

XINLI

心理

ZHIHUI ZIRUN KETANG

智慧滋润课堂

何万丽 著

本书是研究新一轮高考改革和课堂教学改革全面铺开以后，在探究性教学环境下，心理科学对教育教学的影响和价值。指导学校管理者如何取法心理学做好课改背景下的教师心理调适，增强教师心理能量，指导教师如何运用学习心理学，营造尊重教育规律的学校心理环境，全面提升课堂质量和学生素养。

河北人民出版社

心理

XINLI

智慧滋润课堂

ZHIHUI ZIRUN KETANG

何万丽 著

河北人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心理智慧滋润课堂 / 何万丽著, -- 石家庄: 河北人民出版社, 2017.7

ISBN 978-7-202-12233-4

I. ①心… II. ①何… III. ①课堂教学-教学研究-高中 IV. ①G632.421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 184543 号

书 名	心理智慧滋润课堂
著 者	何万丽

责任编辑	李 耘
美术编辑	李 欣
封面设计	马玉敏
责任校对	张三铁

出版发行	河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)	
印 刷	保定市中国画美凯印刷有限公司	
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16	
印 张	12.5	
字 数	175 000	
版 次	2017 年 7 月第 1 版	2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 202 - 12233 - 4	
定 价	36.00 元	

版权所有 翻印必究

序

“凡属科学的心理学都必须讨论整个情景，即人和环境的状态。”人的行为是环境与人的内在因素交互作用的产物。这里的环境是指一个人的“心理环境”，它包括了对个体行为有影响的一切事实。

——勒温

国外关于教学心理环境的研究，经历了从20世纪20年代勒温（Lewin）的场理论和莫瑞（Murray）的需求理论，从20世纪60年代关注到课堂社会心理因素的方方面面，比较全面地考察学生对课堂环境的知觉与其学习之间的关系。再到20世纪80年代中期，班杜拉又提出了环境、个体、行为的三向关系。我们发现，优秀教师和普通教师的差别之一是所营造的课堂学习环境的不同。

20世纪80年代，我国心理工作者开始了对积极的教学心理环境的研究，认为积极的教学心理环境是师生和谐、互尊互爱，学生积极探索、主动参与，学生间互帮互学、相互鼓励。

十分欣赏作者作为一个课堂生态研究者的勇气：敢于挑战传统，总结出，传统的教学满堂灌，忽视了整体且不同层次学生的心理发展不平衡，进而忽视了教育教学中隐形的心理环境。她充分认识到，在自主、合作、探索的良好学习环境里，心理环境的改善与优化对教育教学任务的顺利完成起着至关重要的作用。并在基层教育教学改革实践中创新地引入心理科学。

最为宝贵的是，她整理的这些关于探究性教学的课堂改革心得，是遵循心理与教育研究的生态化趋势，在真实的教学环境里，观察、收集

来自实践的真实信息，提出创建以学生成长为核心的教学心理环境，提供了教师心理环境的改善策略，师生共建优秀班集体的方法，学生课堂心理环境营造的过程和步骤。这对我们基层教学改革，既有意识的引领，又有具象的指导。

衷心地希望如作者所言：“希望所有的生命，都能够在能量充分释放的探究性教学环境里，智慧得以碰撞，思维得以解放，灵魂得以唤醒，这才是我们追求的教育本真。”

冯恩洪

2017年6月12日

目 录

引 言	心理学支撑探究性教学的科学性 /1
第一节	心理学在教育教学中实现和发展课改的意义与价值 /3
第二节	心理学对基础教育核心价值的诠释 /5
第三节	以心育为内容的大德育理念铺就课改的阳光大道 /7
第一章	课改路上的教师心理调适 /13
第一节	以健康的心态走在课改的路上 /15
第二节	爱上这个职业，充满激情地接受生命成长的问询 /19
第三节	到组织中去，与优秀的人一起成长 /34
第二章	用心理科学经营好你的班级 /45
第一节	心理教师与班主任合作建设班级的模式 /47
第二节	唤醒学生自我改变的愿望 /58
第三节	创建成长共同体 /67
第四节	让你的班级有精气神 /73

