

厦门市教育科研专著资助出版项目

小学生 积极心理品质培养的 行动研究

XIAOXUESHENG
JIJI XINLI PINZHI PEIYANG DE
XINGDONG YANJIU

主 编◎王 跃
副主编◎魏登尖



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

厦门市教育

目

小学生 积极心理品质培养的 行动研究

XIAOXUESHENG
JIMI XINLI PINZHI PEIYANG DE
XINGDONG YANJIU

主 编◎王 砾

副主编◎魏登尖



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

小学生积极心理品质培养的行动研究 / 王跃主编
—— 重庆：西南师范大学出版社，2017.8
ISBN 978-7-5621-8896-4

I. ①小… II. ①王… III. ①小学生—心理健康—健康教育—教学研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 181890 号

小学生积极心理品质培养的行动研究

主 编：王 跃 副主编：魏登尖

责任编辑：尹清强

书籍设计：张 晗

排 版：重庆大雅数码印刷有限公司·瞿 勤

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路 2 号

市场营销部电话：023-68868624

邮编：400715

印 刷：重庆共创印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：19.5

字 数：370 千字

版 次：2017 年 8 月 第 1 版

印 次：2017 年 8 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-8896-4

定 价：50.00 元

| 序

王跃校长邀请我为其主编的新书《小学生积极心理品质培养的行动研究》写个序，我欣然应允。这不仅因为我和王校长因心理健康教育工作而结缘，还因为我对这本书的形成及该校的心理健康教育工作有较多的了解。

厦门市思明第二实验小学是一所“年轻”的学校，但该校办学伊始就十分重视心理健康教育工作，坚持积极心理学理念，不断建构并完善学校心理健康教育体系。短短几年时间，学校不仅确立了以“积极心理品质培养”为心理健康教育的核心理念，而且以积极心理健康教育为取向，对学校的心理健康教育工作进行了整体解决方案设计，整合了团体辅导、教育教学、德育、教师团队建设、评价机制、家校联合及校园文化建设等七个方面的力量和资源，心理健康教育工作呈现特色化、系统化之态势。其中，积极心理健康教育不乏“三星评价”模式等特色亮点。

2012年，该校承担了全国教育科学“十二五”规划教育部规划课题的研究任务，并以此为契机，对心理健康教育特别是小学生积极心理品质的培养进行了“升级版”的实践。《小学生积极心理品质培养的行动研究》正是这一研究与实践的结晶。在这本书中我们可以看到，学校以积极心理学为导向，从小学生积极心理品质的现状调查入手，聚焦小学生积极心理品质培养的问题，围绕课程构建、学科渗透、德育互动、学校文化建设、家校合作、评价策略等方面，对小学生积极心理品质的培养开展了全方位的研究与实践。这一研究不仅有理论认识与省思，更有实证调查和案例解剖，称得上是名副其实的行动研究。全书结构严谨，逻辑清晰，过程性材料丰富，体现了课题研究有一定的深度，也有一定的专业化水平。可以相信，这一研究与实践对该校心理健康教育的推动、学生积极心理品质的提升、教师的专业成长乃至学校教育教学的变革是大有助益的。

如果说教育是对人的成全,那么基础教育对学生积极心理的培养无疑就是这一“成全”的基石、核心和载体。基础教育理应致力于激发学生自身内在的积极力量和优秀品质,并利用这些积极力量和优秀品质来帮助他们最大限度地挖掘自己的潜力而获得成长过程中的持续的幸福。一句话,积极心理品质培养既是基础教育的当然使命,也是实现这一使命的必由之路。在这一意义上,《小学生积极心理品质培养的行动研究》对广大中小学都有一定的参考与借鉴价值。

