

积极心理学及其在课堂教学中的应用

杨晓萍

(西北师范大学教育学院心理系 甘肃 兰州 730070)

摘要:积极心理学是美国心理学界兴起的一个新的研究领域。它是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段,来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。从当前的发展态势来看,积极心理学不仅仅在心理学领域里取得了巨大的成就,而且其思想已经渗透进了心理治疗、教育、社会学、管理学和经济学等多个社会领域。本文主要关注积极心理学对课堂教学的积极作用,即积极心理学可以帮助学生培养积极情绪、解决教师的职业倦怠问题和建立良好的师生关系。

关键词:积极心理学;课堂教学;应用

中图分类号:G441

文献标识码:A

文章编号:1008-7354(2008)05-0092-03

一、积极心理学概述

1、积极心理学的提出及概念

积极心理学(positive psychology)思想早已有之,从马斯洛到贾霍达都曾提出过这种设想或思想。但是直到1998年,美国心理协会(APA)前主席 Seligman 先生在1998年的APA年度大会上明确提出把建立积极心理学作为自己任职APA主席的一大任务时,积极心理学才开始正式受到世人的关注。后来通过 Seligman 和其他心理学家的参与和共同努力,积极心理学成为一种世界性的运动,美国心理学史家舒尔兹称积极心理学是当代心理学的两大最新进展之一。

积极心理学是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段,来研究人类的积极力量、美德和善端等积极方面的一个心理学思潮。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人,它是用一种更加开放、欣赏性的眼光去看待和理解人类的潜能、动机和能力。

在研究方法上,与传统主流心理学没有实质性的区别,主要借助主流心理学在其发展过程中所积累的一些方法,如调查研究法、比较法、实验法等。正如 Seligman 指出:积极心理科学的形成并不是一件很困难的事,因为病理性心理科学已经为我们做了许多方法论方面的工作。我们可以通过使用病理性心理科学所创造的那些操作性定义、评估方法、结构方程模型、实验方法、干预

手段和结果检验等,从而取得积极心理学研究的进步。

关于积极心理学的研究内容,从总的方面来看,积极心理学强调研究人性积极的一面,其具体研究内容主要有三个方面:第一是积极情感体验,主要研究各种积极情感体验的作用及其产生的机制。第二是积极人格,主要研究各种积极人格特质的作用及形成过程,在这其中又主要以人产生积极行为的能力和潜力等为研究的重点。第三是积极的社会组织系统,主要研究积极的社会大系统(包括国家的法律、法规和政策等)和积极的小系统(学校、社区、工作单位和家庭等)。

2、积极心理学和消极心理学的区别和联系

二战后的心理学家把工作重点完全放在了对心理问题的评估和矫正上,侧重于研究一些外在的紧张性刺激给人心理所带来的消极影响及其消解方法。同时又把人的心理问题纳入到生理病理学的框架之中,以医生治疗病人身体疾病的模式来对待人类的心理问题。这种导致人积极价值的流失,所以这一时期的心理学被称为“病理式”心理学或消极心理学。但是生活不是一种苦难和创伤的组合,心理学不能仅仅只是关注人类的各种问题和不幸,医治问题和不幸不能成为心理学的唯一任务,心理学还应该为人类的幸福和健康作出自己的贡献,还应该为正常人过上有爱的生活提供技术支持。积极心理学把旨在为人类

获得幸福而提供实践性的技术支持作为自己的核心价值,强调以人的积极力量 and 美德为出发点,并以此来为人类寻找到一条通向幸福的“积极之路”。

积极心理学的兴起并不是要把以问题为核心的病理性心理学挤出心理学的阵营,积极心理学本身只是对病理性心理学的一种补充,这种补充的最大意义在于使心理学的功能变得更完善,心理学本身也因此而变得更平衡。传统病理性心理学是人类的一大宝贵财富,它在过去曾对改善人类的生活、促进社会的进步起过重要的作用,不仅如此,病理性心理学今后仍将继续在人类进步和社会发展中扮演着重要角色。

二、积极心理学的研究在课堂教学中的应用

根据积极心理学的有关理论,结合课堂教学的实际,我认为课堂教学应关注以下方面:

1、培养学生积极情感,促进情感认知共同发展

传统教育习惯于从学生的问题入手来进行工作,这样一来,老师一般都学会了如何解决学生的问题,但却不知道如何发展那些处于良好条件下的学生,忘记了在寻找学生问题的同时也要去寻找学生的优点。而目前,在积极心理学理念的影响下,教育心理也从原来过于关注学生所存在的问题而转向关注学生的积极体验和积极品质,而这些正是达成教育目标的最重要途径,也是教育本身所应追求的价值核心。

在积极心理学看来,心理学的目标并不仅仅在于去掉人心理或行为上的问题,而是要帮助人形成良好的心理或行为模式。依靠对问题的修补并不能为人类谋取幸福,没有问题的人并不意味着是个健康、幸福的人。心理学必须转向于人类的积极品质,帮助人们提高自己生成积极情感的能力、策略和手段等,期望通过培育积极情感来预防问题的产生。所以,在教师课堂教学过程中,不应只预防学生的问题行为,而是从学生固有的积极潜能出发,增强学生的积极情感体验。情感和认知是不可分割、相互促进的,学习者在积极的情感参与下,能取得更好的认知效果;认知的提高可以使学生产生积极的情感体验,教师在督促学生学习进步的同时,注重学生积极情感的培养,促进其情感与认知协调、全面地同步发展。

