

积极心理学视角下的高效课堂构建

——以语文课堂为例

倪文洁

江苏省苏州市相城区渭塘实验小学

摘要：在“双减”政策背景下，如何构建高效课堂成为大家关注的重点。积极心理学理念的融入为高效语文课堂的构建提供了新的思路和方法。本文以语文课堂为例，深入探讨了其在课前、课中、课后三个阶段的应用策略。课前通过设定积极目标、营造积极环境，激发学习动机；课中运用激趣导入、多样教学、及时鼓励等方式激发积极情绪，促进学生的深度参与；课后借助定制作业规划、精准评价反馈、拓展多元活动强化积极体验，巩固学习成果。从而激发学生学习的内在动力，提升课堂参与度与学习效果，打造高效课堂。

关键词：积极心理学；学习动机；高效课堂

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.11.058

引言

积极心理学是一门研究人类积极品质的心理学分支，它强调关注个体的优势、潜能和品质，致力于实现幸福、有意义的生活^[1]。在教育领域，积极心理学关注学生学习的积极体验，倡导通过培养学生的积极情绪从而激发学生的学习动机。在“双减”政策推行的教育大背景下，如何构建高效的课堂，让学生以积极的状态投入学习是教育工作者关注的重点。将积极心理学融入语文课堂教学，能有效激发学生的学习动机，提升学生课堂参与度，优化学习效果，为构建高效语文课堂提供了新的思路和方法。本文将从课前、课中、课后三个阶段简要叙述积极心理学在语文课堂中的应用策略。

一、课前——营造积极氛围，激发学习动机

（一）设定积极目标，分层式激发学习动机

从积极心理学角度来看，兴趣是激发学生内在学习动机的关键因素。在语文学习中，只有激发学生的兴趣，才能让学生积极主动地融入到语文学习中。在每堂语文课开启之前，教师要在深度解读教材的基础上，充分把握学生学情，以学生为主体设定教学目标。清晰、明确、合适的学习目标能够有效激活学生行为激活系统的奖赏反应。在此基础上教师可以对学习目标进行分解，在设定学习目标时，要充分考虑整班学生的学情，根据学生的知识储备、能力水平、个体差异等，分层设定学习目标。如针对知识储备较少、学习能力较弱的学生可以设定一些基础层面的目标，面向知识和能力处于中等水平的学生可以设定能力提高层面的目标，对于知识丰富、学习能力较强的学生可以设定一定的拓展层面目标。分层设置学习目标，能兼顾到不同层次的学生。教师还可以把大目标分解为具体的一个一个可操作的小目标，在课堂

上让学生踮一踮脚也能够到。当不同层次的学生看到具体的、可实现的目标时，会增强学生的自信心和把控感，学习上的畏难情绪便会大大降低，这也契合积极心理学中目标设定促进个体积极行为的理论。学生的生学习动机能很好地激发，更积极地投入语文课的学习，体会到语文课的喜悦。

（二）营造积极环境，沉浸式激活学习热情

积极环境建构理论表明，环境对学生起着潜移默化的作用，营造积极的语文学习环境，形成一定的文化浸润机制，能让学生受到熏陶与感染。教师可以精心布置教室环境，使其更有“语文味”，从而让学生身临其境。如在教室里布置“诗海拾贝”板块，在小小空间里，不仅展示课内外经典的文学诗词，还可定期组织学生进行诗歌鉴赏活动，在诗歌的浓郁氛围里加深学生对传统文化的热爱。也可以在教室布置“阅读空间”，在书架上陈列各类学生感兴趣的书籍，设定学生借阅时间和规则，定期开展读书分享会，让学生分享自己的读书感悟，在班级形成浓厚的阅读氛围。还可以在教室布置“优秀作品”栏目，定期展示学生平时的优秀作业、优秀习作，对学生来说有着很大的积极意义。张贴出来的学生内心会涌起强烈的成就感，进而激发学生继续前进的内在动力，激励学生在后续的学习中更加用心去做。对于其他学生来说，可以从展示的优秀作业和习作中，不断学习、借鉴和赶超，大家你追我赶，形成了一种强烈的竞争氛围，共同激发学习热情，不断提升语文素养。

二、课中——激发积极情绪，促进深度参与

（一）激趣导入，活跃课堂氛围

俗话说“好的开头，是成功的一半。”这句话在语文课堂上同样如此，“好的开头”不仅是教师在课堂上

运用的教学技巧,也是教师积极地回应学生的心理需求。心理学中的“首因效应”研究表明,人们对于最开始接触到的信息更容易形成持久印象^[2]。在课堂中,教师设计的充满吸引力的导入内容能迅速激活学生的积极情绪,这种情绪状态也会延续到后续的学习过程中,从而提高学生整堂课的参与度。