叶一舵

2017年5月3日

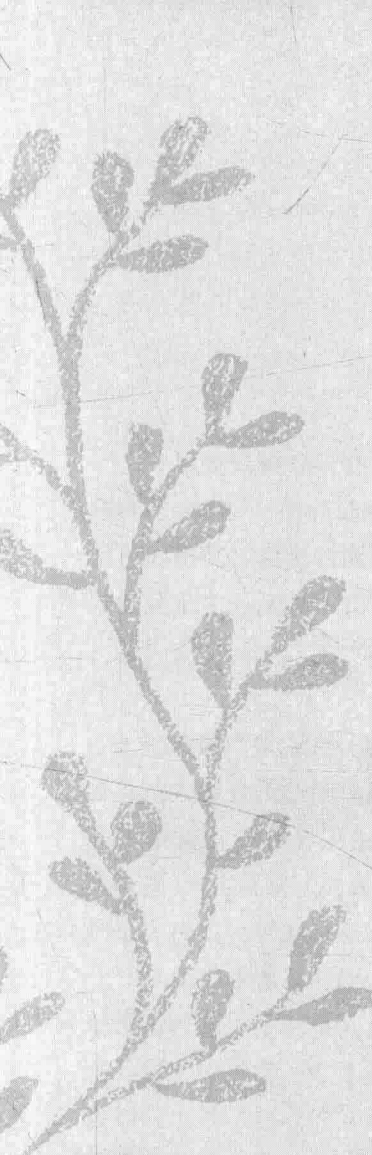
(编者按:叶一舵,福建师范大学教科院心理学系教授,博士生导师,中国心理学会认定的心理学家,福建省学校心理健康教育指导中心主任)

| 目 录

序

绪 论	//1
一、研究缘由	//3
二、研究基础概述	//6
三、研究设计	//7
四、本书的框架	//9
第一章 溯源：小学生积极心理品质研究概述	//11
第一节 积极心理学研究概述	//13
第二节 小学生心理健康教育概述	//22
第三节 小学生积极心理品质的认识与发展	//30
第二章 定位：小学生积极心理品质的现实邂逅	//39
第一节 小学生积极心理品质的现状调查	//41
第二节 小学生积极心理品质的问题聚焦	//49
第三节 小学生积极心理品质问题的归因分析	//52
第四节 小学生积极心理品质培养的学校行动	//56
第三章 课程：小学生积极心理品质培养的主阵地	//65
第一节 变革中的学校心理健康教育课程	//67
第二节 小学生积极心理品质培养课程的构建	//75
第三节 团体辅导主体下的课程实践行动	//85
第四节 案例分析	//94

第四章 融通：小学生积极心理品质培养的学科行动	//101
第一节 学科积极心理品质培养资源的挖掘	//103
第二节 小学生积极心理品质培养的学科渗透策略	//118
第三节 积极心理品质培养学科课堂实践策略	//125
第四节 案例分析	//137
第五章 整合：小学生积极心理品质培养的德育聚焦	//163
第一节 小学德育工作的审视与回归	//165
第二节 学校活动积极心理品质培养的实践舞台	//170
第三节 班级生活：积极心理品质培养的日常情境	//181
第四节 个体关怀：积极心理品质培养的个案行动	//191
第六章 支持：小学生积极心理品质培养的支持系统	//201
第一节 构建：积极心理品质培养的可能支持框架	//203
第二节 共生：教师积极心理品质的激发与实践路径	//209
第三节 弥散：基于积极心理品质的学校文化建设	//215
第四节 助力：基于积极心理品质培养家校合作	//224
第七章 发展：小学生积极心理品质培养的助推器	//233
第一节 改变从评价开始	//235
第二节 基于积极心理品质培养的评价机制	//242
第三节 基于积极心理品质培养的评价实践策略	//248
第八章 转变：小学生积极心理品质培养的省思	//255
第一节 学校：我们变革了什么？	//257
第二节 学生：我们发展了什么？	//262
第三节 老师：我们感悟了什么？	//270
第四节 家社：我们发现了什么？	//285
参考文献	//293
后记	//299



我可以拿走人的任何东西,但有一样东西不行,这就是在特定环境下选择自己的生活态度的自由。

——弗兰克

绪 论

《爱弥儿》开篇第一句中说:“出自造物主之手的东西,都是好的,而一到了人的手里,就全变坏了。”“正确的教育是我们的幸福,而错误的教育是我们的痛苦和泪水,也是我们对社会和民族犯下的罪过!”所有名家在思考教育的过程中,必然要回应我们要培养什么样的人,要给予孩子什么样的成长素养这样的问题。直到今天,这依然是我们学校教育首先要回答的问题,也是学校教育之本。从这个思考起点出发,本部分将探讨研究缘由、研究基础、研究设计及研究成果框架等内容。

一、研究缘由

开展教育教学研究的起点是问题的提出，是选题的确定。“好的选题是成功研究的一半。”研究选题的确定既要考虑学校教育的时代遭遇、学生的发展需求和当前的研究与实践的推进情况，还要考虑学校实践的现实情境。为此，本研究选题的确定主要从以下几个方面来进行阐述。

