

常青藤 教师成长 / 专业素养

USING POSITIVE PSYCHOLOGY TO ENHANCE STUDENT ACHIEVEMENT

[英] 蒂娜·瑞伊 露丝·麦康威尔

Tina Rae Ruth MacConville

积极心理学
应用于教学
实践的
开山之作

运用积极心理学 提高学生成绩

品格教育校本计划



 **Routledge**
Taylor & Francis Group

A school-based programme for character education

大量极具操作性的实用课程与活动设计，教师可拿来即用

全面培养学生的幸福感 / 积极情绪 / 良好习惯 / 品格优势
实现教育与幸福的高度融合

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS  经纬文化

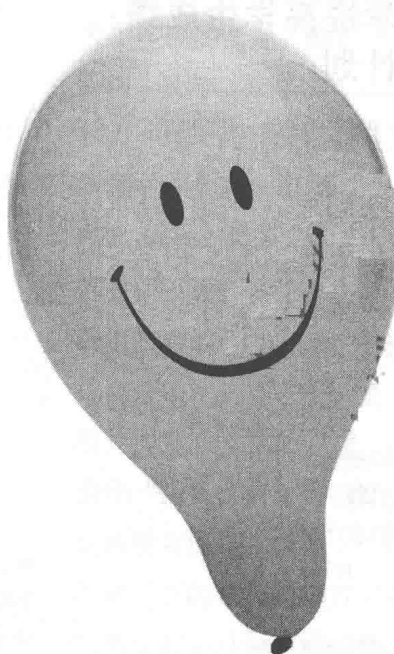
USING POSITIVE PSYCHOLOGY
TO ENHANCE STUDENT
ACHIEVEMENT

[英] 蒂娜·瑞伊 露丝·麦康威尔

Tina Rae Ruth MacConville

运用积极心理学
提高学生成绩

品格教育校本计划



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

运用积极心理学提高学生成绩:品格教育校本计划/(英)蒂娜·瑞伊,(英)露丝·麦康威尔著;黄蔚译.—北京:中国青年出版社,2017.3

书名原文:Using Positive Psychology to Enhance Student Achievement: A School-based Programme for Character Education

ISBN 978-7-5153-4568-0

I. ①运… II. ①蒂… ②露… ③黄… III. ①学校教育—品德教育 IV. ①G416

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第272531号

Using positive psychology to enhance student achievement: A school-based programme for character education / by Tina Rae and Ruth MacConville / ISBN: 9781138791541

Copyright © 2015 T. Rae and R. MacConville

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by China Youth Press.

All rights reserved.

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书中文简体翻译版授权由中国青年出版社独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封面贴有Taylor & Francis公司防伪标签,无标签者不得销售。

运用积极心理学提高学生成绩: 品格教育校本计划

作者:[英]蒂娜·瑞伊 露丝·麦康威尔

译者:黄蔚

责任编辑:肖佳施凯

美术编辑:李甦

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65516873/65518035

公司网址:www.cyb.com.cn

购书网址:zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印刷:三河市文通印刷包装有限公司

版次:2017年3月第1版

印次:2017年3月第1次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:250千字

印张:24.5

京权图字:01-2016-4500

书号:ISBN 978-7-5153-4568-0

定价:39.80元

版权声明

未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目录

第一章
让我们认识积极心理学
007

- 如何利用本书 / 010
- 关于本书的资源 / 011
- 积极心理学 / 012
- 积极心理学的目标是获得“持续的幸福” / 013
- 幸福的三大递升层次 / 016
- PERMA——关于幸福的新理论 / 017
- 倡导积极教育 / 018
- 积极教育的根基：行动的完美 / 020
- 社会传染：传播积极的而非消极的情绪 / 021
- 培养提升幸福感的习惯 / 024
- 避免“镜像痛苦”的戕害 / 024
- 品格教育的强大效力 / 026
- 品格教育的途径：提升品格优势 / 028
- 价值实践：六种品格优势 / 029
- 确定你的品格优势 / 031
- 品格优势即为简单的习惯 / 032

