

积极心理学在班主任管理工作中的应用

杨莹莹

辽宁省盘锦市辽河油田胜利小学

[摘要]积极心理学在20世纪末,由美国心理学家塞利格曼提出。积极心理学旨在研究人性积极品质,有利于个人的综合发展和社会的和谐发展。可以说积极心理学是以积极地、建设性、潜在的力量以及美德和善端为出发点,用积极的态度来解释人的心理现象,激发人内在的积极力量和品质,帮助人们最大限度地发挥潜力,达到更好的结果。

[关键词]积极心理学;心理状态;班主任;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1116

1 积极心理学与小学班主任管理工作中的关系

积极心理学应用在班级管理,并不是为了治疗心理疾病,而是要引导学生如何积极走出心理误区,发现并肯定学生潜在的闪光点,赏识学生、认可学生,从而使学生对自己的学习、生活以及未来发展更有信心,让学生走正确发展之路。

班主任向学生讲授学科知识外还需要处理日常关于学生纪律方面的事情,比如迟到、旷课、不按时完成作业、课堂违纪等等。关注已经产生问题和缺点并不能解决根本问题,每一位班主任也都想从根本上改善这种现状。

从积极心理学方面来看,可以通过激发学生他们自身的积极品质来实现良好的价值取向。作为班主任可以利用积极心理学理论的指导开展心理健康教育。我们可以建立一个充满希望和乐观的生活目标,体验成功的喜悦,也在挫折中吸取经验,体会得失,获得并激发现实中的积极潜能,抵制诱惑、克服困难。

2 如何在班级管理中运用积极心理学

教师是一个教书育人的职业,应该给学生树立一个积极向上的榜样。保持一种积极向上的心态益处多多,提高工作效率的同时还有利于自身的身心健康,对于专业化发展也有帮助,同时还可以促进学生的心理健康发展。在与学生朝夕相处过程中,通过言行,以乐观开朗的情感感染班级学生,建设一个轻松和谐心理环境,令学生能在轻松愉快的氛围中学习,并鼓励他们积极学习、快乐生活。

2.1 关注每一位学生,营造积极向上的班集体

因材施教,结合课堂实际情况,计划一系列主题课程,例如,如何养成良好的学习习惯,怎样正确的设立学习目标,发现并培养兴趣爱好,创造力的发展,积极的自我认同等。此时班主任应该尝试课堂实践活动比如设计社交活动,以帮助学生提高他们的技能。如果学生对特定科目的学习不感兴趣,班主任可以举办研讨会,通过集思广益的方式探讨如何培养学习兴趣,有针对性地解决主题课程中的问题,间接培养了学生对于积极心理学的运用。

其实在班级里总有一些淘气的学生,有各种小问题。我认为这些学生的是非观念的界限还不清晰,不知道如何做是好的,如何做是不好的。掌握了这些信息,我在课堂上树立了一个例子,让学生有一个清晰的学习对象。并设立,如学习模范、劳动小能手等称号,激发学生的荣誉感,激励学生

积极主动,让学生的不良行为习惯在熏陶中改变。

2.2 利用活动、让学生互相探讨自身优点

每一位学生身上的闪光点不尽相同,其中一些特别明显,而一些优点并不突出,这无疑需要班主任仔细观察,不要让学生的闪光点从他们自己的视野中消失。例如,我们可以在班级里开展优点放大镜活动,每周轮流选出2名同学,让班上其他学生观察并列他们的优点,帮助他们增强对自我的认知。比如可以让其他同学对他说:你很直率,对同学真诚并且充满热情,在课堂上老师提问勇于发言,作为值日生时打扫卫生认真负责。我会给他一些提示,让他本周做更多好事,在课堂上积极发言,并引导他突出自己的优点,这极大地提高了学生的信心,有利于培养乐观的心理素质。

2.3 根据学生的特点开展教学,营造积极的学习氛围

根据每个学生的特点,将积极心理学的理论作为指导与教学工作相结合。在培养学生知识理论的同时注重心理引导,发现并不断探索学生的积极品质,激发他们的潜能,发展他们的积极品格,树立积极向上的三观:人生观,价值观和世界观。班主任在班级的集体建设中,应营造和谐的教育氛围,为学生提供一个有利于身心发展的学习环境。包括正确的班级课程定位,设立明确的目标,一个激发活力的良性竞争机制等等。

3 学生的培养方向

3.1 注重培养学生的积极性格

积极心理学与小学班级管理相结合,目的是让学生养成积极的性格,让学生能够以更好的姿态投入到学习和生活中。学生的性格培养,应当从思想、观念、行动、态度、认知等多方面入手。因此,对班级进行管理时,需要引导学生学会包容他人;帮助学生树立正确的人生观、价值观;让学生学会承担责任;让学生学会制定前进目标;让学生对生命价值有准确定义等^[1]。

3.2 落实积极管理思想,剔除消极管理

部分班主任在班级管理中感觉到吃力,感觉到效果不理想,主要是管理思想出现了偏差,将班级管理当作一种义务,当成了一项必要工作,不给学生在班级管理中展示自己的空间,不让学生参与到班级管理中,这就是一种典型的消极管理心态的表现。而在积极心理学背景下,必须要转变这种负面管理思维,要在班级管理中全面落实积极管理思想,从而为学生树立正确的价值观,全面促进学生成长。