（一）对时代发展的回应

随着时代的发展，社会文明程度的增加，人的发展特别是青少年的健康发展越发成为社会关注的母题。而时代的快速发展变化也对青少年儿童的发展产生了新的影响。据世界卫生组织统计，每年中国儿童的抑郁、焦虑等情绪问题的发病率较高。这反映了时代发展对学生心理健康发展的影响，也是当前学校教育面临的重大挑战，学生的心理健康问题成为不可回避的教育问题。

学生心理健康问题也引起了国家的重视，2002年教育部就下发了《中小学心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》），对中小学生学习心理健康教育做出了明确的要求和规定。《纲要》中明确了中小学要开展学生心理健康教育，各级教育行政部门也做了相应的支持和保障，这些年许多学校配备了心理健康教师以落实学校心理健康教育。其中《纲要》提出了学校心理健康教育的目标，具体目标是使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性品质，对少数有心理困惑或心理障碍的学生给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平。由此可见，积极心理健康教育更符合这一纲领性文件的要求。积极心理健康教育的主要任务是积极认知的培养、积极体验的回味与积极人格的形成，重点在于引导学生自主建构能力与体系，是对个体积极心理品质的发掘与培养、积极力量的保持与提升。

因此，小学生积极心理品质培养的行动研究具有重要的理论意义和实践意义，是对时代发展过程中新产生的问题的积极回应，也是对国家提出的中小学心理健康教育政策的实践归位。这些就是学校全面地、深入地开展学生积极心理品质培养的背景依据及政策依据。

(二)对人的社会发展的回应

随着素质教育的深化发展,促进学生的全面发展正日益成为教育的主导观念。学校心理健康教育的目标是为学生未来发展和终身幸福奠基。因此,其使命不仅是解决学生已经出现的心理问题,更重要的是要通过各种途径充分鼓励每个个体生动、活泼、主动地发展,提升其幸福感,从而最大限度地彰显生命的活力。然而,当今中小学生的心理健康状况令人担忧。当今很多人生活的幸福感不高,很多人虽然忙碌却有深深的空虚感。学生通过模仿、观察等,也会习得这些反应,如不加以积极引导,久了就会成为习惯与性格。因此,在学校开展积极心理健康教育,培养学生的积极心理品质势在必行。

小学阶段,学生的性格还处在变化与可塑时期,还没定型。如果加以积极的心理辅导,会有力地增进其积极体验,增强感受美好幸福生活的能力,形成积极人格,促进其潜力与创造力的发挥。以往的心理健康教育模式,把学生存在的问题,心理成长中的弱点、缺陷当作工作的出发点,重点关注学生在学习生活中产生的心理问题与困惑,侧重分析学生各种心理问题的表现、成因及矫治方法。这种辅导模式导致了大多数学生只知道怎样避免负面情绪,而不清楚如何增进自己的积极体验,以至于学校心理健康教育的内容、形式、途径偏离了心理健康教育的总目标和基本原则。而积极心理健康教育则认为具有突出的心理问题的学生毕竟是少数,大多数学生的心理是正常的、健康的,他们面临的任務主要是发展与提高。因此,心理健康教育应更多地关注大多数学生的心理发展需要,可以以积极预防的方式来进行,即不直接针对具体问题,而是通过培养人的优秀品质与美德,通过激发学生的内在积极潜力以实现他们将来对出现的问题的消解与积极力量的升华。

学校心理健康教育应以促进和维护学生的心理健康作为最基本的目标。这是学校开展学生积极心理品质培养的伦理依据。

(三)对现实境遇的回应

思明第二实验小学一贯十分重视心理健康教育工作,坚持心理健康教育理念,宣传普及心理健康知识,不断建构并完善学校心理健康教育体系。学校还从多个方面入手对心理健康教育进行了宣传。同时,其所在片区内六所学校的心理老师自发组织心理健康宣传小报——《心朋友》编辑组,每月一期,每期围绕一个主题,通过心理小故事、趣味心理测试、趣味心理图片、心理知识小贴士等栏目,精心编排,以期达到宣传心理健康理念和知识的目的;每周四,学校“红领巾广播

站”的“心灵小屋”栏目,由2~3名学生主持广播,以心理小故事分享、心语解答、心理小测验等多种形式,搭建为学生解决烦恼的平台,宣传心理健康理念和知识;还有每年11月学校开展的“心理健康活动月”活动,围绕不同的活动主题,以提升学生心理健康素质为核心,采用活动课、主题班会、心理拓展等形式,利用网络、广播、黑板报、宣传栏、简报等载体,宣传普及心理健康教育的思想和理念。

