

积极语言HAPPY模式

——化险为夷

李达宏

(佛山市南海区第一职业技术学校 广东 佛山 528237)

[摘要] 本文以积极语言HAPPY模式写作,探讨利用这种建基在积极心理学的积极语言如何运用到日常的教学当中,如何化解师生之间不必要的冲突,如何理解和帮助学生的苦处。使得老师和学生可以在更加和谐、友爱的校园环境当中茁壮的成长。

[关键词] 积极语言;需求层次理论;情绪、冲突;师生关系

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.379

什么是积极语言HAPPY模式?

积极语言HAPPY模式是以积极心理学为基础所开展出来的一种以人为本的语言技术,其关键是能给他人和自己带来愉快的体验、快乐的情感。积极语言关注的核心是教师怎么样说话、说什么话,这有助于引导他人和自己关注生活中美好的事物;有利于创造美好生活的条件;发现学生积极心理品质;激发学生的潜能和优势,促进积极的师生关系,让课堂更活泼、更温暖,使学生享受健康快乐的校园生活。

一、积极语言HAPPY模式的逻辑

HAPPY语言模式的基本解释是:教师根据预期的积极品质特征,运用积极的语言对学生进行积极、具体、有针对性的指导,使预期的积极品质得以操作。

HAPPY语言模式的构建思路是(如下图):教师以积极语言为纽带,实现学生积极心理为最终的目标。



HAPPY语言模式在应用中的主要目的是:期望学生以积极的心理素质为目标(H: Hope),激励和引导学生实现自己的积极品质或预期形式的积极品质,具体指导和全力支持学生做有标志性的积极品质来界定行为或学生,使学生“想”行动(A: Action),并提高学生这些行为在日常生活和学习中的能力,应用于指导学生形成新的行为或过程中改变一些行为(P: Process),提高学生积极的情感体验和对自身行为目标、意义的理解,抓住质量的特点、期望,希望在行为之间形成联系的关键点(P: Point),使学生朝着一定的素质迈进发育的行为特征(Y: Yield)。

二、HAPPY语言模式的五个步骤

第一步: H (Hope期望)

在教师说什么之前,他心里必须有一个明确的期望,期望学生具备或能够达到积极的心理素质的素质培养目标,能够理解学生的需求。重点描述教师在原来情境下对学生的期望和期望,为什么会这样想,结果是什么,为什么调整期望和以后的期望,结果可能是什么,心理依据是什么。

第二步: A (Action行动)

教师使用积极的语言,包括表情、动作和身体姿势,注重培养学生的自我效能感,帮助学生树立某一行为的信念,解决学生想不想做的问题。就是说教师启发和鼓励学生们认识到自己积极的品质或自己形成的积极品质,提高学生积极的情感体验和了解自己行为的目的和意义,使学生们形成成功的信念,感到自己能做和想做的事,并有兴趣朝着一个目标,发挥特长,创造性地去做。

第三步: P (Process过程)

它是指师生之间的互动过程,即引导学生形成新的行为,调整和改变某些行为习惯的过程。教师应该关注学生的学习动机。引起学生行为动机是指维持和促进行为朝着一个目标的内在心理过程或内在动力,是一种心理过程而不是心理活动的结果,对于这种心理我们不能直接观察到内在过程,但可以通过学生的行为、方向、强度、连续性和言语表达来判断学生动机的大小。也就是说,如果学生有做某事的动机,就可以主动开始行为(发动)、来决定去哪个方向(方向),根据目标要求努力做(强度),一直坚持做(坚持),并能用语言表达出

来。在这个过程中,教师不仅要关注问题的结果,更要关注问题探究的方向。尽量让学生体验到充实、快乐和有意义,追求好的过程,而不是让学生追求“最棒”的那个称呼。

在师生语言交流的过程中,教师的语言不仅要有说服力。更不能总是批评、指责、抱怨,这样可能对学生有影响,但不会持久,甚至可能产生不良影响。在这个过程中,教师应该有足够的耐心。

第四步: P (Point关键点)

也就是说,要试图在教师和学生之间找到情感平衡点,注意指向未来的目标、希望,能够提高学生的动机和效率的语言,抓住期望中的素质特点,希望在这些行为之间形成联想,诱发学生积极的情绪,鼓励学生想做、做起来、做下去、朝着正确的方向做,具体指导和全力支持学生做标志性或学生自身期望的积极品质,使学生朝着行为特征方向发展,实现学生行为的具体改变。

第五步: Y (Yield收益、效率)

学生获得自己希望培养的素质和可操作的行为,并增加这种行为能力在日常生活和学习中的应用,使学生充分发挥潜能,逐步稳定自己的行为,形成习惯结构,形成积极的素质。简明扼要的句子描述学生改变了什么认识和行为。

不听课还有理

星期二早上第二节的语文课上,正在认真讲课的邓老师去发现第五排第二个座位的邹小俊同学晦气沉沉的趴在桌子上,而且耳朵还戴着耳机。邓老师心里稍微有点不舒服,便走到邹小俊的座位旁用手指戳了一下他的胳膊。

邹小俊同学不耐烦的说了一句:“干嘛!?”

