
POSITIVE PSYCHOLOGY IN THE ELEMENTARY SCHOOL CLASSROOM

积极心理学

| 走 | 进 | 小 | 学 | 课 | 堂 |

【美】Patty O'Grady 著 | 任俊 译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

积极心理学走进小学课堂

Positive Psychology in the Elementary School Classroom

【美】Patty O'Grady 著

任俊 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学走进小学课堂 / (美) 奥格雷迪 (O'Grady, P.) 著; 任俊译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5184-0675-3

I. ①积… II. ①奥… ②任… III. ①小学—课堂
教学—教学心理学 IV. ①G441

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第253282号

版权声明

Positive Psychology in the Elementary School Classroom

Copyright © 2013 by Patty O'Grady

All rights reserved

Printed in the United States of America

First Edition

《积极心理学走进小学课堂》

该书英文版于2013年在美国出版, 作者为Patty O'Grady, 版权持有者为W. W. Norton & Company

本书经W. W. Norton & Company 授权翻译出版

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任终审: 滕炎福

责任编辑: 吴 红 王慧超

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年2月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 22.00

字 数: 292千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0675-3 定价: 56.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-6688

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

150768Y2X101ZYW

译者序

第二次世界大战以后，由于战争催生了大量心理问题，因而心理学便开始走向了一条以问题研究为核心的研究之路，即强调研究人的各种心理问题并探讨解决问题的种种方法。心理学研究的这一取向实际上忘记了心理学还有另外一个目的——促进人的积极品质不断增长并使人所具有的积极力量（包括潜力）得到充分发挥，即心理学研究也要从人的各种积极力量和积极品质入手，促使人积极地成长。

1998年，美国著名心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）通过竞聘担任了美国心理学会主席，他发起了一场积极心理学（Positive Psychology）运动，强调心理学除了研究各种心理问题之外，也要以人固有的、实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德和善端为出发点来开展研究，他也因此被称为“积极心理学之父”。自此之后，积极心理学研究便如雨后春笋般，在世界各地开花结果，同时这一思想也逐渐开始进入普通大众的视野。

经过心理学家们十几年的努力，目前积极心理学已经取得了一些丰硕的研究成果。心理学的任务不仅是把一些结果研究出来，还要把相应的研究成果应用于社会生活的各个领域。心理学作为一门为人服务的科学，它最大的任务就在于改变人类的生活，特别是帮助人类越来越幸福地生活。Grady博士撰写的这本书就是利用积极心理学已有的研究成果（包括别人的研究成果），针对小学课堂教育提出了一些具体的、带有明显积极心理学特性的建议和指导。这本书不仅是积极心理学研究成果的具体化，而且是指导教师将积极心理学引入学校课堂教学（特别是小学课堂）的指南。

作为一个心理学工作者，我在前几年曾写过《写给教育者的积极心理学》一

书，一直对促进积极心理学进入教育和教学领域的做法比较关注。Grady 博士不仅是一位出色的心理学家，而且是一位有远见的教育家，无论是在儿童教育还是在高等教育方面，她都有着丰富的实践经验。另外在神经科学、情绪学习等领域，她也有突出的贡献，目前致力于促进情感学习和以预防为重点的积极心理健康运动。

近年来，有越来越多打着积极心理学（或心理学）旗号的书出现，但这些打着积极心理学旗号的书并没有人们想象的那么实用，大部分书不过是一些“心灵鸡汤”式的所谓积极思辨，这种书也许在刚开始品尝的时候觉得味道还不错，但实际上这种书里面充斥了大量的鸡精，没有任何营养。从实质上说，这些泛泛而谈的“鸡汤”并不是人们真正需要的。人们需要的是那种能够根据科学实证研究结果而得出的结论，或者在实证研究结果的基础上提出的一些具体可行的操作建议。

Grady 博士撰写的就是这样一本典型的以科学研究为立论依据的好书。与其他“心灵鸡汤”式图书不同，Grady 博士的这本著作有着极强的针对性，她把积极心理学的精髓渗透在小学教育的各个角落。最重要的是，这本书并没有站在积极心理学理论的高度对小学教育进行泛泛而谈，而是以平凡而又务实的态度，将可运用的积极心理学教学技巧娓娓道来，并伴以生动的案例加以操作性解释，能够让读者轻松愉快地理解积极心理学，并且能够让读者将这些技巧运用在具体的教育、教学实践中。