但在发展中也存在着局限:(1)心理健康教育未能与教育教学工作全面融合,局限在了心理健康活动课一个学科上,浪费了其他学科中很多能与心理健康教育整合的教育资源,也使得其他学科老师在教学上未能有更多实践心理健康教育理念的途径;(2)心理健康教育未能与德育活动有机结合,错过了很多活动中可以深入提升心理健康素质的教育机会;(3)心理健康教育开展的各个活动或宣传之间“各自为政”,“单打独斗”,没有形成核心理念,还处在普及、泛化的阶段;(4)虽有校领导的重视和支持,以及2名专职心理教师的协助,但其他老师的参与度不高,甚至在心理咨询的认识方面存在误区,心理健康教育教师团队组建落后;(5)心理健康教育局限在了学校范围之内,未能动员起庞大的家长群体,忽略了家庭教育对于心理健康教育的重要影响。

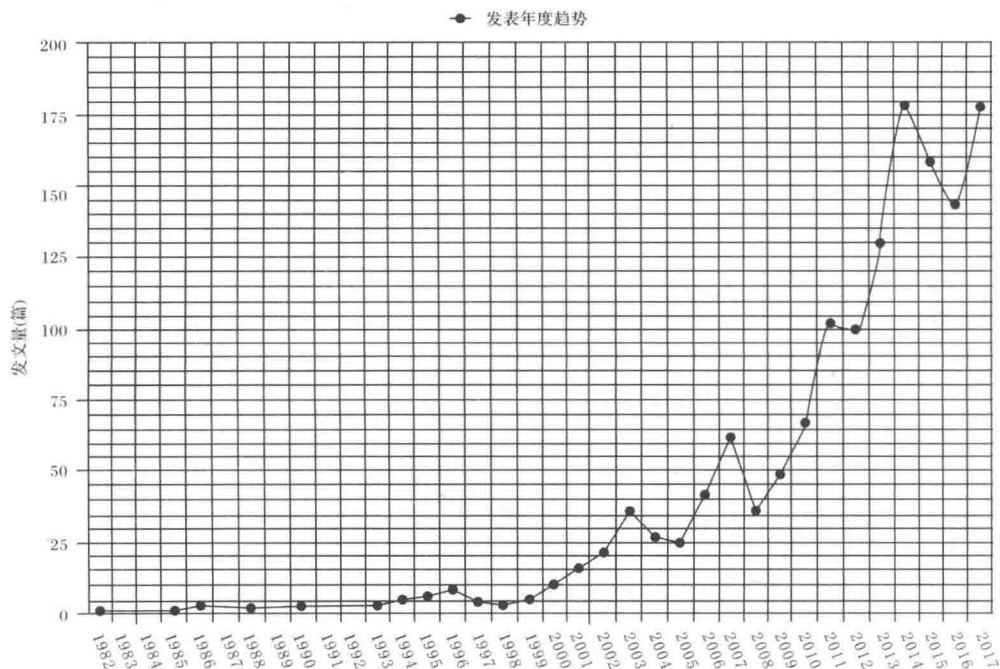
由此,如何寻求更多的积极心理健康教育资源的整合融通,实现教育合力,从而更好地促进学生积极心理品质的形成,这样的现实境遇是开展课题研究的现实依据。

(四)对研究实践探索的回应

前面阐述了开展本课题研究的背景、政策、伦理及现实依据等,这些构成了开展研究的逻辑起点,同时,一个研究的开展还需要关注当前已有相关研究的情况,必须对相关研究的文献资料进行系统的分析梳理。通过以“中国知网”为核心的相关文献资料的查阅、整理与分析,我们得出以下结论。

其一,关于小学生积极心理的相关研究近十多年才成为学术界研究的热点话题,具体文献年度分布情况如下图。其二,当前关于积极心理品质的研究主要集中在中学和大学阶段,对小学的关注较少,已有的大多数研究中关于小学生积极心理品质建构的研究较少,较多的是介绍性的及实践性的相关研究。其三,关于小学生积极心理品质培养的研究较多从心理健康教育的层面出发,较少关注学校层面多维的进行积极心理品质培养的策略。其四,在已有相关研究中大多是思辨式的、文献式的和经验总结式的,较少采用多元的研究方法进行研究。基于以上的文献分析,我们认为当前的相关研究还存在不足,为此,本课题研究主要从学

