

京师心理研究书系

12

陈笑弟 著

积极心理学视角下的 德育应用研究

An Application Research on
Moral Education from Positive
Psychology



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

京师心理研究书系

12

积极心理学视角下的 德育应用研究

陈笑弟 著

An Application Research on
Moral Education From Positive
Psychological Perspective



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学视角下的德育应用研究 / 陈笑弟著. —北京: 北京师范大学出版社, 2019. 7

(京师心理研究书系)

ISBN 978-7-303-24675-5

I. ①积… II. ①陈… III. ①心理学—应用—德育工作—教学研究—中小学 IV. ①B84 ②G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 075651 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

JIJI XINLIXUE SHIJIAOXIA DE DEYU YINGYONG YANJIU

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 730 mm×980 mm 1/16
印张: 13.75
字数: 126 千字
版次: 2019 年 7 月第 1 版
印次: 2019 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 39.80 元

策划编辑: 关雪菁

责任编辑: 李云虎 葛子森

美术编辑: 王齐云

装帧设计: 王齐云

责任校对: 韩兆涛

责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

本书为广州市教育科学“十二五”规划 2014 年度重大课题“积极心理学在德育工作中的应用研究”(课题批准编号: 1201412262)研究成果, 并受到该课题经费的资助。

课题组成员名单如下:

陈笑弟、苏利娟、刘秀娣、宋俊威、袁小娜、
林小龙、王康道、谢璐、梁菊婴、陈倩倩、
赵雅红、胡斯勇、温俊城、仇高波、王文娟

前 言

党的十九大报告表明：“优先发展教育事业。”“要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育，推进教育公平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”贯彻落实党的十九大精神，需要教育者全面学习党的教育方针，把立德树人作为教育的根本任务，全面提高学生的整体素质，把学生思想教育和政治教育放在首要的位置，为学生的生命打下底色。

随着国家教育改革不断推进，围绕公平与质量，我国教育发展取得了令人瞩目的成就，其中也面临很多困惑和挑战，诸如学生学习不投入、厌学情绪严重；学习压力大、经不起挫折、韧性差；学生普遍缺乏创新和创造能力，等等。面对教育出现的一些新问题，我们应该借鉴与中小學生德育相关的一些学术研究，探索符合中小學生思想、心理、实际需要的教育理念和教育方法，补充和完善中小學生德育工作内容及方法，对中小學生德育的科学化研究已成为现代中小學生德育的研究取向。

20世纪90年代末，美国宾夕法尼亚大学教授马丁·塞利格曼倡导基于传统心理学基础之上的积极心理学研究，主要研究人的积极潜能和美好品质。积极心理学有助于人们发现生活中的美好事物，挖掘人们内心积极的、美好的资源，从而提升自我的心理素质，是心理学研究的新领域。积极心理学不仅提倡个体应当不断追寻幸福、发现和培养主观幸福感，也首创了积极的教育理念，注重积极情绪的研究与积极品格的培养，同时强调对个人的动手创造力与大脑想象力的培养，以及对天才的发掘和培养。积极心理学关注人类积极向上的力量和发展优秀的品质，可以让人与人之间更好地相处，认为人与人之间可以更好地体现与发展人文关怀，期望人们可以实现更加美好的生活。积极心理学提倡用一种积极的心态来解析人类的各种心理现象，强调激发人类自身内在的积极向上的力量，倡导通过自己的努力，挖掘和发现内在的资源来培养积极优秀的品质，帮助人们构建一个幸福美好的个人生活与社会生活。

中小学生的德育涉及其一生的发展，中小学生的身心发展还没有成熟，不善于解决生活中遇到的挫折，尤其是现在社会上的单亲家庭比较多，留守儿童也很常见，家庭教育的缺失直接导致了中小学生的道德意识匮乏，不当的道德行为得不到及时的纠正，他们的德育问题亟

须我们从积极心理学的角度予以解决。

从积极心理学的视角出发，结合德育，把中小学生的科学文化水平提升到一个新的高度，不论是在理论上还是在实践上，都具有重要意义。

在德育工作中应用积极心理学，不仅可以一改当前德育工作中的局限和弊端，也可以为德育工作的开展开辟一条新的渠道。当前在经济全球化的背景下，中小学德育实效低下是全球全社会共同面临的问题，消极心理学取向下的学校德育忽视了应该帮助学生挖掘潜能、培养学生积极的心理品质的职能。