这本著作一共分为八个章节，每个章节都会针对一个专题来展开详细论述，并且提出具体的方法，帮助老师更好地在学校里开展积极心理学教育。

第一章主要讲述了积极心理学的根源、积极心理学的原则和课堂实践，这些都是积极心理学走进小学课堂的基础。只有了解了积极心理学在课堂上运用的基础和原则，教师才能在课堂教学上淋漓尽致地进行发挥。

第二章主要讲述了课堂学习中的脑机制，在课堂上使用神经科学的原理与实践，大脑教育——基于优秀力量的方法。这些内容能在很大程度上帮助教师理解学生在课堂上是如何进行思考和学习的，并且根据学生大脑活动的规律进行有效的教学。

第三章主要讲述了积极心理学教育目标分类的准则、分类的模型、分类的方法与技术。这一章可以帮助教师了解针对不同的内容，有哪几种方法可以进行有

效的训练。

第四章到第八章分别对情绪学习、积极力量学习、友谊学习、有意义的学习、成功的学习等方面进行了论述，主要讲述了这些方面学习的重要性和教师可以运用的工具箱（可操作的技巧）。这五章内容均是从其中一个具体方面展开，论述教师应该采取哪些方法和技巧，帮助学生进一步提升自己，增加幸福感。

需要提请各位读者注意，由于这本书是从国外引进的，因此书中所提及的方法并不是放之四海而皆准的，并不是只要照搬运用就一定能够提高学生的幸福感。这本书所涉及的技巧和方法应该与具体教育对象的特点、教育者自身的特点和教育环境等结合起来，只有因材施教，才能更好地发挥积极心理学在教育中的作用。

希望这本书能让各位读者畅游于积极心理学这片海洋，并从中得到感悟和启发。最后我要特别感谢我的研究生彭年强、王岱莹、朱备、曹志伟、李瑞雪、陈忱和尤华蓉等，感谢他们为本书付出的许多努力和辛苦！

任 俊

2015年10月16日

致 谢

酒后吐真言，重言无所欺。

——柏拉图

感谢我的女儿阿曼达，她是我所认识的最善良的人。她愿意在自己日常 18 小时的律师工作之外，阅读书里的章节并且告诉我：“你可以做到的。”阿曼达，在我最需要的时候，你的聪明才智让我重新全神贯注，你教会我在压力下也要优雅、美丽。感谢我的儿子埃蒙，他是我所认识的最强壮的人，他克服了许多多的困难，最终成为一个有修养的音乐人、高尔夫球手、网球选手、会计师和教育工作者。在我踌躇不前的时候，他充满勇气的事例激发了我，埃蒙，你教会了我勇敢。感谢我的丈夫——一个前越南战俘，他了解一些外伤恢复的知识，感谢他读了本书的每一页并且这样评论，“为什么我上学的时候他们没有这本书呢？”他教会我即使是在战俘营里，也要有积极的心态。感谢我的朋友和同事，原谅那些我错过的电话、午餐的约会、办公室聚会以及会议等，感谢他们教会我要有耐心。感谢过去 25 年里曾是我的学生，现在成为了有追求并且富有经验的那些老师，我从他们身上学到了关于积极心理学方面我所必须了解的一切。我的学生提出过许多严苛的问题，曾教给我什么是福乐（flow）情绪，并激励我不断去寻找新的、更好的答案。感谢世界各地的老师们，感谢你们每日为了帮助孩子们茁壮成长所做的一切，因为你们理解自己肩头的责任。

