

# “悦”入福流

## ——浅谈积极心理学在初中班级管理中的运用

徐春丽 镇海区古塘初级中学



上世纪六七十年代,匈牙利裔美国心理学家 Mihaly Csikszentmihalyi 发现了一种极致投入的积极心理现象。后来,他和他的同事们历时25年,采访了世界各地来自各行各业的上万名成功人士,发现这一心理现象普遍存在。受访者对于这种幸福体验的描述语言惊人的相似,都提及了仿佛是在“自然流动”一般,于是 Mihaly 将这一体验命名为 flow,后由清华大学心理系主任彭凯平教授译为“福流”。

这种积极心理学的理论和路径,引导师生发现自己的性格优势,构建优质的人际关系,培养积极的情绪,增强积极的行动力量,真正体现了教育就是一种人格心灵的唤醒。积极教育通过增强学生的正向积极阳光的心理能量,来预防心理问题的发生,并促使心理疾病自然疗愈。接下来,笔者将从“悦纳”“优势”“投入”三个方面谈谈自己是如何在班级管理中引导学生体验福流的。

### 第1方面——“悦纳”

悦纳是指高兴地接纳东西或人。悦纳,分为两种,悦纳自我和悦纳他人。

悦纳自我是指个体能正确评价自己、接受自己,并在此基础上使自我得到良好地发展。自我悦纳不仅指接纳自己人格中的优点、长处,更要接受自己的缺点与不足。

中学阶段,青少年正处于心理的“过渡期”,其独立意识和自我意识日益增强,迫切希望摆脱成人的监护。正是由于他们感到或担心外界忽视了自己的独立存在,才产生了叛逆心理(我简单理解为:总是被否定,使得孩子不自信,孩子又太想表现自己,最终慌不择路,导致了所谓的叛逆行为,叛逆的目的,是为了引起关注)。

为解决青春期孩子的叛逆,我是从引导孩子悦纳自我出发的。一句话、一个认可满意的眼神就足以让一个孩子满心欢喜,自信满满。带着接纳和爱的眼光面对学生,他们也会学着放下对自我的谴责,朝着实现自我价值的方向,一小步一小步地迈进,开启自己期待的人生大门。

一日之计在于晨,我提议学生们每天出门上学前,都对着镜中的自己微笑一下,这也是悦纳的一种形式。

良好的自我悦纳,可以有效缓解发展中的矛盾冲突,使个体得到健康发展。马斯洛的需要理论认为:人有自尊的需要,这是仅次于自我实现需要的第二高层次的需要。自我悦纳即产生高自尊。

在班级里,竞争在所难免,但过分强调竞争,会使学生之间产生矛盾,最后的胜利成为他们主要的目标,而对学习的内在价值和创造活动视而不见。当孩子们悦纳自我后,他们就会更容易接受我告诉他们的“一个人最大的敌人不是别人,而是自己”这句话,我也将自己的QQ个性签名“成功不是击败别人,而是改变自己”这句话,与孩子们共勉。告诉孩子们,同学之间互帮互助,是为了彼此成就,成为更好的自己。

总之,悦纳自我,有助于悦纳他人,正如积极心理学的创始人之一彼德森教授在回答什么是积极心理学的时候说的一句话:“他人很重要”。只有在悦纳自我的心态下,学生才会以平和的心态去悦纳他人,形成良好的人际关系,从而有利于班级的团结稳定。

悦纳是感受幸福的前提。

### 第2方面——“优势”

这里的“优势”指的是内在的品格优势。

心理学家将品格优势分为六大块:智慧和知识、勇气、人道、公正、节制及超越。心理学家认为,无论是在工作、学习,还是个人幸福方面,发挥优势都比修补缺点更重要。

优势,是让学生感受福流的关键因素,一个人在发挥优势时更容易投入到当前的活动中去。优势能让人更有掌控感,也更有认同感。所以,让学生发现自己的优势并提升优势,是首先要做的事。俗话说“当局者迷,旁观者清”,我就提议学生互相写出对方的品格优势,这个过程,同时也是对悦纳他人的一种践行,一举两得。

