

基于积极心理学理念谈如何激发初中生学习内驱力

林桂芬

广东省汕头市澄海中学

摘要：随着积极心理学在全球范围内的兴起与发展，人们开始更加关注个体的积极品质和心理力量。积极心理学理念强调关注人类的正面特质，如乐观、感恩、创造力、适应性等，以及这些特质如何帮助个体在各种生活情境中获得成功和幸福。这种思潮逐渐渗透到教育领域，引发了教育者对学生内在学习动机和学习成果的新思考。初中生正处于身心发展的关键阶段，他们的自我意识逐渐增强，开始形成自己的价值观和人生目标。然而，这个阶段也面临着许多挑战和压力，如学业压力、人际关系的处理等，这些均将影响学生的学习内驱力。因此，如何激发初中生的学习内驱力成为教育领域关注的热点问题。基于此，本文首先对积极心理学理念进行理论概述，分析当前初中生学习缺乏内驱力的发展现状，详细探讨基于积极心理学理念激发初中生学习内驱力的策略，以期为教育实践提供有益的启示和指导。

关键词：积极心理学理念；初中生；学习内驱力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.06.155

积极心理学作为一个研究领域的形成，1997年第一次被提出来，以Seligman和Csikzentmihalyi（米哈里·契克森米哈赖）的2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。积极心理学是一种关注人类积极品质和力量的心理学理论。它强调人类自身的积极因素，如幸福感、满意度、乐观主义和适应性等，以及这些因素如何促进个人和社会的繁荣发展。随着积极心理学理论不断发展，越来越多的教育者和研究者开始关注如何将其应用于教育领域，以提高学生的内在学习动机和学习成果。初中生处于青春期，这一个心理和生理快速发展的阶段，逐步形成自我意识和独立的价值观，同时面临着更多的学习和生活压力。在此阶段，学生的学习内驱力对于自身的学习成果和未来的发展具有至关重要的作用。然而，许多初中生在过程中表现出缺乏内驱力的情况，不仅影响了学生的学习成绩，而且影响学生的心理健康和未来的职业发展。

一、积极心理学理念的理论概述

积极心理学是一门关注人类幸福与优质生活的心理学学科，它的核心理念是通过关注个体的积极情感、积极人格特质、积极社会环境和自我实现等多个层面。积极心理学是利用心理学已经比较完善和有效的实验方法与测量手段，研究人的积极情绪体验、积极的认知过程、积极的人格特征、创造力和人才培养等。它关注人类美德、力量等积极品质，旨在帮助人们更好地适应环境，提高生活质量。

具体而言，积极心理学主要包括四个方面：积极主观体验，主要涉及价值的主观体验，如幸福感、满足和满意、希望和乐观、充盈和快乐等。积极人格特质，例

如爱、勇气、人际关系技能、审美力、创造力、对未来的憧憬、洞察力、才能、智慧等积极的个性特质。积极社会环境，涉及公众品质，例如责任、利他、关爱、文明、现代性、容忍力及职业道德等积极的社会行为和态度。自我实现，个体在生活中积极的行为表现，例如积极应对挑战、自我发展、社交互动等，有助于人类更好地适应环境和提高自身的生活质量。

二、当前初中生学习缺乏内驱力的发展现状

（一）学习态度消极

初中生学习态度消极是当前初中教学中普遍存在的问题。很多学生对于学习的态度不够积极，缺乏主动性和自觉性。在学习时，学生大多处于被动地接受知识的学习状态，缺乏对知识的深入思考和探究，致使学生不会主动去发现问题、解决问题，而是等待老师的指导和帮助。消极的学习态度会影响学生的学习效果和成绩，也会影响学生的学习兴趣和动力。

（二）学习动力不足

学习动力是学生学习的重要推动力，但当前很多初中生却缺乏足够的学习动力。在学习之前，学生并未设定明确的学习目标，或者对于自己的学习目标不够坚定。在学习过程中，遇到一些困难时因自身学习动力不足选择放弃，缺乏克服困难的毅力和勇气。此外，部分学习成绩较差的学生缺乏正确的价值观和人生观，认为学习对于自己的未来并没有太大的帮助，因此缺乏学习的动力。

（三）缺乏学习兴趣

学习兴趣是学生学习的重要基础，缺乏学科特点的入门启蒙和引导，来激发求知欲，以及缺乏学习方法个性化指导。缺乏学习习惯、时间管理的培养都会导致学生失去学习的兴趣。此外，有些学生可能因为个人因素

(如情绪问题、家庭问题等)而缺乏学习的兴趣。

(四) 外部压力较大

如今,初中生面临着巨大的升学压力。为了能够进入好的高中,学生需要取得优异的成绩。在不断追求成绩的过程中,容易导致学生过分关注成绩,而忽略学习的乐趣和意义。初中生正处于竞争激烈的阶段,面临着来自同学、老师和家长的多重压力,导致学生产生焦虑、恐惧或厌学情绪,从而影响学习内驱力。

