



给老师的101条建议丛书

陈虹 主编

积极心理学和积极语言培训读本

给老师的101条 积极心理学建议



积极语言
HAPPY

南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



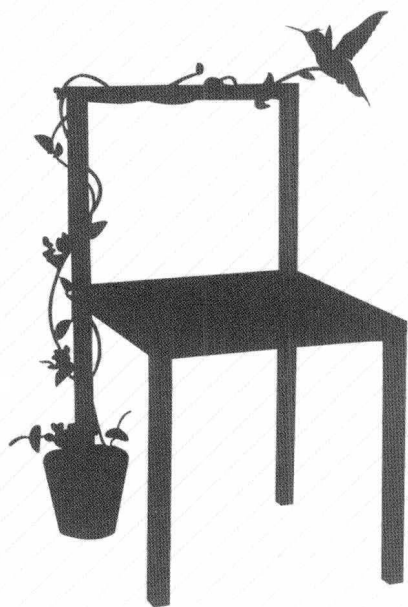
给老师的101条建议丛书

陈虹 主编

积极心理学和积极语言培训读本

给老师的101条 积极心理学建议

**积极语言
HAPPY**



图书在版编目(CIP)数据

给老师的 101 条积极心理学建议:积极语言 HAPPY/
陈虹主编. —南京:南京师范大学出版社,2012.7

(给老师的 101 条建议丛书)

ISBN 978-7-5651-0825-9

I. ① 给… II. ① 陈… III. ① 教师心理学
IV. ① G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 108083 号

书 名	给老师的 101 条积极心理学建议——积极语言 HAPPY
主 编	陈 虹
执行主编	吴月平
责任编辑	朱 龙 戴联荣
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598919(传真) 83598712(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电子信箱	nspzbb@163.com
照 排	南京理工大学印刷照排中心
印 刷	南京玉河印刷厂
开 本	787 毫米×960 毫米 1/16
印 张	30
字 数	421 千
版 次	2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5651-0825-9
定 价	75.00 元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究



编委会名单

主 编 陈 虹

执行主编 吴月平

副 主 编 田 虹 高思刚 Andy Truong 宋文娟

章节主编 (按姓氏笔划)

牛亚东 [徽] 叶发铁 白玉萍 李 延 李正刚
李月 [吉] 金 斌 费为群 席蓉蓉 彭玉华
程忠智

编 委 (按姓氏笔划)

丁艳蕾 (上海) 刘 璟 (广西) 宋文娟 (天津)
闵 敏 (北京) 袁章奎 (贵州) 马永骅 (上海)
刘义勋 (湖南) 张 欣 (北京) 陆建强 (江苏)
钱 华 (安徽) 牛亚东 (北京) 吕玲瑜 (上海)
张 倩 (江苏) 陈 虹 (北京) 钱娟芬 (江苏)
王 佳 (北京) 孙 忠 (北京) 张 喆 (北京)
陈 铮 (江苏) 顾琴华 (江苏) 王 慧 (上海)
师 源 (北京) 张 頔 (福建) 陈维麟 (江苏)