第三章 合作学习课堂建设与运行的心理环境 /89

第一节 用科学的理论建设新课堂 /91

第二节 建设科学高效的合作学习共同体 /100

第三节 技术改变教学 /110

第四章 研究学习心理，上好一节课 /121

第一节 课的导入 /126

第二节 适合学情的教学内容和目标的提出 /134

第三节 科学、动态的学习过程 /143

第四节 反馈与检测 /187

后 记 /193

引言

心理学支撑探究性
教学的科学性

2004年，美国著名管理学家路桑斯（Luthans）提出了“心理资本”的概念。它的提出，对学术界、应用领域和普通大众都有震撼效应。

心理资本是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态，是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素，是促进个人成长和绩效提升的心理资源。心理资本是贮藏在我们心灵深处一股永不衰竭的力量，是实现人生可持续发展的原动力。由于人的潜力巨大，所以相对于资金、市场和技术资本而言，心理资本的升值空间是最大的。

很长一段时间以来，我发现，在我并不刻意加以选择所阅读的文章中，每10篇里就有3至4篇有关心理学方面的。这门年轻的科学越来越关注人类的生活状态，人类自我探索的征程上也越来越清晰地看到心理学的价值，它渗透到管理、经营、教育、科学和生活的方方面面。人类的生活、工作和学习，越来越离不开心理科学的支撑。

当下正值新课程改革，基于生成性教学思维理念，人们对于教学内容和学习过程都有了新的认识，心理科学的指导和应用就不可或缺。

在动手组织这本书的结构之初，我脑海中始终浮现的是我校推行探究性教学改革以来，发生在课堂上的一个个鲜活的教学实例。作为一名参与课改的心理老师，我所感受到的是：与传统课堂相比，在自主、合作、探究的学习气氛下，学生在新课堂上所表现出的那种生命能量的释放让教育者为之感动。伴随新课堂产生的师生共同成长让我为之动容。所以，决定整理这些课改心得的动机，不是短时的教学效率提升的荣耀，而是来自生命能量释放的呼唤。我不求理论的完美，只求教育思想的真实。让我从一个心理工作者的角度，整理和发掘心理学对探究性教学的影响和指导，以期我们在教育教学实践中，更能以开放、真诚的态度接纳差异的受教育个体，更能使每位学生离开原点，充满希望和成就感地奔赴自己的人生彼岸。

让我们取法心理学，来帮助我们在职业生涯中培养更多学习、工作和生活的智慧，也助力我们个人开启幸福之门。

第一节 心理学在教育教学中实现和发展课改的意义与价值

19世纪中后期，英国著名哲学家、社会学家和教育家斯宾塞，第一次明确地提出了“教育准备生活说”的思想（也称作“教育预备说”）。他意识到了教育与个人生活世界内在的一致性，主张教育应像个人在自己的社会生产生活中成长一样，采取自我教育与自然教育的方式。斯宾塞的教育理论为批判当时的经院主义教育而提倡实践，有十分重要的意义，也为教育领域重视科学教育打下了基础。

杜威（著名哲学家、教育家，功能心理学的先驱）不满斯宾塞为完美的生活做准备的教育观而提出了“教育即生活”“教育即生长”“学校即社会”的著名观点。胡适是杜威的弟子之一也是其实验主义哲学思想的忠实信徒，并于20世纪初将杜威的实验主义哲学和教育思想传入中国。

作为功能心理学的先驱，杜威结合教育本质提出了自己独特的见解：教育即生活，教育即生长，教育即经验的不断改造。也主张课程应尊重儿童，以儿童为中心，让儿童在做中学，与生活打成一片，通过实际操作获得经验。在教育中，杜威一方面重视个人的心理发展，一方面重视社会因素的影响。因此在课程的设计与教材的选择上，必须充分顾及儿童的个人经验、需要、兴趣和能力将个人因素与社会因素结合起来。但是他特别强调儿童的经验，认为教育完全是偏重儿童已有能力的生长，这就是教育即生长。

杜威的观点对于现代探究性教学的积极影响主要体现在两个方面：

第一，杜威指出：知识的获得不是个体“旁观”的过程，而是“探究”的过程。“探究”是主体在与某种不确定的情境相联系时所产生的解决问题的行动。在行动中，知识不是存在于旁观者的被动的理解中，而是表现为主体对不确定情境的积极反应。知识是个体主动探究的结果。从这个思想出发，杜威认为所有成功的探究都遵循一般的模式。这种“探究”模式既可以是科学家的科学研究模式，也可以是学校教育中的教学模式和学习模式。总之，杜威所主张的以“探究”为基础的认识论批判了传统“二元论”的认识论，突出了探究主体在认识活动中的重要性，为现代教育重新认识知识的作用和学生个体的活动提供了思想基础。

