。小王立刻把纸条退给那位同学，并轻声劝告：“上课不要传小纸条……”

谁知正在这时，老师转过身来一眼看到，随即批评小王上课传纸条，随便讲话。当时，小王就站起来辩解说：“我没有传小纸条，我……”可惜小王的话还没有说完，老师就不耐烦地打断了他：“我明明看到你传小纸条，还不承认。不要再说了，上课。看你一个人浪费了大家多少时间。”小王十分委屈，可又别无他话。没想到的是，数学老师因为小王顶撞了她，竟然“怀恨在心”，以后上数学课的时候，老师很少主动让小王起来回答问题了。小王憋了一肚子气，心想数学老师在“记仇”，发誓以后再也不理她了。

以后，每当上数学课的时候，小王总感到数学老师“小心眼”，对她讲的内容也听不进去了。就这样，小王对数学老师的成见越来越深。自己



的数学成绩也越来越糟糕。小王经常在心里感慨：天哪，老师你为什么要冤枉我，我该怎么办呢？



心海导航

难道上述案例中的数学老师真的就这么不讲道理，平白无故地冤枉一位学生，而且还因为学生的分辩而怀恨在心？小王和数学老师之间的矛盾问题到底出在哪里呢？

中学生正处在感情敏感的时期，和老师的关系常容易走极端。这是为什么呢？原因有以下几种。

1. **封锁心理。**很多中学生觉得自己已经长大了，不愿再成天围着老师转，对一些事开始有自己的看法，对老师已不再盲目崇拜。而且，他们也渴望拥有自己的小秘密，他们将内心世界封锁了起来，不由自主地与老师的关系疏远了。

2. **羞怯心理。**有的同学胆子小，对老师很敬畏，在老师面前局促不安。遇到难题，也不愿意去请教老师；碰到困难，宁可忍着，也不敢去找老师帮助。

3. **失望心理。**很多同学在小学时把老师过于理想化。在他们的心目中，老师应该是一个十分完美的人，一旦老师与他们的理想不符，就会产生失望心理。

4. **逆反心理。**有些同学愿意和老师对着干，见着老师故意不理不睬，他们这样做并不是和老师有矛盾，只不过是借此来显示一下自己多么有个性、多么与众不同。

5. **忌妒心理。**有些同学见到别的同学和老师的关系特别近，自己心里就不舒服，背后说风凉话。为了显示自己有多么清高，故意和老师疏远关系。

6. **猜疑心理。**有些同学由于某些原因对老师有了成见，总觉得老师和自己过不去，对老师的一言一行都特别警觉和关注。老师批评班里的某种不好的现



象，便认为老师是在说自己，心里总有朵“乌云”，所以对老师感情很是淡漠。

那么中学生应该如何处理与老师之间的关系呢？我们的建议是：

1. 理解、体谅老师。
2. 主动地和老师沟通，增强对老师的信任。
3. 恰当归因，经常进行换位思考。

总之，只有师生双方共同努力，及时克服双方各自的缺点，才能建立起深厚的师生情，才会有利于教育的进行，并能增进师生双方的心理健康。



活动在线

活动1 自我报告

对于“我诉我心”中的案例，请同学们换位思考，假如你是案例中的小王或者是数学老师，你会如何处理呢？

假如我是案例中的小王，我会：

假如我是案例中的数学老师，我会：

活动2 老师的烦恼

任何人都有自己的烦恼，老师也不例外。站在你的角度，你认为哪些事情会引起老师的烦恼？请你考虑后，写在下面的横线上。

1. 老师的烦恼：_____
2. 在老师的这些烦恼中，有没有因你而起的？如果有，你打算怎样做？
3. 找个时间，请老师说说令他烦恼的事，看看与你想的是否一样。



体验课堂

体验1 真实的谎言

1968年，美国著名的心理学家罗森塔尔和助手们来到一所小学。他们从一年级到六年级各选了3个班级，对18个班的学生进行了“未来发展趋势测验”。之后，罗森塔尔以赞赏的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给校长和相关老师，并叮嘱务必保密，以免影响实验的准确性。

8个月后，罗森塔尔对这些学生进行复试，结果奇迹出现了：凡是上了名单的学生，成绩都有了较大的进步，且性格活泼开朗，自信心强，求知欲旺盛，更乐于和别人打交道。

罗森塔尔这才对他们的老师说，自己对这些学生一点也不了解，这让老师们很是意外。实际上，名单上的学生是随意挑选的，罗森塔尔撒了一个“权威性谎言”。



同学们，读了上述“真实的谎言”之后，你有何感想？

体验2 测一测

这是一份有关你与老师相处过程中行为困扰问题的测验。请根据自己的实际情况作答，

若回答“是”记2分，“否”记0分，“介于两者之间”记1分，并填入记分表中。

1. 你经常听不明白老师的讲解。
2. 某位老师对你感到厌烦或你讨厌某位老师。
3. 老师常以纪律压制你。
4. 老师上课不能吸引你。
5. 老师不了解你的忧虑与不安。
6. 你的意见常被老师不加考虑地反对。
7. 老师把考试成绩的高低作为衡量学生优劣与奖惩学生的尺度。
8. 你找不到一位能倾诉内心私密的老师。
9. 老师常讽刺或嘲笑你。
10. 老师常给你增加学习负担。
11. 某位老师对你有点冷漠。
12. 你的思想常被老师支配。
13. 你在学习上的创造性见解常得不到老师的肯定。
14. 老师常让你感到紧张与不安。
15. 老师常误解你的行为并批评你。
16. 老师无法帮助你改进学习方法。
17. 老师很少与你倾心交谈。
18. 你常屈服于老师的命令与权威。

A	题目	1	4	7	10	13	16	小计	总分
	分数								
B	题目	2	5	8	11	14	17	小计	
	分数								
C	题目	3	6	9	12	15	18	小计	
	分数								

记分与解释

表中总分表示你在师生关系上行为困扰的程度。若总分为24~36分，表明师生关系困扰程度严重或较严重；9~23分，表明困扰程度中等；9分以下，表明困扰程度较少或很少。

下面从A、B、C三个侧面对师生关系做进一步的分析。

【A的分数】表示在教学过程中师生关系的困扰程度。其中，7~12分表明程度严重或较严重；4~6分为困扰程度中等；3分以下为困扰程度轻微或没有。

【B的分数】表示在师生情感距离上的困扰程度。其中，7~12分表明程度严重或较严重；4~6分为困扰程度中等；3分以下为困扰程度轻微或没有。

【C的分数】表示在师生之间地位关系上的困扰程度。其中，7~12分表明程度严重或较严重；4~6分为困扰程度中等；3分以下为困扰程度轻微或没有。



方法指南

当受到老师的冤枉时

当老师批评错你或向家长告状时，你不妨这样做：

1. 想想是什么原因导致问题产生，自己的所作所为有没有不妥当的地方。
2. 换位思考，设身处地感受老师的心情。
3. 主动和老师沟通。
4. 如果用一两句话能够解释清楚，等老师说完话后，可以友好地说明，当场解决。
5. “下课后我能找你解释一下吗？”写好小纸条课下可以塞给老师或请同学帮忙说明，或者写信、发电子邮件、打电话……
6. 就老师的行为，向老师吐吐自己心里的苦水。
7. 展现全新的自我，让老师刮目相看。



我的感悟与收获

通过本节课的学习，我的感悟与收获是：