

积极心理学融入小学教育教学的实践研究

朱东旭

吉林外国语大学, 吉林 长春 130117

摘要: 积极心理学聚焦积极情绪培育、优良心理品质塑造与良性人际关系构建, 为新时代小学教育教学改革提供了全新的育人视角。本文以积极心理学与小学教育的融合为核心, 系统探究其育人价值、现存现实困境与落地实践路径, 探索积极课堂氛围搭建、过程性鼓励评价、沉浸式体验活动开展及心理健康教育渗透的融合策略。研究表明, 将积极心理学理念常态化融入小学日常教学, 能够有效培育学生的学习安全感、自信心与内生学习动力, 助力小学生身心健康成长与综合素养的全面、协调发展。

关键词: 积极心理学; 小学教育; 课堂氛围; 鼓励性评价; 积极心理品质

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202606029

0 引言

小学教育是学生成长的启蒙关键阶段, 既承担文化知识启蒙任务, 也肩负情绪滋养、习惯培育与人格奠基的重要育人使命。当下学生成长环境日趋复杂, 课堂焦虑、畏难退缩、自信心不足、人际适应薄弱等问题愈发凸显。传统教学偏重知识传授与刷题训练, 以结果为核心的评价模式, 往往忽视学生的内心体验与积极品质培育^[1]。积极心理学聚焦个体优势挖掘、积极体验构建与心理韧性培养, 为小学教学优化提供了全新思路。将其融入课堂教学、班级管理与家校共育, 能够让学生在认可与支持的学习环境中, 构建稳定的成长保障体系。

1 积极心理学融入小学教育教学的价值

积极心理学与小学教学的融合, 可推动教学目标从单一知识传授, 转向学生情感、人格与学习品质的综合性培育^[2]。其核心并非简单表扬, 而是系统研究人的积极情绪、优势品质、良性社交与价值感知。塞利格曼 PERMA 模型包含积极情绪、投入、人际关系、意义、成就五大维度, 为小学育人实践提供了扎实的理论支撑^[3]。小学阶段是学生情绪调节、自我认知与抗挫能力发展的关键期, 教师关注学生学习中的正向感受与优势表现, 能够有效提升学生的学习安全感。同时, 积极心理学引导教师从表达、协作、坚持、创新、责任等维度挖掘学生优势, 优化师生互动与课堂生态, 让课堂兼具知识传授、情绪疏导、优势培育与韧性塑造的多元育人价值。

2 积极心理学融入小学教育教学的现实问题

2.1 教师对积极心理学理念理解浅显片面

积极心理学的落地效果, 取决于教师的理

念认知与教学转化能力。当前部分教师对该理念认知较为浅显, 片面将其等同于课堂表扬、氛围放松或单次心理活动, 未能将积极情绪激活、优势挖掘、内生动机与成长型思维融入教学全过程。由于理论学习不足, 教师教学多聚焦知识讲授、作业质量与考试成绩, 难以及时察觉和疏导学生学习中的紧张、挫败、自我否定等负面情绪。同时, 多数教师认可积极教育价值, 但缺乏学科适配的实操方法, 无法在各科教学中设计支持性提问与优势展示环节, 造成理念与课堂实操脱节。最终导致积极心理学流于形式, 难以切实助力学生心理成长与能力提升。

2.2 结果导向的教学评价压制学生过程性积极体验

在现行小学教育体系中, 知识掌握程度仍是教学推进与课堂评价的核心依据, 过度侧重分数高低、答题正确率、作业完成度的评价模式, 极大压缩了学生过程性积极体验的生成空间。部分教师教学重心聚焦于教学进度完成、习题训练落实、考试成绩提升, 忽视学生在自主思考、主动尝试、复盘反思过程中的情绪变化与成长收获。学生答题失误、课堂反应迟缓时, 教师多聚焦答案对错的修正, 忽略探究学生失误背后的畏难心理、尝试困境与方法短板^[4]。课堂评价体系以对错二元判定为核心标准, 对学生的求知欲、好奇心、创新性表达、持续性坚持、主动求助意识等优良学习品质, 缺乏正向肯定与激励反馈。长期处于结果导向的评价环境中, 学生易将学习定义为被动完成任务、规避错误的过程, 逐步丧失主动探索、自主钻研的学习意愿。积极心理学倡导关注成长过程、赋能优势发展、培育积极体验, 而片面的结果化评价模式, 导致课堂形成“重结果轻体验、重训练轻成长”的固化问题, 不利于学生构建稳定的学习自信与长效成长动力。