在此，我诚挚地向我的家庭、我的朋友、我的学生以及世界各地的老师们致敬。干杯！

序 言

卓越并不是天赋，而是一种需要练习的技能。我们并不是因为卓越而行动正确，事实上我们因正确地行动才变得卓越。

——柏拉图

当我坐在椅子上用电脑写这本书的时候，我透过窗户眺望着佛罗里达州坦帕市的塞登海峡（Seddon Channel），许多龙舟聚集在那里，它们是来参加2011年第十届年度国际龙舟联合会举办的世界龙舟锦标赛的。这是龙舟运动竞赛里最高水平的赛事，每两年在全世界不同的城市举办，从中国岳阳、英国诺丁汉到中国上海等，参赛者分别在18个不同竞赛级别和5个不同赛程上进行比赛。

当我正在写作的时候，澳大利亚、巴西、印度、中国澳门及特立尼达和多巴哥共和国等27个不同国家和地区的龙舟队员已经来到了比赛场地，约有2000多名竞赛者划着优美的龙舟，从我的窗户下掠过水面。就这样，看着龙舟和队员们，看着他们在我所居住的美丽城市举办的盛事中狂欢，我思绪纷飞。队员们在河里比赛时彼此加油、欢呼，用他们健硕的臂膀毫不费力地让船在水中移动，整齐的划桨动作与龙舟鼓声的节奏完美地融为一体。无论他们是否能够赢得比赛，他们都单纯地享受着这种生活方式，这让我亲眼看到了积极心理学所谓的愉悦的、令人向往的、有联系的、有意义的和有成就的生活的真实写照。

每条龙舟上有20名桨手，包括一对被称为领步人或计时员的领头桨手。其余所有的桨手要让自己的动作与相对而坐的步速者保持同步——并不是要与坐在他们前面的划桨者的节奏步调一致——因为龙舟的前进方向不是靠单个划桨手的推动，而是靠全体船员的推动与冲力。在划桨的过程中最重要的是让桨进水、出

水时保持直立，这种垂直方向是保持最佳划桨姿势的唯一方法。如果按照这种姿势划桨的话，这种垂直的移动可以利用桨手自身的重量，产生不可思议的巨大推动力。向上和向前：这与积极心理学的各个方面多么相似，桨手不去和他前面的桨手竞争，但是要看着搭档，两人相互协同。他们使船桨在风中或者在汹涌的水中保持直立，从而使龙舟保持最佳的划动状态，只有协同工作才会保持这种前进的势头。

桨手也要依靠鼓手，鼓手坐在龙舟的前部喊号指挥划桨——他是龙舟的核心。桨手需要鼓手的节拍引导，这样所有的桨手一起进行有节奏的划动。同时，桨手也需要依靠坐在船尾的舵手去确定方向，使船沿着航线的中心前进。在积极心理学的课堂上，儿童是桨手，教师是舵手，而课程则是鼓手。

龙舟的精神与其神秘的历史也可以被用于教导幸福的生活。龙舟的制作者通常用柚木制作出一条长长的船，船头和船尾分别用龙头和龙尾来装饰。最早的龙舟可以追溯到两千五百年前，那时它们在中国南部的长江上竞技。为了庆祝亚洲古老的龙舟节，赛龙舟在中国成为许多典礼和庆祝仪式上一个振奋人心的组成部分。在中国传统文化中，一年一度的龙舟节是古老宗教传统仪式的一部分，其目的是向神秘的龙神致敬，这位神代表着积极的力量，它是生命力的化身。所以，龙意味着无所不能和仁慈，因而它应该被效忠和颂扬。

窗外的这些龙舟选手中有癌症康复者、城市里的孩子和公司高管，他们不仅是朋友、选手，同样也是竞争者，他们——还有在海岸线上为他们鼓掌的家人——都既快乐又兴奋，表现出一种心神兼具的幸福感。我特别想抛下手边的工作，冲到人群中去，发放关于幸福感的问卷，以此来量化我所观察到的现象。

我的窗外，阳光在湛蓝的水面上闪耀，尽管一列列龙舟有明显不同的颜色和样式，却在波光粼粼的水面上排成了整齐的形状。参赛队伍各个都生龙活虎，他们彼此呐喊、大笑，一串串快乐的音符沿着河流涌动。队员们享受着令他们感到愉悦的情绪、他们与生俱来的个人优势、他们为团队做出的贡献、节日所蕴含的意义、尽可能最快划桨带来的成就感等，而这一享受过程让他们每个人的状态都达到了最好——且不论是输还是赢。

