

中学心理资本教学的功能价值及策略

杨婷

(湖南科技大学 教育学院, 湖南 湘潭 411201)

摘要:中学阶段是学生身心发展的重要时期,但传统的教学只注重中学生外部能力的提升,忽视其内部能量的发展,难以实现学生的全面发展。心理资本教学将心理资本引入到教学中,着重提升学生的心理资本,关注学生的自我效能感、希望、乐观及韧性等内部能量的培养,有效减轻学生压力、增强学生竞争力及强化师生契合度,促使学生全面发展。

关键词:中学;心理资本;教学;功能价值;策略

中图分类号:G630

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2016)10-0161-04

心理资本是指个体在成长和发展过程中所表现出来的积极心理状态,具体表现有四个方面:自我效能感、乐观、希望和韧性。心理资本是个体内心的积极力量。国内外大量研究表明,心理资本与积极组织行为变量呈显著正相关,而心理资本与消极组织行为变量呈显著负相关^[1-2],即提高心理资本水平是增强积极组织行为的有效对策。因此,自 Luthans 提出心理资本这个观念后,就受到了来自经济学与管理学等领域的广泛关注,近年来研究已深入到教育领域。心理资本教学就是将积极心理学中的心理资本引入到教学中,着眼于提高学生的心理资本,提升学生的心理品质,促使学生全面发展。

1 心理资本教学的概念与教学目标

心理资本教学是多门学科的交叉学科,是一个综合的新型理论。其具备各学科的基本理论,并具有独特的性质。心理资本教学是指在教学过程中,教师以提高学生心理资本为教学目的,组织引导学生创造一种提升其心理资本的氛围,通过增强学生的自我效能感、提升学生乐观水平、增强学生希望强度或提高学生韧性,使学生全身心投入一种“状态”,促使学生热爱学习,最终实现学生素质的全面提升^[3]。心理资本教学是以教师为主导,学生为主体。在这一教学过程中,制定详细的计划、创造氛围、引导学生等都需要教师主导。同时也需要学生积极融入,实现教学的真正意义。其虽指向学生的内部能量,但也有利于学生外部能力的提高,心理资本的提升必然会促进学生的知识、技能、成绩的提高,使学生拥有一种积极的“心理状态”,该状态的养成必然会促进学生素质的全面提高^[3]。

心理资本教学模式建立三维目标,即知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观。我国大量的基础教育学校采用泰勒的“行为目标”作为教学目标。该“行为目标”提前设置教学过程及教学结果,量化评价学生,片面强调知识,忽略教学过程中形成除目标以外的生成性资源,只关注学生的知识与方法的掌握程度,严重忽视学生的情感、态度和价值观培养,致使大量问题的出现。因此,心理资本教学模式采用三维目标,促使学生全面提升。知识与技能目标是指让学生学会教师传授的知识和技能,通过灵活多变、创新的教学模式,让学生乐于接受知识与技能,并拓展到以后的学习中,重点在于教师指导学生成为主动、积极的探索者。传统的中学课堂教学方法一成不变,课堂过程死板,心理资本教学重视课程教学的过程和方法,教师采用适合学生的教学策略,指导学生找到适合自身学习的方法,增加学生获得成功

的体验,提升学生的心理资本。心理资本教学模式力求丰富学生的情感态度与价值观,即让学生具有良好的学习态度、积极向上的人生信念、正确的价值观,使学生乐于学习。通过发展学生的自我效能感、希望、乐观、韧性,让学生形成正确的人生取向,并不断提升自己的情感、态度和价值观。

2 心理资本教学的功能价值

中学阶段是学生身心发展的重要时期,学生在此阶段需加强自我认识、建立正确自我意识、掌握有效学习方法、建立良好人际关系、学会控制自我情绪、培养学会接受失败并解决困境的能力与意志力、形成正确的价值观等。现实生活中,大量学生未能达到身心健康发展水平,存在抑郁、厌学、人际关系紧张、学校适应困难等畸形发展。心理资本教学重点关注学生内在积极能量的发展,有助于改善这些不良发展现象,帮助学生快乐成长。

2.1 缓解学生学习压力,降低抑郁情绪

中学阶段,学生学业压力大,心理资本教学能够有效调整其压力,缓解抑郁情绪。此阶段学生体会到的学习压力远大于其他阶段,强压下的中学生极易产生多种心理问题,如抑郁、学习倦怠、人际关系紧张等,各种问题的存在会给学生的生活及学习效果带来不良后果。国内大量研究表明,心理资本作为一种积极的内在力量,是中学生学习高效及发展全面的有效保障,是减轻学生压力、缓解抑郁、避免学业倦怠的有效保证。同时,心理资本作为积极心理的重要元素,与主观幸福感有显著的正相关^[4]。提升中学生的心理资本,能有效提高其幸福感,降低抑郁。因此心理资本教学对于促进中学生的心理健康及其全面成长都具有深远的影响。心理资本充裕的学生在学习的过程中更易产生自信、乐观及良好的学习态度,并能够充满希望地面对未来,有效克服困难,形成极强的自我挫折恢复力,增强自我学习压力调适能力,减少抑郁。