1. 游戏导入法。通过游戏导入法激趣导入,可以诱发“拓展-建构理论”中的积极情绪,能够拓展个体的思维与行动模式。因此很多心理健康教育课在课堂伊始会用到游戏导入进行破冰。在语文课堂上,同样也能巧妙运用游戏导入法去调动学生的积极性。如教学一年级下册《比尾巴》时,可以开展“猜尾巴”游戏。教师提前准备好各类有特点的动物尾巴的卡片,指定学生上台抽去卡片,并根据尾巴的形状、颜色等特点进行语言描述,其他学生猜测动物名称。在学生的描述中,也会存在表达不到位的情况,教师可以适当补充,如“这条尾巴不仅长,而且用处大,能牢牢地勾住树枝呢!”随着一张张卡片被猜出,课堂的氛围愈发活跃。在游戏进行过程中,教师可以引导:“同学们,我们认识了这么多动物的尾巴,那课文中向我们介绍了哪些动物的尾巴?它们的作用是什么?它们之间又有哪些不同呢?”通过“猜尾巴”的课堂小游戏,激发了学生对动物尾巴的兴趣,是学生以饱满的热情投入新课的学习中。

2. 故事导入法。故事对儿童来说具有天然的吸引力,紧紧抓住学生的注意力。以故事作为课堂的导入,不仅能激发学生的好奇心,还能自然地引出所要教学的内容,使知识在故事情境中变得生动而深刻。如教学三年级上册《司马光》一课,上课之初,教师可以绘声绘色地讲道:“在很久很久以前的一个大户人家,一群小孩子正在院子里快乐地玩耍。院子里有一口大水缸,其中有个调皮的孩子的孩子不小心掉进了水缸里,其他孩子都吓得哇哇大哭,不知道该怎么办才好。这时,有个小小的身影却十分冷静,他想到了一个绝妙的办法救了小伙伴,你们猜猜这个聪明的孩子是谁?”学生们的好奇心被充分调动,纷纷猜测。教师揭晓答案正是司马光,随后顺势引入小古文《司马光》。故事紧密关联课文内容,而且拉进了学生与古文之间的距离,迅速抓住学生注意力,让学生迫切想知道司马光到底用了什么方法救人,带着强烈的求知欲开启了课文学习之旅。

3. 问题导入法。能巧妙地设置一些问题如同一把把钥匙,开启学生探索知识的大门,能让学生带着问题去思考,怀期待地投入新课学习之中。如在五年级上册《将相和》的教学中,教师可以导入部分抛出问题:“在战

国时期,赵国面临着强秦的威胁,文有蔺相如,武有廉颇,他们本应携手保卫赵国,可为何却产生了矛盾?这矛盾最后又是如何化解的呢?”学生们听到这些问题,脑海中会浮现出一些相关的历史场景,也会对蔺相如和廉颇这两位人物的关系充满好奇。带着上述疑问,学生们会迫不及待地在课文中探寻答案去了解这两位赵国重要人物的精彩故事。这种以问题导入的方式,瞬间引发了学生的思考,激发了学生对课文内容的探究欲望,使课堂氛围迅速活跃起来,也为后续深入学习课文中蔺相如的大智慧与廉颇的知错能改奠定了良好基础。当学生以积极情绪、高自我效能投入学习时,课堂效率便会显著提升。

(二) 多样教学, 调动积极情绪

1. 情境教学法。积极心理学表明情境对情感激发有积极的作用,在课堂上,教师创设与课文内容紧密联系的情境,使学生身临其境,能有效激发学生积极向上的情感。在四年级下册《桂林山水》的教学中,教师通过视频的形式向学生展示桂林山水的秀美风光,并播放轻柔舒缓的背景音乐,营造出一种恬静、幽美的气息,让学生在教学中感受到桂林山水的优美。学生仿佛身临其境,去感受那碧绿澄澈的漓江,感受两岸的奇峰罗列。教师相机导入:“同学们,让我们一起踏上这场美好的旅途,去感受桂林的美。桂林的水,静得让人感觉不到它在流动;清得可以看见江底的沙石;绿得仿佛是一块碧绿的翡翠……它让无数文人墨客为之倾倒,今天让我们走进课文,感受作者笔下的桂林山水吧!”学生带着积极向上的情感沉浸在课文学习中,深刻理解作者对桂林山水的赞美之情,对文章所描绘的意境理解得更加透彻。

2. 互动式教学法。小组内互动不仅可以锻炼学生的表达与合作能力,更可以以小组形式让学生之间互帮互助。在小组讨论中,能发挥不同学生特长,并兼顾到各个水平的学生,营造热烈的讨论和积极的学习氛围^[3]。如在学习五年级下册《草船借箭》时,教师可以让学生积极讨论诸葛亮在周瑜面前为什么敢立下三天造十万支箭的军令状?学生进行分组讨论,有的会从诸葛亮对天气的了解分析,有的会从他对曹操多疑性格的了解着手。小组内成员各抒己见、互相补充,教师从旁可适时引导学生去结合人物的对话和行为思考。讨论结束后,教师对小组讨论点评,学生思维容易碰撞出火花,积极情绪高涨,对课文理解更为深刻,课堂参与度会显著提升。

3. 体验式教学法。如果能在课堂上亲身参与实践,更容易让学生体验到课文中的情感。如在学习二年级下册《传统节日》时,教师可以选取学生感兴趣的节日,

组织开展相关的节庆活动，并在教室布置节庆装饰。如春节时，在教室张贴春联、福字，元宵节时制作、悬挂花灯。学生亲身参与其中，体验到节日的热闹和传统文化节日背后深厚文化内涵。对课文中描写的传统节日，学生也会有更真切的感受，学习积极性也会大大提高，主动学习探究传统节日背后的知识。

