

# 浅析心流体验对小学生学习动机的影响

陈双 张凡迪 范立国 尚雨璇

(沈阳大学师范学院 辽宁 沈阳 110041)

**[摘要]**心流体验是指个人将其注意力全部投入到当下进行的某活动中的心理体会和情绪感受<sup>[1]</sup>。情绪可以通过注意和记忆来影响学习,而心流体验是一种积极的情绪体验,可以使小学生的全部注意力集中投入在课堂中,对小学生各方面的学习都有积极的影响。研究表明心流体验在教育领域中也有很好的适应性<sup>[2]</sup>。心流体验不仅能够帮助小学生在学习过程中屏蔽外部环境中带来的各种消极干扰,也使得小学生能够全身心的沉浸到学习活动中去,有效的减少学习的枯燥感,从而不断激发、内化和维持其学习动机。因此在教学活动中,针对心流体验产生的条件因素,应该积极的将心流体验应用到各个学科的教学中去,通过心流体验将小学生学习状态从“我想学”转变成“我要学”的自主学习状态。

**[关键词]**小学生;心流体验;学习动机

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1139

## 一、心流与心流体验的概念

### (一)心流

“心流”这个名词最早是匈牙利裔美国心理学家米哈里·契克森米哈赖(Mihaly Csikszentmihalyi)在1990年出版的《心流:最优体验心理学》(Flow: The Psychology of Optimal Experience)一书中提出的。米哈里·契克森米哈赖也是第一个将心流的概念提出并以科学方法加以探讨的西方科学家,他将心流定义为一种将个体注意力完全投注在某种活动上的感觉,并且产生心流的同时会有高度的兴奋和充实感。简单来说,心流就是把注意力完全放在当下。

米哈里·契克森米哈赖提出可能产生心流的活动主要有以下几种特征:1.人们倾向从事的活动。2.使人们专注一致的活动。3.有明晰目标的活动。4.能及时回馈的活动。5.有个人主控感的活动。6.让忧虑感消失的活动。7.忽略时间消逝的活动。8.能不断优化解决障碍能力的活动。如今,“心流”早已经是一个应用非常广泛的词。

### (二)心流体验

心流体验源自心流,但心流是对某种活动所表现出全神贯注、乐此不疲、废寝忘食、沉浸专注等的心理过程,是一种浑然忘我的沉浸状态,而心流体验则是对这种忘我沉浸状态直接的心理体会和情绪感受。米哈里·契克森米哈赖提出心流体验是指:当人们完全被当下进行的活动吸引时,就会嵌入一种共同的经验模式。这种经验模式以意识聚焦的狭窄性为特征,并丧失自我意识,只对清晰明确的目标和具体及时的反馈有反应,因此所有不相关的直觉和想法都会被过滤掉<sup>[2][3]</sup>。

## 二、小学生学习动机的概述

学习动机的概念是建立在动机概念的基础之上的,动机是指驱动人或动物产生各种行为的原因。“动机”一词正式在书中出现是20世纪30年代,由于动机与人类的种种行为紧密相关,所以动机的概念并不十分明确,具有一定的复杂性。小学生的学习动机是指发动和维持个体的学习活动,并使之朝向一定目标的内部动力机制,是直接推动学生学习的内部动因。通过个体学习活动的外部表现可以判断出学生的学习动机状况,学习动机也是直接影响学生学习效果的心理条件之一。小学生的学习受多个方面因素(兴趣、需要、

个人的价值观、态度、志向水平以及外来的鼓励)的影响,其中主要是受学习动机的支配。不少心理学家认为:激发或唤起中等程度的学习动机,对学习有着最佳的效果。如果学习动机过弱则无法激发学习的积极性,当学习动机的强度达到一个最高点或者超过这一点时,随着学习动机强度的提高反而会造成学习效率的降低<sup>[4][5]</sup>。认知教育心理学家奥苏贝尔曾指出:学习与动机相辅相成。动机可以促进学习,学习也能反过来增强学习动机。小学生在学习过程中,当需求得到满足,感受到积极的情绪体验时,其原来产生的学习动机也会进一步的加强。