第二，在杜威看来，由于知识“旁观者理论”把认知主体与认知对象相隔离，强调认知是一种认识“对象”呈现给认知者的事情，这样在教育上就逐步形成了以知识为中心，学习是被动的接受，知识与行为相分离等弊端。杜威对“知行分离”现象的批判和“知行合一”思想的阐述，提出了知识与行为相结合以及个体在获取知识上的主动性问题，为正确认识知识传授与儿童活动的关系，鼓励儿童主动地探究，通过探究活动获取知识和经验，提供了指导思想。

第二节 心理学对基础教育核心价值的诠释

一、基础教育核心价值的理论碰撞

学校教育的目的应该是：当青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是作为一个专家。

——爱因斯坦

教育首先是一个精神成长的过程，然后才成为科学获知过程的一部分。

——雅斯贝尔斯

“新基础教育”研究的核心价值观主要体现在四个方面：学生立场；成事成人；育人价值；培育生命自觉之人。

——李政涛（华东师大教授）

二、心理学对基础教育核心价值的诠释

正如雅斯贝尔斯指出的：“教育首先是一个精神成长的过程，然后才成为科学获知过程的一部分。”精神成长既是生命成长的内在诉求，也是我国普通高中教育的内在价值之所在。

也正如华东师大教授李政涛所说：新基础教育研究的核心价值观体现出：我们要以学生的实际状态作为教育教学的起点和出发点，成为教学目标制定的依据；在成事中成人，以成人来促成事，要挖掘教学内容中的育人价值——知识、情感、思维、语言，从而培养自主、自觉之人。

因此，分析我们的高中教育，我们沉痛地发现：学生在小学、初中阶段长期处于传统管理模式之下，家长式保护、保姆式伺候、裁判式接

纳。这样约束和控制下的受教育方式，极大地压抑了学生个性的彰显和充分的表达。学生学习过程被程序化，成长过程被工业化。服从式的教育教学管理，学生的自主、质疑和探究能力基本没有，合作、分享、坚忍等高阶品质更是无从谈起，也不善于自我调节，最终是影响个体的社会化进程。

所以，现代心理学期待教育真正地实现学生个性的完整发展，使学生成为身心健康而和谐的人，具有良好的社会适应性。基础教育阶段是个体人格形成的关键时期，而这个阶段孩子的主要接受信息和感受环境的途径是学校教育，学校教育要懂得学生成长和发展的需求并尊重差异和需求。积极心理学还认为，好的教育不应该只是对问题的修正和矫治，更应该实现对个体积极品质的挖掘和培养，让每个孩子满意地对待过去、幸福地感受现在和乐观地面对未来。

第三节 以心育为内容的大德育理念铺就课改的阳光大道

一、课改要以德育为基础

著名教育家冯恩洪强调：课改要以德育为基础。学校大德育要为课改创造一个具有生命温度的教育环境。学生对学校生活方方面面的感觉，很大程度上决定着学生的情感是积极的还是消极的，学生的情感又直接影响其行为举止和学习效率。这就是心理健康教育要承担的责任和使命。

学校大德育是指通过知识传授、观念养成、性格培养等途径来提高受教育者在思想观念、政治意识、行为规范、心理调适等方面的素质，包括思想（价值观）教育、政治教育、道德教育、法制教育、心理素质教育等内容。

所以，清晰我们心育的工作目标，就要关注大德育背景下的心理健康教育的内涵建设：

- 学生对自己的心理环境的真实感受如何；
- 学校是否掌握且如何掌握学生情绪变化情况；
- 学校如何掌握并主动干预心境不良的学生；
- 学校如何根据青春期特点开展心理健康教育；
- 学校如何利用积极的情创造积极的景，挖掘积极的成长元素，释放潜能等等。

课程改革为我们开辟了大显身手的创新天地，学科教学从来没有像今天这样思想活跃、举措新颖、策略多样。但是，我们必须看到：新课程不是幻想中的空中楼阁，实施过程中出现的问题需要潜心的研究、科