2.2 增强学生竞争力,实现自我价值

心理资本是超越社会资源、人力资源的一种更为强大的竞争力。一方面,学生目前的学习竞争大,心理资本教学能有效增强其学习竞争力,使其获得可持续的竞争优势。具有高心理资本的学生相信自己能力,并能够制定系统、全面、具体可行的目标及计划,直面挫折且有效解决问题。另一方面,当今社会竞争大,无论是个人还是组织都必须在激烈的竞争中生存,竞争中决定成败的关键是人,人的潜能是无穷的,其体现就在于人的心理资本。心理资本教学着眼于提升学生的心理资本,必然能增强学生的竞争力,促使其探索自我价值,学会自我职业定向,成为未来社会竞争中的优胜者,实现自我潜能。因此,心理资本教学不仅能增强学生目前的竞争力,还提高了日后的生存能力及未来的社会竞争力。心理资本教学不仅需注重培养学生的自我效能感、希望、乐观和韧性这四个主要积极心理能量,还应提升学生潜在心理资本,如心理幸福感、情绪智慧等,极大增强学生的竞争力^[5]。

2.3 强化师生契合度,增强教学效果

心理资本教学增强学生心理资本,给予教师良好的教学反馈,极大提高教学效果。心理资本教学着重提升学生的自我效能感、乐观、希望及韧性等积极品质,有效促进教学可持续发展。学生自我效能感的提升,能强化其学习动力,促使其主动探索教师的教学内容,向教师传递乐于学习的积极信息,极大增强教师传教的积极性,促使其用心准备教学内容、真正落实因材施教并寓教于乐。当学生以乐观的学习心态面对学习时,其更能理解并接受自身及教师的失败,理性分析其原因,以积极的态度、坚强的意志力、坚持不懈的行为改善自我,而非将失败原因强加于教师,与教师对立,形成教学的恶性发展。学生韧性品质的提升,能增强其面对困境的应对能力,而非自暴自弃,降低教师管理难度及树立积极克服困难的榜样作用,鼓励班级其他学生积极面对挫折、增强克服困难的韧性,有效提升教师对学生的认可度及教师帮助学生走出困境的信心。

3 心理资本教学策略

成功的心理资本教学关注促使学生达到最佳的学习及生存状态的策略,寻找提升学生心理资本的

途径与方法,达到增强学生自我效能感、提升学生希望与乐观、增强学生韧性的目的。心理资本教学可采用扩大学生成功体验、引导其学会目标分步、指导其形成积极归因风格与增加活动体验等有效措施,提升学生心理资本。

3.1 增加成功体验,提升自我效能感

教师善于发现学生的特点,引领其学习榜样行为,促使学生体验更多成功。自我效能感是指个体依据自我能力判断自身能否完成某一工作行为的自信程度。自我效能感高的个体,相信自我能力能实现计划。自我效能感对于个体的成长而言,意义重大。班杜拉认为,自我效能感决定个体对活动的选择及活动的坚持性、影响个体面对困难时的态度及情绪、影响新行为的获得等。如何提高学生的自我效能感,这是当今教师面临的又一挑战,增加个体的成功经验是提升自我效能感的有效对策。其一,教师需用心了解学生的特点,分析不同学生的智能优势及弱势,增加其成功体验。如根据不同学生的层次设计不同层次的课堂问题,有效提高其回答正确率,增强其信心及学习动力;教师在课堂上可适当放慢节奏,给予学生充足的思考时间,提高其获得成功的概率;教师需积极关注鲜少发言的学生,个别辅导、鼓励其发言、展现自我。其二,教师引领学生观察学习榜样行为,促使其获得更多成功。中学生处于自我心智发展不成熟时期,极易受到他人行为影响。教师鼓励高自我效能感的学生行为,促使其他学生注意到该生的行为并仔细观察,使其实现该行为的复现,获得老师的赞扬与奖励,收获成功的果实。