## 三、心流体验对小学生学习动机的影响

心流体验是一种独特的主观体验,是一种可以使人保持高效的科学,能够激发和唤起适当的学习动机,从而提高小学生的学习效率。在小学的教学活动中,心流体验已经被广泛的应用到各个学科的教学,在教育领域具有很好的适应性。有研究表明,在课堂中有过心流体验的个体,其学习的内部动机明显增强,并期待再次参与到类似的学习活动中去,通过其自身不断地练习,学习成绩显著提高<sup>[6]</sup>。不少研究通过运用心流理论教学方法和教学设计进行了探索,巧妙地将心流体验设计进入小学生的学习课堂中,有效地调动了学生的学习积极性<sup>[7][8]</sup>。目前心流体验在教学领域中主要通过三种方式呈现在课堂中:第一,教学活动给予明晰的目标与及时的反馈。拥有具体明确清晰的目标是产生心流体验的基础条件之一。第二,教学活动具有可控的挑战性。激发个体的内在动机并让个体获得高度的掌控感,是心流体验的核心要素之一。教学活动需具备可控的挑战性,这种挑战要在个体能力可承受的范围之内,使得挑战与技能之间能够达到平衡。第三,教学活动富有趣味性。设计教学活动时先了小生的身心特征及其兴趣,才能让教学活动本身成为一种享受。通过以上三种方式,能让小学生在课堂中产生积极的情绪体验,感受心流体验带来的高效感。

小学生喜欢具有新颖性和丰富性的教学课堂以及多样化的教学方法。小学生的学习动机对学习的影响并不是越强越有利,只有激起中等强度的学习动机才能对学习的促进达到最佳的效果。有研究表明,恰当的心流体验课堂对小学生的学习态度和学习动机都有良性的影响,可以提高学生学习

的自主性,激发学生适当程度的学习动机,将外部的学习动机内化为内部动机,从而增强学习动机,培养良好的学习状态。将心流体验设计进入课堂中满足了小学生对新颖的课堂教学和多样化的教学方法的需求。因此心流体验在课堂中的设计也要适度。在满足小学生学习需求的情况下,根据学习动机与学习效率之间的关系,想要培养小学生学习动机促进学习效率,就要在教学活动中要设计恰当的心流体验并让小学生积极的参与到教学情境中去,激发学生求知欲望,进而激发、内化和维持小学生的学习动机。打造心流体验课堂,让小学生体验积极情绪已经是现代教育课堂的一种现实需要<sup>[9]</sup>。心流体验主要在以下几个方面对小学生的学习动机产生积极影响:

#### 1. 引导小学生找准学习兴趣点,激发适当的学习动机。

课堂中的心流体验可以引导小学生发现自身的学习兴趣点,在轻松愉快的学习氛围中激发小学生适当的学习动机。小学生还处在高速自我形成的过程中,其对于自身学习的兴趣点有清晰的认知<sup>[10]</sup>。只有培养小学生的学习兴趣,才能有助于小学生更好地投入学习,形成端正的学习态度。心流体验课堂正是通过帮助学生找准其学习的兴趣点来提高学习的内在动机。在当前的教育环境中,小学生承受着繁重的学习任务。即使在愉快的周末,也会被众多的辅导班占据其自我探索和玩乐的时间,并面临学校安排的大量习题和训练。学校以及家庭让小学生们不堪重负,小学生逐渐丧失对学习的兴趣,创造性被抹杀,同时也变得鲜有时间去找寻自身在学习中和生活中的兴趣点。教学活动中给小学生带来心流体验则能够引导小学生发现自身的学习兴趣点,沉浸在感兴趣的领域,重新体验到学习的乐趣。当小学生找寻到学习的兴趣点时,将不再被动的接受书本上的基础知识,其学习的内在动机将被激发,保障小学生在课堂中的良好学习状态。

