

课堂教学中 积极心理学的应用

总主编 ◎ 张仁贤
主 编 ◎ 朱向阳

课堂教学中的积极心理学，能让教师以积极、开放、发展的眼光看待课堂教学，采取更加适当的教学策略，培养学生的积极情感体验、激发学生的学习兴趣、培养学生的创新思维和创新能力、建立良好的师生关系、进行积极的教学评价，对课堂教学起着积极的作用。



世界科学出版社

学生发展核心素养与教师专业成长 丛书 4

课堂教学中 积极心理学的应用

总主编 ◎ 张仁贤
主 编 ◎ 朱向阳



世界学术出版社

图书在版编目(CIP)数据

课堂教学中积极心理学的应用 / 朱向阳主编.

—北京:世界知识出版社,2017.7

(学生发展核心素养与教师专业成长 / 张仁贤主编)

ISBN 978-7-5012-5530-6

I. ①课… II. ①朱… III. ①课堂教学-教学心理学-研究 IV. ①G441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 147339 号

责任编辑 侯奕萌
责任出版 赵 玥
责任校对 马莉娜
封面设计 郝亚娟

书 名

《学生发展核心素养与教师专业成长》丛书

课堂教学中积极心理学的应用

Ketang Jiaoxue Zhong Jiji Xinlixue De Yingyong

总 主 编
主 编

张仁贤

朱向阳

出版发行
地址邮编
网 址
经 销
印 刷
开本印张
字 数
版次印次
标准书号
定 价

世界知识出版社

北京市东城区干面胡同 51 号(100010)

www.ishizhi.cn

新华书店

三河市人民印务有限公司

710×960 毫米 1/16 11 印张

165 千字

2017 年 7 月第一版 2017 年 7 月第一次印刷

ISBN 978-7-5012-5530-6

798.00 元(全 12 册)

版权所有 侵权必究



积极心理学让教育充满快乐

一头驴子掉进了一口枯井，它哀怜地叫喊求救，期待主人把它救出来。驴子的主人召集了数位亲邻出谋划策，还是想不出好的办法搭救驴子。大家最终决定，反正驴子已经老了，况且这口枯井早晚也是要填上的，干脆就让驴子成为填井的一部分材料吧。于是人们拿起铲子，开始填井。当第一铲土落到枯井时，驴子发出了让人恐怖的叫声，很明显，它明白了主人的意图。当又一铲土落到枯井中，驴子竟然出乎意料地安静了。人们不知道，之后每当一铲土落到它背上时，驴子不是哀叫地求助，一味地抱怨主人，而是在做一件让人惊奇的事情：它努力抖落背上的土，将土踩在脚下，把自己的脚下垫得高一点。随着人们不断把土往枯井里铲，驴子不停地抖落身上的土，让自己再升高一点。就这样，驴子慢慢地升到枯井口，在众人惊奇的目光中，潇洒地走出了枯井。

故事中的驴子在灾难和厄运降临到头上的时候，不是一心求死，而是于困境中发现一丝生机，最终凭着一种求生的积极心态得以逃脱不幸。这说明，世间万物，倘若心存积极心态，就可以改变最终的命运。其实，教育也是如此。倘若我们身为教师者能以积极心态从教，纵历万千波折仍能心怀希望，终将创出自己的事业，成就教育的天空。同样，对学生而言，倘若我们能培养他们的积极心态，纵使身处逆境，他们也能以乐观的心态，充满正能量地应对，最终成就自己的



明天。

W老师带着一年级(2)班的学生去公园进行科学观察,忽然下起小雨来,没有雨伞,同学们喊着:“下雨了,淋湿了怎么办?”W老师说:“太好了,同学们正好可以看看雨落到湖中的样子了!”这时,学生们瞬间忘了淋湿的衣服,兴高采烈地观赏雨中公园的景色,七嘴八舌地说着:“湖面上有好多圈圈”“雨落到水中就看不见了”……不知不觉中,W老师已经带着学生到了长廊里了,可学生们还在兴奋地讨论着雨中的湖面。新奇和兴奋改变了他们最初“扫兴”的心情。

所以,决定我们教育成功或失败的关键在于我们是否具有积极心态,是否以这种积极的心态从教。因此,无论面对怎样的挫折和困境,倘若为人师者存有积极心态,都可以及时转变观念,于困境中看到希望,于绝境中反转。