2.3 学生课堂积极体验匮乏、情感支持不足

积极心理学强调通过学习过程中的愉悦体验、成就感知与集体归属感,助力学生心理成长,但当前小学课堂中,学生积极体验缺失、情感支持薄弱的问题较为突出。部分教师为保障教学进度、完成既定教学任务,将课堂重心集中在知识讲解、问题提问、习题训练等刚性教学环节,忽视观察学生的课堂参与状态、表达意愿与心理感受,未能充分关注学生是否获得尊重、敢于表达、乐于参与。其中,基础薄弱、性格内向的学生获得课堂展示与互动的机会极少,长期处于被动听讲的状态,极易滋生沉默退缩、自我否定的消极心理。同时,部分学生即便顺利完成学习任务,也缺乏课堂鼓励、情感陪伴与情绪疏导,面对学习挫折时,易将暂时性的失败归结为自身能力不足。课堂支持性语言缺失、合作体验不足、成功体验匮乏,导致学生无法建立正向的学习期待,难以培育乐观自信、坚韧不拔的优良心理品质^[5]。

2.4 家校协同育人的积极心理支持存在断层

积极心理学的落地普及,不能仅依靠学校课堂的单向推进,更需要家庭教育的同步配合、双向赋能。但现阶段家校协同育人体系中,积极心理支持存在明显断层,家校沟通多局限于作业提醒、成绩通报、纪律管控等基础层面,针对学生优势挖掘、情绪接纳疏导、抗挫能力培育等心理层面的深度互动严重不足。多数家长存在功利化教育认知,过度关注孩子的考试分数与作业效率,当学生出现成绩退步、学习拖延、情绪波动等问题时,多采用批评指责、横向对比、催促施压的教育方式,大幅抵消学校积极心理教育的成效。与此同时,教师与家长的沟通多为“问题式反馈”,仅在学生出现问题后开展沟通,缺乏对学生日常兴趣特长、细微进步、坚持性行为的常态化正向反馈。家校育人理念与引导方式的不统一,导致学生在学校收获的正向鼓励与积极体验无法在家庭场景中延续,积极心理品质的培育出现断点,难以形成长效育人效果。

3 积极心理学融入小学教育教学的实践路径

3.1 打造积极课堂氛围,筑牢学生学习安全感

课堂氛围直接影响小学生的学习状态与心理感受,积极心理学融入教学的基础,是构建安全、尊重、包容的课堂环境。教师需摒弃单一对错评价,杜绝公开对比、急促追问、直白否定等焦虑性教学行为,以温和提问、耐心等待、同伴倾听和正向回应,打造容错、开放的

课堂空间^[6]。教学导入可结合学生生活经验设计生活化、趣味化情境,贴合学生认知特点。课堂互动中,兼顾不同层次学生的参与需求,为内向胆怯学生提供小组交流的低门槛参与机会,对回答不完善的学生耐心引导其补充思路。通过包容性的课堂规则与持续情感支持,让学生获得归属感与安全感,主动投入课堂学习。

3.2 落实过程性鼓励评价,培育学生学习自信心

鼓励性评价是积极心理学落地小学课堂的核心手段,其核心价值并非泛化的口头表扬,而是帮助学生清晰认知自身优势、明确成长方向,持续积累学习自信。教师需革新传统结果导向的评价模式,推行全过程、多元化的过程性评价,既关注学生最终的答题结果,更重视学生的思考过程、尝试行为、纠错态度与探索意识。例如数学课堂中,学生解题结果有误时,先肯定其列式思路、解题方法中的合理亮点,再有针对性地引导学生排查问题、梳理数量关系;语文朗读、展示活动中,针对学生音量不足、语句卡顿等问题,先认可其情感把控、态度认真等优势,再细化指导语速、重音等技巧。差异化、具体化的鼓励评价,能够有效消解学生的畏错心理,让学生正视学习问题,将失误视为可改进、可提升的成长契机。同时,教师可建立学生成长档案,记录学生课堂发言、小组合作、阅读积累、作业订正等方面的细微进步,通过个性化反馈、小组展示、家校同步通报等方式,固化学生的成长成果。具象化、有针对性的正向评价,能够有效避免表扬形式化、空泛化,让学生的努力与优势被持续看见、被充分认可,不断强化自我认同感,逐步养成敢于探索、勇于坚持、不惧挫折的优良学习品质^[7]。

3.3 设计沉浸式体验活动,激活学生内生学习动力

相较于传统单向灌输式教学,体验式教学能够让学生在亲身参与、实践探索中收获正向学习体验,有效激发学习兴趣与自主探索意识^[8]。积极心理学高度重视个体学习过程中的专注投入、成就感知与价值认同,因此小学教学需结合小学生年龄特征与认知规律,将抽象的书本知识转化为可操作、可体验、可表达的沉浸式实践活动。学科教学中可针对性设计特色活动:语文课堂依托角色朗读、情境演绎、故事创编等形式,引导学生沉浸式体悟文本情感、理解文章内涵;数学课堂设计生活购物计算、校园图形拼摆、实地测量等实践任务,让学生感知数学知识的生活价值与实用意义;科学、综合实践课程围绕植物培育、节水实践、班级环境优化等生活化主题,组织学生开展小组探究、观察记录、成果总结等活动。活动开展过