(五) 家庭教育影响

家庭氛围对学生的学习态度和内驱力有重要影响。若家庭氛围紧张、冲突频繁,学生无法专注于学习,导致学习内驱力下降。在如今望子成龙的社会背景下,父母的期望会对孩子产生巨大影响。大多数父母对于孩子的期望较高,在日常中以高要求高标准引导孩子。久而久之,可能会给孩子带来巨大的心理压力,导致学习内驱力下降。

(六) 社会环境因素

在某些社会观念中,学习是为了追求高分、进入名校,而不是为了增长知识和提高个人素养。守旧观念导致学生学习内驱力减弱,过分关注成绩而非学习本身。同时,现在的初中生生活在网络时代,学生很容易受到网络上各种信息和诱惑的影响,分散注意力,逐渐将重心放于网络,削弱学习内驱力。

三、基于积极心理学理念激发初中生学习内驱力的策略研讨

(一) 创设积极轻松学习环境

创造积极的学习环境对于激发初中生学习内驱力至关重要。积极的学习环境能够激发学生的学习热情,提高学生的自信心。在初中的教育环境中,学生的学习状态和效果深受学习环境的影响。安全的环境能让学生感受到被接纳、被尊重和被支持,使他们更愿意尝试、探索和学习。教师应营造积极、开放和包容的课堂氛围,鼓励学生发表观点、交流想法,同时尊重他们的差异和个性。积极、轻松的课堂氛围能让学生更愿意参与课堂活动,更主动地学习。为此,教师建立良好的师生关系,尊重每一位学生,鼓励他们自由发表观点,同时给予他们适当的反馈。在课堂教学时,遵循以学生为主体的教学原则,根据教材内容设计生动有趣的课堂活动,激发学生的学习兴趣,引导学生参与到课堂中,体验到学习的乐趣。教学方法也是影响学生学习环境的关键因素。教师应当根据学生的实际情况和课程特点,选择合适的教学方法。例如,对于理论性较强的课程,采用讲解与讨论相结合的方式;对于实践性较强的课程,采用实验或项目制学习的方式。同时,指导学生使用适合自己的学习方法,如记忆技巧、时间管理、笔记方法等。

当学生掌握了有效的学习方法,在学习过程中会更加自信,自我效能感也会得到提升。

初中阶段是学生心理状态发展的关键阶段,在日常生活中,学生需要感受到教师的关心和支持。对此,教师应建设健康的心理环境,关注学生的情感需求,以正确的立场帮助学生处理学习中的困难和挫折,并引导学生具体表现进行正确引导,从而通过关心学生的生活、提供心理支持等方式,增强与学生之间的情感联系。

(二) 增强学生的自我效能感

自我效能感是指个体对自己能够完成某项任务或者达到某个目标的信念。在初中教学中,提高学生的自我效能感对于提升学生的学习动力、自信心和成绩都具有重要意义。设立明确的目标是增强学生自我效能感的关键。教师在教学过程中,指导学生制定学习计划,将大目标分解为小目标,逐步实现。自主探究是提高学生自我效能感的有效方式。教师应该鼓励学生主动参与学习,探索问题,发现规律,提高解决问题的能力,从而增强自我效能感。在此过程中,教师设计探究性问题,引导学生独立思考,培养学生的自主学习能力。及时反馈学生的学习情况,指出学生在学习中的不足之处和优点,有助于学生更好地了解自己的学习状况,进而调整学习策略,提高学习效果。依据学生学习状态,通过课堂提问、作业批改、个别谈话等方式,为学生提供反馈。同时,教师还需要引导学生正确看待自己的学习成绩,不要过分追求完美,而是要看到自己的进步和成长。

(三) 培养学生积极乐观心态

在初中阶段,学生正处于身心发展的关键时期,培养其积极乐观的心态对于其未来的成长和发展具有至关重要的作用。积极心态是指个体对自身、对未来充满信心和希望的态度。教师在培养学生积极乐观心态中起着至关重要的作用。首先,教师应树立良好的师德师风,以身作则,为学生树立榜样。其次,关注学生的情感需求,尊重学生的个性差异,关注学生的心理健康,及时发现和解决学生的心理问题。之后,在教学态度上,以积极乐观的心态面对学生和教学工作,传递正能量。同时,教师应尊重学生的主体地位,发挥学生的主观能动性,激发学生的学习兴趣 and 动力。

实践教学方面,通过开展丰富多彩的学生活动与实践,引导学生在实践中体验成功与挫折,增强其心理承受能力。例如,组织学生参加社会实践活动、志愿服务等,让学生在帮助他人的同时,培养自己的责任感和爱心;组织学生参加各种社团活动、竞赛项目和文艺演出等,引导学生在展示自己的同时,增强自信心和创造

力。

（四）注重鼓励式教学的应用

鼓励式教学是一种积极的教育理念和方法，其以激励和鼓舞为主要手段，旨在激发学生的学习兴趣、提升自信心、培养创新能力、促进师生关系和谐、提高教学质量和效果，以及塑造学生健康人格。鼓励式教学注重激发学生的内在学习动力，通过肯定和赞赏来调动学生的学习兴趣。当学生受到鼓励和肯定时，会感到自己的努力得到了认可，从而更加愿意投入学习。鼓励式教学方法有助于改变传统被动学习的模式，使学生更加积极主动地参与到学习中来。