3.3 营造和谐、积极的班集体人际关系

积极心理学视角下应当在班级中努力营造一种和谐、积极的班集体，这样有助于为学生树立积极向上的正确价值观，能够培养学生思想道德素质，让学生可以“摸得到、看得到”心理环境。小学是树立积极人际关系的重要时期，教师要抓住这一人际关系培养的黄金阶段，让积极的人际关系对学生道德品德和心理起到积极影响，这样才能让学生自身素养具有积极的“生命力”和“活力”^[2]。例如，班主任老师可以积极创建班级活动，如，六一儿童节主题班会等各种形式的主题教育活动，这是比较好的人际关系构建方式。以六一儿童节主题班会为例，由于班级内部分学生是农村孩子，部分乡镇孩子不愿意与其过多交流，甚至不愿意做朋友，这样不利于和谐班级的建设，同时，也不利于学生正确心理和价值观念的构建。因此，在积极心理学视角下，班主任老师可以让学生准备一些零食拿到班级中，让学生在观看班会节目时，学生积极主动将零食与其他同学进行分享，通过这种最简单的人际关系处理方式，积极增进学生之间的情感，拉近同学之间的关系，使学生群体之间更具凝聚力，让班级人际关系处于最佳水平，营造积极向上的班级环境和班级风气。在积极心理学教育模式条件下，可以让学生有学会分享的意识 and 思维，使积极的人际关系成为培养学生个性的重要元素。

4 积极进行心理疏导，正确对待“问题学生”

每个班级中都有一些“问题学生”，这类学生在班级管理中通常是班主任老师比较头疼的对象，而且也是班级管理的重点对象。虽然，部分班主任教师绞尽脑汁，想尽各种办法对其进行管理，但总体来看收效甚微。如果忽视心理学，班主任在对“问题学生”进行教育教导时，会将其视为差生，错误地认为教育他就是在消除他身上的缺点，久而久之不仅收效甚微，甚至还会使“问题学生”的心理问题更加严重，对待学习和生活以及人际关系处理的态度变得更加消极。因此，教师必须要通过积极心理学，对“问题学生”进行正确的心理疏导。每个学生都有独特的思维模式，之所以成为问题学生，是因为他们的行为和思维在教师的主观视角下出现了偏移，班主任应当抱着积极的心态，对问题学生的心理进行积极的疏导，要考虑问题学生的内心需求，这样才能让学生有更加积极的心理和思维，从而摘掉“问题学生”的标签。例如，个别学生经常调皮捣蛋，经常欺负其他同学，并在班级内做一些违反班规的事情，教师就应当对学生展开全面调查和了解，经过调查后得知，学生的父母长期在外务工，经常不回家，孩子是跟家里长辈一起生活，缺少父母的关爱。这样教师就可以在心理学的角度进行分析，学生之所以这么做，很有可能是想要获得他人或者老师的关注，让老师注意到他。教师就可以站在学生的角度处理“问题学生”，告诉学生：“父母在外面打工，是为了给你更好的生活条件，我们要珍惜父母给的生活，积极努力学习，做一个听话的乖孩子。我们用学习成绩给辛劳的父母一份礼物好

吗？”，这样不仅给学生充足的尊重，同时，也调动了学生内心中潜在的积极性，找到打开学生内心心结的办法，使学生有正确的情感观念，从而摘掉“问题学生”的标签，更愿意积极投入到学习和生活中。五、灵活运用“期望理论”，为学生树立积极目标。期望理论是积极心理学中非常重要的教育手段，最为著名的就是“罗森塔尔效应”。教师可以给学生设定一个积极目标，并用积极肯定的语言、态度和眼神对学生进行鼓励，这样可以让学生在内心建立良好的自信心，始终对自己施加肯定的情绪。

部分教师对优秀生都是“爱不释手”，感觉优秀生满身都是优点和闪光点，对优秀生基本上都是鼓励和赞扬，使优秀生对自己更有信心；而对后进生则“一棒子打死”，对后进生以冷眼、冷语、轻视和厌弃的态度对待，长此以往后进生对自己更加没有信心，最终随波逐流，也就是所谓的“双标待遇”。比如，在每年的运动会上，老师就可以对学生不断进行鼓励，在心理上积极激励学生，让学生有非常强烈的集体荣誉感，使学生愿意为了班集体荣誉努力争第一；在每年的校园歌唱比赛、朗诵比赛等校园活动中，积极鼓励学生去参与，让学生在校园内展示自我，学生为之努力，使学生感觉到自己代表的不仅是个人，更是班级，从而不断奋斗，在成功中收获信心和喜悦，强化了学生的自信心。积极心理学是对传统教育教学的重新思考，将其应用在班级管理是教育科学性提升的重要体现，同时，也是人性化班级管理良好发展的集中表现。积极心理学在班级管理中有着非常高的应用价值，可以充分调动学生自信心和积极性，让学生有一个积极向上的心理。班主任要根据实际情况，不断探索积极心理学在班级管理中的应用方法，真正实现与学生进行积极的心理交流，与学生建立亦师亦友的良好关系，从而为积极心理学的应用奠定基础。

5 结论

身为班主任需要用一种宽容的心态面对学生，引导学生正视自己的错误和不良行为，帮助他们分析自身不足的原因加以改正。应该在通常观察到的课程中解决常见问题，引导学生用积极心理解决它，团体辅导是一个很好的方式，因此充分理解、灵活运用积极心理学的理论研究就显得尤为重要。而将积极心理学理论作为指导，应用于日常班级管理上，有助于班主任提高班级管理的水平。积极心理学带给我们的启发，要理解学生的心，要能够发现并多与学生交流其本身具有的积极力量，学生才能真正克服自己的缺点，并取得进步。

参考文献

- [1] 周原驰, 张凡迪. 积极心理学视域下小学班主任班级管理探析[J]. 科学大众(科学教育), 2020(07): 176-177.
- [2] 冯磊, 黄伟. 积极心理学视域下的小学班级管理优化[J]. 教学与管理, 2018(26): 7-8.