

# 积极心理学在高校物理教学实践中的应用

张雅静

河南省郑州市黄河科技学院

**[摘要]**在素质教育改革视域下,高校物理课程教师应承担起为社会发展和国家建设输送高素质、高技能人才的教学重任。高校物理教学是多层次、多目的的实践活动,是学生完善自我,培养正确世界观、人生观、价值观最为重要的途径。而在这一过程中如何有效地发展学生的体力、智力等各方面的综合能力一直是高校物理教学亟待解决的问题。因此创新高校物理教学实践过程始终是高校基础课程教学研究的热点,但目前大多数都是关于课程设计、教学法及教学模式等外显方面的改革,很少涉足学生的心理领域,难以从根本上解决问题。基于此,高校物理教师应及时转变教学理念、更新教学方法,在各个教学环节中渗透积极心理学,借助积极心理学的概念和观点来疏导学生心理,帮助学生树立正确的人生态度、道德品德以及价值取向。随着经济的快速发展,生活节奏的加快,使得我国的大学生始终处于一个相对高压、紧张的环境。在疫情的影响下,高校毕业生更加面临日益严峻的就业压力,也由此引发各种现实问题,比如心理承受能力较弱、缺乏就业自信以及交际能力不足等等。为有效缓解问题,优化教学效果,高校物理教师应将积极心理学融入课堂教学中,进而能够潜移默化地影响学生,从而能够促进他们身心健康,推动高校物理教学课程改革。本文将围绕如何在高校物理教学中灵活应用积极心理学这一议题展开深入探究,以期对高校物理教师有所裨益。

**[关键词]**积极心理学;高校;物理教学;实践应用

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.961

大学物理是高校课程的重要组成部分,如何使高校的物理教学满足现代社会对教育的要求,培养出逻辑思维能力和动手能力强、适应现代社会发展的各类建设人才已成为现代大学物理教学的首要课题。目前高校大学物理教学存在诸多问题,大学物理教学的改革迫在眉睫。学生的心理特点在教学活动过程中起到非常重要的作用。所以要改革高校物理教学实践,就必须深入研究学生的心理状况。目前有关认知心理学、建构心理学、公共心理学等在物理教学的应用研究有很多,但大多数都是关于初中、高中物理教学面临的现状提出的,关于高校物理教学实践的研究很少。虽然积极心理学研究的理论体系日趋完善和成熟,但是积极心理学在高校物理中的应用仍有严重不足,制约了其在高校物理教学中的实际应用价值。大学生心理发展具有多维结构,处于不平衡和不成熟的时期。积极心理学在研究大学生的心理品质和开发个人潜能方面有着非常强大的优势,更加注重教学实践过程中学生人生观和价值观的培养。因此积极心理学的应用可以有的放矢地指导高校物理的教与学,促进高校物理教学的现代化改革。将积极心理学应用于高校物理教学实践,帮助塑造学生的人格,让学生坚持以积极的心态和认知进行物理学科的学习,从而激发学生对物理学科的学习热情,并最终激发学生的学习动机,提升高校物理教学的整体质量。因此,在高校物理教学中,运用积极心理学理论进行教学实践改革极其重要。

## 一、挖掘课程教材,拓展教学内容

教师应先明确积极心理学的概念内涵、应用价值以及融入方式,为此,教师需细致研究高校物理教材,在把握课程教学特点和学生切实需求的基础上融入积极心理学。由于高校物理课程具有较强的探究性、实践性等特点,教师可以在为学生讲解定理、公式时可以为讲述物理学家们为科学研究付出的努力,从而能够在引入真实故事的同时渗透积极心理学,这样在可以活跃课堂氛围,调动学生情绪的同时,最终完善学生的课程知识体系。比如教师在为学生讲解“牛顿三大定理”时,便可以为讲述笛卡尔在研究两个球形非弹性钢体之间碰撞的问题,但是最终并未得出有效结论。而牛顿深受笛卡尔的影响,在研究原有问题的基础上针对物体碰撞做出深入研究,但是并未将注意力集中到动量和动量

守恒上。之后,牛顿经过多年研究和实验发现了牛顿第三定律的全部内容。综合来讲,教师在实践教学中应着重培育学生坚持不懈、勇于创新的精神,从而能够使以积极的态度参与高校物理课程学习和实验探究。