（三）及时鼓励，增强学习动力

积极心理学中鼓励与强化对个体积极心理的塑造，教师可使用情绪调节策略对学生及时的肯定和鼓励，帮助学生形成积极的暗示，从而增强自信，强化内驱力。在课堂上，教师要关注学生的思维过程和努力程度，如果学生回答问题时，回答不够准确，但思维活跃，教师要给予指导性的鼓励。如：讲解古诗词时，问“《望岳》中诗人是如何体现泰山雄伟壮观的？”学生可以回答，但有的部分分析不深入，教师可循循善诱地说：“你已经找到了关键诗句，说明对本首诗有了自己的理解。如果你从诗词的用词、描绘的画面等方面再作深入思考，泰山之雄浑，更能全面展现！”课堂的评价语既是对学生的鼓励，也是引导学生思考的一种方式。若学生回答精彩，教师更要毫不吝啬赞美之词，如“你的见解很深刻，从修辞手法、诗人情感等多方面进行了解读，让我们对这首诗有了全新认识，继续保持深度思考！”学生会是在教师的鼓励中，不断积累信心，不断完善。当然，除了对学生回答进行评价和肯定外，在课堂上其他方面也要鼓励学生。如坐姿端正、大声朗读、专注听讲等都是值得鼓励的。教师对学生的鼓励既是情感上的支持，也是行为的引导，能让学生更主动地投入学习中去。教师的持续性鼓励会让学生形成“努力——认可——再努力”的良性循环，促进学生的内驱力和积极性，促使长期提升学习效果。

三、课后——强化积极体验，巩固学习成果

（一）定制作业规划，激活自我效能

从积极心理学角度，自我效能感是个体对自身能否成功完成某一项行为的主观判断，当学生在适合自己能力水平的作业中取得成功时，能极大提升自我效能感。课后作业是学生学习的延伸，教师要根据不同学生个体差异布置不同的个性化作业，让每个学生都能在完成作业的过程中获得成就感，从而激活自我效能感，挖掘学生的求知力、坚持力等特质^[4]。对于班级中比较基础的学生，教师可布置一些巩固性的作业，如字词抄写、听写、背诵诗词等，帮助学生夯实基础，逐步提升能力；对于中等水平的学生，可布置一些理解性和拓展性作业，如课外阅读的知识题、分析文章写作手法等，促进其知识的深化运用；对于班级中学习能力较强的学生，可布置

一些探究性、跨学科等作业，满足学生的求知欲和挑战欲。学生在完成适合自己的作业的过程中，不断体验成功的喜悦，语文学习的求知欲和坚持力也会进一步增强。

（二）精准评价反馈，助力持续进阶

教师在课后对学生积极及时的反馈也是必不可少的。教师在进行书面评价时，不能仅关注作业所呈现的结果，而应更多地关注学生做作业过程中表现出的进步。如批改学生习作时，即要指出学生存在的问题，又要肯定学生在写作思路、语言表述、情感表达等展现出来的不同亮点。教师除了书面评价外，还可通过面对面的交流鼓励、面向全班性的赞扬与肯定，及时地给予学生反馈。这些举措会让学生感受到教师对自己的重视和关爱，能让学生明确自己的优点和努力方向，取长补短，激励学生在语文学习上持续进步，巩固课堂学习成果，构建良性的学习循环。

（三）拓展多元活动，提升语文素养

在课后，教师可组织丰富学生课余生活的各种拓展性的语文活动。如举行学生诗文朗诵比赛，班级里的课本剧表演，年级作文大赛、校级书法比赛等，积极为学生搭建交流、创作的平台。这些拓展活动既丰富了学生的课余生活，强化学生的积极体验，又能促进学生在实践活动中全面提升语文素养，进一步促进语文高效课堂的构建。

结语

积极心理学在语文课堂的应用为语文教学提供了新思路、新方法，滋润了学生的心灵，推动了高效课堂的构建。教师从课前精心营造积极氛围，到课中巧妙激发积极情绪，再到课后强化积极体验，形成了一个有效的教学闭环。在此过程中，学生学习的热情和积极性被层层点燃，学生不再是被动的知识接受者，而是积极的参与者，在充满快乐和成就感的学习环境中，学生的语文素养可以得到切切实实地提升。

参考文献

- [1] 彭凯平. 吾心可鉴：澎湃的福流 [M]. 清华大学出版社，2021.
- [2] 彭聃龄. 普通心理学（第5版）[M]. 北京师范大学出版社，（2019）.
- [3] 李冲锋. 小组合作学习中的学生互动研究 [J]. 《全球教育展望》，（2011）. 40（5），81-85.
- [4] 张华. 核心素养导向下的个性化作业设计策略 [J]. 《教育科学研究》，（2020），（5），72-77.

作者简介：倪文洁，女，1986.11，江苏省苏州市，汉，本科，小学高级，副校长，小学语文。