曹益英 (上海) 王小一个 (北京) 朱慧珍 (江苏)
张云红 (江苏) 周玉堂 (山东) 梅建芬 (江苏)
王丽平 (江苏) 严林华 (江苏) 张兆琴 (江苏)
罗斯娜 (广西) 黄 骐 (重庆) 王阿芹 (北京)
余晓君 (北京) 张丽萍 (北京) 金 琰 (北京)
黄小辉 (江苏) 王海霞 (山东) 吴 英 (江苏)
张晓红 (北京) 洪颖馨 (上海) 黄朝侠 (江苏)
丛君博 (北京) 吴 桐 (浙江) 李 延 (北京)
赵 楠 (北京) 黄碧芬 (福建) 冯海珍 (北京)
吴 斌 (浙江) 李 岚 (江苏) 钟向阳 (上海)
彭玉华 (北京) 叶思思 (福建) 吴 琦 (江苏)
李 远 (福建) 钮菁菁 (北京) 彭汪洋 (福建)
白 晔 (北京) 吴文庆 (北京) 李仁强 (广东)
倪新芬 (浙江) 程忠智 (北京) 白玉萍 (北京)
吴月平 (北京) 李月芝 (北京) 唐根林 (江苏)
韩 敏 (北京) 石建军 (山东) 吴伟红 (江苏)
李秋飞 (浙江) 席蓉蓉 (北京) 潘敏惠 (江苏)
任艳红 (北京) 吴沁凝 (广西) 杨建瑛 (江苏)
徐 敏 (江苏) 薛党星 (山西) 刘 红 (安徽)
吴晓冬 (北京) 杨艳冬 (广东) 徐 梅 (江苏)
魏佳斌 (浙江) 刘 嘉 (北京) 宋 卫 (北京)
沈国琴 (江苏) 徐碧环 (福建)

創設和諧語境
引領幸福人生

為陳虹同志積極語言模式題

二〇二二年元月一日

柳斌



优化心理机能 提升精神品质
促进人格和谐 服务人生幸福

祝陈虹老师新著问世

班华 二〇一二年
五月九日

序:以儿童的方式实施积极教育

班 华

陈虹主编的《给老师的 101 条积极心理学建议——积极语言 HAPPY》(以下简称《积极语言 HAPPY》)出版了,我向主编及所有作者们致以衷心的祝贺!该书是作者们经过艰苦的教育探索和实验研究取得的成果,特别是主编不辞劳苦,带领研究团队跑了 11 个省进行调查访谈,花了大量的心血。我能分享这一成果的确是很幸运的事。当然,我更应当学习主编和作者们理论联系实际、认真刻苦的治学态度。陈虹主编在认真钻研了积极心理学理论和原理基础上,开创性地提出了积极语言 HAPPY 模式理论,为了使《积极语言 HAPPY》一书做得更好,编委会还为每篇文章设计了《12 人测试征求意见表》,通过征求意见吸取大家的教育智慧,以提高书的质量。

什么是“积极语言 HAPPY 模式”?《积极语言 HAPPY》引言中“表 1: HAPPY 语言模式基本解释”做了简明扼要的概括。其中各字母含义是 H: Hope 预想,期望;A: Action 行动;P: Process 过程;P: Point 关键点;Y: Yield 产品,收益。当然,仅从如此简单的说明,我们是不可能理解积极语言模式的。但我们阅读了全书,阅读了书中大量的案例,阅读了书中课内外、校内外丰富的教育事实材料,我们就能很好地理解了。

《积极语言 HAPPY》一书共有七章,内容涉及课内、课外,校内、校外,涉及教育、教学的方方面面。其最大特点是把积极心理学的积极语言 HAPPY 模式理论运用于各种具体的教育、教学实践,是一本理论紧密结合实际的好书。表明随积极心理学而诞生的积极语言 HAPPY 模



式,既具有深刻的理论依据,又具有可操作性;既普遍适用于中小学校教育,也适用于家庭教育。

一、《积极语言 HAPPY》阐明的积极语言 HAPPY 模式,对中小学教师和学生家长的教育实践具有多方面意义

1. 教育过程运用积极语言,表现为一种积极教育方式

《积极语言 HAPPY 建议》倡导对中小学生学习采用积极语言,不仅仅是语言表达方式问题,而是蕴含了一种积极的教育方式,即对受教育者在教育态度、教育方法和教育行为方面具有积极性、建设性、激励性,教师运用积极语言本身就表现出关爱的语气、赞许的态度、尊重的表情、信任的眼神。不同的教育方式对学生的情绪和学生的发展影响很大。采用积极语言的积极教育方式,会使学生产生愉快情绪,有助于培养学生的友善、自尊和自信,有利于形成、增强教育者所期待的行为。如果教育过程中采用消极语言,如冷淡漠视性语言、嘲讽侮辱性语言、抱怨打击性语言、惩罚性语言等,则表现为对学生的另一种教育方式即消极教育方式。消极语言令学生感到厌烦,内心抵制,产生不愉快情绪,导致学生消极地评价自己,对自己缺乏信心,过于关注自己的缺点,个人成就感降低,自我效能感下降,对学习的意义和价值的评价下降,学习变得机械化且效率低下,产生自卑心理和低成就感,教师所期待的行为不被增强,反而会被减弱。

