

积极心理学融入小学英语课堂的探索——以深圳龙华某校为例

李洁

深圳市龙华区大浪实验学校，广东深圳，518000；

摘要：将积极心理学融入小学英语课堂，是我校英语发展的一条路径探索。不仅可以帮助学生提供心理免疫、保持乐观态度，还可以使学生建立良好的社会关系，找到个人价值和满足感，提供学生成绩。拥有这些积极品质，他们就具备面对困难的能力。本文从论述积极心理学的积极内在情绪、积极力量支持、积极环境入手，分析其在小学英语中的渗透模式，并将其三个基本点运用于课堂实践中，探讨如何在课堂上获得这些要素，提升我校小学英语的教学效率，希望对我校的英语教学研究提供新的方向。

关键词：小学；英语；积极心理学

DOI：10.69979/3029-2735.25.1.004

1 研究背景

积极心理学的诞生，对整个人类心理健康发展产生了深远的影响。积极心理学在基础教育正逐渐显现了它的作用，现在全球各地域是很多的学校纷纷开设了有关正向心理学的公开课，也有不少学校将积极心理学理论融入其学科教学中，取得了较好的教学成果，并受到了广大师生的欢迎。如果能够将积极心理学的应用范围进一步拓宽，为中国基础教育事业作出自己的微弱贡献，那么将为我国基础教育的发展作出积极贡献。

1998年，当美国心理学会主席赛利格曼如此一来，“积极心理学”这一心理学运动便悄然崛起。他强调，心理学一直关注心理问题和负面影响，而人们在道德和积极层面的关注度相对较低。积极心理学就是要改变现状，关注人的积极面和发掘潜能。“积极心理学旨在以积极品质和积极力量为研究核心，致力于推动人类和社会繁荣发展的科学研究”他提倡以人的传统美德和善行作为出发点，以积极的态度对各种行为进行解读，以此激发自身积极品质，并发掘自身潜力从而实现幸福。积极心理学的简要表述为：一个核心，三个基础，即以探讨人类个体的主观幸福感为核心，以积极情感、积极人格特质以及积极社会环境为三个基本要素。

学校教育积极心理学成长的一个部分重要场所。积极体验的影响因素除了各自的基因决定，还依托与外部环境组织（任俊，2006）。外部环境在学校教育而言，除了家庭氛围，还有学校环境，班级氛围，同学之间，同学与教师的人际关系。

所以在学校的环境中，学校良好的制度、班级的氛围、和睦的人际关系对于学生获得积极的体验，有着不可忽视的作用。

2 研究意义

2.1 积极心理学的国内外研究现状

国外积极心理学的领域主要是研究的；积极体验和品质。在本世纪末，在美国已经教育的积极进取性被激发，核心在于以学生外显与潜在的积极力量为出发点，构建优质教育环境，从而提高学生的积极体验和塑造其积极人格。心理健康教育的兴起为积极教育的兴起奠定了基础。

在基础教育领域，积极心理学的研究力度仍需进一步加强，尤其是在新课改之后，针对小学英语教学的研究领域尚待拓展。本研究基于对积极心理学理论的研究，找出适合小学生年龄特点和教学环境特色的应对策略，促进小学生更加积极的学习英语，实现个体人格的健康发展。

2.2 研究意义

积极心理学在英语学科教育领域扮演着至关重要的角色。在学生方面，会用积极乐观的情绪体验；幸福的学习态度；和谐良好的人际关系；我要学习英语，我学得很快乐。在教育领域，具备热情、自我珍视、爱护学生以及致力于教育事业的个体，具备乐观心态，感受幸福并共同进步。在情感价值观方面，以下几点是核心要求：和谐、归属感、共享、感恩、关爱和宽容，以及

积极乐观的态度。

3 模式探索

3.1 积极心理学教育目标

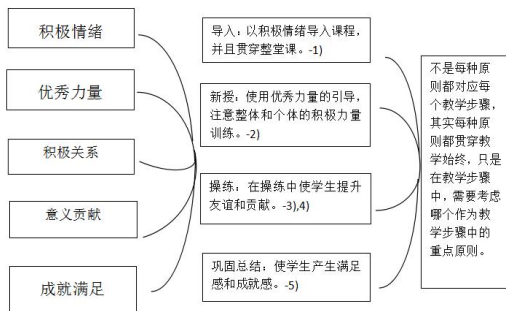
本杰明·布卢姆将感情学习目标分类为：认知、情感、心理，这说明了从简单到复杂的水平之间的联系。积极心理学课堂关注的核心是影响儿童儿童学习的最佳心理因素，这些因素一方面可以释放负面情绪，另一方面利用自身因素去拼搏。积极心理学的教育目标分类整合了一个情绪素养原则，这个教育目标的以五个原则为基础，即 PERMA (Patty O’ Grady 格瑞德 2011)：积极心态，积极行动，积极关系，积极价值，优秀成就。

