

工作愉快的有效招式

國民教育中心總監 呂如意博士

根據教育研究顯示，最令教師困擾的問題是在課堂上學生開“小差”，他們之中有些人沈迷玩文具，或其他小玩意或甚至細聲交談……總之，就是不專心聽課，這都是老師感到導致教學成效不大的原因。然而，最令新入職教師煩惱的問題，應該是課室管理問題：學生不遵守課堂紀律，甚或喧嘩吵鬧，以致老師無法在安靜的環境下授課，就以應付個別頑皮學生最感困擾。

新教師通常會羨慕資深老師，尤其感到驚訝的是：為什麼一位有經驗的老師可以只站在課室門外，用目光掃視一下課室內的學生，特別是初中和小學生，他們就會“乖乖地”安靜地回到自己的座位上，等待上課；而且，專心聽課甚至樂意配合老師的指導做活動。告訴你，道理很簡單：所胃「薑是老的辣」。資深的老師已擁有足夠的“功力”，一包括課堂管理技巧，教學經驗，當然還包括個人魅力……那麼，筆者在這裡與你分享有效的兩種策略，包括外在的和內在的。

一. 傳達正面的訊息

當上課鐘聲響過後，你走到課室門外時，發現學生還在大聲談話或喧嘩，你會大聲對學生說「不要吵鬧」嗎？如果你這樣說的話，其後果是學生會繼續喧嘩下去，原因是什麼呢？道理很簡單，人在接受指令時，其潛意識是不會理解否定的意思的，例如：「不要」「不應」「不可以」。因而，上述「不要吵鬧」的指令，學生的反應只會更“吵鬧”。因此，你的指令應該是「請安靜」；同樣要批評學生懶惰，就要對他說“你要努力”，這樣才會收到效果的。

二. 培養正面思考及情緒

當你遇上課室管理的困擾，在工作或生活上感到有壓力，煩惱或很希望能令自己快速冷靜下來，把所有焦慮負面的情緒去掉，取而代之的是正面，愉快的情緒呢！方法十分簡單，你只要把左手和右手的食指、中指和無名指三個指尖輕輕地分別按在髮綫與眉頭之間額頭的位置，而左手和右手的三個指尖是並排的，六個指尖的中間是眉心，他們是分開的，只消兩到三分鐘的時間，你的煩惱，焦慮便會逐漸消除或抒緩了。你可能有疑問為何有如此快速的成效呢？原因十分簡單，因為每個人的額頭有很多個穴位，當指尖輕輕按在這些穴位上，負面的情緒便能逐漸清理。

告訴你，要讓負面的情緒盡快清理，別讓它傷害你的身體。因為只消生一次氣，你的肝臟便受影響，要花幾個小時才能恢常態。

說正面的話，培養正面的情緒，不單是教學工作上有效的招式，也是生活上的有效法寶，你願意嘗試嗎？