我若有所思地望着窗外，作为一名教师，我在脑海里情不自禁地构建了一门积极心理学龙舟课程。从幼儿园到小学6年级，只要通过一个有创意的设计和策划，借助龙舟就可以轻松地教会孩子们以积极心理学为核心的历史、艺术、音

乐、哲学、地理、数学、物理、生物、生态等多方面的知识。我们可以研究船，也可以描写它们、建立模型副本、测量它们、装饰它们、打出鼓的节奏、学习有龙舟赛的国家的历史等，学生可以思考这些选手如何通过感激头顶的蓝天以及船下的风平浪静等，从而唤起竞赛所必需的积极情绪。孩子们还可以通过思考如何努力使自己日后成为一名领头桨手，来评估自己的性格优势。他们将会明白，船上的每个桨手是如何有助于或有碍于船在河面上前进的，他们会懂得每个人动作的同步性，对所有人来说是多么重要。最后，孩子们还会明白，最终的成就是穿越终点线。不论是输还是赢，他们在这一过程中懂得了如何去鼓舞桨手、鼓手以及舵手，这些鼓励会促使选手们明年能在世界的某个美丽的地方，再兴高采烈地享受一番这样的节日盛会。事实上，只要我们愿意去寻找和分享，积极心理学就随处可见。这本书就是想帮助老师们明白这个道理，帮助老师们重视和热爱积极心理学。我对如何调动你学习这本书的积极的看法是：此书一定能激发你产生新的观点。

儿童在课堂中乃至一生中构建茁壮成长的能力，必须最初就与积极心理学教学紧密相联，但不管是研究还是实践社会情绪学习，在这一过程中，人们总会把情绪学习和社会技能学习相区分，而不是将它们统一在一个概念范围内。从某种程度上说，如果孩子们拥有已经被神经科学验证过的情绪带来的积极力量，那么他们就会更好地把这些积极力量应用到如何建立友谊以及如何追求成就之中。关注积极心理学在本质上就是对积极情绪和积极力量的培养，而积极情绪和积极力量不仅有助于建立真挚的友谊关系，而且可以让所有的学习活动都充满意义。

这本书的出发点是马丁·赛利格曼（Martin Seligman）的积极心理学原理，我把这些原理转化后，纳入小学教师的积极心理学实践之中，这些实践涉及积极情绪的原则、积极力量的参与、人际关系、意义和成就等多个方面。我以情感学习的综述为开端，包括它的哲学和心理学根源，从找到情绪调节的黄金法则到找到实现儿童潜能的自我，继而延伸到教育神经科学的核心概念与积极心理学原理之间的联系。教育神经科学的这些核心概念可以解释大脑如何产生感觉并影响儿童的思想与行为，脑岛中的神经元又如何让我们体验到共情，以及如何帮助我们进行观察学习，前额叶又如何成为大脑的“纠察队”（监视器）等。神经科学告诉我们：没有坏的行为，只有不良的情绪调节和欠发达的积极力量。基于此形成了积极心理学的教育目标分类，这个目标分类所提出的基准、指标、方法和技术

等，既可以被富有经验的老师使用，也可以被新手老师在小学课堂上运用。如果有的老师之前已经运用过积极心理学的方法与技术，我希望此书可以进一步证实它们；对于那些没接触过的老师而言，本书也许介绍了一种全人教育的新方法。

在介绍完积极心理学教育目标分类之后，每一章节都会提出一些最好的方法，以此来教会儿童如何产生积极情绪，如何辨认和运用他们的积极情绪和积极力量，如何结交和维系朋友，如何理解他们所作所为中的意义以及如何达成目标等。本书充满了许多独一无二且可以互动的教师资源，包括综合心理学课程、简单的游戏等，主要展示了以下 12 种方法。