那么,何为积极心理学?这种心理学原理能否用于教学?它又会给我们的课堂教学带来怎样的改变呢?走进本书,试着培养自己的积极心理,用积极心理学的知识创新课堂,影响学生。

目
录

专题一 积极心理学概述

人类为何要生存在这个世界上？关于这个哲学问题，人们曾展开广泛而深刻的探讨。不过，无论人们的讨论多么深刻，最终意识到，人活着就是为了获得幸福。而人对幸福的感悟就是保有积极心理，心存积极力量，手握美德。如此，才能走上通往幸福之路。

- | | |
|------------------|------|
| 一、积极心理学的概念及起源 | / 3 |
| 二、积极心理学的内容 | / 4 |
| 三、积极心理学在教育教学中的应用 | / 10 |

专题二 积极心理学与师生关系

积极心理学的创始人之一马丁·塞利格曼说：“当你真心愿意去做这件事时，它就能为你带来很大的满足，因为你在为这个工作的意义而不是为了它所带来的物质报酬而工作。”这句话道出了积极心理学对教师从业和学生学习心态的影响。没错，倘若我们以积极的心态从教，学生以积极的心态学习，我们的课堂就会焕然一新。



- 一、积极心理学与教师的幸福感 / 21
- 二、教学体验与教师的幸福感 / 24
- 三、积极心理学使教师获得积极的教学体验 / 27
- 四、积极心理学使学生获得积极的情感体验 / 40

专题三 积极心理学与课堂氛围创设

教学理应倡导“以人为本”的教育理念，尊重人的个性，并为其个性发展提供有利的成长环境。教师在课堂教学中，倘若能巧妙运用积极心理学，就可以创设良好的课堂教学氛围，让学生在展示个性成长空间的环境中，在课堂活动中体会学习的乐趣，发展自己的个性，真正体现“以人为本”的教育理念。

- 一、良好的课堂氛围及其影响 / 51
- 二、运用专业水平营造良好的课堂氛围 / 54
- 三、运用积极心理创设良好的课堂氛围 / 60

专题四 积极心理学与自我效能感

积极心理学家安德森说，给予学生肯定、赞扬和积极的心理暗示，会使他们变得自尊、自爱、自信、自强，即提升学生的正能量。因此，倘若一个学生在课堂教学中感受到来自老师的积极的情感或暗示，就会认为自己是能胜任的，进而提升自我效能感，进而提高对自己的要求标准。最终，他们就真的成为优秀的学生。

- 一、认识自我效能感 / 71
- 二、积极心理学帮助学生提升自我效能感 / 73
- 三、借助学生的自我效能感提升课堂教学效率 / 77



专题五 积极心理学与学习兴趣 and 创造力

一位哲人曾经说过这样一句话：“一个人不会把生命出卖于你，但会为了一条彩色的绶带而把生命奉献于你。”托尔斯泰也说过：“成功的教学需要的不是强制，而是激发学生的学习兴趣。”课堂教学的主要任务之一就是努力激发、培养学生学习的兴趣，使学生享受到学习的乐趣。那么，怎样才能激发、培养学生的学习兴趣呢？

- 一、学生的学习兴趣 and 创造力的产生 / 93
- 二、积极心理学与学生的兴趣和创造力的关系 / 96
- 三、借助积极心理学的原理激发学生的学习兴趣 and 创造力 / 97

专题六 积极心理学与和合作学习

积极心理学认为，人的体验、人的积极品质是与外部环境和社会背景分不开的，是在环境中得到体现的，同时外在环境又在很大程度上影响了人。因此，教师要提升学生在课堂上的学习效率，提高课堂教学效率，可以在课堂上采用合作学习的方式，为学生创设一种积极的学习氛围，让学生在团队合作学习中，增强其社交能力、自我控制能力和团队协作精神，培养其积极的人格品质。

- 一、合作学习中的积极心理学意义 / 121
- 二、课堂教学中运用积极心理学引导学生进行小组合作学习的方法 / 123
- 三、运用积极心理学进行课堂合作学习的注意事项 / 135

