

让体态语言为课堂增辉添彩

黄惠珍

江苏商贸职业学院

DOI:10.12238/mef.v4i12.4511

[摘要] 体态语言是高职教师的教学基本功之一, 得体生动的体态语言不仅可以传授知识、强化表达, 还可以补充有声语言的不足, 更加生动形象地展现我们的教学内容, 使学生在轻松愉快的气氛中掌握知识, 为我们的课堂教学增辉添彩。

[关键词] 高职教师; 体态语言; 课堂教学

中图分类号: G712

文献标识码: A

Let Body Language Add Luster to the Classroom

HUANG Huizhen

Jiangsu Vocational College of Business

[Abstract] Body language is one of the basic teaching skills of higher vocational teachers. Appropriate and vivid body language can not only impart knowledge and strengthen expression, but also supplement the shortcomings of audio language, more vividly show our teaching content, enable students to master knowledge in a relaxed and pleasant atmosphere and add luster to our classroom teaching.

[Key words] higher vocational teachers; body language; classroom teaching

对于教师来说, 拥有过硬的专业素质是做好教学工作的先决条件, 但体态语言的使用得体与否也直接关系到教学的质量和教师本人受欢迎的程度。一个表情呆板、姿态僵硬的教师很难能够有效地教书育人。教师在上课时, 其体态举止也会一并呈现在学生的视野中, 所以教师的体态语言表达在授课过程中就显得十分重要。在课堂教学过程中, 教师借以传播教学内容、完成教书育人的手段主要由有声语言行为和无声语言行为构成。对有声语言行为, 人们很早就开始了大量全面而细致的研究。对无声语言行为即教学过程中的体态语言, 则研究较少, 近几年对这方面的研究才陆续出现, 并引起人们的重视。在日常课堂教学中, 我们可能停止有声的说话, 却不能停止由自身的体态语言发出相应的信息, 即我们总是自觉不自觉地通过特定的姿势不断发出有效的信息。在上课过程中, 教师工作的对象是学生——有生命、会思考的学生, 这就从本质上

决定了教师不能仅仅是知识的传授者, 更应当是一位个性鲜明、形象优雅、内涵丰富的人生导师。这就要求教师必须通过有声语言行为和无声语言行为等多重手段来完成教师为人师表形象的塑造, 来开展传授知识、陶冶情操的教书育人工作。

无声语言行为又称体态语言, 是人际沟通中的一种重要手段。它是指人在交流沟通过程中, 用来传递信息、表达感情、表明态度的特定的身体态势。这种特定的身体态势可以支持或者否定言语行为, 也可以部分地代替言语行为发挥独立的表达功能, 同时又能表达言语行为难以表达的感情和态度。体态语言包括眼神、微笑、面部表情、身体姿势、手势等等。体态语言富有魅力和感染力, 美国心理学家梅拉比安曾经提出过一个非常著名的公式: 人类全部的信息表达=7%的语言+38%的声音+55%的体态语言。这个公式告诉我们, 在利用有声语言进行课堂教学的过程中, 教师总是会不自

觉地使用一些体态语言, 使教学不仅有“声”, 而且有“色”。因此, 体态语言能给我们的课堂教学增辉添彩。

教师的体态语言主要指教师的外表着装、面部表情和体态姿势, 是教师在实施课堂教学的过程中, 运用眼神、表情、身体姿势等对学生施加影响的一种方法, 是教师必须具备的一种特殊语言。体态语言是教师增强课堂趣味性的一种手段, 特别是对于学习能力和学习自觉性相对较差的高职院校学生来说, 生动有趣的体态语言对吸引学生的注意、培养学生的兴趣有着重要意义。那么在高职院校的教学工作中, 教师如何让体态语言为课堂教学增辉添彩, 让学生变被动学习为主动学习, 让原本枯燥无味的课堂“欢”起来、“美”起来、“雅”起来, 从而让学生喜欢上自己的专业并全方位提高职业素养呢?

