

# 建设幸福班集体

葛明荣 王晓静 著



科学出版社

本书为2012年度教育部人文社会科学研究一般项目“建设幸福班集体的策略研究”(项目批准号:12YJA880028)课题研究成果

# 建设幸福班集体

葛明荣 王晓静 著

科学出版社

北京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

## 内 容 简 介

建设幸福班集体是中小学班级管理的目标。本书在获得大量中小学班主任、中小學生综合幸福感数据和积极心理品质数据的基础上,分析当前中小学班主任、中小學生综合幸福感、积极心理品质的现状及存在的问题,从“做幸福班主任”、“带幸福班集体”两个角度阐述了建设幸福班集体的策略。全书分为两篇,共八章,具体为:第一章导论;第一篇,做幸福班主任,包括第二章中小学班主任幸福感现状,第三章中小学班主任积极心理品质现状,第四章做幸福班主任策略;第二篇,带幸福班集体,包括第五章中小學生幸福感现状,第六章中小學生积极心理品质现状,第七章做幸福中小學生策略,第八章建设幸福班集体策略。

本书既可以作为中小学班主任培训教材、中小学教师培训教材和中小學生家长培训教材,也可以作为大专院校教师教育类学生提高班级管理技能的教材。

### 图书在版编目(CIP)数据

建设幸福班集体 / 葛明荣, 王晓静著. —北京: 科学出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-03-039070-7

I. 建… II. ①葛… ②王… III. 中小学-班级-学校管理 IV. G632.421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 262452 号

责任编辑:胡治国 / 责任校对:彭 涛

责任印制:肖 兴 / 封面设计:范璧合

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市文林印务有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2013 年 11 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2013 年 11 月第一次印刷 印张:10

字数:230 000

定价:29.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# 前 言

2011年两会期间,“幸福中国”引起了全国人大代表和政协委员的高度关注,“让人民更幸福”成为中国政府未来工作的主题。2011年9月1日开学第一课的主题就是“幸福”,并提出了“中国少年儿童幸福成长宣言”。中央电视台2012年“六一”晚会主题是“幸福像花儿一样”。2012年11月,习近平总书记在职务演讲中说:“人民对美好生活的向往,就是我们的奋斗目标。”中小学生的幸福影响着国家的未来,中小学生的幸福影响着国家的未来。

创建幸福中国,实现“中国梦”,关键靠教育。孟建伟教授认为,“教育与幸福之间有着深刻的关联。从最美好和最深刻的意义上说,所有的教育都应当是幸福教育”。班级是学校的基本组织单位,学校的所有工作都要通过班级来展开。班集体如何建设,直接关系到学校教育教学质量能否提高、教育教学目标能否实现,以及学生思想、道德等各种素质能否养成。建设幸福班集体是建设幸福学校的基础。班主任在建设幸福班集体工作中发挥着其他任何人不可替代的主导作用。

幸福班集体就是与班集体有密切关系的每一位成员对集体生活、学习、活动感到满意,发展需要得到一定程度满足的班集体。幸福班集体更多强调的是精神方面。幸福班集体有这样的特征:每一位学生感到在班集体中是幸福的;班主任感到在班集体中是幸福的;每一位任课教师在进入该班集体时感受到的也是幸福;每位学生家长在接触到该班集体时感受到的也是幸福。幸福班集体包括:学生的幸福,班主任的幸福,任课教师的幸福,学生家长的幸福。幸福班集体能够引导每一位学生践行“中国少年儿童幸福成长宣言”中的内容,促进学生幸福成长。

本书为2012年度教育部人文社会科学研究一般项目“建设幸福班集体的策略研究”(项目批准号:12YJA880028)课题研究成果。有以下两个特点。

一是学术性。本书在撰写过程中,运用调查研究的方法,收集了大量数据,通过数据分析揭示了中小学班主任、中小学生综合幸福感、积极心理品质的现状及存在的问题,针对问题分析了原因,提出了解决对策。研究内容可为研究幸福班集体、中小学教师幸福感及积极心理品质、中小学生幸福感及积极心理品质的学者提供参考。

二是实践性。本书从指导中小学幸福班集体建设实践的角度出发,阐述了幸福班集体的指标体系,以及在建设幸福班集体过程中提高班主任幸福感、提高学生幸福感、建设幸福班集体的策略,并提供了具体的操作方法与操作程序。提出的策略尽可能贴近中小学班级管理实际,尽可能让中小学班主任、中小学生知道怎样去做才能提高自身幸福感,尽可能让任课教师、学生家长知道怎样去做才能建设幸福班集体。

在本书撰写过程中,教育硕士研究生梁建芹、宋延艳、韩琳琳、吴亚南同志在数据收集与分析过程中做了大量工作,在此表示感谢。本书初稿完成以后,工作在一线的中小学班主任马晓娜、张荟莹、赵荣荣、王显庆、杨亚楠、葛玲玲、吕晓娜、许学辉、徐娟、聂佳鹏结合自己的

工作实践,提出了宝贵的修改意见,在此表示感谢。本书的出版得到了科学出版社的大力支持,也在此表示感谢。

本书中引用别人的观点,都尽可能用脚注形式注明。如果因为我们工作的疏漏,还有个别人引用未能注明或注释有误的话,我们向这些作者表示歉意。由于我们理论水平及对中小学实践了解程度所限,书中不足之处在所难免,恳请各位中小学班主任、专家、同仁和读者多提宝贵意见。