积极情绪	优秀力量	友谊	贡献	成就
同情心\和蔼	同情	提供宽恕	评价宽容	拥有合作
感恩、不自私	慷慨	提供感恩	评价有益	拥有满足
勇敢、不害怕	勇气	提供诚实	评价公平	拥有自信
果断、不犹豫	决心	提供承诺	评价韧性	拥有刚毅
平静、不沮丧	耐心	提供支持	评价平和	拥有平静
有希望、不气馁	乐观	提供热情	评价希望	拥有鼓舞
不伤心	心情愉悦	提供开心	评价享受	拥有欢乐

这些基准和指标分为 7 类，每类都对应五个基准。教师以指标为指导，教导孩子增强和保持优秀力量的积极情绪。研究表明，这些感受能够使孩子获得更高的学业成就。但是优秀力量需要训练，才能到最终的积极成就。

3.2 课堂模式探索

PERMA 积极心理学与课程的内容相互结合时，学生的认知、情感、意志、行动也就会互相融合。英语学科和积极心理学的学科界限应该是灵活的，渗透的过程应该是一个很自然的过程。就像孩子不管实在适应了天气的变化，还是适应各种情绪的变化，都是在处理积极心理学和自身的技能，从一定程度上讲，是积极心理学的领域，是小学英语学科上的一场对话。



图一：积极教育目标在我校小学英语课堂中的运用对照

1) 积极情绪—情绪是积极心理学的核心课程，主要

是教孩子学会情绪平衡。在学习过程中要激发自己的积极抑制消极情绪，利用激发正面想法、记忆和体验的策略，来传授积极观念。具体的方法有：真诚问候，积极情绪承诺，游戏、唱歌、击鼓、积极理念如绘本等等。

2) 优秀力量—同情、慷慨、勇气、决心、耐心、乐观和欢乐。教师应该利用这些性格优势，成为他们的优秀力量。关注学生个体的积极力量，而不是不足。过程：a. 教师具有情绪和优秀力量特点的表达。b. 学业知识和综合性知识 c. 可视化的表演性艺术 d. 积极力量训练。具体的方法有：积极力量指导，积极力量承诺，学习他人积极力量，自我对话，冥想，运动。

3) 积极关系—帮助学生将情绪中的积极力量转化为社交能力。过程：a. 维系友谊 b. 信任友谊 c. 修复友谊 d. 评价友谊。具体的方法有：分为学习小组、游戏、角色扮演、班级节日、友谊书籍等等。

4) 意义贡献—有意义的学习可以为班级、学校和社会做出贡献。有意义的学习与生活相关，对学习带来贡献，追求卓越的积极力量。具体的方法有：游戏，故事，志愿活动，历史，自然，哲学学习等等。

5) 成就满足—成功是成就的副产品，可以使孩子产生满足感和成就感。过程：a. 控制行为 b. 平衡行为 c. 支持行为 d. 定义行为。具体的方法有：目标设定，积极力量开发，民主学习等。

积极心理学的运用能使孩子享受情绪带给自己的持久好处，这些能力可以帮助孩子们激活自己的积极力量，维系良好的人际关系，找到人生的意义，实行自己的生活目标。让孩子做最好的自己，自由探索和追求那些最有意义和乐在其中的东西。但失败在所难免，困难也是成长的一部分，积极心理学帮助孩子们储存情绪水库，使他们充满正能量。