#### 2. 帮助小学生深入学习活动从而内化学习动机。

在课堂中设计心流体验环节能为小学生深入学习活动提供动力,提高小学生学习的自主性,对小学生的学习动机的内化有着积极的影响。根据小学生发展的心理特征激发并内化其学习动机是让小学生体验积极情绪和产生心流体验的基本条件。在教学活动中巧妙地运用心流体验,使得教学活动具有“内驱性”,也就是具有在其控制范围内的挑战性时就能激发小学生的挑战性欲望以及进一步探索的渴望,这不仅能使解决问题的能力得到很好的提升也能增强其内在的学习动机,从而形成“我想学、我要学”的自主学习状态,提高小学生学习的自主性。

#### 3. 提高小学生知识结构的自主构建能力从而维持学习动机。

心流体验能更好地挖掘小学生自主构建知识结构的潜能,有助于小学生学习动机的维持。在课堂上感受心流体验后,小学生可以依据自己发现的学习兴趣点去自主的构建知识框架,学会将课堂内学习的内容、日常生活中的所见所闻

以及自己的兴趣点之间建立联系,在此过程中,小学生对于学习内容将产生深度思考,主动消化在课堂中学习的内容。在心流体验的研究中表明,引发心流体验的教学课程主要集中在教学中设计的学习游戏上,学习游戏指学习内容与电子游戏的有机结合,使得小学生在游戏中会出现一定的“心流”体验,所以教师可以借助学习游戏来引导小学生自主动的持续学习<sup>[11]</sup>。例如,小学生对游戏很感兴趣,尤其是游戏中的动漫形象和游戏的运行机制方面,教师可以将其引入到小学生的语文学科课程中、美术课程的教学、以及综合实践课程的内容中等等。

#### 四、结束

本文通过研究心流体验在教学过程中的应用探索心流体验对小学生的学习动机的影响。心流体验主要通过找准小学生学习兴趣点、帮助其深入学习活动以及提高自主构建能力来激发、内化和维持小学生的学习动机,形成“我想学”变成“我要学”的良好且自主的学习状态。因此,我们要积极地将心流体验运用于教学实践中,精心创设教学环境,增加心流体验在课堂教学中的应用,让心流体验成为小学生学习的重要助力,这不仅是提高小学生学习动机的可操作性方法,也是实现调整教学策略,提高整体教学质量的有效手段。

#### 参考文献

- [1] (美)米哈里·契克森哈赖著.张定绮译.心流:最优体验心理学[M].北京:中信出版社,2017:313.
- [2] 宋前前,沈贵鹏.“心流”对小学生学习的价值及其教育对策[J].大众文艺,2018(24):194-195.
- [3] 李畅.心流体验的研究综述[J].开封教育学院学报,2017,37(03):187-189.
- [4] 刘明娟,肖海雁.关于学习动机的研究综述[J].山西大同大学学报(社会科学版),2009,23(01):87-89.
- [5] 林文智.小学生学习动机的调查分析与建议[J].教育科学论坛,2007(08):32-33.
- [6] 王舒,殷悦,王婷,罗俊龙.学习情境下的心流体验[J].教育生物学杂志,2021,9(01):59-64.
- [7] 熊雯婷.“心流体验”理论在小学语文情境教学中运用的实证研究[D].深圳大学,2018.
- [8] 蔡林,贾绪计.学业自我效能感与在线学习投入的关系:学习动机和心流体验的链式中介作用[J].心理与行为研究,2020,18(06):805-811.
- [9] 其木格,林海河.心流体验:现代课堂教学的一种心理诉求[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2010,23(12):82-85.
- [10] 刘梅,赵楠.发展心理学[M].北京:清华大学出版社,2017:222-228.
- [11] 姜澎.营造“教育心流”,让孩子放下游戏[N].文汇报,2017-11-24(006).