## 二、统筹师资力量,提高师资水准

高校物理教师在物理课程中融入积极心理学时,应充分发挥引导者、组织者以及监督者的角色作用,这也在无形中对教师提出了更高的要求 and 标准,因此教师需具备过硬的综合实力和扎实的理论知识,才能够顺利融入积极心理学理念,让学生的心理素质得到有效成长。其一,高校应着重完善教师的职业道德和个性品质,其中积极心理学是以美好人格为基础的心理内容,教师所表现出的观念意识以及行为品质会成为影响学生的重要因素,因此,需要从教师自身的人格建设为出发点来开展教学活动。其二,高校应组织教师开展专业培训活动,完善教师对于心理学知识与理论的认识和理解,其中可以通过讲座、线上学习、书籍、论坛等途径来不断丰富自身的理论知识。同时提高教师的综合能力,不仅仅只是理论知识和实践技能,还包含语言表达、组织管理、秩序维护、活动设计等内容。其三,高校应建立师资激励机制,通过强化规范管理力度来实现,对教师的职责任务进行明确规范,从而能够合理约束教师的教学行为。同时加强考核管理,将教师的薪资福利与教学成效联系起来,以此来激发教师工作的自主性和积极性。

## 三、创设积极环境,提升课程质量

为全面渗透积极心理学,不仅要依靠教师课堂讲解理论知识和开展实践活动,还应通过弘扬美好人格、积极态度来引导学生,为他们创设积极向上的氛围,从而能够使其以积极、乐观的心态来面对未来与困难。热烈、活泼、轻松的课堂对学生有很大的吸引力。根据建构主义理论,创设情境是意义建构的前提。课堂是教师和学生共同舞台,创设一个积极的、接近真实世界的情境,让学生抛开现有的身份换一个角色融入与高校物理教学相关的场景中,并加入一些积极心理活动品质,如自信、自律、乐观、好奇等,在积极的、激励的、轻松的氛围中提高学生的自我效能感,同时也激发学生对物理学习的热情,引导学生以一种健康的、欢快的、自主的学习环境下体验沉浸学习的乐趣。基于此,高校物理

课程教师除去讲解理论知识，还需积极创设良好环境。一则，教师需调整心理教学方案，从而能够对积极心理学的渗透节奏、教学内容以及教学目标进行详细规划，让学生在舒适的学习环境中获取知识、感知情感。二则，教师还应选择合适的教学防范来丰富学生的课堂体验与感知，同时，还应充分发挥他们的课堂主体地位，引导学生在互动、实践以及讨论中形成积极的学习态度和完善的认知体系。三则，教师还应注重班级文化建设，应先从表象上强化心理教育的宣传，教师可以带领学生制作相关的标语、录制相关广播，从而能够提高学生对心理问题的重视程度。之后，教师还应完善文化环境，组织学生开展物理实践教学活 动，比如物理主题比赛、文艺汇演等，使得学生在良性竞争中保持学习动力和健康心态。最后，教师还应优化网络环境，教师将与物理相关的正向事件和信息上传到班级钉钉群、微博视频号、微信公众号上，并最终激发学生的积极心理。

#### 四、构建人际关系，培养学生人格

教学过程是由教师实施的与学生互动的双边教学实践活动，是一个复杂的过程，不只是教师讲授知识的简单过程，也是健全学生人生观、世界观，培养学生积极人格的过程。因此把积极心理学应用于大学物理教学实践，可以帮助教师更加了解学生的特点，注重物理过程中学生人格的培养，促进学生的全面发展，使之形成积极的人格。在这一目标实现的过程中，师生关系起到较为重要的作用，其关系的好坏直接影响该校物理教学的效果。教师在人际交往方面的理念会潜移默化地对学 生产生影响。因此教师应在与学生的人际交往中起到示范和表率作用，同时更注重丰富自身的科学知识结构，以便增加自身的人格魅力，赢得学生的爱戴和尊重。喜欢老师、愿意接受老师的学生更愿意配合老师，会主动投入物理学习活动中。所谓亲其师，信其道就是这个道理。教师还需自觉消解由于身份、年龄认知、和传统观念等因素造成的隔阂，尊重学生的自主性，积极利用各种形式和时机与学生加强物理教学的沟通。比如老师和学生共同组织近代物理科学史展览，开展大学物理科技活动，收集小论文、小制作、小发明等。和谐的师生关系可以让教与学的关系变得更加丰富，在教师与学生相互了解沟通的过程中，拉近与学生之间的距离，彼此更加尊重，能充分发挥学生的学习主体性。构建和谐的师生关系既有利于学生的长远发展，也是保证高校物理教学顺利完成的必备条件。

