

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2015.08.052

积极心理学在中职英语教学中的应用

李彤

(陕西省旅游学校 外语教研室, 陕西 西安 710075)

摘要:积极心理学主张通过激发人类自身具有的积极力量来解决和摆脱心理问题。该研究通过分析积极心理学的三大主要理论,结合中职英语教学的现状,阐述了如何将积极心理学理论应用于中职英语实践教学当中,从而激发学生学习英语的积极性和主动性,进而提高学生的英语水平。

关键词:积极心理学;中职院校;英语教学

中图分类号:G642.0

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2015)08-0157-03

中职院校的学生大多数是未成年的初中毕业生,他们正处在成长发育的关键时期—青春期,由于社会体制和教育制度的影响,中职院校的学生往往受到社会各方面的偏见,这非常不利于他们的身心发展,同时还会打击他们学习的积极性,相当一部分学生厌学现象明显,特别是对英语学习,缺乏明确的学习动机。积极心理学以人的积极力量 and 美德为出发点,倡导激发人类内在固有积极因素,以更开放、包容、赞赏的态度肯定和发掘普通人的积极方面,帮助人们寻找幸福。作为一门新兴学科,积极心理学对教育产生的影响有目共睹,所以,探讨如何使用积极心理学理论来激发学生英语学习的主动性和积极性将对中职英语实践教学产生重要的指导意义。

1 积极心理学的主要理论

1.1 积极的情感体验

情绪是短时间内展现的、带有主观意向的多组反应趋势,对我们的行为造成直接影响。人类在不断发展过程中,产生了消极情绪和积极情绪。个体的积极情绪,如:高兴、满足、自豪、兴趣、幸福感等是积极心理学研究的重点。积极心理学认为,积极情绪对个体造成的影响是长期的,个体的积极情绪是可以培养的,它不仅是一种固有的状态,同时也是实现心理改善的一种手段。积极情绪可以帮助个体在社会中健康成长,使个体未来的生活变得更好。

1.2 积极的人格特质

积极心理学的研究重点是个体普遍的、共同的积极人格特质。那么什么样的人格才是积极的人格呢? Peterson 和 Seligman 规定了积极人格的 12 个标准,根据这一标准,他们选出 24 种积极的人格力量(见图 1)。人格的形成受到遗传、教育、后天经验等多方面因素的共同影响,积极的人格特质并不代表具有表中所有美德,同时,具有良好美德的人也不意味着完全没有任何人格问题。积极心理学主张通过强化和激发表中的人格特质,促使个体形成积极的人格特质。

1.3 积极的组织系统

积极的组织系统指个体存在的积极的社会环境,包括国家、政治、宗教、学校、社区、家庭等。个体及其经验是在周围环境中得到体现的,同时也受到环境的巨大影响。在积极的社会环境中,个体能够更大

程度的实现自我发展,塑造积极的人格,产生积极的情感体验。

(1)智慧和知识	创造力	好奇心	思想开放	善于学习	观点独特
(2)勇气	真诚	勇敢	坚持	热情	
(3)人性	善良	博爱	社交能力		
(4)正义	公平	领导力	团队合作		
(5)节制	大度	谦虚	审慎	自我约束	
(6)卓越	欣赏美好事物的能力	感恩	希望	幽默	有信仰

2 积极心理学在中职英语教学中的应用策略

2.1 培养学生的积极学习情感

英语学习具有其特殊性,需要学习者的长期积累和大量练习,如果学习者在英语学习中具有积极的情感(高兴、满足、兴趣、自信等),便能够大胆的用英语交流,积极回答问题、识记单词,进一步提高英语学习的兴趣和自信心。相反,如果学习者对英语学习产生消极情感(焦虑、担忧、胆怯、逃避等),便会上课注意力不集中,游离于课堂之外,逐渐对英语学习失去兴趣和自信心,因此,如果教师能够在教学实践中注重培养学生积极的学习情感,学生对英语学习的主动性将会大大提高。那么教师应如何培养学生积极的学习情感呢?

首先,教师要帮助学生树立积极的人生观,做好正面引导,适时地抓住学生的兴趣爱好,将其“带出青春期的困惑,走出人生的误区^[1],使学生能够用积极的态度看待自己。其次,教师可采用“正向激励”的方法,激活学生内在固有积极因素,提高学生的英语学习兴趣,调动学生英语学习的积极性。“正向激励”包括对激励对象的肯定、承认、赞扬、奖赏、信任等具有正面意义的激励艺术。在课堂教学中,教师可以为学生提供更多的“自我展现”机会,使他们拥有自豪感、成就感和幸福感,当他们收获成功之后,“积极情感”油然而生。此外,教师要善于抓住每一个学生的“闪光点”,对于学生的任何进步,都要给予适当的表扬和肯定,鼓励学生充分发掘自己的潜能,体验成功的乐趣。