全书各章撰写人员分别是:第一章至第三章、第五章、第六章为葛明荣,第四章、第七章、第八章为王晓静、葛明荣。

葛明荣

2013年9月于鲁东大学

# 目 录

## 前言

第一章 导论 .....	(1)
第一节 理解幸福班集体 .....	(1)
一、幸福的相关概念 .....	(1)
二、幸福班集体的概念 .....	(4)
第二节 理解积极心理品质 .....	(6)
一、积极心理品质的相关概念 .....	(6)
二、中小学班主任积极心理品质的内涵 .....	(7)
三、中小学生积极心理品质的内涵 .....	(11)
第三节 幸福班集体指标体系 .....	(13)
一、幸福班集体评价标准 .....	(13)
二、幸福班集体指标体系 .....	(15)

## 第一篇 做幸福班主任

第二章 中小学班主任幸福感现状 .....	(18)
第一节 中小学班主任幸福感现状调查结果分析 .....	(18)
一、中小学班主任幸福感总体情况 .....	(18)
二、不同学段是否班主任差异 .....	(19)
三、性别差异 .....	(20)
四、有无住房差异 .....	(20)
五、年龄差异 .....	(21)
六、教龄差异 .....	(21)
七、学历(学位)差异 .....	(22)
八、职称差异 .....	(22)
九、优秀情况差异 .....	(23)
十、每周授课课时差异 .....	(24)
十一、每月收入差异 .....	(24)
十二、所带年级差异 .....	(25)
第二节 中小学班主任幸福感存在问题的原因分析 .....	(26)
一、初中班主任幸福感低的原因分析 .....	(26)
二、男班主任幸福感低的原因分析 .....	(27)
三、26~30岁、6年以内教龄青年班主任幸福感低的原因分析 .....	(27)
四、本科学历、中学二级教师(小学一级教师)、从未被评为优秀的班主任幸福感低的原因分析 .....	(28)
五、每周授课课时20节以上班主任幸福感低的原因分析 .....	(28)
六、带一年级、六年级、九年级班主任幸福感低的原因分析 .....	(29)
第三节 提高中小学班主任幸福感的对策 .....	(30)
一、减轻班主任的工作压力 .....	(30)
二、关心青年班主任 .....	(30)
三、提高班主任待遇 .....	(31)

四、建立科学的职称评聘和评优制度 .....	(32)
<b>第三章 中小学班主任积极心理品质现状 .....</b>	<b>(33)</b>
<b>第一节 中小学班主任积极心理品质现状调查结果分析 .....</b>	<b>(33)</b>
一、中小学班主任积极心理品质总体情况 .....	(33)
二、不同学段是否班主任差异 .....	(34)
三、性别差异 .....	(34)
四、年龄差异 .....	(35)
五、教龄差异 .....	(35)
六、任教学科差异 .....	(36)
七、所带年级差异 .....	(36)
八、职称差异 .....	(36)
九、职位差异 .....	(37)
十、优秀情况差异 .....	(37)
<b>第二节 中小学班主任积极心理品质存在问题原因分析 .....</b>	<b>(38)</b>
一、中小学班主任社会地位偏低 .....	(38)
二、中小学班主任工作压力较大 .....	(39)
三、青年教师成家立业的压力 .....	(40)
四、个人期望值不同带来的压力 .....	(41)
五、工作得到认可程度的差异 .....	(41)
<b>第三节 培养中小学班主任积极心理品质的对策 .....</b>	<b>(42)</b>
一、提高中小学班主任的社会地位 .....	(42)
二、减轻中小学班主任的工作压力 .....	(43)
三、关心青年班主任的成长 .....	(43)
四、建立科学的职称评聘、职位晋升和评优制度 .....	(44)
<b>第四章 做幸福班主任策略 .....</b>	<b>(46)</b>
<b>第一节 提高自身幸福感 .....</b>	<b>(46)</b>
一、热爱教育事业 .....	(46)
二、确立人生目标 .....	(47)
三、保持积极心态 .....	(48)
四、提高幸福能力 .....	(51)
五、保持身体健康 .....	(54)
<b>第二节 培养自身积极心理品质 .....</b>	<b>(57)</b>
一、制订学习计划,提高学习能力 .....	(57)
二、加强实践锻炼,提高智慧(洞察力) .....	(57)
三、不断学习、总结,提高领导能力 .....	(58)
四、扩大人际交往,提高社交智力 .....	(58)
五、热爱工作岗位,充满热情活力 .....	(61)
六、发展爱好特长,培养兴趣和创造力 .....	(62)
七、积累幽默素材,做到幽默风趣 .....	(63)
<b>第三节 善于体验幸福 .....</b>	<b>(64)</b>
一、班级管理中体验幸福 .....	(64)
二、教学过程中体验幸福 .....	(65)
三、家庭中体验幸福 .....	(65)

## 第二篇 带幸福班集体

<b>第五章 中小學生幸福感受現狀 .....</b>	<b>(67)</b>
-----------------------------	-------------