校整体层面切入,探讨如何构建小学生积极心理品质培养的整体策略,以区域学校学生的特质出发,进行以行动研究和调查研究为主要研究方法的实践性研究。



“中国知网”关于“小学生积极心理”研究文献数量曲线图

二、研究基础概述

自2000年美国心理学家塞利格曼等提出积极心理学的理论以来,心理学家的研究视野开始从心理问题转向积极心理塑造,研究重心从变态心理学转向健康心理学,关注群体从少数心理问题严重的人转向全体的人。心理学研究的目标已不再仅仅满足于心理问题的应对,而是从积极心理学出发,致力于激发和培养个体的积极心理品质,促进个体生活更加美好。2005年孟万金教授提出了“积极心理健康教育”的新理念,并一直致力于中小学心理健康教育的理论与实践研究。他主张心理健康教育应面向全体,预防为先,以培养学生积极向上的心理品质为重点。一些研究者也开展了对不同学段的学生积极心理品质的调查研究,提出了一些学生积极心理品质培养的内容、途径、方法与策略。这些研究对学生积极心理品质

的培养起到一定的理论建构作用,但我国学生积极心理品质培养的研究还处于起步阶段,结合学校教育教学工作实际有效地培养学生积极心理品质的研究并不多。

积极心理品质:以塞利格曼为核心的“行动价值”项目组,通过跨文化、跨年龄群体的比较研究,于2004年出版了塞利格曼和彼得森共同撰写的《优秀品质和美德:手册与分类》,描述了能使人们获得兴旺并幸福生活的6大美德和24个优秀品质。本课题将结合24个优秀品质和心理资本理论中所倡导的“从根本上打造人的竞争优势”,以及思明第二实验小学的办学理念“用责任与智慧奠基未来”,选取了以下6个积极心理品质作为重点培养目标和研究变量:自我效能感(个体对于自己达成某一任务或克服某些挑战的自信程度)、希望(个体相信自己能够设置目标,想出如何实现目标的途径,并激励自己去实现目标的一种信念)、乐观(一种倾向于做积极结果预期和积极因果归因的认知特性)、韧性(面对丧失、困难或者逆境时的有效应对和适应)、自制(恰当并适度地控制自己的需求和想法的表达,但不是克制自己的动机,而是等到最佳时机,能在最少伤害自己或他人的同时去满足自己的需求)、创造力(拥有这个品质的人喜欢用非传统的方式考虑问题和做事)。

积极心理健康教育:积极心理健康教育是根据教育对象的生理、心理发展特点,以人的向善性为价值取向,运用积极的内容、方法和手段,从正面发展和培养个体的积极心理品质,防治各种心理问题,促进个体身心全面和谐发展的教育活动。

三、研究设计

(一)研究目标

- (1) 全面了解小学生积极心理品质的现状及其影响因素。
- (2) 研究、探索切实可行的小学生积极品质培养的有效途径和方法。
- (3) 初步建立小学生积极心理健康教育的有效策略。

(二) 研究内容

- (1) 小学生积极心理品质的现状及其影响因素的调查研究。
- (2) 运用团体心理辅导培养小学生积极心理品质的行动研究。
- (3) 结合各学科教学培养小学生积极心理品质的行动研究。
- (4) 结合德育工作培养小学生积极心理品质的行动研究。
- (5) 小学教师积极心理品质培养的行动研究。
- (6) 小学生积极心理健康教育文化建设的行动研究。
- (7) 小学生积极心理品质培养的评价研究。

(三) 研究方法

本课题研究以积极心理学、心理资本理论为指导,以行动研究法为主要方法,以自我效能感、希望、乐观、韧性、自制、创造力这6个积极心理品质作为重点培养目标和研究变量,以队伍建设为突破口,以课堂教学、团体心理辅导为主要载体,把积极心理教育的思想理念贯彻到学校的制度建设、队伍建设、课程建设、文化建设等方面,研究、探索切实可行的小学生积极心理品质培养的有效途径和方法,初步建立小学生积极心理健康教育的有效模式。在研究的不同阶段采用以下几种具体的研究方法。

其一,文献研究法。通过大量文献资料的查阅,探讨积极心理品质的实质、过程、条件因素以及动力等基本问题,了解学生心理发展概况和研究的新趋势、学生心理发展与教育教学的联系,借鉴已有的方法和经验,以保证课题研究成果的可行性与可靠性。