在初中阶段，学生的自我认知能力逐渐增强，他们渴望得到他人的认同和肯定。鼓励式教学通过正面评价和激励，帮助学生认识到自己的优点和长处，从而提升自信心。自信心的提升不仅有助于学生在学习中取得更好的成绩，而且能为学生未来的成长和发展奠定坚实的基础。鼓励式教学鼓励学生发挥自己的想象力和创造力，不拘泥于传统的思维方式和答案。在鼓励式教学环境下，学生更愿意尝试新的方法和思路，培养学生的创新能力。同时，鼓励式教学倡导师生之间的互动与沟通。在日常教学中，教师应关心和关注学生的需求与感受，建立起和谐融洽的师生关系，从而营造积极向上的学习氛围，提高学生的学习效果。在此基础上，教师也能更好地了解学生的需求和问题，从而有针对性地改进教学方法。此外，鼓励式教学注重培养学生的积极心态和健康人格。通过鼓励和肯定，帮助学生建立起自尊、自信、积极向上的品质，使他们更加乐观地面对生活中的挑战和困难。健康的人格塑造将对学生的个人成长和社会适应能力产生深远的影响。

（五）引导学生具备成功体验

成功体验是指个体在完成的任务或达成目标后所获得的积极感受和自我肯定。兴趣是最好的老师。当学生对学习内容充满兴趣时，便会更加积极主动地投入到学习中。教师利用学生的兴趣点，将教学内容与学生的兴趣相结合，让学生感到学习是一件有趣的事情。教师在教学过程中，引导学生设定明确、具体的学习目标。目标应具备可衡量、可实现的特点，既能激发学生的挑战精神，又不会让学生感到过于困难。设定目标致力于引导学生具备明确的学习方向，使得学生能够更好地集中注意力，提高学习效率。当学生达到目标时，学生感到自己的努力得到了回报，从而获得成功的体验。学习过程中，适当的激励措施能够激发学生的内在动力和学习热情。教师需要根据学生的特点和需求，采取不同的激励方式，如口头表扬、奖励制度、展示学生的作品等。激励措施增强学生的自信心和自尊心，从而更愿意投入

到学习中去，获得更多的成功体验。

布置教学任务时难度适中，既不过于简单也不过于困难。过于简单的任务无法激发学生的挑战精神，而过于困难的任务则让学生感到沮丧和挫败。难度适中的任务能够让学生在努力后克服困难，完成任务，获得成功的体验。同时，教师根据学生的实际情况，设计不同难度层次的任务，让每个学生都能在适合自己的难度范围内获得成功体验。

（六）家校合作共同进行引导

开展家校合作之前，首先需要明确合作的目标。目标的设定应该与学校的整体教育目标相一致，同时也要考虑到家长和社会的需求，旨在为后续的合作计划和措施提供明确的指导。例如，提高学生的学业、培养学生的社会技能、促进学生身心健康等。建立良好的沟通机制是家校合作的关键。教师和家长需要定期交流，了解学生在家庭和学校的表现，共同探讨如何更好地促进学生的成长。此外，学校也应该为家长提供反馈和建议的渠道，建立多种沟通方式，如家长会、电访、社交软件、亲子活动、读书沙龙等，促进家校之间的沟通和合作。

在明确合作目标和建立沟通机制之后，需要制定具体的合作计划。计划详细列出每一步的合作措施、实施时间、责任人等，以保障计划的顺利实施。在制定计划时，充分考虑到学校和家庭的实际情况，确保计划的可行性和有效性。在合作计划的指导下，教师和家长需要共同努力，实施引导措施。共同制定学生成长计划、定期进行家庭跟踪访问、了解家长教育活动成效等。在实施引导措施的过程中，注重与家长的沟通和协作。合作效果评估是家校合作的重要环节。采用调查问卷、访谈、数据统计等方式进行评估，进一步了解合作计划是否达到了预期目标，以及哪些方面需要改进和完善。根据评估结果，若发现合作计划存在不足之处，进行及时调整和完善，共同促进学生的全面发展。

结语

综上所述，学习内驱力是学生主动学习的动力源泉，对于初中生的成长和发展至关重要。立足积极心理学理念，激发初中生学习内驱力是一个系统性的过程。教师需要全面关注学生的需求、兴趣、目标、动机、自我激励和情感等方面的因素，综合运用多种方法和手段激发学生的积极品质和力量，提高其学习动力，促进其全面发展。

参考文献

- [1] 金黎. 激发内驱力从“尊重”开始——学生积极学习力提升研究[J]. 名师在线, 2020(17): 89-90.
- [2] 徐玮. 浅谈初中英语教学中学生学习内驱力的激发策略[J]. 教学管理与教育研究, 2021, 6(11): 60-61.