第一节 中小學生幸福感受現狀調查 .....	(67)
一、中小學生幸福感受總體情況 .....	(67)
二、地區差異 .....	(68)
三、是否住校差異 .....	(69)
四、是否獨生子女差異 .....	(69)
五、父母是否離異差異 .....	(69)
六、家庭住址差異 .....	(70)
七、性格差異 .....	(70)
八、年齡存在顯著差異 .....	(71)
九、年級差異 .....	(71)
十、擔任幹部情況差異 .....	(72)
十一、優秀情況差異 .....	(73)
十二、參加培訓班數量差異 .....	(73)
十三、愛好特長情況差異 .....	(74)
十四、家庭教育方式差異 .....	(75)
十五、學習成績差異 .....	(75)
十六、學習壓力差異 .....	(76)
十七、每天作業時間差異 .....	(77)
十八、每天鍛煉時間差異 .....	(77)
十九、每天睡眠時間差異 .....	(78)
二十、與同學關係差異 .....	(79)
二十一、與班主任關係差異 .....	(79)
二十二、與其他任課教師關係差異 .....	(80)
二十三、與家長關係差異 .....	(81)
二十四、家庭經濟狀況差異 .....	(81)
二十五、父親學歷(學位)差異 .....	(82)
二十六、母親學歷(學位)差異 .....	(83)
二十七、父親職業差異 .....	(83)
二十八、母親職業差異 .....	(84)
第二节 中小學生幸福感受存在問題原因分析 .....	(85)
一、沿海地區學生幸福感受低於內陸地區學生幸福感受的原因分析 .....	(85)
二、住校學生幸福感受低於不住校學生幸福感受的原因分析 .....	(86)
三、非獨生子女幸福感受低於獨生子女幸福感受的原因分析 .....	(86)
四、父母離異學生幸福感受低於父母未離異學生幸福感受的原因分析 .....	(86)
五、農村學生幸福感受低於城市學生幸福感受的原因分析 .....	(87)
六、內向性格學生幸福感受不高的原因分析 .....	(87)
七、高年齡及高年級學生幸福感受不高的原因分析 .....	(87)
八、不擔任班幹部、從未被評為優秀學生幸福感受低的原因分析 .....	(88)
九、不參加培訓班、沒有愛好特長學生幸福感受低的原因分析 .....	(88)
十、相對於民主協商、嚴格管教、放任不管的家庭教育方式,一般情況家庭的 學生幸福感受低的原因分析 .....	(88)
十一、學習成績差及學習壓力大學生的幸福感受低的原因分析 .....	(89)
十二、作業時間長、鍛煉時間短、睡眠時間短學生的幸福感受低的原因分析 .....	(89)
十三、人際關係差學生幸福感受低的原因分析 .....	(89)
十四、父母學歷為中專(高中)及以下學生幸福感受低的原因分析 .....	(90)



十五、父母职业为农民学生幸福感低的原因分析 .....	(90)
<b>第六章 中小學生积极心理品质现状 .....</b>	<b>(92)</b>
<b>第一节 中小學生积极心理品质现状调查 .....</b>	<b>(92)</b>
一、研究工具 .....	(92)
二、小学低年级学生积极心理品质现状 .....	(92)
三、小学高年级学生积极心理品质现状 .....	(93)
四、初中生积极心理品质现状 .....	(94)
<b>第二节 中小學生应加强培养的积极心理品质 .....</b>	<b>(95)</b>
一、小学生应加强培养的积极心理品质 .....	(95)
二、初中生应加强培养的积极心理品质 .....	(96)
<b>第七章 做幸福中小學生策略 .....</b>	<b>(99)</b>
<b>第一节 培养中小學生积极心理品质的对策 .....</b>	<b>(99)</b>
一、小学生积极心理品质培养对策 .....	(99)
二、初中生积极心理品质培养对策 .....	(101)
<b>第二节 提高中小學生幸福感的教师对策 .....</b>	<b>(105)</b>
一、特殊学生给予特殊关爱 .....	(105)
二、关注学生成长困惑 .....	(106)
三、科学的学生评价制度 .....	(107)
四、减轻学生的课业负担 .....	(111)
<b>第三节 提高中小學生幸福感的学生对策 .....</b>	<b>(116)</b>
一、树立人生目标,提高学习效率 .....	(116)
二、培养爱好特长,提高创新兴趣 .....	(117)
三、善于赞美他人,营造良好人际关系 .....	(118)
四、养成良好习惯,成就幸福人生 .....	(120)
<b>第八章 建设幸福班集体策略 .....</b>	<b>(126)</b>
<b>第一节 确定班集体奋斗目标 .....</b>	<b>(126)</b>
一、班集体奋斗目标的作用 .....	(126)
二、班集体奋斗目标的分类 .....	(127)
三、制定班集体奋斗目标的要求 .....	(127)
四、制定班集体奋斗目标的方法 .....	(131)
<b>第二节 班级管理中增加学生幸福体验 .....</b>	<b>(131)</b>
一、创建良好的班集体人际关系 .....	(132)
二、提高班集体凝聚力 .....	(134)
三、给学生成功的体验 .....	(135)
四、拥抱、赞美学生 .....	(136)
<b>第三节 创设幸福课堂 .....</b>	<b>(139)</b>
一、幸福课堂的内涵 .....	(139)
二、幸福课堂的特征 .....	(139)
三、幸福课堂的标准 .....	(141)
<b>第四节 形成幸福班集体合力 .....</b>	<b>(142)</b>
一、与任课教师形成幸福班集体合力 .....	(142)
二、与学生家长形成幸福班集体合力 .....	(143)
三、与社会形成幸福班集体合力 .....	(148)
<b>主要参考资料 .....</b>	<b>(150)</b>