看待优势,我们要用发展性思维。发展性思维是指一个人相信他的基本特质,如品格、才能、智慧、天赋是能通过毅力、决心和辛勤而不断发展的。一个具有发展性思维的老师在面对学生的问题时,会更多地看到学生的潜力,看到他的品格优势,给予学生鼓励和支持。一个具有发展性思维的学生,会激发自己在生活和学习中不断运用自己的品格,培养自己的优势,同时也会让他在面对困难时更坚韧,做事时想得更多的是“我能够从中学到什么”“我应该怎么改进”。

班上有个男生,一开始就具有较强的好奇心和创造力,被推选为班干部后,在他身上慢慢发展出公平和领导力的品格优势,并在经过一年多的磨砺中,他的公平和领导力比之前就具备的好奇心和创造力还要明显。这个事例,很好验证了发展性思维的正确性。

但是,发展性思维并不意味着每一名学生都可以做任何事情,尽管每个学生都可以成长的,但对于不同的学生来说,学习不同事物的速度和潜力是不同的。作为老师,需要发现其中差异,更关注于发挥和提升学生原有的品格优势。

在践行优势教育前,我会推荐学生看一部以真人真事为题材的名为《弱点》的电影,影片中原本自卑的主人公正是在优势教育下,逐渐找到自我,在自己的身体条件与刻苦锻炼下,终于成为了美国国家橄榄球联盟的首批被选球员。

用问题取向来看学生的教师,会有一种战战兢兢,提防警惕的心态。而用优势取向来看学生的教师则有一种开拓进取、欣赏的心态。

发挥、提升学生的优势,更是为学生悦纳自我提供了持续的能量。

### 第3方面——“投入”

人类是群体性动物,我们与其他个体的关系,对我们的生存适应性至关重要,因此我们总会在意身边的人的看法,因此变得忧心忡忡。这些自我意识都是一种负担,有了这些负担,我们做事的时候就不可能集中精力、全神贯注。

那么,如何引导学生才能让学生更好地投入学习呢?需要做到如下几点:

1.要有清晰的规则。只有有了具体清晰的规则与指导,学生们才知道每一步该怎么走,学习才能事半功倍。学习和掌握规则是需要一定时间的,但是掌握之后可以终生受用。

2.挑战与能力相匹配,提高控制感。只有任务难度与学生能力水平相匹配时,学生才能更好地投入到活动中,才更容易体验到福流。这里,又得践行“因材施教”理念,分层次布置学习任务,更能让学生投入其中,感受到学习的乐趣。

3.要有明确目标。如果没有明确的目标来指引学生们的行动,他们就没办法全身心地投入进去,福流体验需要明确的目标。

4.及时反馈。及时的反馈是产生福流的重要因素。在班级管理中,我会时刻追踪学生的动态,及时评价反馈,从而提醒学生不断检验自己是否完成了目标,是否走在正确的道路上。

5.引发内在动机。我尝试做的是激发学生兴趣与内部动机,让学生体会到学习过程中的乐趣,而不仅仅是为了考试。引导学生把着眼点放在活动本身,而不是结果,无论结果好坏,活动本身就是他们的目的。换句话说就是只要参与了活动,他们的目的就达到了,让学生体悟任务本身就是奖励,从而产生福流体验。

6.从优势出发。优势心理学之父克里夫顿的研究表明,当一个人能够专注自己的优势而非弱势,并且每天从事他所擅长的事情时,会“六倍于平时的投入”“三倍于平日的概率”使他获得非常高质量的生活。

很多时候,我们培养了学生做事情的能力,但却没有培养学生感受的能力。笔者从“悦纳”“优势”“投入”三个方面慢慢渗透、培养学生感受的能力,引导学生学会多去感受有意义、有价值的东西,并积极地知行合一,找到人生的意义和价值,以愉悦的心情体验福流。

