

# 这是一场幸福的邂逅——基于积极心理学的初中阅读教学研究

梁婉杭

广东省广州市增城区新塘镇第三中学

**[摘要]**疫情和双减的背景下，进行幸福阅读探索势在必行。笔者之见：我们的大语文不只是研字、磨句、理文的写法，更是一场心灵的“旅行”。心灵旅行是幸福阅读，积极心理学就是教人幸福的学问。当积极心理学与初中阅读课结合，是一场幸福的邂逅，邂逅积极心理为基础的阅读教学推人向幸福的力量。由崇尚积极心理学理念的教师，借用积极人格特质理论，进行词句读写品悟深挖，实现文本旅行；借助积极组织系统理论，阅读活动的有序规划，实现课堂旅行；借鉴积极情绪驱动理论，主题由浅入深挖掘，促成师生共享阅读乐趣的幸福之旅。

**[关键词]**幸福阅读；积极心理；词句深挖；有序规划；主题挖掘

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2607

“旅行，是心灵的阅读；阅读，是心灵的旅行。”疫情和双减的背景下，进行幸福阅读探索势在必行。基于积极心理学的初中阅读课，是一场鼓舞学生积极进取的成长之旅，更是一场幸福的心灵之约，积极阅读邂逅幸福。

心灵“旅行”成员是哪些？旅客是一群生理发育十分迅速，身心处在一种非平衡状态，会引起种种心理问题的初中生。导游是具有语文知识，更具备积极心理知识的语文老师。带什么行李出发？积极心理。积极心理又是什么？积极心理学研究中心：幸福感，三个重点：情绪体验、人格特征和组织系统。笔者之悟：积极心理学就是教人幸福的学问。

积极心理和初中阅读教学的关系？基于积极心理学的初中阅读课，是一场由有积极心理学理念的教师，借用积极人格特质理论，进行词句读写品悟，实现文本旅行；借助积极组织系统理论，规划多姿多彩的课堂活动，实现课堂旅行；借鉴积极情绪驱动理论，主题由浅入深，促成师生共享阅读乐趣的幸福之旅。

## 一、借用积极人格特质理论，词句读写品悟深挖，实现文本旅行

一篇文章，词句众多，读什么？品什么？悟什么？笔者希望教学生认识幸福阅读，依照积极人格特质的标志，走走赏赏文本。在语文阅读教学里，树立积极人格特质的标志，验证积极人格特质的意义，挖掘积极人格特质的思想。

一张七彩的积极人格特质的罗盘图，包含了6大类24项人类幸福需要的积极心理品质。笔者每节课都要求学生在文章题目的旁边，写一种文本里有的幸福品质，然后让学生带着这个醒目的标志，列表分类文章，建设主题公园。

例如《春》归“活力”项，所以学生特别喜欢找本文的生机勃勃的动词来朗读，他们读着读着就笑了。而《秋天的怀念》有学生分类为“超越·感恩”项，也有学生认为是“勇气·活力”，他说：“因为文章重复了很多次”好好地活”这句话，我认为也有道理。因为有了人格特质做标志，同学们有了阅读的指南针一样，在归类与区分之间，对文本有了新的深的理解。

在积极心理基础下的初中语文阅读课里，我让学生谈谈文章好处时，学生开始关注每篇文章的能表现人格特质的有哪些字词句，思考着作者用什么高明的手法能镶嵌起这些宝石，使得文章的人格特质闪光突出。

师、生与文本在这堂阅读课上交流互动，幸福感满满！

## 二、借助积极组织系统理论，阅读活动有序的规划，实现课堂旅行

积极组织系统化的课堂活动有：在教学过程中合理穿插多样化的情境，让学生的学习自由和学习动力获得激发和利用，从而为学生创造系统性的积极影响，激活其阅读动力。

先分组，形成积极阅读团队，组织里每位同学都是组长。例如有人负责示范阅读，有人负责审关键信息，有人负责组织语言发言，有人字比较漂亮又或者性格比较内向的，

那他也可作为展示组长。当我们开展阅读课的时候，同学们都各有各的负责范围，课堂里各有各的活动，各有各的能力培养项目，这为阅读活动的开展，安排好秩序。

再设计积极阅读评分表，这个表格内容：精彩段落朗读评分、感染力强的内容表演评分、文章积极要素归纳评分等。学生对照内容去阅读，课堂充满的是幸福的氛围。例如“想象·童真”积极特质话题阅读课，第一节师生围绕评分项目，以《皇帝的新装》作为示范，展开活动；第二节各组选择课内其他有关主题的文章进行阅读，第三节师生推荐活动，发现优秀的推荐读本，进行整本书阅读。

积极组织心理学认为，让对象处在一个积极的组织系统中，通过系统化的课堂活动，把课堂组织有序，使学生产生积极阅读行为，呈现出积极的阅读心理，实现课堂旅行之感。

## 三、借鉴积极情绪驱动理论，主题由浅入深探究，实现心灵旅行

积极情绪是主张研究个体对待过去、现在和将来的积极体验。

我们语文阅读课的起点，承认、接受及理解学生在阅读前的消极的过去，导游老师利用积极心理的驱动，由浅入深，带着积极人格特质，积极组织活动，积极情绪，多次出出进进文本。

例如《老王》阅读课，给同学初读文章后，说说过去相同的际遇，安抚消极的过去；再给同学们一份作业：带着“善良”积极人格特质读文章，找到文章中的善良，用文章的词句说说善良的形象。同学们找到了“扶、坚决、哑着嗓子悄悄问“那是乐于助人，不求回报的善良等等。第三份作业：用文章的好词句去写身边的善良。阅读课后作业：记录自己日后的善良事迹。

在关注过去、现在、将来积极情绪三部曲的阅读样式驱动下，学生的阅读的水平提升了；在深挖文章的字词句时，他们的写作能力，也潜移默化地提升了；在积极心理走进生活，他们的积极特质，也慢慢培养了下来。这是一节阅读课，这是一场与美好心理邂逅的幸福之约。

### 结语

基于积极心理学的初中阅读课，是一场由有积极心理学理念的教师，借用积极人格特质理论，进行词句读写品悟，实现文本旅行；借助积极组织系统理论，规划多姿多彩的课堂活动，实现课堂旅行；借鉴积极情绪驱动理论，主题由浅入深，促成师生共享阅读乐趣的心灵之旅。

### 参考文献

- [1]冯善亮.基于问题解决的写作微课程开发——初中作文教学研究新思路[J].中学语文教学参考,2015(05).
- [2]张春红.巧用教材 重构序列 提升素养——基于“1+X”阅读的九年级写作教学改进[J].语文教学通讯,2021(02)