学的指导和规范的操作。需要科学理论与实践作为支撑。

学习方式的转变（比如小组教学）、教学设计如何摆脱新瓶装旧酒的尴尬？应该如何看待课堂教学的主体角色？什么是好的课堂教学？如何评价新的课堂教学？新课堂要完成哪些成长任务，如何实现育人功能？

我们在课改的实践中，坚持科学的心育探索，创造具有生命温度的教育环境，让心育的价值充分彰显，让改变发生在每一个鲜活的生命里：

- 让所有学生认识到自己是与众不同的，是有独特价值的；
- 发展建立积极自我表现概念所必需的良好品质；
- 学习自我激励和自我改进的技能；
- 了解个人能够控制自己成为一个什么样的人；
- 发展适应能力以便适应不同的教育环境；
- 发展积极负责的精神；
- 发展协作、包容、分享、坚韧等高阶品质。

所有这些转变的发生，都需要以师生心理上的成长作为前提，唯此才能去谈课题改革的规范操作、科学驾驭，才会有效率提升和结果的精彩。

二、校本心理健康课程设置

三年以来，在推进课改的路上，为实现心育为课改服务的这一功能，实现师生的共同成长和进步，心理健康教育的对象，不仅关注学生身心健康和谐发展，同时关注教师的心理知识普及和心理调适。校本课程的开发一直是两条腿走路的双轨前进模式。

1. 学生心理健康课程设置

根据本校学生特点和心理发展需要，我们在高中全学段的每个学期，安排符合我校学情的、形式多样的心理健康专题活动。比如：专题讲座、心理励志、心理拓展游戏、团体辅导等。

服务对象	活动设计方向	主题	内容主旨
高一 第一学期	入学适应性拓展活动	九官格	(破冰游戏)用于开学初始,学生互相认识。
		找零钱	用于组建小团队,服务于未来小组建设。
		穿越沼泽地	用于较为熟识后,培养团队协作,有归属感。
		过电网	树立新班级概念,培养凝聚力、集体和全局意识等高阶品质。
	心理励志	走向明天的我	扬帆起航,坚忍、智慧地开始高中生活。
高一 第二学期	青春期心理讲座	花开当有时	学会把握自己,自尊、自爱、自重和自强。懂得如何用理智来控制自己的情感,把握异性交往的技巧,树立健康、负责任的性态度。
	团体辅导	天生我才	培养充分而体面的自我概念,建立积极自我表现概念,在小组学习中成长和完善自我。
高二 第一学期	学习心理	Yes, I can	确立合适的目标,提升学习效率,改善学习状态。相信自己,力量在心中!并为自己的目标而信心满满地进入高二。
		管理好我的时间	感知时间,监控时间,发挥时间效能。制定时间使用计划,合理分散和集中学习,用目标超越时间。
高二 第二学期	目标管理	为目标我坚持	成功是由一个个小小的目标达成,一次次小小的进步累积而成的。成功是由无数个点组成的完整的生命历程。

(续表)

服务对象	活动设计方向	主题	内容主旨
高三 第一学期	备考助力	又是一年 复习时	做清楚的学习者。了解自己的状态，正确理解和把握自己的状态，给大家的心理和情绪调试建议。
高三 第二学期	考前助考团体 辅导	冲刺高考我 必胜	紧张、有序、高效、颗粒归仓地参加高考。

2. 教师心理健康课程设置

服务对象	活动设计方向	主题	内容主旨
全体班 主任	关注积极地改善 师生和生生关系	好的关系胜过 许多教育	好的关系本身就是好的教育，它当然胜过许多所谓的教育，构建完美三角形：“谁言寸草心，报得三春晖”的亲子关系；“投之以木桃，报之以琼瑶”的师生关系；“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”的生生关系。
全体教师	克服职业倦怠， 调整工作状态	咱们的“心” 动力	如何看待自己和生活；如何看待同事和领导；如何看待学生和工作；提升职业幸福感。
全体教师	积极期待的力量	看到光	教师要对学生有积极关注、积极期望，并把这一期望具体化、行动化。
新教师上岗 培训	职业认知	有关工作的一 分钟联想	帮助新教师清晰化自己的职业特点和选择的价值取向，坚定职业信念，培养职业情感。