《积极语言 HAPPY》阐明了家庭环境和父母的教养方式是孩子成长过程中起非常重要作用的因素。首先,家长采用积极语言营造积极和谐的家庭环境,让孩子在这个环境中感受到安全、放松、被鼓励探究、受到赞扬和欣赏,这有利于孩子形成积极的心理品质。其次,家长不但应该成为孩子的榜样,还应该成为孩子的学生。家长用优秀品质影响孩子,孩子的优秀品质又反过来影响家长,家长再更好地引导孩子,促进家庭成员优秀品质形成良性循环。



2.教育过程运用积极语言,蕴含着积极的儿童观和儿童教育观

教育、教学中运用积极语言,不仅仅是教育方式问题,在积极教育方式的背后,支撑它的是一种积极的儿童观和积极的儿童教育观。积极儿童观尊重童心,相信儿童具有积极向上、向善、求真、爱美的本性。积极的儿童观相信每个孩子,包括成绩最差的学生都有自尊心,都有受肯定、被欣赏的心理需求,这是老师、家长对孩子进行积极教育的基础。积极的儿童教育观主张,培养学生形成积极的情绪,提高爱的能力、学习能力和工作能力,掌握积极地看待世界的方法,形成积极的人际关系,具备宽容和智慧灵性,创造的勇气,审美的体验等等。

积极的儿童观是积极儿童教育观的基础。积极的儿童教育是在积极儿童观和积极儿童教育观指导下的儿童教育。

积极的儿童教育,遵循儿童哲学、儿童心理学和积极心理学理论,按照积极的儿童观和儿童教育观要求,以“儿童的方式”施教,即教育者怀着童心,采用积极语言模式与儿童对话,对儿童关爱、善诱、宽容、耐心、等待。因此,一个自觉教育者,应当深谙儿童哲学原理,儿童心理学原理和积极心理学原理,深谙积极语言是造就素质高、有幸福感的人的一种新教育观和新教养方式,其教育行为也是在儿童教育原理指导下的自觉行为。

3.教育过程运用积极语言,是为学生享受幸福的教育和教育的幸福而服务的

中小学教育是基础教育,是为学生持续发展和终身幸福奠定坚实基础的教育。这里需要矫正一种教育误区,即“不能让孩子输在起跑线上”,“为了明天的幸福必须牺牲今天的快乐和幸福”。我们让儿童享受教育的幸福,不仅是享受教育结果,也要享受教育过程,让儿童享受完整的教育幸福。积极语言应用的主要目的,应当为实现基础教育的这一目的服务。积极语言的采用,不仅仅为了儿童未来能享受人生的幸福,而且在当下的教育过程中就能享受教育的幸福,即能为儿童带来愉快体验和愉快情绪,能够引导儿童关注生活中美好的东西,发现和发挥儿



童的优势和潜能,让生活得到快乐,享受童年的幸福。

《积极语言 HAPPY》告诉我们,HAPPY 语言模式的运用,就是要以积极语言为纽带,实现积极心理学的幸福目标,即:积极语言→积极情绪→积极人际→积极人格→积极社会支持系统→幸福、和谐、阳光的人。通过运用 HAPPY 语言模式,期望学生养成各种积极心理品质,如热爱学习、创造性、自律、希望、坚持、热情、好奇心等。在提高学生积极情感体验的同时,提高学生对自身行为的目标和意义的认识,成为素质高、有幸福感的人。