#### 五、创新教学设计，激发学生兴趣

教学是一个多层次、多理论、多方面的过程，更是在以心理活动为背景的基础上的认知与情感的结合。把积极心理学应用于大学物理教学，把教学内容、资源和教学方法与积极心理学相结合，教师应始终坚持以学生为中心的教学理念，以任务和项目驱动教学，促进学生的合作学习，使学生在合作中共情、自我控制、自我反思，让学生在完成任务中体验积极的情绪，从而更好地激发学生的兴趣和潜能，提升学生分析问题和解决问题的能力。在教学内容的选择上不仅注重实用性，更增加其趣味性。优化整合多维度、多层级的教学资源，把接近真实的情境以更 能激发学生兴趣的方式呈现给学生。应用如头脑风暴、小组讨论、思维导图、辩论—交流等多种教学方法促进学生 学习能力的提升和心理的成长，更好地吸引学生的注意力，让学生对大学物理学习充满兴趣和热情，从而更积极地投

入学习。积极的教学设计不仅可以充分激发学生的兴趣，调动学生的积极性，还可以强化学生的学习效果，促进教师教学目标的实现。

#### 六、健全评价机制，提升学科素养

多元评价体制是在教学过程中通过多种方法对学生的学习结果进行评价，其最终目标是全面且客观地评价学生的表现，可以最大限度地提高学生的参与度和投入度，增强学生的积极学习体验，发掘学生潜力，提升学生的学习效果。多元评价体系的构建不仅要符合实际学情，更要注意客观性，帮助学生客观地认识自己的学习中的定位，保障评价体系的全面性和客观性，充分调动学生的学习热情和激情。根据罗森塔尔效应，积极暗示能够使人处于积极的状态，激发人的潜能，有助于学生学习的保持和迁移。教师除去挖掘和利用物理教材中的积极因素，还应规范自己的言行举止，特别是在教学评价环节中，选择的评价方式和标准都会对学生产生影响，一般情况下，学生在得到教师认可和赞扬之后，会倍感兴奋和满足，从而信心大增。但是若是感觉不受教师关注，则会产生各种负面情绪，从而变得消极和自闭，严重打击了他们的自信心，最终影响他们的学习状态。因此教师应多进行激励性和正面评价，注重形成性评价过程。比如教师在物理课程教学中应抛出难度不断递增的物理问题，在学生回答错误时，若教师只是一味地批评他们，则不仅无法激发他们的探究意识，还会降低他们的学习热情。此时，教师应先给予表扬和鼓励，并结合以往所学知识来一步步引导学生，引导他们找到问题答案，最后，教师还应进行完善和补充，这样，不仅能够调动学生的主观能动性，还能增强学生的学习自信，在良性循环中不断丰富自己的知识储备和实践经验，最终能够提升自身的物理学习能力和学科核心素养。

#### 结语：

总而言之，为适应现代化教育教学发展趋势，高校物理课程教师应探寻合适契机与可行路径来渗透积极心理学，通过将积极心理学应用于高校物理教学实践不仅可以 让教师更好地了解心理、智能、情感等因素对教学的影响，帮助学生缓解学习中的紧张状态，找到更适合学生学习的教学方式，还可以在 教学实践过程中促进学生人生观和价值观的人格养成，让学生以积极的、良好的学习动机、态度、情感全身心地投入到学习中，在促进他们心理健康发展的同时，也为后续的学习课程知识奠定基础。还在一定程度上极大地促进了社会层面对于高校物理教学存在的学生难学和教师难教的认知改变，使积极心理学的理论研究成果更好地指导高校物理教学实践，提高积极心理学的应用价值，也为高校物理教学实践注入新的活力

#### 参考文献：

[1] 夏国华. 在初中物理教学中应用积极心理学的实践探究 [C]//中国管理科学研究院教育科学研究所. 中国管理科学研究院教育科学研究所, 2018.

[2] 季晓冬. 各议积极心理学在初中物理教学中的运用 [J]. 中学生数理化: 高考理化, 2015 (6): 1.

[3] 沈立新. 探索积极心理学在初中物理教学中的渗透与运用 [J]. 数理化解题研究, 2018 (2): 2.

[4] 查均明. 将积极心理学有效地应用到物理教学之中 [J]. 新教育时代电子杂志 (教师版), 2019 (01).