专题七 课堂教学中积极心理学应用典型案例解析

积极心理学的运用对于我们的课堂教学可以发挥巨大的作用。毋庸置疑，学习和借鉴其他教师的优秀经验，可以帮助我们在教学



中运用积极心理学,创设高效课堂。因此,不妨对成功运用积极心理学组织课堂的案例多读、多思,从而提升我们运用积极心理学方法的熟练程度,提升教学能力,打造高效课堂。

一、语文教学中的积极心理学运用	/ 139
二、数学教学中的积极心理学运用	/ 147
三、英语教学中的积极心理学运用	/ 152
四、物理、化学教学中的积极心理学运用	/ 154
五、历史、地理教学中的积极心理学运用	/ 159
六、小学品德与社会、中学政治教学中的积极心理学应用	/ 162
七、生物学教学中的积极心理学运用	/ 165

后 记

专题一 积极心理学概述



专题导读

人类为何要生存在这个世界上？关于这个哲学问题，人们曾展开广泛而深刻的探讨。不过，无论人们的讨论多么深刻，最终意识到，人活着就是为了获得幸福。而人对幸福的感悟就是保有积极心理，心存积极力量，手握美德。如此，才能走上通往幸福之路。



一、积极心理学的概念及起源

随着现代心理学的产生，越来越多的研究证明，现代心理学倡导的“积极”并非一种充满希望的良好祝愿，并非仅是说好话的自我欺骗，更主要的是要寻找并研究社会或社会成员中存在的各种积极力量，并在社会实践中对这些积极力量进行扩大和培育。那么，这些积极的心理最终形成了一门怎样的科学研究？它究竟是如何发展到今天，甚至于影响着越来越多的人呢？

1. 积极心理学的概念

所谓积极心理学，是与消极心理学相对应的。它是 20 世纪末西方心理学界兴起的以塞里格曼·谢尔顿和劳拉·金为代表的一股新的研究思潮，是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。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。

要准确地理解这一概念，我们要先了解消极心理学的概念。第二次世界大战以后，心理学把自己的研究重点放在了研究人的心理问题上，侧重于研究一些外在刺激带给人的消极影响及其消除方法，把人看作是一种只会对外界强化刺激做出被动反应的动物，认为只有当你指出并纠正了其缺点和问题，他才会做出相应的反应，这种心理学模式被称为“病理式”心理学，也就是消极心理学。消极心理学过分强调自己的矫正功能，习惯于从问题入手开展工作。由此我们可以这样理解积极心理学的概念：积极心理学习惯于从人类的美德和积极的力量入手，引导人们借助于这些力量，自觉克服问题，发挥自身的潜能。

2. 积极心理学的起源和发展

实际上，诚如文前所说，积极心理学最初起源于人类对生存在世界上的原因的探究，而且这种研究一直不曾停止。第二次世界大战后，美国成立的退伍军人事务所和美国心理健康研究所侧重于战后人们随着经济增长而同步增长的心理疾病，将关注让普通人生活得更幸福作为研究目标之一。最终的研究证明，人类的幸福并不是建立在对问题的修补和疾病的治疗这一基础上，而是要发现并发掘人



内部拥有的积极力量的积累。于是从 20 世纪五六十年代开始, 心理学研究者逐步开始探索和研究人的积极方面。这种研究推动了积极心理学的发展。

到了人本主义心理学家马斯洛、罗杰斯等时, 他们主张心理学应当把人作为一个整体来研究, 应关注如生命、信念、尊严、热情等人的高级心理活动, 激发人类的潜能, 达到自我实现的最高境界。这在一定程度上更加引发了心理学家对心理活动积极方面的重视。

1997 年, 积极心理学之父马丁·塞利格曼当选为美国心理学会主席, 开始宣传积极心理学主张。此后, 在积极心理学研究者的支持和倡导下, 积极心理学的思潮在全世界迅速地展开。

二、积极心理学的内容

积极心理学是对传统心理学的批判和继承, 它从一种新的、积极的视角来诠释心理学, 将注意力转向对于人性积极面的研究, 倡导探索人类的美德, 用开放、欣赏的眼光去看待和理解人类的潜能、动力及能力, 表明了积极教育的可行性与必要性。这种积极的视角, 体现在其内容上。

1998 年 1 月的艾库玛尔会议, 最终确定了积极心理学研究的三大组成部分, 即积极的情绪和体验、积极的人格和积极的社会组织。三者构成了积极心理学的内容。随着研究的发展, 积极心理学主要围绕着“一个中心三个支柱”展开, 这就是以幸福感为中心, 以积极的情感体验、积极的人格、积极的组织系统为三个支柱, 来开展相关的研究, 并且已经基本形成了自己完整的理论体系。