邓老师心里更加不舒服,心想:呀!我没发火,居然这小子先发火了!

邓老师使用严厉的语气回了句:“上课不听就算了,在我课堂上还用耳机听歌,真不像样!”

邹小俊同学好像没有意识到这事的严重性,不痛不痒的说:“今天我心情不好,不想听课,不要烦我!”

听了这话的邓老师心里越来越来气教训道:“坐在课室就应该好好听课,哪有你这样子的,给我站起来!”

邹小俊同学也好像有点来气了:“你不去管管别人,非要管我,我都说了今天心情不好,再说了我听歌也没有打扰到别人。”

邓老师更气了:“你这小子,不听课还有理啊,分明就是你打扰了整个课堂!如果其他同学都像你这样子心情不好就趴台睡觉,那课堂都成什么样子了?”

邹小俊同学辩驳道:“明明就是你在耽误大家的时间,又不是我!”

邓老师彻底生气了:“怎么不是你?不想听得给我出去!”

邹小俊同学显然不想出去,坐在原地纹丝不动,头转向了一边。

邓老师看这势头自己也下不了台,一把拉开了桌子,揪住邹小俊同学的衣服就想往外拽。邹小俊同学也不甘示弱,用力的往后拉,就是不出去。课堂上就这样乱成了一锅粥。

从此以后邹小俊同学越来越感觉到邓老师针对自己,语文课变成了他最讨厌的科目。

【情景分析】

学生不听自己的课这是邓老师所不能容忍的，邹小俊同学由于心情不好，不听课趴台听音乐，邓老师本想提醒一下这个孩子，可是却换来一句不耐烦的“干嘛？”。这时邓老师还忍让着，但却换来的另一句不耐烦“今天我心情不好，不想听课，不要烦我！”。邓老师听到“不想听课”四个字不得了，在自己课堂哪里能容许这样的情况，这小子尽然在我课堂上说不想听我课，这简直是背叛师门，侮辱老师我呀！于是乎一句“你这小子，不听课还有理啊，分明就是你打扰了整个课堂！如果其他同学都像你这样子心情不好就趴台睡觉，那课堂都成什么样子了？”给邹小俊同学扣上了坏学生的帽子。但是对于可怜的邹小俊同学来说“心情不好”这四个字才是这句话的重点，可惜邓老师没有领会到，他多希望邓老师可以说一句安慰自己的话，理解一下这受伤的弱小心灵。安慰的话没有换来却等来的是职责和批评，希望老师关心得邹小俊同学感到更加的失落。

邹小俊同学其实发出两次求助的信号，两次说自己“心情不好”，可能自己家里发生了不愉快的事情，真的无法安心听课，希望老师可以理解和帮助自己，但这些都成了泡影。邓老师其实顾及的班上的课堂纪律问题，却没有顾及到学生的情绪思想的需求。邹小俊同学的内心被老师那番狠话心情雪上加霜，内心的情绪需求被拒绝后，自然也没有什么尊敬老师等等的道德顾虑了。就这样双方的误会越来越大，火药味也越来越重。

由于事情是发生在课堂上，邓老师觉得邹小俊同学故意挑衅，不尊重老师；邹小俊同学觉得邓老师蛮不讲理，自尊受挫，不尊重自己。因此矛盾不断升级，对于到底谁耽误了课堂时间喋喋不休的争论，邹小俊同学认为邓老师处理不当耽误了课堂时间，邓老师觉得邹小俊同学违纪在先浪费了宝贵的时间，矛盾继续升级。邓老师觉得难以和邹小俊同学沟通的时候一句“不想听就给我出去！”将矛盾演变成了冲突，在互相的拉扯中冲突到达了顶点。邓老师觉得我的课堂我说了算，在全班同学面前颜面全失。邹小俊同学觉得自己无辜的被赶出课堂简直是侮辱，双方互不相让，不肯妥协，那该怎么办呢？

马斯洛心理需求理论（如下图）认为学习知识这个过程是人的成长需要，属于高层次需要，而这种“高层次需要”是建基在“低层次需要”之上的，换句话说只有满足了“低层次需要”才会出现“高层次需要”。再用用同属易懂的话说是只有满足了学生的自尊需要，认知需要才会出现。所以教师应该智慧的聆听到学生的心理需求，然后通过积极正向的语言理解和关心学生，表达自己体会到学生内在情绪需求，学生感受到自己的尊重需求被满足后，从而学生可以自觉地摘下耳机，然后随着尊重需求满足后，学很可能会往高级的需求发展，即认知需求，最终达到学生可以认真听课，追求知识的目的。