探讨积极心理学视角下的德育工作模式，能为教育行政部门改革中小学德育提供一定的理论支持，对学校甚至社会开展德育工作具有一定的指导意义。

通过研究积极心理学在德育工作中的应用途径和方法等，我们可以拓宽积极心理学的研究视野，丰富积极心理学和德育工作的研究内容，这具有重要的理论意义。

响应当前“中国梦”的主旋律，紧跟国际最先进、最前沿的积极心理教育模式，积极心理学与德育工作的结合可以培育学生积极心理和良好的道德品质，从而有效地提高学生幸福感和丰富生活的意义，切实有效地有利

于构建幸福家庭、幸福校园、幸福社会。

幸福教育关注师生的幸福体验，是把教育当作一件幸福的事情来做的教育，即“幸福地教、幸福地学”。长期以来，在功利主义教育的影响下，学生成了“知识的皮囊”，缺乏本应拥有的幸福：德育内容抽象，远离了学生的日常生活；德育方法欠妥，忽略了学生的幸福体验；德育评价不合理，影响了学生幸福动力的培育。要改变这种状况，我们可以通过以下几个方面入手。

一、树立科学幸福观

马丁·塞利格曼曾提出，“幸福是可以习得的”。通过一定方式的引导和教育，每个人都可以具备积极的心态，都能拥有幸福的生活。学校开展幸福教育，首先应树立科学的幸福观，因为只有对“幸福是什么”这一基本问题予以正确的认识和理解，才可能合理地引导学生的幸福生活。

我们认为，幸福教育视野下的中小学德育，在目标上应该引导学生确立一种积极、乐观的人生态度，一种对待他人平等、尊重、宽容的态度，一种面对困难坚韧不拔、勇往直前的精神，一种面对挫折开朗、自我调整

的健康心理，一种人格健全、志趣高雅的个性品质；在德育内容上，应注重提升学生的幸福感；在德育的方法上，应注重在社会实践活动中增强学生对幸福的感受与体验。

二、打造幸福团队

幸福团队是一个立体式的社会网络，不仅包括学校里的教师、学生，还包括家长的参与。

(一)幸福的教师

只有幸福的教师才会教出幸福的学生。学校开展德育的主要力量是教师，幸福教师积极乐观的心态会使学生在无形中受到感染。培养幸福的教师可以从以下几方面着手。

第一，专家授课，奠定理论基础。教师在专家的指导下，系统学习积极心理学的理论与技能。积极心理学知识体系主要包括六大模块：积极自我、积极意义、积极投入、积极情绪、积极关系、积极希望。学习、了解幸福教育的基本理念与结构，有助于教师将所学知识运用于日常教育工作中。

第二，校本培训，为教师发展提供技能支持。每月初，学校可针对各项工作开展专项培训，让教师的幸福教育技能得到发展的同时，也体会到学校的关怀与自身成长的幸福。

第三，同伴互助，结成幸福发展共同体。教师以学科组、教研组、专业部等为基本组织形式，针对教育教学中碰到的问题，集体协作，共同成长。幸福发展共同体可以增进教师的集体归属感，让其体验幸福的团队力量。

第四，及时强化，让教师享受教育职业幸福感。每学期中、每学期末以及学年的工作总结，对于工作认真、成绩突出的教师及时予以表彰，如优秀教师、优秀德育工作者、优秀班主任，让教师的努力得到认可，从而使其体会到工作的成就感。

第五，自觉反思，记录成长发展轨迹。学校可定期要求教师对自己的学习和教学工作进行反思，通过书写教学反思，教师在自我激励中感受到成长的幸福。

(二)幸福的学生

教育的效果最终要落实在学生身上，那么，如何才

能做到这一点呢？

首先，要把减轻学生课业负担落实到学校教学的各个环节，严格执行控制作业量和禁止补课的规定，切实减轻学生过重的课业负担，力求避免布置重复性作业，让学生在轻松、有趣的作业中，感受到学习的幸福。其次，在德育方法上注重培养学生的幸福感，促使学生形成健全乐观的人格。例如，建议学生用“幸福账本”记录积极情绪与消极情绪：记录每天幸福的事情和难过的事情；以月为单位，看看幸福的“盈亏”；对幸福进行总结，对消极情绪予以疏解。再次，在德育过程中注重学生对幸福的感受和体验。要使学生的道德学习成为道德认知、道德情感、道德信念、道德行为的统一，不断拓宽学生的知识面，完善学生的知识结构，促进学生个性化的发展和整体素质的提高。最后，将学生纳入德育评价主体，重视过程性评价。充分发挥德育的评价和导向功能，体现学生的主体地位，切实推进学生评价制度改革。建立和完善学生电子档案，建立学生发展指导制度，构建发展性、综合性的德育评价和指导服务体系，促进学生幸福、全面发展。