1 轻松愉悦的情绪让课堂“欢”起来

我们面对的高职学生中的大多数学

学习兴趣不高、学习能力较差,没有很强的学习意识,对于课堂的专注度不高,但他们获取新知识的速度和能力很强,有时候甚至要强于教师,而且他们往往会根据自己的兴趣爱好来选择自己喜欢的老师,进而以此为依据来判断是否喜欢老师所教授的课程。因此,我们首先必须让学生喜欢我们,尤其要想方设法让学生喜欢上我们的课堂。心理学研究表明,良好的心境、愉快的情绪有利于学生的学习,因此我们要有效地运用自己轻松愉快的情绪来活跃课堂教学气氛,形成愉快的教学环境,把学生的学习积极性调动起来,促使学生轻松、愉快、自主地学习。

1.1 走进教室前调整好自己的状态,以最饱满的精神、最愉快的心情面对学生

情绪是可以传染的,教师的情绪既可以让精神愉快、如沐春风,也可以让学生昏昏欲睡、惶恐不安。当你精神饱满、面带微笑、仪态优雅地走进课堂时,会在无形中将这种良好的情绪传递给学生,让学生的精神为之一振,集中精力、心情愉快地快速进入学习状态,积极主动配合你的教学活动,课堂气氛随之之轻松愉快,达到事半功倍的教学效果。反之,当你情绪低落、垂头丧气、愁眉苦脸、拖拖拉拉、心不甘情不愿、犹豫地走进课堂时,即使原来已经调整好心情、准备好听课、积极配合老师教学的学生,也会情绪低落、昏昏欲睡或者开始玩手机、相互交流、做与上课无关的事情,这样会导致课堂教学效果大打折扣,影响整个课程的教学成效。因此,无论在生活、工作中碰到什么事情,我们都要进行情绪的自我控制和调节,每次都以轻松欢快的步伐走进教室,在上课音乐响起后的一瞬间,面带微笑并用平静温和的目光环视教室,使同学们迅速地安静下来并进入学习状态,班长喊起立、问好,后退一步轻度鞠躬示意同学们坐下,这样让学生感受到你的良好的情绪和教师应有的修养,这节课就这样在轻松愉快的气氛中开始了。

1.2 管理好自己的表情,使学生始终处于愉悦的心理环境中完成本堂课的学习

美国心理学家登布在其《推销员如何了解顾客心理》一文中说:“假如顾客眼睛朝下看,脸转向一边,表示你被拒绝了;假如他的嘴唇放松,笑容自然,下颚向前,则可能会考虑你的提议;假如他对你眼睛注视几秒钟,嘴角以至鼻翼部位都显出微笑,笑得很轻松,而且很热情,这项买卖就做好了。”由此可见,面部表情在传情达意上的重要作用。因此,我们在上课过程中,要善于观察学生的表情并且管理好自己的表情。

俗语说:“良好的开端等于成功的一半。”一堂课的开始将学生的学习兴趣调动起来之后,接下来要做的就是维持这种良好的氛围。那需要我们管理好自己的表情,使学生始终处于愉悦的心理环境中完成本堂课的学习。在人类丰富多彩的表情中,微笑是让人保持愉悦心情的最有效、最直接的方法,微笑是一种特殊的语言——情绪语言。微笑可以跟有声语言及行动相配合,起到互补作用,沟通人们的心灵,架起友好的桥梁,给人以美好的享受,因此一个懂得课堂教学管理的老师即使自己身体不适或身心疲惫,也会始终保持自己的微笑。但要注意,这里说的微笑应该是自然坦诚、内心真实情感的表露。否则,强颜欢笑、假意奉承,微笑则可能演变为皮笑肉不笑、苦笑。比如:拉起嘴角一端微笑,使人感到虚伪;吸着鼻子冷笑,使人感到阴沉;捂着嘴笑,使人感到不自然。微笑只有做到口眼结合、笑眼传神,才能扣人心弦,才可以使师生之间的心理距离迅速缩短,同时可以让学生在身心愉悦的课堂气氛中完成教学内容学习,达到预期的教学目标。