品格教育的核心：意志力 / 033

认知行为方法 / 035

“棉花糖”实验——意志与自控力的考验 / 036

自控应该来源于无意识的触发 / 038

带有执行意图的心理对比 (MCII) / 040

规则的力量 / 041

为自己设定规则 / 042

进行WOOP练习 / 044

如何制订“执行意图”计划 / 045

固定心态与成长心态 / 045

品格优势呈指数级结合 / 047

进行“聪明的”(SMART)投资 / 047

什么是“聪明的”(SMART)投资 / 048

严肃提示——关注优势不代表忽视缺点 / 048

基于“优势”的干预可以产生持续的效果 / 049

积极教育促进学生成绩的提高 / 049

第二章

关于积极心理学的讲解：ppt演示

051

第一张幻灯片——如何使用积极心理学提高学生成绩 / 052

第二张幻灯片——什么是积极心理学 / 053

第三张幻灯片——关于“幸福”的定义 / 054

第四张幻灯片——何谓“持续的幸福” / 056

第五张幻灯片——积极情绪的力量 / 057

- 第六张幻灯片——心流体验 (Flow) / 058
- 第七张幻灯片——固定心态和成长心态 / 060
- 第八张幻灯片——“希望他人好” (Wishing others well, WOW) / 061
- 第九张幻灯片——主动表达感激之情 / 062
- 第十张幻灯片——正念 / 063
- 第十一张幻灯片——标志性格优势 / 065
- 第十二张幻灯片——品格优势是简单的习惯 / 066
- 第十三张幻灯片——完美是一种习惯 / 068
- 第十四张幻灯片——习惯的三大特征 / 068
- 第十五张幻灯片——代表课堂规范的五种习惯 : SLANT / 069
- 第十六张幻灯片——建立积极的习惯 / 070
- 第十七张幻灯片——基于积极心理学的教学资源 / 071
- 第十八张幻灯片——三大部分活动资源 / 072
- 第十九张幻灯片——这些资源包含哪些活动 / 073
- 第二十张幻灯片——“峰-终定律” / 073

第三章 基于积极心理学的教学资源 075

- 简介 / 076
- 品格优势与“持续的幸福” / 076
- 品格训练 / 077
- 规则和幸福习惯的养成 / 078

充分利用课堂 / 学校的诸多资源 / 079

评价系统的重要性 / 080

三大部分活动资源 / 081

第四章 如何利用这些活动资源 097

第一节 习惯的养成 : 33个教学活动 / 098

第二节 幸福的习惯 : 49个教学活动 / 138

第三节 友好的习惯 : 34个教学活动 / 197

第四节 助你养成幸福习惯的10期课程 / 252

第五章 如何让家长参与进来 379

准备召开家长会 / 380

主持家长会 / 381

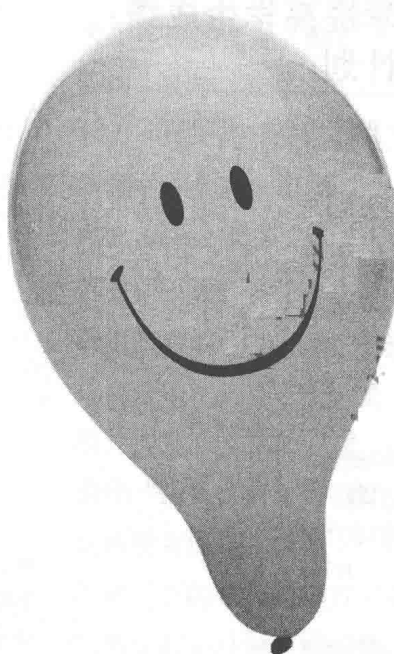
USING POSITIVE PSYCHOLOGY
TO ENHANCE STUDENT
ACHIEVEMENT

[英] 蒂娜·瑞伊 露丝·麦康威尔

Tina Rae Ruth MacConville

运用积极心理学
提高学生成绩

品格教育校本计划



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



图书在版编目(CIP)数据

运用积极心理学提高学生成绩:品格教育校本计划/(英)蒂娜·瑞伊,(英)露丝·麦康威尔著;黄蔚译.—北京:中国青年出版社,2017.3

书名原文:Using Positive Psychology to Enhance Student Achievement: A School-based Programme for Character Education

ISBN 978-7-5153-4568-0

I. ①运… II. ①蒂… ②露… ③黄… III. ①学校教育—品德教育 IV. ①G416

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第272531号

Using positive psychology to enhance student achievement: A school-based programme for character education / by Tina Rae and Ruth MacConville / ISBN: 9781138791541

Copyright © 2015 T. Rae and R. MacConville

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by China Youth Press.

All rights reserved.