# 第一章 导 论

## 第一节 理解幸福班集体

### 一、幸福的相关概念

#### (一) 何谓幸福

什么是幸福?不同学者对幸福有着不同的理解。

孟建伟认为,所谓幸福,简单说来,可以理解为人们对物质生活和精神生活状况的满足。在这里,物质生活和精神生活状况是客观的,而满足感即幸福感则是主观的。幸福就是客观的物质生活、精神生活的状况和主观的满足感两者之间的有机统一。没有客观的物质生活和精神生活的状况,幸福自然无从谈起;反之,没有主观的满足感,即便物质生活和精神生活的状况有了较大改善或进步,也谈不上真正获得了幸福。<sup>①</sup>

扈中平认为,幸福就是对自身状况的满意,就是过一种美善的生活,这种生活具有自主、自由、健康、满足、惬意、从容、淡定、和谐、正义等特性。幸福在本质上是一种精神性的感受,是人自我内在的主观体验,在根本上取决于个体对客观现实和实际生活的态度;是外在对象符合人的内在尺度的状态,是人们依据自己对生活意义的理解去权衡和选择的。<sup>②</sup>

江畅认为,幸福就是人由生存需要得到适度满足、发展需要得到一定程度满足并不断追求进一步满足所产生的对人生总体上感到满意的愉悦状态。这种对幸福的规定有三个要件:第一,生存需要必须得到满足,否则就不会有幸福,相反会不幸,甚至痛苦。但是,对生存需要的追求又必须适度,否则就会由此导致贪欲,贪欲是祸患的根源。第二,只有生存需要得到满足是不够的,发展需要还必须得到一定程度的满足,而且不断追求进一步的满足。第三,作为幸福的那种满意状态,只能是就生活总体而言的,而不是就每一件事或每一方面而言,否则就可能得出人不能获得幸福的结论。<sup>③</sup>

刘会贵认为,幸福,从最一般的意义讲,指主体在其人生观的指导下对客体的舒适、健康和愉快的心理体验。幸福包括三要素,即主体,客体,主体对客体的舒适、健康和愉快的心理体验。幸福的主体指具备一定文化素养的人,幸福的客体指自然界、人类社会和思维发生的变化,主体对客体的舒适、健康和愉快心理体验指具备一定文化素养的人对自然界、人类社会和思维发生的变化了的舒适、健康和愉快的体验。<sup>④</sup>

①孟建伟. 教育与幸福——关于幸福教育的哲学思考[J]. 教育研究,2010,(2):28-33.

②扈中平. 教育何以能关涉人的幸福[J]. 教育研究,2008,(11):30-37.

③江畅. 优雅生存与人类幸福[J]. 伦理学研究,2002,(11):43-49.

④刘会贵. 基础教育名师职业幸福的文化场域研究[D]. 西南大学博士学位论文,2011:50-55.

郝宁认为,幸福是指人类个体认识到自己的需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态,是由需要(包括动机、欲望、兴趣)、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的、多层次的心理状态。强调幸福是一种主观的体验。<sup>①</sup>

总体来说,个体幸福包括物质方面和精神方面。在物质方面:生存需要得到满足,这种生存需要是指与社会发展水平相当的衣食住行条件的满足。在精神方面:对自身精神生活,以及自身发展、自我实现程度的满意。幸福既是主观的又是客观的。幸福是主观的,是指幸福是个体对自己物质生活和精神生活状况满足程度的判断;幸福是客观的,是指个体所处的客观环境、物质条件会影响其对自己物质生活和精神生活状况满足程度的判断。

## (二) 何谓幸福观

幸福观是人们关于幸福的总的看法和根本观点。一个主体,没有正确的幸福观作指导,是不会拥有幸福的。幸福观指主体在其世界观、人生观、价值观的指导下,关于幸福的总的看法和根本观点,它是主体比较稳定、比较深层、比较系统的幸福评价思想、幸福判断标准和幸福选择体系的总和。<sup>②</sup>

马克思主义幸福观认为,幸福是指主体通过创造性劳动在物质生活和精神生活中由于意识到实现了自己的理想和目标而引起的精神上的满足。<sup>③</sup>主张物质与精神的统一,主观与客观的统一,劳动与享受的统一,个人幸福与社会幸福的统一。

一个人只有在其具备了正确的幸福观并在该正确的幸福观指导下,对客体及客体的变化产生了舒适、健康和愉快的体验和感受,才可能拥有幸福。

## (三) 何谓幸福感

幸福感是幸福的表现方式。幸福感指主体在其世界观、人生观、价值观的导引下,对客体给予自己的舒适、健康和愉快的感受状态,尤指高级需要的满足给主体带来的合意感、丰富感、宁静感,它是幸福的表现方式。

幸福观对幸福感具有导向作用和动力作用。正确的幸福观是幸福感的源泉,一个人只要具备正确的幸福观,无论身处顺境还是逆境,都能发挥自己的主观能动性,充分利用顺境,尽力克服逆境,不断追求并不断实现自己的幸福。反之,如果一个人不具备正确的幸福观,面临顺境也会“身在福中不知福”,面临逆境只会哀叹自己命苦,不可能享有幸福或不可能享有高水平的幸福,“幸福是自找的,它不问出身,不分贵贱。你心理盛满了幸福,苦难就会后退,你心理溢满快乐,悲伤就会遁形”。<sup>④</sup>

幸福感对幸福观具有表现作用和反馈作用。幸福感是幸福产生、维持和强化的重要条件,一个人拥有幸福感,则意味着他对自己生命价值的认同、接纳和珍爱,意味着他对自己生命意义的沉浸、愉悦和自豪,意味着他对自己人生的振奋、达观和昂扬,也意味着他对别人的同情、关怀与钟爱。反之,如果一个人缺乏幸福感,则意味着他对自己人生的消极、悲观和沉

①郝宁. 积极心理学阳光人生指南[M]. 北京:北京大学出版社,2009:29-30.