1.3 用亲切、柔和、慈祥的目光激发学生的学习热情,唤醒他们心底的求知欲

人们常说:“眼睛是心灵的窗户。”眼睛是人体传递信息最有效的器官,而且能表达最细微、最精妙的差异。正如著名印度诗人泰戈尔说:“在眼睛里,思

想敞开或者关闭,发出光芒或者没入黑暗,静悬着如同落月,或者像忽闪的电光照亮了广阔的天空。那些自有生以来除了嘴唇的颤动之外没有语言的人,学会了眼睛的语言,这在表情上是无穷无尽的,像海一般的深沉、天空一般的清澈,黎明和黄昏,光明与阴暗,都在这里自由嬉戏。”因此我们在讲课过程中,要充分利用好眼睛,用亲切、柔和、慈祥的目光激发学生的学习热情,让学生从我们的眼睛里看到理解信任、宽容肯定及赞许欣赏,从而注意力更加集中,让学习变得像面对面谈话那样轻松自如。有人说,一流的教师用眼神组织课堂教学,二流的教师用语言组织课堂教学,三流的教师用惩罚组织课堂教学,本人对此深有感触。由此可见,在课堂教学中恰到好处地应用眼神,能起到事半功倍的作用。个人实践得知,老师和学生眼神接触的时间越长,老师获得学生信赖、激发学生学习兴趣的可能性就越大。因此教师在课前要充分熟悉上课内容,减少上课过程中看教案的时间。这样一来,每个学生分享老师眼神的时间都会增加,可以增进师生感情,进而提升教学效果。课堂开始时的环视可以让喧闹的课堂即刻安静,一般来说,我们走进教室刚上讲台时应停顿片刻,环视教室及全体同学,以吸引学生的注意力。上课时的跳视可以从学生的眼神中发现他们即刻的心情,此时嘴巴可以少动,但眼睛不能少动,眼神转换的频率要快,不能盯着某个学生过久,也不能蜻蜓点水似地从某个同学的眼前飘过,要把握好节奏,充分发挥眼神润物细无声的教育、引导作用。当然,微妙的眼神有时只可意会,不可言传,因此我们只有在教学实践中不断用心体会、积累经验,才能在课堂教学中灵活运用,营造出和谐温馨的学习氛围,真正唤醒学生心底的求知欲,实现教学目标。

2 庄重得体的仪表让课堂“美”起来

仪表是指一个人的外表,包括仪容和服饰。一个人的仪容主要由两个方面决定,一方面是本人的先天长相,另一

方面是本人的修饰维护。这里并不是说做老师的一定要长得“天生丽质、气度非凡、仪态万千”，而是说我们必须按礼仪规范对自己的仪容进行必要的修饰和整理，真正做到“内正其心，外正其容”。首先要做到干净整洁，这是对现代人的最基本的要求，也是仪容美的根基。其次依据美化、自然、协调的原则进行化妆修饰、打造发型，以弥补和掩盖自身的不足，以文雅端庄的形象出现学生面前，久而久之学生也会被潜移默化地影响，并且自觉不自觉地模仿，从而养成良好的习惯。

服饰也是一种无声的语言，它能反映一个人的个性、身份、涵养、经济条件、审美水平等。在课堂教学中，教师的服饰会影响学生对教师的印象，关系到学生对教师个人形象的评价，进而直接影响课堂教学是否能更有效的实施。那么教师的服饰该如何选择呢？爱美之心，人皆有之，所以教师的服饰也应该是美的服饰，是符合时代潮流的服饰。但教师的身份又比较特殊，当他走进教室时，就不可避免地引起学生的关注甚至模仿，因此教师的服饰选择除了遵循一般的服饰选择原则如整洁原则、TPO原则、协调原则、个性原则外，更要注意面对的对象问题。所以教师的服饰应既庄重大方，又整洁美观，更要协调文雅，拒绝太过花哨鲜艳、过于暴露紧身的服装。具体来说，要注意时代性，跟上时代节拍，做到新颖大方、不落伍，同时又不过分地追求新奇艳丽的服装。