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书中文简体翻译版授权由中国青年出版社独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封面贴有Taylor & Francis公司防伪标签,无标签者不得销售。

运用积极心理学提高学生成绩: 品格教育校本计划

作者:[英]蒂娜·瑞伊 露丝·麦康威尔

译者:黄蔚

责任编辑:肖佳施凯

美术编辑:李甦

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65516873/65518035

公司网址:www.cyb.com.cn

购书网址:zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印刷:三河市文通印刷包装有限公司

版次:2017年3月第1版

印次:2017年3月第1次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:250千字

印张:24.5

京权图字:01-2016-4500

书号:ISBN 978-7-5153-4568-0

定价:39.80元

版权声明

未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目录

第一章
让我们认识积极心理学
007

- 如何利用本书 / 010
- 关于本书的资源 / 011
- 积极心理学 / 012
- 积极心理学的目标是获得“持续的幸福” / 013
- 幸福的三大递升层次 / 016
- PERMA——关于幸福的新理论 / 017
- 倡导积极教育 / 018
- 积极教育的根基：行动的完美 / 020
- 社会传染：传播积极的而非消极的情绪 / 021
- 培养提升幸福感的习惯 / 024
- 避免“镜像痛苦”的戕害 / 024
- 品格教育的强大效力 / 026
- 品格教育的途径：提升品格优势 / 028
- 价值实践：六种品格优势 / 029
- 确定你的品格优势 / 031
- 品格优势即为简单的习惯 / 032

- 品格教育的核心：意志力 / 033
- 认知行为方法 / 035
- “棉花糖”实验——意志与自控力的考验 / 036
- 自控应该来源于无意识的触发 / 038
- 带有执行意图的心理对比（MCII） / 040
- 规则的力量 / 041
- 为自己设定规则 / 042
- 进行WOOP练习 / 044
- 如何制订“执行意图”计划 / 045
- 固定心态与成长心态 / 045
- 品格优势呈指数级结合 / 047
- 进行“聪明的”（SMART）投资 / 047
- 什么是“聪明的”（SMART）投资 / 048
- 严肃提示——关注优势不代表忽视缺点 / 048
- 基于“优势”的干预可以产生持续的效果 / 049
- 积极教育促进学生成绩的提高 / 049

第二章

关于积极心理学的讲解：ppt 演示

051

- 第一张幻灯片——如何使用积极心理学提高学生成绩 / 052
- 第二张幻灯片——什么是积极心理学 / 053
- 第三张幻灯片——关于“幸福”的定义 / 054
- 第四张幻灯片——何谓“持续的幸福” / 056
- 第五张幻灯片——积极情绪的力量 / 057

- 第六张幻灯片——心流体验 (Flow) / 058
- 第七张幻灯片——固定心态和成长心态 / 060
- 第八张幻灯片——“希望他人好” (Wishing others well, WOW) / 061
- 第九张幻灯片——主动表达感激之情 / 062
- 第十张幻灯片——正念 / 063
- 第十一张幻灯片——标志性格优势 / 065
- 第十二张幻灯片——品格优势是简单的习惯 / 066
- 第十三张幻灯片——完美是一种习惯 / 068
- 第十四张幻灯片——习惯的三大特征 / 068
- 第十五张幻灯片——代表课堂规范的五种习惯 : SLANT / 069
- 第十六张幻灯片——建立积极的习惯 / 070
- 第十七张幻灯片——基于积极心理学的教学资源 / 071
- 第十八张幻灯片——三大部分活动资源 / 072
- 第十九张幻灯片——这些资源包含哪些活动 / 073
- 第二十张幻灯片——“峰-终定律” / 073