②刘会贵. 基础教育名师职业幸福的文化场域研究[D]. 西南大学博士学位论文,2011:55-56.

③张佳英. 当代大学生幸福观教育研究[D]. 辽宁师范大学硕士学位论文,2011:14.

④卫宣利. 幸福不问出身[J]. 航旅,2010,(4):69.

论,也意味着他对别人的冷漠、敌视与憎恶。<sup>①</sup>

#### (四) 何谓主观幸福感、心理幸福感

**1. 主观幸福感(subjective well-being, SWB)** Campbell 等人在量化人们生活质量的基础上提出,将生活满意度和快乐感共同作为主观幸福感的指标。生活满意度反映个体对现实与愿望的差异感觉,是主观幸福感的认知成分;快乐感则是在积极情感和消极情感之间的一种情感平衡,是情感成分。这种界定得到了大多数持享乐主义观点的研究者的认同。他们认为,幸福就是较高的生活满意度、较多的积极情感和较少的消极情感。

主观幸福感的哲学背景是快乐论,它把幸福感定义为个人根据自己的标准对生活进行评价,并由此产生情绪状态,强调快乐的主观,其核心概念与操作指标就是生活满意、正性情感与负性情感,简言之,主观幸福感的幸福概念就是快乐的主观体验。<sup>②</sup>

**2. 心理幸福感(psychological well-being, PWB)** Ryff 等人对个体人生全程理论背景下的幸福感问题进行了研究。他们发现,幸福不仅仅是快乐的获得,更是个体对于完美的努力追求以表现出的个人潜能。他们在此基础上提出了心理幸福感概念以区别于主观幸福感,同时提出了对心理幸福感的多维度测量方法,它包括了人类自我实现的六个不同方面:自主性、个人成长、自我接受、生活目标、控制感和积极关系。<sup>③</sup>

心理幸福感的哲学背景是实现论,强调人的潜能的实现。心理幸福感的概念模型是人的心理机能的良好状态,是人的潜能的充分实现。具体来说,就是重视积极的自尊、社会服务、生活目的、友好关系的普遍意义,这些构成幸福感的核心要素。<sup>④</sup>

#### (五) 何谓“综合幸福问卷”

苗元江在整合主观幸福感与心理幸福感理论框架与测评指标的基础上,编制了“综合幸福问卷”(multiple happiness questionnaire, MHQ)。MHQ 是多方位、多测度、多功能的本土化的幸福感测评工具,它包括一个指数、两个模块、九个维度。

**1. 一个指数** 幸福指数,采用自述幸福感衡量整体幸福感水平。本问卷的项目是“评价您整个生活中的幸福/痛苦体验”,评分分为 9 个等级(1~9 分):1=非常痛苦,2=很痛苦,3=痛苦,4=有些痛苦,5=中等,6=有些幸福,7=幸福,8=很幸福,9=非常幸福。分数越高,幸福感水平就越高。

**2. 两个模块** 主观幸福感模块包括生活满意(life satisfaction)、正性情感(positive affection)、负性情感(negative affection)三个维度。

心理幸福感模块包括生命活力(subjective vitality)、健康关注(health concern)、自我价值(self-worth)、人格成长(person growth)、友好关系(positive relation)、利他行为(altruism commitment)六个维度。

**3. 九个维度** 快乐体验包含三个维度:生活满意,该维度用来评价个体的整体层面生活满意程度;情感(affection),情感维度是主观幸福感经典的维度,也是衡量幸福感的重要指

①刘会贵. 基础教育名师职业幸福的文化场域研究[D]. 西南大学博士学位论文,2011:57-58.

②苗元江. 心理学视野中的幸福[D]. 南京师范大学博士学位论文,2003:13-14.

③转引自宛燕,郑雪,余欣欣. SWB 和 PWB:两种幸福感取向的整合研究[J]. 心理与行为研究,2010,8(3):190-194.

④苗元江. 心理学视野中的幸福[D]. 南京师范大学博士学位论文,2003:16.