3 优雅规范的体态让课堂“雅”起来

体态又称仪态，是指一个人在生活中、工作时的身体姿态，一般包括站姿、走姿、坐姿、手势等方面。英国哲学家

培根说：“在美的方面，相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作之美又高于相貌的美。”在课堂教学中，体态是极其重要、有效的，它是用一种无声的语言向学生展示教师的道德品质、文化品味等方面的素质和能力，用优良的仪态礼仪表情达意，往往比语言更让人感到真切生动，因此我们在课堂教学中必须举止优雅，做到仪态美。俗语说：“站如松，行如风，坐如钟。”优美、典雅的站姿是体态美的基础，是具有自信心的表现，标准的站姿应做到头正、肩平、臂垂、躯挺、腿并、脚稳。但在课堂上，教师不能一直以这样的标准站姿站立，而是要随着课程的推进及上课内容的变化有所变化。如上课音乐响起之时，应以标准姿势站立，静候开始上课；上课开始之后，可以采取一些变化的站姿，如双脚稍微分开、手中可以拿着书本或粉笔，站的位置也不能固定在一个位置，可以站在黑板和讲桌之间，也可以到学生座位之间，总体要展现教师精力充沛、积极向上的形象，切不可出现身躯歪斜、弯腰驼背、趴伏倚靠、腿位不雅、脚位欠妥、手位失当、半坐半立、全身乱动等不雅的站姿。坐是一种静态造型，在课堂上一般不建议教师采用，在特殊情况之下，如身体不适或不方便等不得已的情况下可以坐着上课，但也应注意给学生以优雅自然、稳重大方的感觉，切不可出现半躺半坐、两腿叉开过大、两腿不断抖动等不良坐姿，从而影响教学效果。走姿在课堂上的使用仅次于站姿，走姿是一种动态姿势，它能展示一个人的风度和气质，教师在课堂上适当走动变换位置，可以吸引学生的注意。教师在教室里走动时要优雅稳重、落落大方、从容稳健，切不可浑身扭动、左右摇晃、

或踢脚走路发出很大的响声，这样会分散学生的注意力，进而破坏教学效果。手是人体最富有灵性的器官，有人说手是人的第二双眼睛，手势在传递信息、表现情感方面发挥着重要的作用。教师在课堂上经常会不自觉地用手势来强化教学语言，教师的手势要简洁明快、自然得体、协调一致，忌当众搔头皮、掏耳朵、剔牙、手指指点他人，更忌手势过多、过大。

4 结语

著名语言学家阿伯罗比亚曾经说过：“我们以我们的发声器官发声，却以我们的整个身体交谈。”说的就是体态语言在人际交流中的重要作用。教师轻松愉悦的情绪、庄重得体的仪表、优雅规范的体态使我们的课堂变得精彩纷呈、赏心悦目，更能使我们的学生在轻松、愉悦的心理环境中掌握知识，在潜移默化中提高自身的修养。

[参考文献]

- [1]张岩松.实用礼仪教程(第二版)[M].北京:中国人民大学出版社,2016.
- [2]任飞云.论形体礼仪在专业课堂教学中的影响力[J].华夏教师,2018(10):87-88.
- [3]余文莹.体态语在中学思想政治教学中的运用[J].现代交际,2019(9):204-205.
- [4]王凯源,陈桂娟.教师亟须修炼体态语素养的职业自觉[J].教书育人,2020(1):38-39.

作者简介:

黄惠珍(1965--),女,汉族,江苏南通人,副教授,本科,研究方向:礼仪教育、学生教育管理。