3.2 指导目标分步,心怀希望

设立弹性目标,培养创新思维,提升学生希望品质。希望是人类宝贵的精神动力,弹性目标有助于开发及孕育希望,进而推动学生学习能力的提升,但确立的目标应是系统的、具体的、有一定的挑战性但又可实现的。教师积极指导学生学会自我评估,促使学生从最基本的层面深入了解其能力与需要,发现其自身潜在能力。通过合理的自我评估,帮助学生端正自我学习态度,客观地认识自我和树立合适的学习目标。教师教导学生学会目标分步,依据长期目标,制定阶段性的短期目标,成功实现目标分布。教师鼓励学生坚持不懈地实现一些小目标,在一步步实现目标的同时提升了学生的希望品质,促使其保持积极的动机状态。除此之外,创新也是个体发现希望的有效对策。当个体充满创新思维时,其会发现生活处处是惊喜。教师鼓励学生用创新思维去思考问题,不断改进传统无效的学习方法。最为重要的是教师需不断改进课程设计、教学策略及评估系统,善于发现学生潜能,开拓学生思维,促使其充满希望地面对学习上的困难,积极适应学校生活。

3.3 引领积极归因,保持乐观

积极归因训练与心理暗示策略,引导学生积极归因,促使其乐观品质的发展。乐观是一种积极的人格品质,是指预料未来会发生积极事件的心理倾向及对已发生事件的积极归因^[6]。乐观由个体对积极事件和消极事件的解释风格的两个维度界定,乐观者倾向于将积极事件归因于内部、持久、普遍的原因,而把消极事件归因于外在、暂时、特定情景。在心理资本教学中,教师积极引导把学习中的积极事件归因于自身的、长久的、普遍的原因,而把消极事件归因于外在、暂时、特定情景,促使其积极乐观地面对未来的学习及生活。教师可采用积极归因训练及心理暗示策略来提升学生的乐观品质。积极归因训练的核心是转变以往消极归因的认知。教师可将学生分为几个小组,引导学生回忆自我失败事件并列举失败的原因,带动小组成员分析各自的归因风格。在小组成员及教师的帮助下,转变属于消极归因风格的学生形成积极的失败归因。如此反复训练,促使学生形成持久的积极归因认知模式。心理暗示是指在接受外界或他人认知、情感、行为等影响的心理特点,其包含积极的心理暗示和消极的心理暗示。积极的心理暗示是指暗示者对被暗示者产生积极的影响,充分调动被暗示者的心理潜能,而消极心理暗示反之^[7]。教师可有意识地提升学生积极暗示的能力,激励学生采用积极心理暗示为自己加油打气。如每天起床时大声激励自己“我能行”或在书桌上写下激励话语等。

3.4 创设体验情景,增强韧性

增设综合实践课、团体心理辅导及素质拓展训练等体验情景,培养学生韧性品质。韧性是指身处困境时良好适应、快速复原的能力。心理资本教学有助于培养学生在面对困境时的勇气并坚持不懈地去

完成目标。教师可采用增加学生综合实践课的体验、团体辅导活动、素质拓展训练等活动体验,提高学生的韧性。综合实践活动课程着重引导学生对现实生活的主动探索并在活动中注重提升学生的韧性,因此该课程对于学生韧性的培养意义重大。有研究证实,锻炼时间不同的中学生的心理韧性存在显著的差异,锻炼时间长的学生拥有更强的心理韧性。中学生因学业繁重,多数情况下,文化课占据着体育课的时间,学生缺少足够的时间去增强体育锻炼。因此,教师应鼓励学生充分利用课余时间,加强体育锻炼,以此来创设体验情景。教师可经常组织团体辅导活动及素质拓展训练,让学生感受学习与生活中经常遇到的困境,鼓励其克服挫折,增强其克服困难的意志力,学会积极应对困难的对策及掌握应对技能。心理资本教学应与各科结合起来,多元融合,创设困境体验情景,提升学生的韧性人格。

参考文献:

- [1] Avey J B, Wernsing T S, Mhatre K H. A longitudinal analysis of positive psychological constructs and emotions on stress, anxiety, and well-being[J]. Journal of Leadership & Organizational Studies, 2011(2): 216-228.
- [2] 张西超, 胡婧, 宋继东, 等. 小学教师心理资本与主观幸福感的关系: 职业压力中介作用[J]. 心理发展与教育, 2014(2): 200.
- [3] 赵义泉, 刘宝忠, 钟萌萌. “心理资本教学”理论建构[J]. 现代中小学教育, 2014(1): 88-91.
- [4] 张晖, 何凯, 蔡丹妮, 等. 高校辅导员心理资本与职业压力、主观幸福感的关系研究——基于职业压力的中介作用分析[J]. 教育园地, 2015(24): 63.
- [5] 钟茜莎. 中学生心理资本的功能价值及培养策略[J]. 当代教育理论与实践, 2015(11): 145-147.
- [6] 邵永红. 助力小学生心理资本发展的教学之道[J]. 福建教育学院学报, 2015(9): 6-7.
- [7] 刘素婷. 培育高职学生心理资本的途径和方法[J]. 创新与创业教育, 2011(6): 16-19.

(责任校对 龙四清)