

## 壹、教師情緒管理的「考驗」：

- 一、學生學習動機低落、學習態度消極。
- 二、學生不信任與不尊重老師。
- 三、學生嗆聲、抗拒或不合作。
- 四、學生屢勸不聽。
- 五、學習氣氛沉悶、師生距離擴大

## 貳、教學 EQ 的指標：

- 一、如何保持活力、熱情？
- 二、如何避免情緒失控？
- 三、如何迅速轉換情緒？
- 四、如何創造教學的成就感？
- 五、如何不壓抑、紓解負面情緒？
- 六、如何處理人際衝突？

## 參、教師的抗壓技巧

- 一、如何了解學生？
  1. 自覺有多了解學生？
  2. 是否覺得有些學生很難了解？
  3. 曾經使用過了解學生的方法中哪些有效？
- 二、如何訂定班規？
  1. 希望訂定哪些班規？
  2. 難以執行的班規有哪些？
  3. 曾經執行過的班規哪些有效？
- 三、如果學生達不到教師期望時
  1. 學生達不到教師期望的原因是什麼？哪些只是表相？真正的原因是什麼？
  2. 你的調適方法中哪些有效？
- 四、如何使學生能夠信任及遵從老師的教導？
  1. 自覺學生整體上信任你的程度有多高？
  2. 個別不信任你的學生或不遵從你的教導，原因是什麼？
  3. 你曾嘗試哪些方法增進師生間的信任？效果如何？
- 五、如果與學生發生衝突，或學生抗拒老師，該怎麼辦？
  1. 目前有哪些明顯或潛在的師生衝突？
  2. 造成現代師生衝突的原因主要為何？
  3. 你曾嘗試哪些方法化解師生間的衝突？效果如何？

## 肆、如何與學生「深度交流」，及時幫助及影響學生？

- 一、樂於與學生互動及深度交流（關懷）。
- 二、主動及經常與學生互動，多參與學生的各項活動。
- 三、利用課餘時間，與個別學生互動（互動機會均等）。