4 课例融合

4.1 课题：小学英语牛津版三年级下册 U7 Hobbies

4.2 课时话题：本课时围绕学生业余爱好开展讨论，本课时主题为：Funny Clubs

4.3 教学目标

学习者应掌握本单元关于喜爱和不喜欢某个课余活动的单词和句型。

1) 核心词汇：dance, paint, read, sing

2) 核心句型：Do you like (doing) ...?来询问别人的爱好。

3) 技能目标：表达自己的爱好，句型 I like...(d

oing)。

4) 情感态度目标: a. 感受并理解某个课余活动的描述。

b. 自信地介绍自己以及自己的爱好并加以描述。

c. 自己的乐观, 也给别人带来欢乐。

5) 学习策略目标: 使用寻宝的方式优化认知策略; 利用录音、视频的等方式深化记忆策略; 选择社团探索调控策略; 小组合作中使用表情等增加交际策略。

6) 文化意识: a. 在语言交流中, 自信地介绍自己以及自己的爱好并加以描述; b. 西方文化中, 展示和自信是重要的个人品质。

4.4 教学重难点: 1. I like... (doing) 的发音;

2. Show 社团的展示。

4.5 教学反思

小学三年级级在具体形象思维向抽象逻辑思维过渡的阶段, 通过干预积极心理学课程, 有助于推动学生思维的发展, 使他们能够更有效地完成思维的过渡, 并助力学生认知层次的提升以及积极心理品质的提升。认知心理品质的提升并非仅依赖于学生的自我完善, 而是可以通过积极心理干预手段来进行。在研究进展, 我们注意到培养他们认知水平积极的品质的项目, 建议大家注意此些事项原则:

1) 教学不能面面俱到, 专注重点展开教学。笔者反思到, 积极心理学是一个系统的、长期的过程, 不能贪图速度, 要遵循学生思维的发展规律, 学习和巩固一个环节至少需要一至二周时间。

2) 在英语教学中, 教师应该注意利用英语知识与积极心理学自然结合。英语教师在课堂教学中创设一些相符的情境, 让他们自己地参与在课堂中, 带领他们利用自己的求知欲、创造力、抽象思维和洞察力来解决这些问题, 使学生在英语的学习中能锻炼自己的积极心理素质。

3) 教师应积极开展积极心理教育课程。积极教育小学生的认知能力得到了积极的心理品质的积极影响。目前, 在小学阶段, 开设心理健康教育课程的较少, 这一现象很大程度上是因为学校与家庭对心理课的认知不

足, 以及对心理课的开始阶段产生疑问。事实上, 心理课程的设计应充分考虑到学生的心理状况, 设计出具有创新性的教学方式, 并使学生表现出较高的参与积极性。教师根据相关的理论指导, 结合学生的实际情况, 可以通过心理课来提高学生的认知维度积极心理品质。

5 模式小结

笔者教学之初, 总会为一点小成绩而沾沾自喜, 在分数提高一点点而自鸣得意。但满足虚荣后, 夜深人静时, 总会扪心自问, 学生的分数是否对他们有恒久价值? 生命长河中, 什么才是对学生终生有益的?

在学习了马丁·赛利格曼的积极心理学后, 经过思考归纳: 课堂中除了教授知识, 更应该教授建构一生的幸福能力。幸福能力就是积极心理学的力量。以前人们总是把心理学和课程知识分开来教授, 而不是把它们统一在一起。在某种程度上来说, 如果调动出孩子们的积极兴趣和积极力量, 这些力量建立了积极社交, 那么除了学习充满意义和成就, 而获得的幸福感才是奠基孩子幸福人生的基石。

修行路漫漫, 研究无终点。积极心理学理论非常有益, 笔者已将原理纳入小学英语的课堂实践中。这些实践涉及到积极情绪、积极力量、积极人际关系、积极成就等多个方面。直至今日, 笔者发现想在一节课或者短期呈现积极心理学的全部内容是不可能的, 这是一个长期和系统的过程。至于我们在课程需要呈现哪些环节, 学习到什么程度, 都要依据学生的接受能力而定。如果在我们学校的小学英语课堂, 学生感受到一点幸福和力量。

参考文献

- [1] 李欣. 积极心理学对小学语言教学中的应用研究 [D]. 广西: 宁夏大学, 2013.
 - [2] 刘婵婷. 积极心理学在初中英语教学中的应用研究 [J]. 中学课程辅导 (教师通讯), 2015 (1): 69.
 - [3] 苗元江、余嘉元. 积极心理学: 理念与行动 [J]. 南京师大学报, 2003, (2): 81-87
- 作者简介: 李洁, 1983.7, 女, 汉, 广东省深圳市, 研究生, 一级教师, 心理学。