4. 教育过程运用积极语言,有利于学生自主成长

《积极语言 HAPPY》还告诉我们,教育过程中,学生的改变过程是学生和教师积极语言互动的过程,即:教师采用积极语言,使学生动起来,指导学生形成新行为或在改变某些行为的过程中,抓住与期望中的品质特征和希望形成的行为之间有关联的关键点,使学生向着某项品质的行为特征发展。学生的改变或学生的成长,外部因素即教师的影响提供条件,学生内在的目的、需求即内部动力则是根本。也就是说,学生的改变必须是学生内部驱动的。具体说,教育过程中学生对教育者语言的理解过程,不是被动地接受语言刺激,而是主动加工的过程。学生通过看教师的做、听教师的教、学教师的法、悟教师的意,以形成、充实或调整自己的知识、技能和态度等,引起行为潜能的变化和思维的变化,这些变化对学生以后在相关情境中活动的水平和方向都会产生至关重要的影响。

教育者反馈学生的语言越具体、越明确、越是积极和激励的,学生越容易对成功进行内部归因,会检查自己的努力程度、学习方法等,容易激发学生付出最大努力;反之,采用消极语言,致使学生容易对学习结果进行外部归因,如归因于运气、环境、同学影响、教师态度等。而内部归因对学生自主成长,持续发展是极为重要的。



二、《积极语言 HAPPY》告诉我们,采用积极语言不仅是一种语言艺术,更是一种教育艺术

运用积极语言进行教育活动,要求教育者具有积极的儿童观、积极的教育观,并具有教育智慧,能因时、因境、因人创造性地运用语言,这对于学生可持续发展具有深远意义。在运用积极语言方面,表扬是强有力的激励,对改善学生的行为极其有效,因此应重视运用各种表扬方式激励学生;但不是说对学生出现的问题可以不制止、不批评,而是怎样制止和批评。表扬时可以多鼓励、多赞许,但分寸恰当,说真话,不虚假;批评时则不是简单指责,而是有建设性、激励性,有助于强化已有进步,体验已有的成功,明确努力方向。有时,忽视不当行为与表扬期望的行为具有同样的教育价值;表扬与不良行为相反的行为,也有助于减少学生的不良行为。对待同一个情境、同一个事件、同一个问题,教师的语言是积极还是消极,是鼓励还是打击,是赞赏还是否定,是理解还是误解,将会在学生心理产生完全不同的意义,产生截然不同的影响。

积极语言模式,如肯定、赞赏、鼓励、理解等有利于激发学生的主动性和积极性,调动学生学习的热情、兴趣和动机,使学生更加有创造力和坚持性,更加友爱热情,更加宽容自律,更容易做到言行一致,对未来更有希望和信心,这些都有利于学生学习、生活顺利进行,促进学生良好人际关系的建立和维持。而教师任何消极语言形式、直接惩罚和变相惩罚都会导致学生消极的自我评价,都有可能伤及学生的情绪情感,引起学生的无力感,觉得自己每天都面对失败,这会导致学生在以后的求学过程中畏惧退缩、厌学或放弃学业。

积极语言艺术是适合每个人的教育艺术。每个学生的学习方式,本质上都有它特殊性的一面,这意味着我们要尊重每一个学生的独特个性。特殊性也意味着差异性,不同学生在学习同一内容时,实际具备的认知基础和情感准备以及学习能力是不同的,这就决定了不同的学生



对同样的内容和任务的学习速度和掌握它所需要的时间及所需要的帮助不同。在这种情境下运用积极语言,能更好地、个别地、艺术地对待每一位学生。

三、积极心理学为我国传统的积极教育和发展性心理教育提供了新的科学理论依据和实施模式

主张积极教育也是我国教育的优良传统,我国最早的教育学文献《学记》提出“长善救失”,孔子的“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”。在我们的德育原理著述和教材中历来把正面教育放在重要位置,在德育原则方面强调“发扬学生积极因素”,在教育方法上首先强调表扬与奖励、榜样激励作用等。积极心理学及其积极语言模式理论,为我们的积极道德教育提供了理论支持和有效的、便于操作的实施方式。