(三)幸福的家长

学校德育工作的开展离不开家长的配合。打造幸福

的家长团队，是幸福教育的题中应有之义。

学校可以通过召开家长会，推进家长委员会建设，实施“家校共建共育”，宣传幸福教育理念；开展家庭教育讲座，营造良好的家庭氛围，倡导民主的家庭教养方式，为子女提供幸福的家庭教育；组织开放式课堂，让家长与学生一起体验幸福暖流；举办亲子活动，亲子共享幸福时光，感受彼此的爱与关心，从而营造温馨、和谐的幸福家庭。

(四) 幸福的班级

幸福的班级应平等互助、团结友爱、积极向上、充满活力，应是一个积极的充满正能量的组织系统。生活在这样的一个班集体中，学生道德素质、心理健康素质等都能得到很好的提升。营造幸福的班级可以通过在班级内建立积极的组织系统，营造积极的人际关系，进行积极的活动设计等方式。

在建立积极的组织系统时，可根据学生的优势人格，挑选出领导能力强、公平正直、认真勤奋、积极乐观、充满正能量的班干部作为班主任的得力助手，建立一个积极向上、学习氛围浓厚、班级凝聚力强的优秀班集体。然后，根据学生的不同优势，让学生自由组合，筹建特点不同、各具优势的小组，如诚信组、爱心组、智慧组

等，从而在日常的学习生活中展现优势、发扬优势。

我们可以通过点赞活动、激励评价等形式培养积极的人际关系。欣赏他人优点，有利于人际关系的融洽，有益于同学之间团结互助，有助于学生良好心理素质的形成。

开展系列积极活动。班主任可建立幸福墙，让每位学生每天为自己点赞，将自己发现到的优势人格详细记录在幸福墙上，还可以要求每位学生每天坚持记录开心的三件事情，并和其他同学分享。此外，开展班级生日聚会活动以及系列主题班会活动，也能增进班级生活的幸福感。

(五)开发幸福课程

幸福教育视野下的德育，离不开课程的支撑。学校可以通过融入幸福教育的课程来培养学生的幸福感与幸福能力。

学校教师可以在学科课程中融入幸福教育：教师可在幸福教育理念下，于学科教学中开展幸福教育，通过发现学生的学习优势并进行正面引导、强化，让学生享受课堂学习的幸福。学校教师可以在社会主义核心价值观的教育中体现幸福教育：24字核心价值观正是落实幸

福教育的有力抓手。教师可以在班会课中引导幸福教育：让学生在班会课中发现并强化自己的人格优势，通过感恩教育、分享幸福等途径，体验幸福、感悟幸福。教师可以在校本课程中强化幸福教育：每周开设一节中华优秀传统文化课，让学生受到中华优秀传统文化的熏陶，感受华夏文明的幸福。教师可以让学生在社团活动中体验幸福：让学生依据自己的优势选择感兴趣的社团，发展兴趣爱好，提升幸福能力。

当前，我国教育改革已进入深水区，“以人为本、德育为先”的育人理念已然深入人心。“培养什么样的人”“怎样培养人”是办好人民满意的教育所必须正确回答的核心问题。

幸福是教育的永恒追求，只要我们持之以恒、不懈探索，就一定能使学生成长为具有健全人格的有用之材。在积极心理学的视角下，让我们向着幸福一起出发……

陈笑弟

2018年11月

目 录

第一部分 理论篇	/1
第一章 德育与积极心理学	/3
第二章 幸福德育	/25
第二部分 实践篇	/69
第三章 幸福德育组织的构建	/71
第四章 幸福班级的创设	/103
第五章 幸福德育课程与活动	/113
第三部分 特色篇	/131
第六章 幸福德育的评估：增城经验	/133
附录	/180
致 谢	/198
参考文献	/200

第一部分

理论篇