其二,调查研究法。运用问卷、访谈的方式,收集有关学生积极心理品质现状的资料,以便对学生的自我效能感、希望、乐观、韧性、自制、创造力等方面进行系统的分析,及时发现新情况、新问题,不断为课题研究提供科学的事实依据。其中,问卷调查采用官群、孟万金等所编制的《中国中小学生积极心理品质量表》(2009年),以整班抽样的方式从小学三到六年级,每个年级随机抽取两个班作为被试。再以测量结果所反映的问题,自行编制访谈提纲。对一、二年级的学生以学号为依据随机抽样访谈,每个年级50名。

其三,行动研究法。通过文献研究、调查访谈,并结合教师们实际教学中的经验,判断学生积极心理品质培养现状,并做出行动计划。在一系列的行动计划开展的同时,教师们进行反思,及时发现、解释并总结问题,调整行动计划,做到从实际中来又回到实际中去,将积极心理品质的培养与日常教育教学有机地结合

起来,在进行积极心理品质培养的同时,又能有利于提高教学质量。此外,在行动研究中还要注重协作性,发挥多个教师的集体智慧和力量。

四、本书的框架

本书是全国教育科学规划课题——“小学生积极心理品质培养的行动研究”的研究成果。通过多年的理论研究和实践研究,项目组对小学生积极心理品质培养进行了多维度的、较为系统的研究,形成了本研究成果。本书主要从以下几个方面对这一成果来进行阐述。

绪论部分主要从研究的逻辑起点、研究的基础、研究的设计及研究成果框架几个方面进行阐述。

第一章基于文献研究,着重对积极心理品质的学术研究进展及当前的心理健康教育课程进行概述。随着时代的不断进步与发展,人们对于积极心理品质研究也逐步深入,特别在小学生积极心理品质研究方面。本章从积极心理学的起源、国内国外发展情况、当前小学生心理健康教育状况及发展方向等几个层面,初步介绍小学生积极品质研究的发展情况,为我们更好地开展学校教育教学工作提供参考。

第二章通过对学校学生积极心理品质现状的多方调研,来了解当前学生积极心理品质的发展状态,分析得出当前学生积极心理品质发展的不足之处,并从学校、学生、家社等方面进行归因分析,从而探讨学校应从哪些方面来着重培养学生,进而提出学校积极心理品质培养实践的学校整体策略。

第三章从课程变革和课程建构、课程实践的视角出发,探讨积极心理品质培养的学校课程行动。心理健康教育课程是学校心理健康教育体系中最核心的组成部分,是学校心理健康教育最主要的工作内容,也是学校心理健康教育目标实现的主要途径。要培养学生的积极心理品质,课程是“主阵地”。

第四章以学科课程教学的整合融通为视角,探讨学科课程教学中积极心理品质的培养实践策略。学科教学是学校教育的“主阵地”,也是积极心理品质教育的重要组成部分。通过对不同学科的教学资源进行融通整合,探索学科积极心理品质教育渗透的途径和课堂实践策略,不仅可以拓宽积极心理品质教育的渠道,而且能够改变学科教学的单一目标指向,使知识教育与情感教育达到完美的融会

贯通。

第五章主要从学校德育工作视角出发，认为学生积极心理品质的培养要渗透于学校的德育工作中。为此，首先反思了当前学校德育工作的问题以及发展追寻方向，进而研究认为积极心理品质培养的德育渗透可以从学校层面的活动实践、班级日常生活情境及班主任和教师的个案研究出发来聚焦整体与个体的积极心理品质发展。

第六章聚焦学生积极心理品质培养的整体性视角，基于学校教育系统进行整体分析。前面几章分别从理论基础、现实遭遇、课程建设、学科教学渗透及学校学生工作等方面对学校学生积极心理品质培养进行了阐述。基于逻辑推进，本章从小学生积极心理品质培养的支持系统出发，基于系统论对学生积极心理品质培养的学校实践进行系统建构，探讨积极心理品质培养的可能支持框架，并从教师、学校文化、家校社合作三个维度阐述积极心理品质培养的辅助支持系统。

第七章基于学生发展的视角，从评价维度出发，探索学生积极心理品质培养的现实评价、评价机制建设及评价实践等问题。学校在教育教学中需要改变评价观念，关注学生的全面发展，重视多元化的评价，提倡发展性评价。借助“三星”发展性评价制度，调动学生的积极性，鼓励学生全面发展，推动小学生积极心理品质的培养。

第八章主要对整个课题组的行动研究成效进行反思，从学校层面、教师层面、学生层面、家庭层面等维度对学校积极心理品质培养研究成效进行省思，通过聚焦转变来认识课题组研究的成效。