程中,教师需摒弃重形式、轻内涵的教学误区,明确活动育人目标,合理分配小组任务,设置成果展示与复盘反思环节,引导学生在动手实践、合作交流、纠错完善中收获成功体验^[9]。常态化的沉浸式体验教学,能够推动学生从被动接受知识转向主动探究知识,在解决实际问题的过程中感知学习价值,逐步培育稳定的内在学习动力。

3.4 渗透常态化心理教育, 培育学生积极心理品质

心理健康教育是积极心理学落地的重要支撑,核心是培育学生乐观、自信、坚韧、合作的积极心理品质,而非单纯疏导心理困扰。学校需打破心理教育的课程化局限,推动其常态化渗透于学科教学、班级管理与校园活动中。各科教师可结合教学自然渗透心理育人,依托文本人物、课堂讨论、主题班会,帮助学生认知情绪、接纳自我、学会抗压。针对压力大、适应弱、自信不足的学生,通过一对一谈心、成长跟踪与家校联动开展个性化支持。同时,借助班级岗位、合作活动、劳动实践与志愿服务,让学生在真实场景中锤炼责任意识与抗挫能力,逐步将积极心理品质内化为自身的成长力量。

3.5 完善家校协同机制, 拓宽积极育人维度

家校协同育人能够实现积极心理教育的课堂延伸与场景拓展,破解家校育人理念脱节、方式失衡的问题。小学生心理发展极易受到环境影响,学校课堂构建的鼓励、接纳、支持性育人氛围,唯有在家庭场景中持续延续,才能转化为学生稳定的心理品质^[10]。学校可通过专题家长会、家长课堂、学生成长手册、线上沟

通平台等多元载体,向家长普及积极心理学育人理念,引导家长摒弃“唯成绩论”的功利化教育思维,更多关注孩子的学习过程、情绪变化、兴趣优势与成长进步。教师需优化家校沟通模式,改变单一的“问题反馈”机制,在通报学生问题的同时,主动分享学生课堂参与、同伴协作、作业改进、责任担当等正向表现。针对自信心薄弱、情绪敏感、学习动力不足的学生,由班主任、学科教师与家长联合制定个性化育人方案,通过设置阶梯式小目标、记录家庭成长瞬间、保障亲子沟通时长、规范作息习惯等方式,构建全方位的积极支持体系。通过学校专业指导、家庭精准配合、双向持续反馈,构建学生优势挖掘、积极体验积累、心理韧性培育的完整育人链条,持续拓宽积极心理育人的空间与维度。

4 结语

积极心理学融入小学教育教学,是实现学生知识习得、情感发展、人格塑造协同统一的重要育人路径。当前小学积极心理教育仍存在理念认知不深入、评价导向功利化、学生积极体验不足、家校心理育人断层等现实问题,需要学校与教师从课堂氛围优化、评价方式革新、体验活动设计、心理教育渗透、家校协同赋能五个维度持续优化升级。唯有将积极心理学的理论内涵,转化为挖掘学生优势、搭建积极体验、培育心理韧性的常态化教学行动,才能有效激活学生的学习自信与成长潜能,培育学生乐观坚韧的核心心理品质,推动小学教育回归立德树人的根本育人本质。

参考文献:

- [1] 张秀花,王玉伟.多模态理论下的小学语文汉字教学研究[J].语文建设,2026,(8):44-47.
- [2] 肖珩.小学心理健康教育课程学习评价的三个核心问题[J].教学与管理,2026,(2):55-59.
- [3] 王爱芬.中小学心理健康教育实施中的问题及对策[J].教育理论与实践,2025,45(29):49-53.
- [4] 陆云.家校共育:提升小学心理健康教育的策略与实践[J].华夏教师,2024,(36):14-15.
- [5] 张颖.小学生心理旋转认知特点的实证研究与数学教学启示[J].心理月刊,2024,19(23):106-110.
- [6] 庞珂,王帅民.全国中小学心理健康教育研讨会在河南郑州举行[J].中国教育技术装备,2024,(21):4.
- [7] 李庆芳.中小学生学习心理健康教育与家庭教育的融合发展[J].亚太教育,2024,(21):83-86.
- [8] 杜瑞霞,王汶欣,梁娜.乡村振兴背景下农村高年级小学生心理弹性水平调查研究[J].校园心理,2024,22(5):441-444.
- [9] 洪欣园.基于儿童心理发展的小学玩具选择研究[J].玩具世界,2024,(9):183-185.
- [10] 马建青,高颖盈,范昕.论新时代大中小学心理健康教育一体化建设[J].思想理论教育,2024,(9):94-99.

作者简介:朱东旭(1999.11—),女,汉族,山东省济南市人,硕士在读,研究方向:小学教育(语文方向)。