第三章 基于积极心理学的教学资源 075

- 简介 / 076
- 品格优势与“持续的幸福” / 076
- 品格训练 / 077
- 规则和幸福习惯的养成 / 078

充分利用课堂 / 学校的诸多资源 / 079

评价系统的重要性 / 080

三大部分活动资源 / 081

第四章 如何利用这些活动资源 097

第一节 习惯的养成 : 33个教学活动 / 098

第二节 幸福的习惯 : 49个教学活动 / 138

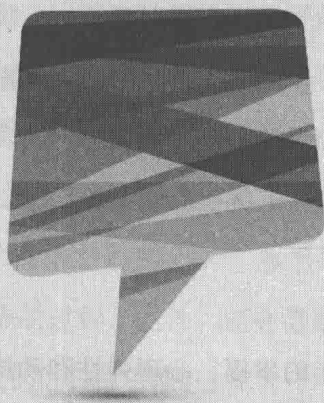
第三节 友好的习惯 : 34个教学活动 / 197

第四节 助你养成幸福习惯的10期课程 / 252

第五章 如何让家长参与进来 379

准备召开家长会 / 380

主持家长会 / 381



USING POSITIVE PSYCHOLOGY
TO ENHANCE STUDENT ACHIEVEMENT

第一章

让我们认识积极心理学

自从《构建青少年的幸福、心理弹性和动机：关于幸福的积极心理学课程》（麦康威尔与瑞伊合著，2012年出版）一书出版以来，对于相关实用资源的需求日益增长，教育工作者希望通过这些资源将积极心理学的成果应用到实际生活当中。之所以出现这一现象，部分原因是，近期大量研究发现，个体的幸福程度以及其成就水平之间存在着千丝万缕的联系。过去数年间，兢兢业业的研究者一直在探索如何能够“创造”成功的思维模式、感受模式以及关系模式。如今，他们发现，幸福并非仅仅是成功的唯一特征，相反，它与一个人茁壮成长、取得成就的能力之间存在着不可分割的联系。研究已经证实：教育与幸福之间的关系是相互促进的，教育可以令人更加幸福，幸福反过来又让人能够从教育中收获更多。积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森开展的大量研究结果已经证实了教育工作者长久以来即已了然于胸的现象——相对不幸福的孩子而言，幸福的孩子一般在学校里成绩更好、表现更佳，他们精力更

加充沛，并且坚忍不拔、专心致志、富有创造力，而且与同学和教师相处时更加和谐。幸福促进了学习成绩的提高。

本书内容的适用对象是中小学阶段的教师和学生。前文所提及的著作，主要介绍了克里斯托弗·皮特森和马丁·塞利格曼于2004年提出的二十四个品格优势（亦译做“性格优势”或者“性格优点”。——译者注），该书主要着墨于理解每一个品格优势，并且去探索如何建立这样的品格优势从而将其应用到我们的日常生活当中。本书仍然沿用“优势”这一途径，目的在于帮助学生掌握茁壮成长的能力，同时去探索保罗·图赫所谓的“品格之隐匿优势”。本书的重点，是在日常生活中识别并强化品格优势的过程，此外，还会借助最新的研究发现，讨论如何重新“编写”我们的日常习惯。

本书的关注点是教育工作者究竟应该怎么做，才能帮助学生开发出自身的品格优势，并且通过这些优势去塑造自己的理念，进一步理解如何形成富有成效的习惯，设定更加合理的目标，重新建构自己思考“错误”和“失败”的方式，并且学习如何识别、“尽享”以及庆祝成功。安吉拉·达科沃斯对此有如下解释：

我认为，问题不仅仅来源于学校，同样也来源于学生自身。原因如下：学习很难。的确，学习十分有趣，令人愉悦，而且使人满足——但是，它往往也令人气馁，让我们筋疲力尽，有时还很让人沮丧。总体而言，学生如果不再想要学习，认为自己无法学习，或者看不到学习的意义，那么他们就会不再去学习——不论学校或者教师是多么优

秀……为了帮助这些表现欠佳但同时智力正常的学生，教育者必须认识到，品格的重要性至少与智力旗鼓相当。

积极心理学家一致认为，如果能够让年轻人开发并且使用他们的品格优势，这就能够促使他们心怀着信念和热情去迎接人生。品格优势亦能帮助年轻人度过彷徨无措的时刻，并且应对数字时代带来的重重压力，虽然数字时代使人类建立起了即时联系，并且带来了永久的美丽和无限的成功机遇。考虑到品格优势和心理弹性之间的重叠如此巨大，而且这些技能又是能够传授而且与生活成功息息相关的，它当然应该成为广义教育中不可分割的组成部分。塞巴斯蒂安·克莱默就职于伦敦泰维斯托克诊所，在一篇关于培育心理弹性的论文当中，他写道：

当今世界，“独立性”受到社会广泛承认，甚至大为提倡，在此环境下，我们最好将心理弹性理解成为一种能动性（agency）的体验：亦即一个人所做的事、所说的话将会产生影响，因此为自己的生活制订计划是不可或缺的，而且，人并非不可抗力操纵之下的受害者。

认同这一理论的教育者，最根本的做法就是要在生活中展现出积极的姿态，并且要致力于发掘自己和他人的“优势”。

如何利用本书

本书共包括五章。第一章除了上述引言之外，接下来的章节将会