1. 积极的情绪体验

积极的情绪和体验是积极心理学的第一个支柱。

我们知道, 情绪是带有主观意向的, 并且对我们的行为造成直接影响, 如恐惧与逃跑、攻击倾向、厌恶驱逐等行为形成了链接。实际上, 从进化心理学角度来讲, 由于早期人类存活需要而形成的情绪被视为适应性情绪, 而在满足生存条件基础上而形成的喜爱、亲近、开心等情绪则被定义为发展性情绪。后来, 随着对情绪结果的研究, 消极情绪和积极情绪产生了。



(1) 积极情绪的内容。

积极情绪能够提升人的主观幸福感，这是个体依据自己设定的标准对其生活质量所作出的整体评价，包括生活满意度和情感体验两个部分。生活满意度就是总体上对个人生活作出满意判断的程度，而情感体验则是个体生活中的积极情感和消极情感，积极情绪的增多有利于优化和提高人的主观幸福感。主观幸福感不仅是人体验到的一种消极情绪的消失或者是烦恼的消失。

(2) 积极情绪的作用。

心理学家通过研究积极和消极情绪关系的双变量模型，认为积极情绪和消极情绪是两个不同的变量，彼此独立。这就是说，每个变量均是独立的，不会受另一个变量影响。换言之，也就是说积极情绪并不因为消极情绪的消失而增加。那么，积极情绪具有怎样的作用呢？

第一，积极情绪可以提升人的主观幸福感。

这是因为，积极情绪可以使人的情绪高涨，思维活跃，富有创造力，对生活满意，对生活充满希望并让人感受到幸福。它使人更容易以一个开放和愉悦的状态看待生活和客观的世界。因此积极情绪对于提升人的主观幸福感有着极大的作用。

第二，积极情绪对心理认知有扩建作用。

积极情绪体验可以帮助个体不断地构筑心理弹性，有助于人们养成良好的思维和行为习惯；扩展注意和认知的范围，构建健康的身体、智力和心理资源。于是不断地在与外部世界的互动过程中汲取更多的有价值的东西，在遇到心理困境的时候就有更多的资源来应对那些处境，在安全的状况下运用这些资源创造更多的价值和幸福感。

第三，积极情绪有利于缓解心理紧张。

积极情绪可以释缓由消极情绪唤醒的自由神经系统导致的心跳加快、心血管扩张、血压升高等躯体症状，使躯体平静，并且积极情绪还可以在消极情绪后修复和拓宽变狭窄的思维，它可以放松消极情绪对个体思维的控制，促进个体去探索思维和行动的新路径。心理学家经研究发现，积极情绪可以撤销消极情绪的体验和生理唤醒，使人释放由消极情绪造成的心理紧张，从而能使人的机体保持健



康和活力。

第四，积极情绪有利于提升创造力。

心理学家经研究发现，无论是积极情绪还是消极情绪均对创造力有提升作用，不同之处在于影响模式。当人的情绪是积极的时候，激活的情绪通过提高认知灵活性影响创造力流畅性和原创性；当情绪是消极的时候，通过提高认知持久性提高创造力。积极情绪通过认知路径和动机路径影响创造力，情绪与记忆有一致性效应，当人处于积极情绪状态的时候，这个人会选择提取和运用与当前情绪效价相一致的信息，也就是更开放的积极的正向的信息，高的工作记忆能力有助于创造力的产生，而且积极情绪有利于个体保持专注，而工作投入又是提高创造力的一个关键因素，所以积极情绪可以通过提高工作的专注度和投入度提高创造力。

第五，积极情绪有利于塑造人的健康人格。

每个人在面临失败和挫折时，都会习惯性地问题归咎于外部力量或者是归咎于自己。塞格利曼提出解释风格理论，这一理论将人格分为乐观型解释风格和悲观型解释风格。

乐观型解释风格的人认为失败和挫折是暂时的、是由某个特定的具体原因或情境事件导致或引起的，而且这种失败和挫折只限于此时此地。这样的人无论是面对失败还是面对成功，其解释的结果总是能对自身情绪起到积极的作用。因此，他们会努力去改变现状，争取成功。比如，面对考试没能考好这个问题，乐观的学生会说，考试没考好是今天状态不够好影响了正常发挥，今后要好好复习，争取考个好成绩。