标,包括正性情感和负性情感。正性情感涉及爱、乐观、自尊、愉快等积极情绪。负性情感涉及抑郁、妒忌、焦虑等消极情绪。

生存状况包含两个维度:生命活力,该维度用来测量生命能量、精力与生活热情;健康关注,该维度主要考察个人对身体健康的关注、对健康行为的重视,以及对生命的珍爱。

人格状况包含两个维度:自我价值,该维度用来评估自我价值或自尊;人格成长,该维度用来测量与人格成长有关的内容,包括积极接纳自我的态度,不断发展的感觉,能够开放新的经验,不断改善自己的行为,有自知之明,并能够自主决定自己的行为。

社会行为包含两个维度:友好关系,该维度用于评价个人亲密关系,涉及温暖的、安全的、真诚的关系;利他行为,该维度用来测量个人的利他行为,涉及通过个人行为,促进社会、社区与他人的发展,使世界变得更加美好。

九个维度采用1~7级评分,共计50个项目,各指标 $\geq 5$ 分为高分, $\leq 3$ 分为低分,负性情感维度反向计分。<sup>①</sup>

## 二、幸福班集体的概念

### (一) 幸福班集体的含义

以上探讨的主要是从个体角度谈论幸福。那么,从集体角度或从团队角度如何来界定幸福班集体的含义呢?

抽象地说,幸福班集体就是与班集体有密切关系的每一位成员对集体生活、学习、活动感到满意,发展需要得到一定程度满足的班集体。幸福班集体更多强调的是精神方面。幸福班集体有这样的特征:每一位学生感到在班集体中是幸福的;班主任感到在班集体中是幸福的;每一位任课教师在进入该班集体时感受到的也是幸福;每位学生家长在接触到该班集体时感受到的也是幸福。幸福班集体包括:学生的幸福,班主任的幸福,任课教师的幸福,学生家长的幸福。

### (二) 幸福班集体的主体

与幸福班集体相关联的主体主要有学生、班主任、任课教师、学生家长。

**1. 学生** 学生,是幸福班集体的主要主体。幸福班集体要关注处于班集体中的每一个学生个体,包括男生、女生;包括后进生、中等生和优等生;包括身心健康的学生,也包括身心健康存在问题的学生。每一位学生在幸福班集体中都能感受到幸福。学生离开班集体,渴望尽快回来;在班集体中经常有幸福的体验;班集体促进了学生知识的增长和能力的提升;在班集体中,学生的优势和美德得到了发扬,缺点和不足得到了弥补;在班集体中更能体现学生的价值;学生乐于为班集体奉献;学生有集体的归属感。幸福班集体能够引导每一位学生践行“中国少年儿童幸福成长宣言”中的内容,促进学生幸福成长。

**2. 班主任** 班主任,是幸福班集体的关键主体,对其他主体的幸福起着主导作用。班主任在幸福班集体建设过程中不仅在创造幸福,而且在体验幸福。班集体的每一份荣誉,学生

<sup>①</sup>苗元江. 心理学视野中的幸福[D]. 南京师范大学博士学位论文,2000:51-59.

获得的每一点进步,会给班主任带来幸福;领导的表扬,家长的肯定,会给班主任带来幸福;尤其是学生毕业后上了大学,或者在工作中取得成绩,告诉班主任这都是因为班主任教育的结果,甚至专程回校对班主任表示感谢,更会给班主任带来幸福;仅仅是自己教的学生回校来看望自己,也会给班主任带来幸福。班主任是在幸福班集体各主体中体验幸福最多的人。

**3. 任课教师** 任课教师,是幸福班集体的关联主体。任课教师在建设幸福班集体过程中发挥着重要的作用:一方面,任课教师在学科教学中传授学生科学文化知识,学生在懂得了某个道理、获得了某方面的科学知识后,会收获成长的快乐与幸福;另一方面,任课教师在教学过程中教学相长,通过学生知识的掌握、成绩的进步、人格的发展来体现自己的人生价值,满足自我实现,获得幸福体验。师生在幸福上是相互感染的,师生的幸福是创造与享受的内在统一。“对于幸福教育的教师来说,教育不是牺牲,而是享受;不是重复,而是创造;不是谋生的手段,而是生活本身。”<sup>①</sup>“就教师自身而言,需要教师在职业生涯中能够将外在的诉求与内在的尺度、教书育人的神圣使命与自我价值的实现有机结合起来,更好地完善自我、实现自我、超越自我,体现教师主体的生命价值和意义。”<sup>②</sup>

**4. 学生家长** 学生家长,是幸福班集体的关联主体。学生是家长的最爱,每一位家长都把自己的孩子看做是世界上最可爱的孩子。一个学生对班主任来说可能是四十分之一、五十分之一或者六十分之一,但是对于一个家庭来说,就是百分之百。一个学生的幸福,往往会带来一个家庭的幸福。学生家长之于幸福班集体建设的作用也是两方面的:一方面,良好的家庭教育,宽松、民主、充满科学之爱的家庭氛围,会给学生带来更多的幸福,会促进幸福班集体的建设;另一方面,学生在班集体中获得了更多的幸福,会给家长正向的影响,家长看到自己的孩子在班集体中体验到很多幸福和快乐,自己也会感到幸福和快乐。

### (三) 影响幸福班集体的重要因素

**1. 中小学班主任的幸福感** 中小学班主任的幸福感直接影响着幸福班集体的建设。中小学班主任是教师队伍的重要组成部分,是幸福班集体建设的领导者和组织者,是学生健康成长的指导者和守护者,是沟通学校、家长和社会的桥梁与纽带。中小学班主任幸福感的高低直接影响着幸福班集体的建设。从某种意义上讲,只有幸福的班主任才能够带出幸福的学生,也才能够建设幸福的班集体。

**2. 中小学班主任的积极心理品质** 中小学班主任的积极心理品质直接影响着中小学班主任的幸福感。积极心理学创始人马丁·塞利格曼(Martin E. P. Seligman)认为,发挥人的“优势”(孟万金教授称之为“积极心理品质”)会促进人的幸福,他把人的“优势”归纳为24项,分别归属于智慧、勇气、仁爱、正义、节制与精神卓越六大美德中。<sup>③</sup>孟万金、张冲结合中国的实际情况,编制了“中国教师积极心理品质量表”,提出了21项积极心理品质。培养中小学班主任的积极心理品质,会促进中小学班主任的幸福。

**3. 中小学生的幸福感** 中小学生的幸福感直接决定着幸福班集体的建设。建设班集体的目的就是提高中小学生的幸福感,中小学生的幸福感高低直接决定着幸福班集体建设

①刘次林. 教师的幸福[J]. 教育研究,2000,(5):21-25.