2、关注教师自身的健康,解决教师职业倦怠

近几年来,有很多的研究者关注教师的状况,认为教师的心理压力很大,心理问题的发生率也比以往有所升高。教师是职业倦怠的高发人群之一,职业倦怠不仅影响教师的工作,影响教师生理和心理的健康,同时也影响着教学质量、教育目标和整体的学习成就,由于教师感受到越来越多工作上的压力和职业倦怠,他们的疏离感和冷漠感等消极情绪体验越来越强,以致故意旷职现象增加,最终导致教师辞职。

从积极的角度解决教师倦怠,无疑给教师职业倦怠开辟了一个崭新的视角。积极心理学把自己的研究重点放在人自身的积极因素方面,因此对教师自身而言,在面对压力时,把压力看作是一种机遇和挑战,以一种积极的心态去应对,通过合理的情绪调节和控制,使自己既不因外界刺激而引起消极情绪,也不因个人的情绪波动而迁怒学生,进而使积极情绪在个人的情绪生活中占主导地位。对管理者而言,满足教师的合理需要,提供体验积极情感的机会,从而使教师感到被理解、被支持,使教师的自我价值得到体现,从而降低教师的职业倦怠,促进教师的心理健康。

3、营造温馨的师生关系氛围,提供积极的社会支持

在当前的教育背景下,学生作为受教育的主体,更加关注与教育者即教师的关系。积极心理学取向的师生观应该是和谐、民主和平等的。教师应该以一种更加开放的、欣赏的眼光去看待学生的潜能和能力,既重视学生的共性培养,又重视其个性发展,培养和保护学生的独立人格,使学生学会独立地作出判断,发掘他们各方面的潜能,最终成为自由、完善、和谐发展的人。

在良好的师生关系条件下,学生能体会到来自社会支持的力量,体验到人际交往的安全感与归属感,从而减少孤独、无助等消极情绪,增加快乐与勇气等积极心态。因此,在传授知识之余,教师应致力于良好师生关系的建立,真诚、真实地看待学生,尊重学生、珍视学生,寻求与学生的思想、情感共鸣,体谅学生面对新问题的畏惧和踌躇,感受学生解决问题后的欣慰,理解学生偶尔的淡漠及探求知识的艰辛与努力,教师还要学会赞赏学生,包括他们的感情、意见与人格。在这种建设性的赞赏中,学生可以获得积极地自我认

同,产生的积极的情感体验可以在以后的学习过程中不断强化,迁移,并最终形成积极的人格特质。

三、小结

积极,已经成为当今心理学值得关注和探讨的价值核心领域,其内在理念也为我们重新审视和理解心理学的功用与性质,认识和把握人类自身,提供了全新的视角和维度。积极心理学以人的积极力量、善端和美德为研究对象,强调心理学不仅要帮助那些处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存并得到良好的发展,更要帮助那些处于正常环境条件下的普通人学会怎样建立起高质量的社会和个人生活,这对人和社会的和谐发展都是有利的。积极心理学理论在课堂教学中的应用,对于培养教师和学生的积极人格,建立和谐的师生关系,提供积极的课堂支持有积极作用,相信在今后的教育实践中积极心理学会有更为广阔发展的空间。

[参考文献]

- [1]任俊,叶浩生.西方积极心理学运动是一场心理学革命吗[J].心理科学进展,2005(6):856-863.
[2]任俊,叶浩生.当代积极心理学运动存在的几个问题

[J].心理科学进展,2006(5):787-794.

- [3]倪京凤.积极心理学去想的师生观——让师生走向共同发展[J].思想理论教育,2008(4):89-90.
[4]李重阳.积极心理学对新建地方性本科院校教师职业倦怠问题解决的启示[J].当代教育论坛,2008(5):98-100.
[5]郑洪冰.积极心理学的启示意义及发展趋势[J].中国成人教育,2007(5):156-157.
[6]张雯.谈积极心理学思想对于教育改革实践的积极作用[J].中国科教创新导刊,2008(3):16-18.
[7]田守花.关于积极心理学视角下的教师心理健康素质的思考[J].成都教育学院学报,2006(12):13-14.
[8]张迎新.浅析积极心理学在高校教育中的适用性[J].黑龙江教育学院学报,2007(12):63-64.
[9]张敏.积极心理学对大学生全面发展的启示[J].宿州学院学报,2008(1):126-127.
[10]马彩霞.立足积极心理学,积极转化后进生[J].心理健康教育,2007(8):11-12.
[11]马甜语.积极心理学:理念、视野及动向[J].赣南师范学院学报,2006(1):30-34.
[12]李金钊.教师成长的环境回应——积极心理学之取向[J].新课程,2007(7).
[13]鄧利聪.积极心理学视野下高校教师心理健康发展模式的构建[J].河南农业(教育版),2007(5):7-8.

Positive Psychology and Its Application of Class Education

Abstract: Positive psychology is a new area of study in American psychology. And it focuses on the development of human potentials and virtues. Positive psychology not only has made great achievement in psychology, but also has influenced the areas of psychological treatment, education, society, management and economics. The article analyzed the positive psychology and its application of class education. Positive psychology has positive influence on class education, such as helping to develop students' positive emotion, solve teachers' job burn-out and develop harmony relationship between teachers and students.

Key words: Positive Psychology, class education, job burnout.

(上接第91页)

[参考文献]

- [1]卢真金.反思性教学及其历史发展[J].全球教育展望,2001(2).
[2]熊川武.反思性教学[M].上海:华东师范大学出版社,

1999.

- [3]夏惠贤.论教师的专业发展[J].外国教育资料,2000(5).
[4]朱慕菊.走进新课程:与课程实施者对话[M].北京:北京师范大学出版社,2002.

Cultivation of Reflective Instructors

Abstract: The author of this paper has made an analysis of the content, process, and approaches of reflective teaching based on reflective factors, and proposed how to observe and comment on classes.

Key words: reflective instructors; reflection of teaching; observation and comment on classes