2.2 增强教师的积极教学体验

首先,教师应树立积极的工作态度。教师和学生是学校的两大主体,教师的一言一行都会无形中影响学生的发展,如果教师自身对教学缺乏积极的心态,那学生很难用积极的心态对待学习。因此,教师不仅要传授知识,更要在课内外表现出积极的态度,使学生产生心灵上的共鸣。其次,教师在课堂上应使用丰富的表情和适当的肢体语言来传达积极的情绪和能量。表情是情绪的外显,是教师传达积极情绪最直观的表现,丰富的表情可以使教师充分展示教学内容,使学生体会到教师上课的热情。教师在课堂上的肢体语言不仅可以展示其精神面貌,同时,教师适当的肢体语言,比如一个肯定的眼神、一个鼓励的点头或者一个赞许的鼓掌都有益于师生之间的沟通,使学生感受到教师的关爱和认可,有利于师生产生心灵上的共鸣。

2.3 创造和谐的师生关系

在传统的师生关系中,教师是权威,处于主动地位,学生则被动的接受教师的言行,长此以往,学生难免对教师产生依赖和畏惧心理,教师也会忽略学生的心理需求,给学生在在学习过程中造成心理障碍。积极心理学倡导平等、民主、健康的师生关系,在这种关系中,师生可以良好的沟通,教师不仅给学生传授知识,而且引导学生的身心成长,给学生传递积极的能量和支持。那么,教师应如何创造和谐的师生关系呢?首先,教师在教学过程中应积极对待并正确评价学生。著名的“罗森塔尔效应”表明,教师的心理暗示会对学生产生巨大的积极影响^[2]。未成年人的自我评价方式主要来自于他人,所以在这种他律的评价体系下,教师正确积极的评价对学生的影响至关重要。人类具有个体选择性,可以主动的选择积极或消极的态度看待问题。经常受到批评和惩罚的学生容易变得无助,失去学习的兴趣和动力。相反,在充满信任和赞扬的环境下,学生更容易形成积极的学习心理,在学习过程中主动性和积极性更强。

因此,教师对学生的态度直接影响学生学习的积极性和学习效果。此外,教师在教学过程中应接纳个性,尊重学生的个体差异。传统教育对学生的要求整齐划一,忽略了学生的个体差异和个性发展,教师往往只看到学生的缺点而忽略了其本身的优点。积极心理学认为个体的内在潜能应得到充分发展。教师要承认和尊重学生的个体差异,以其自身存在的优点为基础,促进其积极发展。教师应尊重不同性格特点的学生所选择的风格迥异的学习方法,把全体学生的普遍参与与发展不同个性有机结合起来,提供生动活泼的学习氛围,使每个学生都有适当的自由去选择适合自己的学习方法。在教学活动中最大限度保护学生的独立人格,开发各自性格中的潜力,使学生不仅能健康和谐的成长和学习,而且个性也得到了发展。学生在个性上得到支持后,孤独、无助等消极情绪会自然减少,与教师的交流变得更加顺畅。

2.4 营造积极的英语学习环境

个体的发展离不开整体环境,积极心理学认为在积极的组织系统中,个体才能蓬勃发展。因此,积极的英语课堂对于学生提高英语学习的主动性是不可或缺的,它有助于提高学习效率,帮助师生双方获得积极的情感体验。如何构建积极的英语课堂,对于英语教师来说是一个迫切需要解决的问题。首先,教师要改变传统课堂中主导者的地位,把学生当做课堂的主体,教师是学生的助手。教师应注重课堂的趣味性和灵活性,可通过提供多种多样的课堂活动来调动学生的积极性,引导和鼓励学生主动解决问题,在必要的时候给学生提供意见和帮助。除了营造积极的英语课堂气氛外,构建积极的课外英语氛围也是相当重要的。教师可以在教室或校园内设立英语标示,潜移默化地提高学生学习英语的兴趣。教师可以在课外引导学生进行基本的英语对话,在校园、办公室、走廊都可以使用英语对话,构建英语交流的氛围,这样不仅可以提高学生的口语水平,也可以增进师生之间的感情。

3 结语

总之,教师应针对中职院校学生的特殊性,结合中职英语课堂的现状,在积极心理学理论的指导下,以学生的个性发展为出发点,努力培养学生积极的情感,构建和谐的师生关系,营造积极的英语环境,帮助学生进行“成功”体验,最大限度的提高学生英语学习的积极性和主动性,从而提高学生的英语水平。

参考文献:

- [1] 任俊. 积极心理学[J]. 外语教学与研究, 2006(5): 10-11.
- [2] 马多秀. 积极心理学视野中的教师幸福[J]. 教育评论, 2011(6): 24-25.

(责任校对 朱正余)