②曹俊军. 论教师幸福的追寻[J]. 教师教育研究,2006,(5):35-39.

③马丁·塞利格曼. 真实的幸福[M]. 洪兰,译. 沈阳:万卷出版公司,2010:131-164.

水平的高低。中小学生的幸福感是幸福班集体指标体系的主要检测指标。

**4. 中小学生的积极心理品质** 中小学生的积极心理品质直接影响着中小学生的幸福感。官群、孟万金等人结合中国的实际情况,编制了“中国中小学生积极心理品质量表”,提出了15项积极心理品质。培养中小学生的积极心理品质,会提高中小学生的幸福感,进而促进幸福班集体的建设。

## 第二节 理解积极心理品质

### 一、积极心理品质的相关概念

#### (一) 积极心理学

20世纪末,美国心理学家塞利格曼等人首先将人类的积极心理品质作为研究对象,从而诞生了积极心理学。

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极心理品质的一门科学。积极心理学研究如何促进个人与社会的发展,帮助人们走向幸福,使儿童健康成长,使家庭幸福美满,使员工心情舒畅,使公众称心如意。<sup>①</sup>

积极心理学研究领域涉及三个层面:一是积极的主观体验,包括幸福、愉悦、满足、希望、感激、成就等;二是积极的个人特质,包括兴趣、爱、勇气、智慧、灵性、坚持、宽容、人际关系、审美体验等;三是积极的机构,包括学校、班级、家庭、商业机构、公司企业、社区和社会等。<sup>②</sup>

#### (二) 积极心理品质

积极心理品质是指,个体在先天潜能和环境教育交互作用的基础上形成的相对稳定的正向心理特质,这些心理特质影响或决定着个体思想、情感和行为方式的积极取向,继而为个体拥有幸福有成的人生奠定基础。

#### (三) 中小学班主任积极心理品质

孟万金、张冲根据中西方积极心理学相关研究成果,调查了1080名中国教师,编制了“中国教师积极心理品质量表”。<sup>③</sup>将中国教师的积极心理品质分为智慧、人性、勇气、节制、公正和超越六个维度,涵盖21项积极心理品质,共68个项目。中国教师应具备的21项积极心理品质也是中小学班主任应该具备的。

(1) 智慧和知识维度——认知的力量,包含4项积极心理品质:兴趣和创造力,热爱学习,多角度看问题,智慧(洞察力)。

(2) 勇气维度——情感的力量,包含3项积极心理品质:热情活力,勇敢和坚持,诚实。

<sup>①</sup>陈虹. 大力推进积极心理健康教育——访“积极心理健康教育模式”创始人孟万金教授[J]. 中小学心理健康教育, 2007, (9): 7-9.

<sup>②</sup>克里斯托弗·彼得森. 积极心理学[M]. 徐红,译. 北京:群言出版社, 2010: 13.

<sup>③</sup>孟万金,张冲. 中国教师积极心理品质量表的编制研究[J]. 中国特殊教育, 2011, (2): 58-64.

- (3) 人性(情)维度——人际的力量,包含3项积极心理品质:爱和被爱,友善,社交智力。
- (4) 公正维度——公民性力量,包含3项积极心理品质:领导能力,团队精神,公平品质。
- (5) 节制维度——避免极端的力量,包含4项积极心理品质:谦虚,自制,宽容,审慎。
- (6) 超越维度——精神信念的力量,包含4项积极心理品质:信念和希望,幽默风趣,感恩,审美。

#### (四) 中小學生积极心理品质

官群、孟万金、John Keller 调查了1600名中国中小學生,编制了“中国中小學生积极心理品质量表”。<sup>①</sup>将中国中小學生的积极心理品质分为认知、情感、人际、公正、节制和超越六个维度,涵盖15项积极心理品质,共61个项目。2010年,其在原量表的基础上设置29个反向题,7对测谎题,每个维度对应一个分量表,共计100题。<sup>②</sup>

- (1) 智慧和知识维度——认知的力量,包含3项积极心理品质:创造力,求知力,思维与洞察力。
- (2) 勇敢维度——情感的力量,包含2项积极心理品质:真诚,执著。
- (3) 人性(情)维度——人际的力量,包含2项积极心理品质:爱,友善。
- (4) 公正维度——公民性力量,包含2项积极心理品质:领导力,合作力。
- (5) 节制维度——避免极端的力量,包含3项积极心理品质:宽容,谦虚,持重。
- (6) 超越维度——精神信念的力量,包含3项积极心理品质:心灵触动,幽默风趣,信念和希望。