- (1) 课堂问候——如何使用积极心理学语言让一天有个良好的开始，又如何用积极的肯定和反馈来让这一天圆满结束。
- (2) 班级会议——如何进行从朋友圈到有既定目标的会议等不同类型的班级交流。
- (3) 班级承诺、公约和协议——如何运用积极心理学宣言，确保儿童遵守积极心理学的目标和意愿，并且承诺把生活过得有声有色。
- (4) 反思日记——如何运用日记写作去建立积极的自我对话。
- (5) 俱乐部和小组——如何组织一些同时教授学业和积极心理学的俱乐部和小组。
- (6) 学习中心——如何建立教授情感能力、积极力量、友谊、福乐以及获得成就的学习中心。
- (7) 服务学习——如何在获得性格优势的同时去帮助他人。
- (8) 网络学习——如何运用数码工具在快乐学习的过程中投入想法和情感。
- (9) 美术、舞蹈、戏剧和音乐——如何运用艺术去教授儿童拥有积极情绪和积极力量。
- (10) 可视化和观察学习——如何帮助儿童想象和模仿他人的积极力量。
- (11) 自我评估和自我觉察——如何帮助儿童具有反省意识和反思行为。
- (12) 自我对话——如何帮助儿童通过自述的方法，为自己讲一个积极的故事。

20 年前，当我们在越南北部最远的明化县冬奥村的山中旅行的时候，我和年

幼的孩子、丈夫偶遇了一大群孩子，人数大概超过了100人，他们不会说英语，而且他们从未见过美国人。我们是在中央政府的保护下，以家庭的形式在那个危险地区旅行，我们的营地被铁丝网重重包围着。人群不断拥挤至我们的营地前，他们十分好奇地看着我们并向我们打招呼。由于人数太多，当地政府官员开始用树枝驱赶那些儿童，这使场面愈发变得失控。这时我的教师本能控制了我，我从所坐的一辆敞篷吉普车里站了起来，开始唱着儿歌并做着手势，“1—2—3—A—B—C”，每唱完一次，我都会为人群鼓掌，他们接着也会模仿我，和我一起拍手。这时孩子们和家长们停止了推搡，他们脸上洋溢着笑容，开心地和我一起唱。这样即兴的课程持续了大约15分钟，一直到人群散去，他们挥手告别并且举起手指指数“1—2—3”。夜幕降临在那个遥远的小山村时，两个棕色眼睛的男孩从营地警卫身边溜过，越过铁丝网敲响了我的窗户，他们微笑着，唱着“1—2—3—A—B—C”，并且拍着手，然后在离他们几步之遥的警卫追赶他们之前快步离开了。

积极心理学承认大家公认的感受和积极力量，致力于创造与他人有意义的交往，从而使人获得一种满足和愉悦感。积极心理学教育可以帮助儿童在守卫的监视下，把消极情绪变成积极情绪，穿越不可逾越的语言、文化障碍去结交新朋友，鼓励所有人都能享受集体活动，并且让每个人都感受到更多成就。可以说，这是儿童在迈向未来时，教师希望他们记住的最重要的课程。可以用艾伦·亚历山大·米尔恩（《小熊维尼历险记》的作者）作品中的语句来总结这本书：“如果有一天我们不能在一起了，有些事你一定要一直记住：你比你所坚信的要更勇敢，你比你所看上去的要更强壮，你比你所想象的要更聪明。”