我们实施发展性心理教育,也是一种积极心理教育,是有目的地培养受教育者优良心理素质,发挥心理潜能,促进受教育者整体素质和个性发展。教育实践表明,心理教育与道德教育往往是交融在一起的。通过积极语言,培养积极心理品质,也蕴含了对积极道德品质的培养,从而使心理教育与道德教育相互融合,成为一体化的“心理-道德教育”。我们主张自觉地实现心理教育与道德教育有机融合,实现“心理-道德教育”提倡的“优化心理机能,提升精神品质,促进人格和谐,服务人生幸福”的宗旨。

作为一种新教育观和积极的教育方式,积极心理学及其积极语言模式,不仅为我们实施发展性心理教育提供了最新的心理科学理论基础,而且为发展性心理教育、心理-道德教育的实施,提供了操作模式。



四、学习陈虹主编积极的人生态度和敬业精神,为推行积极语言模式、实施积极的儿童教育,促进儿童幸福成长而努力工作

《积极语言 HAPPY》所阐述的积极语言模式,蕴含着积极的儿童观和儿童教育观;采用积极语言模式实施的教育,实际上是积极的儿童教育。这样的教育符合儿童哲学原理、符合儿童心理学和积极心理学理论,是按照“儿童的方式”施教。我认为《积极语言 HAPPY》是一本既有理论深度又便于实际操作的教育著作。这是陈虹主编带领作者们共同辛勤劳动取得的成果。陈虹主编不仅不畏艰苦付出了大量劳动,更重要的是陈虹主编的敬业精神与积极的人生态度起了决定性作用。文如其人,相由心生。积极语言 HAPPY 模式正是陈虹主编积极追求、乐观精神、幸福人生的产物。

作为一名新闻出版工作者,陈虹主编足迹遍布全国 26 个省,采访专家、学者、领导、教师、家长、学生四百余人。她为普及心理教育知识,挖掘心理教育成果,促进心理教育交流,推动心理教育进程,做出了积极努力。尤其在《中小学心理健康教育》杂志发展过程中,陈虹主编付出了艰苦努力和智慧劳动,她曾连续十个月睡在办公室,利用晚上时间,用胶水、剪刀、拼图,精心设计、反复修改,于 1999 年手工做出了两本名为《心灵工程》的手贴版中小学心理健康教育“刊物”。《心灵工程》虽然没有刊号,没有发行,但它却成为《中小学心理健康教育》创办的雏型。从名称可以看出,陈虹主编一开始就致力于把引导青少年学生健康成长作为崇高的事业来做,作为奋斗一生的事业来做!

陈虹主编热情友善、乐于助人,做事竭尽全力。她对未来持有积极的观点,对生活持有乐观的解释,总能看到、认可并赞美他人的价值。她常说的一句话是:保持好心情,做好每件事,好人就在身边,好事一定发生。陈虹主编这种积极的人生态度激励着她有目标、有追求地生活着、工作着、幸福着。



如陈虹主编和编委作者们所说,“这本书仅仅是一项新的成果”,“它还不完整,仍有很多未解难题需大家一起探讨,需大家共同解答,更需大家进行验证……”为了让广大读者更好地理解和应用所述内容,我相信,也期待着广大专家、学者、教师和父母们能多多建言献策,以使本书做得更好,让更多的教育者,以儿童的方式,实施积极的教育。

2012年元月于朗晴斋

引言

积极语言 HAPPY 模式的关键假设是：积极语言能为自己，也能为他人带来愉快体验和愉快情绪。积极语言关注的核心是普通人到底说什么样的话，如何说话，能够有利于引导自己或他人关注生活中美好的东西，发现和激励他人的优势和潜能，促进积极的人际关系，让生活更幸福，享受健康快乐人生。