#### 宁波市瑞信生态牧业有限公司北仑区大碇街道白石绿色生态生猪养殖项目公众参与信息公示

《宁波市瑞信生态牧业有限公司北仑区大碇街道白石绿色生态生猪养殖项目环境影响报告书》已编制完成,根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现征求有关该项目环境影响评价的意见和建议。  
(一)征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告表的方式和途径  
征求意见稿全文网络链接: <http://www.nhbhys.com>  
查阅纸质报告表请以电话或邮件方式联系建设单位或报告编制单位,同时企业安环部现场放置纸质报告表,以便公众查阅。  
(二)征求意见的公众范围  
该项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。  
(三)公众意见表的网络链接  
见征求意见稿全文网络链接  
(四)公众提出意见的方式和途径  
公众可以通过信函、传真、电子邮件将填写的公众意见表提交建设单位。公众意见表网络链接同报告全文网络链接。  
项目建设单位:宁波市瑞信生态牧业有限公司  
联系人:李总 联系电话:13957404482  
项目环评单位:浙江南绿环保科技有限公司  
联系人:林工 联系电话:86864900  
(五)公众提出意见的起止时间  
公众可在本次公示之日起10个工作日内,向建设单位提出宝贵意见。  
宁波市瑞信生态牧业有限公司 2020年5月29日

#### 宁海县建筑渣土消纳场二期工程环境影响报告书征求意见稿的公示

一、查阅报告书的方式与途径 1.报告书电子版查阅途径:《宁海县市政建设中心宁海县建筑渣土消纳场二期工程环境影响报告书》(征求意见稿)电子版网络链接为:[http://www.ninghai.gov.cn/art/2020/5/18/art\\_111174\\_10107173.html](http://www.ninghai.gov.cn/art/2020/5/18/art_111174_10107173.html)。2.报告书纸质版查阅途径:《宁海县市政建设中心宁海县建筑渣土消纳场二期工程环境影响报告书》(征求意见稿)纸质版存放于建设单位宁海县市政建设中心和环评中介机构浙江省环境科技有限公司,公众可以前往以下地址进行查阅。建设单位宁海县市政建设中心 单位地址:宁海县桃源街道南碇路5号桃源大厦A座  
联系人:贺恒超,联系电话:13857875717,电子邮箱:836567193@qq.com  
查阅时间:上午9:00—11:00;下午2:00—4:30,环评机构:浙江省环境科技有限公司,地址:宁波市高新区聚贤路587弄A2栋11层,联系人:俞工,电子邮箱:shunw.wen@163.com,查阅时间:上午9:00—11:00;下午2:00—7:00  
二、征求意见的公众范围 征求意见的公众范围主要是宁海县市政建设中心宁海县建筑渣土消纳场二期工程周边的公民、法人、组织等。  
三、公众意见表 建设项目环境影响评价公众意见表网络链接为:[http://www.baosins.com/baosins/portal2/mana/view\\_news.jsp?catalogId=default&id=160881&nodeId=95437](http://www.baosins.com/baosins/portal2/mana/view_news.jsp?catalogId=default&id=160881&nodeId=95437)  
四、公众提出意见的方式和途径 公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。  
五、公众提出意见的起止时间 2020年05月18日~2020年05月29日

#### 宁波航通预制构件工程有限公司预制场码头扩建工程环境影响评价第二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告表的方式及途径:征求意见稿全文网络链接:<http://www.htphc.com/>;  
查阅纸质报告表的方式及途径:宁波航通预制构件工程有限公司(建设单位)0574-86302892,北京中咨华瑞工程科技有限公司(编制单位)0574-55007318,471666003@qq.com。  
二、征求公众意见的公众范围:该项目评价范围内的个人或团体。  
三、公众意见表的网络链接:见征求意见稿全文网络链接。  
四、公众提出意见的方式和途径:若您对项目有什么意见和建议,可以通过电子邮件方式,将填写的公众意见表提交建设单位。  
五、公众提出意见的起止时间:2020年5月29日-2020年6月12日。  
宁波航通预制构件工程有限公司 2020年5月29日