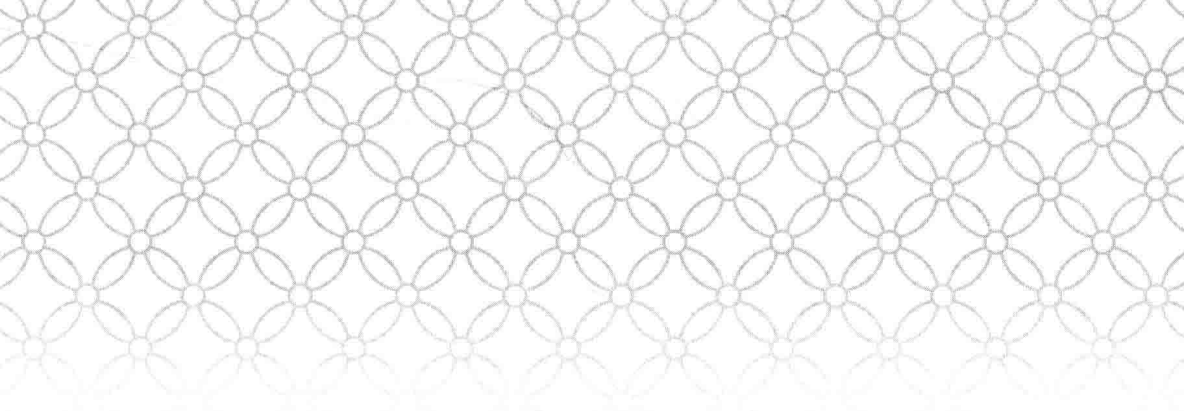
目 录

译者序	i
致 谢	v
序 言	vii
第一章 小学课堂与积极心理学	1
积极心理学的课堂教学	4
积极心理学的哲学、心理学和教育学根源	8
积极心理学的原则和课堂实践	21
在课堂中教授积极心理学的好处	26
概要和结论	29
指导性练习问题	30
指导性讨论问题	30
儿童网络资源	30
教师网络资源	31
第二章 小学课堂中积极心理学的神经科学	39
课堂中的学业和情绪学习	43
脑机制：大脑是如何在课堂上学习的	45
神经科学原理与课堂实践	49

大脑教育：基于优秀力量的方法	52
概要和结论	60
指导性练习问题	61
指导性讨论问题	62
儿童网络资源	62
教师网络资源	62
 第三章 积极心理学在小学课堂中的教育目标分类	67
积极心理学教育目标分类基准	71
积极心理学教育目标分类模型：基准和指标	73
积极心理学教育目标分类：总的方法和具体技术	76
概要和结论	94
指导性练习问题	96
指导性讨论问题	96
儿童网络资源	97
教师网络资源	97
 第四章 教授积极情绪和愉悦生活：感受	101
积极心理学中情绪学习的重要性	104
积极心理学教师的工具箱：情绪学习	108
概要和结论	134
K—2 年级个案研究：积极情绪教育	135
3—5 年级个案研究：积极情绪教育	136
指导性练习问题	136
指导性讨论问题	137
儿童网络资源	137
教师网络资源	137

第五章 教授投入和美好的生活：积极力量	145
通过积极力量参与的重要性	150
积极心理学教师的工具箱：积极力量学习	157
概要和结论	191
K—2 年级个案研究：积极力量学习教学	193
3—5 年级个案研究：积极力量学习教学	193
指导性练习问题	194
指导性讨论问题	194
儿童网络资源	195
教师网络资源	195
第六章 教授积极关系与有联系的生活：友谊	207
积极心理学中友谊学习的重要性	211
积极心理学教师的工具箱：友谊学习	217
概要和结论	239
K—2 年级个案研究：教授友谊	240
3—5 年级个案研究：教授友谊	241
指导性练习问题	241
指导性讨论问题	242
儿童网络资源	242
教师网络资源	242
第七章 教授有意义与有目标的人生：贡献	249
积极心理学中有意义的学习的重要性	253
积极心理学教师的工具箱：有意义的学习	257
概要和结论	288
K—2 年级个案研究：意义教育	288

3—5 年级个案研究：意义教育	289
指导性练习问题	290
指导性讨论问题	290
儿童网络资源	291
教师网络资源	291
 第八章 教授成就和成功：完美人生	301
积极心理学中成功学习的重要性	304
积极心理学教师的工具箱：成功的学习	307
概要和结论	317
积极心理学教育目标分类基准：意见指导	319
K—2 年级个案研究：成就感教学	320
3—5 年级个案研究：成就感教学	320
指导性练习问题	321
指导性讨论问题	321
儿童网络资源	321
教师网络资源	322
 附录一 积极心理学教育目标分类：基准和指标	325
附录二 积极心理学的规划模板：技术分类	326
附录三 积极心理学的规划模板：班会	327
附录四 积极心理学的规划模板：情绪性文学作品	328
附录五 积极心理学教育目标分类基准：图形组织	329
附录六 小熊维尼的积极心理学	330
附录七 积极心理学的教案模板	332



第一章

小学课堂与积极心理学