一、建构积极语言 HAPPY 模式的思路

HAPPY 语言模式基本解释是：根据预想的积极品质特征，教师用积极语言给予学生正向、具体、有目标效果的指导，使预想、期待的积极品质可操作化。

HAPPY 语言模式建构思路是：以积极语言为纽带，实现积极心理学的幸福目标，即：积极语言→积极情绪→积极认知、人际、行动→积极人格→积极社会支持系统→幸福、和谐、阳光的人。

HAPPY 语言模式在应用中主要目的是：教师以期望学生某项积极心理品质为目标（H：Hope），激励和引导学生认识到自己标志性积极品质或期待形成的积极品质（品质特征），具体指导和全力支持学生去做标志性的或学生期望的那些积极品质界定的行为（品质行为），并增加学生对这些行为能力在日常生活和学习中的应用，同时，提高学生的积极情感体验及对自身行为的目标和意义的认识。促使学生的改变过程即是教师和学生积极语言互动的过程。在这个过程中，教师激活积极语言，使学生“想”行动（A：Action），在指导学生形成新行为或在改变某些行为的过程中（P：Process），抓住与期望中的品质特征和希望形成的行为之间有关联的关键点（P：Point），使学生向着某项品质的行为特征发展（Y：Yield）。



表 1:HAPPY 语言模式基本解释

英文原意	H: Hope	A: Action	P: Process	P: Point	Y: Yield
中文译意	预想,期望 (脑语)	行动	过程	关键点	产品,收益
基本解释	教师(家长)说任何话前,应先期望学生(孩子)具备或可以达到某项积极品质的品质培养目标,相信学生(孩子)能够形成这些品质(行为特征)	教师(家长)激励和引导学生(孩子)认识到自己标志性积极品质或期待形成的积极品质,引导学生(孩子)形成内在动机,愿意发挥特长、创造性地做起来	在与学生(孩子)对话过程中,注意学生(孩子)的需求、情绪变化、心理活动,分析学生(孩子)心理活动的原因为,在学生(孩子)行为的方向、强度和坚持性上加以引导,让学生感受到教师(家长)的爱	设法找到教师(家长)语言与学生(孩子)需要及情绪之间的平衡点,说那些指向未来、指向目标、指向希望,能提高学生(孩子)动机和效能的起关键作用的话,激励学生(孩子)想做、做起来、做下去、往好的方向做	1.认知领域:扩建即时注意和思想,即:扩展视觉注意的范围、思维的多面性和深刻性 2.人际关系方面:促进彼此在思想信仰、价值观念、行为做法等方面产生认同,建立起富有凝聚力和效能的人际关系,增进情感上的相互包容与依恋,人际情感需要得到满足 3.行动方面:获得行动的必需知识、技能和技巧,认识到为何行动,怎样行动,何时行动,取得什么结果等,更好地调控自身行为,形成各项品质的行为特征,对未来乐观、有希望
关键点	在教师(家长)期望与学生(孩子)需要之间找到平衡	行为小而具体,让学生(孩子)想做,要注意“说”的层次	学生(孩子)朝向什么方向及目标,使多大劲,坚持多长时间,能否用言语表达出来	诱导学生(孩子)产生积极情绪	人与人之间协调认知、协调情感、协调行动,努力实现“一起想、一起成长、一起幸福”的理想目标

学习成功所带来的知识的获得、能力的发展、自我效能感的提高,会让学生产生积极的情绪,快乐的体验,而快乐的人更优秀,他们在学习和工作中都更成功。在良好心理状态下,学生的学习动机更容易被激发,尤其对于学习成绩较差的学生,一旦让其能够学懂、学会,体验到成功的乐趣,就会大大增强他们对学习的自信,激发起学习动机。积极语言可以促进学生在自己的水平上体验成功,消除因挫折而引起的行为