积极语言HAPPY模式的应用

【H：预想、期望】

教师应该尽自己的能力做到以下两点，并期待自己的学生拥有这样的优点。

- 1、有智慧的看清楚事情的本质。在不顺心，学生没有服从自己意愿的情况下可以控制自己的情绪，和学生讲道理、摆事实。
- 2、有智慧的化解矛盾、解决问题。善于洞察学生的心理状况，理解和关心学生，而非机械的维护课堂纪律。

【A：行动】

教师通过运用积极语言的模式，关心学生，理解学生心理

情绪，满足学生的自尊需求，从而达到学生自觉摘下耳机的目的。

邓老师可以利用行为语言，不经意的走到邹小明身边，用手轻轻的拍拍邹小明的肩膀，然后轻声的关心得口吻问：“今天是不是身体不舒服了？”如果学生确实是身体问题，可以建议学生到医务室处理。如果学生不是身体问题，可以用手势提醒学生摘下耳机，说：“你这样会影响听课的。”

面对学生不听自己的课时，教师不应该一下子火冒金星，可以用幽默的语言方式点到为止，目的在于提醒学生自觉听课，不要为了批评而批评，更不要因为为了一个学生而占用课堂的时间。

下课后可以和学生沟通，详细的问清楚情况：“上课趴台戴耳机不听课不太好吧，我相信你肯定是有原因的，是不是遇到什么困难了？可以告诉我吗？”

“原来是心情不好，这肯定遇到什么麻烦了。你现在干烦恼也没有什么用，不如试着告诉自己这门课挺重要的，先放下这些烦恼，试着去听听课，你会发现自己可以做到的，试试看吧。”

【P：过程】

着重学生的心理、情绪变化过程，教师运用积极语言引导学生正确的处理当前问题，让学生知道现在自己做什么、怎么做。

用幽默的方式作为缓兵之计，迅速的化解当前的“火药味”，把冲突的概率降到最低，幽默的力量甚至可以化解师生之间的隔阂与对峙。例如：“小明同学我们咋成了“对手”了？我们可是忠实的“战友”啊！我们的之间的问题不是敌我之间的问题，只是人民内部问题，有啥问题晚点解决，我们先把课程讲完吧。”

用商榷性的语言使学生感受到自己的是被老师所尊重的，满足其被尊重的心理需求。这样做更有利于学生说出自己心目中的真正的想法，这种商榷性的口吻为师生之间的冲突和对峙提供了智慧的选择性出路。例如：“这样吧，我们先把重要的课程先讲完，有什么问题课后解决，你认为这样可以吗？”

表达出理解、信任和期待，提出具体的指导。学生已经表达出自己是遇到麻烦事，导致心情不好，所以不愿意听课。教师应该接受到学生情绪性的信号，此时一句理解性安慰的话语，比评价和批评强得多，因为最终的目的是为了让学生可以认真听课，所以只有此时此刻满足了学生的心理的需求，跟高级的认知需求才会出现。例如：“老师理解你遇到不开心的事情，试着深呼吸一下，缓解一下焦虑的情绪。今天的内容可是这个单元的关键部分哦！”

【P：关键点】

运用积极的语言，真诚的理解学生，表达自己对学生的积极期待，并指向光明的未来。

教师处在于学生的冲突的漩涡之中时，一定要注意语言的运用，务必要注意语言的礼貌性，无论是采取退让、回避的策略，还是强制或者合作的策略，礼貌性的用语都会起到支撑作用，其原理即是本文多次提到的马斯洛的心理需求层次理论，唯有尊重的需求满足了，学生的心理需求才会走向更高的认知需求。例如：“原来是这样，下课的时候来和我聊聊，说不定我可以帮助你呢！”

【Y：产品、收益】

面对师生冲突，教师无论从年龄、认识和能力上都有责任比学生更有智慧的处理和解决危机。HAPPY积极语言模式便是这种智慧之一，面对冲突教师先要精准的判断事物的发展和走向，以呵护和关怀的慈心去了解学生生活找那个重要和复杂的事情，然后主动寻求解决问题的途径和方法，化解师生的矛盾对峙。

参考文献

[1] 按戴尔·法柏，艾莲·玛兹利许.《如何跟孩子有效沟通》[M]北京：机械工业出版社 2008
 [2] 陈虹.《给老师的101条积极心理学建议：积极语言HAPPY》[M]南京：南京师范大学出版社 2012
 [3] 迟毓凯.《学生管理的心理学智慧》[M]上海：华东师范大学出版社 2012