



113年淡江大學

教育實習電子報

教師情緒管理與正向班級經營

教育成功的基石

作者：林省濬

在現今教育環境中，教師的角色不僅僅是知識的傳遞者，更是學生成長中的引導者與支持者。教師在面對課堂中的多樣挑戰時，情緒管理與正向班級經營能力顯得尤為重要。這篇文章將探討我的實習指導教師如何透過有效的情緒管理，實現正向的班級經營，從而提升教育成效。

在正向班級經營中，與學生建立穩固且開放的溝通模式至關重要。我在班級經營中採取的策略是「與學生保持良好的溝通，讓學生能夠像朋友般分享他們的生活與想法，同時維持教師應有的專業距離，確保學生在互動中仍保持基本的禮貌與尊重」。這樣的策略能夠增強師生之間的信任感，使學生感到被重視與理解，進一步提高他們的參與度與學習動力。

建立這樣的溝通方式還能夠促進學生自我表達的能力，讓他們更自信地在課堂上發言並參與討論。當學生覺得與教師的互動是開放且被接納的，他們更容易分享學習中的困難與挑戰，這也幫助教師更好地因材施教、調整教學策略。這種和諧的互動模式不僅可以促進個體的學術成長，還能培養學生解決問題和合作的能力，使班級成為一個積極、支援性的學習社群。

透過保持這種平衡的互動方式，教師能夠在維持教師專業與威信的同時，鼓勵學生自由表達並建立互助的學習氛圍。這樣的班級經營策略不僅有助於學習效果的提升，也能使班級成員之間形成良好的團隊精神與長遠的人際關係。

情緒管理：教師的基礎素養

教師的情緒對班級氣氛和學生學習有直接影響。教師能夠妥善管理情緒，不僅可以維持自身的心理健康，還能營造和諧、積極的教學環境。

1. 自我覺察：教師應該了解自己的情緒觸發點，辨識什麼情況下容易感到壓力或挫敗。這有助於預防衝動反應，避免對學生做出不適當的回應。

2. 情緒調節策略：

深呼吸：當面對挑戰時，幾分鐘的深呼吸或正念冥想可以幫助教師冷靜思考，減少焦慮。

積極思維重構：將負面事件重新詮釋，從中尋找學習機會和積極面。

正向班級經營

建立積極的學習環境

班級經營是教師在教育中不可或缺的一部分，而正向班級經營強調鼓勵、理解和合作。這種經營方式能夠提高學生的積極性、降低問題行為並促進班級凝聚力。

1. 建立良好師生關係：

尊重與信任：教師應以尊重的態度對待每位學生，並鼓勵學生互相尊重。建立信任有助於學生感到安全並勇於參與課堂活動。

積極聆聽：傾聽學生的想法和需求，讓他們感到被重視，進一步增強師生間的互動。

2. 設定清晰的規則與期望：

明確溝通：在學期初，教師應與學生共同制定課堂規則，讓學生了解自己的責任與期望。

一致執行：教師需保持規則的執行一致性，以建立公平和穩定的學習環境。

3. 積極強化與表揚：

正向增強：當學生表現出正確的行為或努力學習時，給予即時的鼓勵與表揚。這樣能激勵學生保持良好的行為。

表揚個體與群體：不僅要表揚個別學生，也應讚美全班的合作與進步，增強班級整體的凝聚力。

4. 情感教育與團隊活動：

情感教育：教導學生如何辨識與管理自己的情緒，以便能有效處理人際衝突和學習壓力。

團隊合作活動：設計合作學習的活動來增進學生間的交流，促進彼此理解與合作精神。

教師的情緒管理與正向班級經營是提升教育效果的雙重保障。透過穩定的情緒管理，教師能保持專業與耐心，並在課堂中營造出一個安全、積極的學習環境。正向班級經營不僅能促進學生的學習效果，更能培養他們的社交技能與自我管理能力。當教師以充滿同理心和熱情的態度進行教學時，不僅能增進學生的學業成就，也能促使師生之間的互動更加和諧，創造出富有意義的教育環境。