悲观型解释风格的人则会把失败和挫折归咎于长期的或永久的因素，或归咎于自己，并认为这种失败和挫折会影响到自己所做的其他事情。因此这类人更容易形成压抑。同样也是面对考试没考好，他们会说，自己的知识没学好，自己没有什么天赋，或是认为自己比较愚蠢，缺乏相应的自信，习惯给自己贴消极的标签。

实际上，乐观主义与悲观主义主要的差别就是对好事情和坏事情的解释风格不同。而积极心理学家经研究发现：乐观是完全可以通过教育而形成的，而一个



悲观的人也可以通过心理训练使其转化成为乐观的人。

由此，积极心理学认为，积极情绪不只是一时的，它将长期对个体造成影响，积极情绪是值得培养的，而不仅仅是作为结束状态本身，还应作为一种手段来实现长期的心理增长和改善。积极情绪是个人成长和社会连接的载体：通过建立人们的个人和社会资源，积极的情绪使个人变得更好，使他们拥有更好的未来生活。为此，积极心理学将积极情感体验作为研究的一个主要内容。

积极的情绪体验是积极心理学的三大支柱之一，是积极心理学关注的重点。它包括对过去的幸福感和满意感、对现在的愉悦、对未来富有建设性的认知。对待过去，主要研究了满足、满意、骄傲、安宁、成就感等积极体验；对待现在，主要研究了高兴、幸福、快乐和身体愉悦等方面；对待将来，主要研究了乐观、充满信心和希望等积极体验。

2. 积极的人格

积极的人格是积极心理学的支柱之二，它是积极心理学得以建立的基础。

积极心理学认为，积极人格特质主要是通过对个体的各种现实能力和潜在能力加以激发和强化，当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时，积极人格特质也就形成了。

(1) 积极人格的内容。

积极的人格包括哪些内容？积极心理学家遴选出六方面美德和分属于其中的 24 种人格力量。如下表所示：

美德	人格力量
智慧和知识	创造力；好奇心；思想开放；善于学习；独特的视角
勇气	真诚；勇敢；坚持；热情
人性	善良；博爱；社交能力
公正	公平；领导能力；团队协作
节制	大度；谦虚；审慎；自我约束
卓越	欣赏美好事物的能力；感恩；希望；幽默；有信仰

以上就是积极心理学具体研究的包括谦虚、好奇、勇敢在内的 24 种积极的



人格特质。

(2) 积极的人格与积极情绪的关系。

积极心理学家认为,培养个体具有这些积极人格特质的一条最佳途径是增强个体积极情绪的体验。为什么这样说呢?研究表明,个性和积极情绪之间的联系十分紧密,外向者能比内向者体验到更多的积极情绪,个性特质在体验一定情绪状态时表现出稳定的倾向。一个人如果很容易体验到一种情绪状态,那么他也更容易体验到其他的情绪。积极情绪可以通过良性的人际关系影响人格。积极情绪体验较多的人往往向自己身边的人表达更多的积极情感,传递更多的积极情绪,可以更好地悦纳自己,更好地悦纳他人,更容易与人发展出积极的人际关系。在良好人际关系发展的基础上,他们又能更轻松地习得不同场合的交往规则、交际手段和技巧,这些反过来巩固他们积极的人际关系,积极的人际关系强化积极情绪者的积极认知和积极情感,最终形成健全的积极的人格。

同时,要注意的是,积极心理学的人格理论研究主要依靠于上表中积极特质。积极的人格并不代表要具备上表中的所有美德,而具有良好美德的人也不等于完全没有任何人格问题,事实上,人格的形成是由遗传、教育、后天经验等多方因素共同作用的结果。

(3) 积极的人格品质的培养。

通过一定的培养,人们可以获得幸福、自信、乐观等积极的品质。那些具有乐观人格的人,总是会在困境中寻得希望并用乐观的心态去对待一切发生的事情。于是积极心理学主张对上表中的人格特质加以强化和激发,使之形成积极的人格特质。

(4) 积极的人格特质的重要内容。

随着积极心理学家对积极的人格特质的进一步研究,积极的人格特质的研究范围扩大到包括美德与力量、自我决定论和乐观论、创造力与天才等内容的研究。其中,自我决定论和乐观论成为主要的研究对象和重要的内容。

第一,自我决定论。

自我决定论是由美国心理学家爱德华·L. 德西和理查德·M. 瑞安等人在20世纪80年代提出的一种关于人类自我决定行为的动机过程理论。该理论认为人