## 二、中小学班主任积极心理品质的内涵

### (一) 智慧和知识维度——认知的力量

**1. 兴趣和创造力** 作为中小学班主任,只有对自己的工作感兴趣,具备多种兴趣爱好,才能在面对纷繁复杂的班级工作时保持高效率而不感到倦怠。一名优秀的班主任,往往不在于传授给学生多少有用的知识,而在于是否培养起学生的兴趣爱好。作为中小学班主任,要激发和培养学生的学习兴趣爱好,发展学生的个性特长,自己必须得有广泛的兴趣爱好,经常组织丰富多彩的活动,以使学生的兴趣爱好保持长久。

培养学生的创造力是当今素质教育的重要任务,中小学班主任要培养具有创造力的学生,首先自己要具有较高的创新素养。中小学班主任要有善于将理论知识转化为指导自己实践工作的再创造能力,具有创造力的班主任能大胆改革、勇于创新,有创造性地开展教育、教学及班级管理活动,调动学生的积极性,激发学生主动探索新知的愿望,培养学生的创造力。

**2. 热爱学习** 班级管理是一项非常繁琐的社会实践活动,提高班级管理水平有其特殊的客观规律。中小学班主任虽然经历了师范教育的学习,掌握了一定的教育理论和学科知识,但是随着社会的不断发展,中小學生的生理、心理和社会特征不断发生改变,仅靠以前学

<sup>①</sup>官群,孟万金,John Keller. 中国中小學生积极心理品质量表的编制报告[J]. 中国特殊教育,2009,(4):70-76.

<sup>②</sup>王新波. 中国中小学积极心理品质数据库建设新进展. 中国特殊教育,2010,(4):90-94.



的知识是远远不够的。班主任只有热爱学习,才能够做到根据学生的身心发展特点,遵循教育规律进行科学育人。班主任要自觉地完善自己,给自己充电,努力学习教育学、心理学、儿童发展心理学、教育心理学、社会学等领域的新理论、新知识,更新教育观念,改进教育教学方法,促进学生健康发展。

**3. 多角度看问题** 教师这一职业与其他职业最大的不同之处,就在于它的工作对象是具有一定思想、情感和各種独特品质的活生生的学生。班主任在班级管理上,要从多个角度考虑问题,统筹兼顾地安排各项工作,才能使各项工作有条不紊地顺利进行下去。如果考虑不周到必然会给工作造成一些困难,使班级工作比较被动,不利于班级工作的开展。由于中小学阶段学生的情绪表现外露,容易激动,具有冲动性,中小学班主任在具体的班级管理过程中,会经常遇到许多意想不到的突发事件,而这些事情的处理就需要从多个角度细致地考虑和审查,公平权衡所有证据,然后依据证据,选择最佳处理方案。

**4. 智慧(洞察力)** 智慧(洞察力)是班主任随机应变处理各种意想不到的问题的能力。具备这种能力的班主任,面对复杂的问题、棘手的事情时能做出正确的决定,采取有效的教育方法,达到最好的教育效果。班级管理中,班主任面对着的几十名学生思想、情绪、个性等千差万别,导致班主任工作纷繁复杂、变化多样。中小学生的思想情况每天都在发生着不同的变化,要求班主任要有足够的智慧及机智灵敏的洞察能力,针对不同的环境、不同的学生采取不同的教育方法。

## (二) 勇气维度——情感的力量

**1. 热情活力** 热情活力是对生活充满了激情和活力,能够精力充沛、热情饱满地投入到工作和学习中。中小学班主任的工作对象是精力旺盛、天真活泼的中小學生,班主任在工作中不能无精打采、垂头丧气,应充满对教育事业的热情和对美好生活的追求。心中充满着对教育事业的热情,就会对自己所从事的工作满怀激情和兴趣,就会对未来充满美好的憧憬,教育生活就会变得丰富多彩。班主任的热情对学生有直接的感染作用,班主任的工作热情会激发学生的学习热情。

**2. 勇敢和坚持** 勇敢是面对威胁、挑战、困难或痛苦时不逃避、不退缩,坚决依据信念行事的精神品质。坚持是在事情进行中即使遇到困难也能善始善终的精神品质。作为中小学班主任,只有自己做一个有恒心、有毅力、勇敢、坚持的老师,才能培养出勇敢坚持、永不放弃的学生。中小學生善于观察、模仿教师,班主任面对困难不屈不挠、迎难而上、勇敢坚持的品质,会对學生产生积极的影响,有利于學生形成相应的品质特征。

**3. 诚实** 诚实指的是忠诚老实,表里如一,不弄虚作假,言行一致的品质。诚实守信从古至今一直是我国的优良传统,是做人最根本的准则。中小学班主任在班级管理过程中、教育學生过程中、与同事相处过程中、与學生家长交流过程中要做到诚实,不弄虚作假。具有诚实品质的人,更容易受人欢迎。同时,中小学班主任要以教师的诚实品质去塑造學生的诚实品质。

## (三) 人性(情)维度——人际的力量

**1. 爱和被爱** 爱和被爱是每个正常人身上普遍存在的一种心理需要,爱和被爱都是幸福的。教育的本质是爱,没有爱就没有教育,任何负面的情绪只要与爱接触,就如冰雪遇上阳光,很快就会融化。班主任应该无条件地关爱每一个學生,爱學生是顺利开展班级工作、