

基于积极心理学的初中班主任激励教育方法探究

黄雅苹

石狮市第三中学 福建泉州 362700

摘要: 本文旨在探讨基于积极心理学的初中班主任激励教育方法。通过对积极心理学理论的阐述,分析其在初中班级管理中的应用的重要性与可行性,进而提出一系列具体的激励教育方法,包括情感激励、目标激励、榜样激励、成功激励等,以提升学生的学习动力、自信心与积极情感体验,促进学生全面发展,同时也为初中班主任的教育工作提供有益的参考与借鉴。

关键词: 积极心理学;初中班主任;激励教育

引言

初中阶段是学生身心发展的关键时期,面临着学业压力、自我认知构建以及人际关系处理等多方面的挑战。在这一时期,班主任的教育方式对于学生的成长有着深远影响。积极心理学关注人类的积极品质、优势与幸福,将其应用于初中班主任的激励教育中,有助于挖掘学生的潜能,培养积极向上的心态,提高教育教学效果。

一、积极心理学概述

(一) 积极心理学的内涵

积极心理学是一门研究人类的积极心理品质、积极情绪体验、积极的社会组织系统等学科。它强调关注人类的幸福、乐观、希望、韧性等积极方面,致力于促进个体的心理健康与社会的和谐发展^[1]。与传统心理学侧重于研究心理问题和疾病不同,积极心理学将视角转向了人类的优势和潜能,认为通过培养和发展这些积极因素,可以提升个体的生活质量和幸福感。

(二) 积极心理学的主要理论

1. 塞利格曼的幸福理论

塞利格曼提出幸福由积极情绪、投入、人际关系、意义和成就五个要素组成(PERMA理论)。积极情绪如喜悦、兴趣、自豪等能够拓展个体的思维和行动模式;投入是指个体在某项活动中全神贯注、忘我地沉浸其中;良好的人际关系是幸福的重要支撑;意义感源于个体对生活目标和价值的追求;成就则是通过努力实现目标所获得的满足感。这一理论为理解人类的幸福和开展积极

心理教育提供了重要框架^[2]。

2. 米哈里·契克森米哈赖的心流理论

心流是指个体在进行某项活动时,完全沉浸其中,忘却时间和自我,达到一种高度专注和愉悦的精神状态。当个体面临的挑战与自身的技能水平相匹配时,最容易产生心流体验。心流理论揭示了一种理想的学习和工作状态,对于教育者来说,如何设计教学活动和学习任务,使学生能够进入心流状态,是提高教育质量和学生学习体验的关键。

二、积极心理学在初中班级管理中应用的重要性与可行性

(一) 重要性

1. 提升学生学习动力

积极心理学的激励方法能够激发学生内在的学习兴趣和动机。通过关注学生的积极情感体验,如成就感、好奇心等,使学生更加主动地参与学习过程,而不是仅仅为了应对外部的压力(如考试成绩)而学习。例如,当学生在学习中获得成功体验并得到及时肯定时,他们会感受到自身的能力和价值,从而更有动力去探索新知识、解决新问题。

2. 促进学生心理健康

初中学生正处于心理发展的敏感期,容易受到各种压力和挫折的影响而产生心理问题。积极心理学的应用有助于培养学生的乐观、韧性等积极心理品质,使他们能够更好地应对学习和生活中的困难与挑战。例如,通过引导学生正确看待失败,将其视为学习和成长的机会,帮助学生建立心理弹性,增强心理抗压能力。

3. 构建良好班级氛围

积极的班级氛围对于学生的成长至关重要。班主任运用积极心理学的激励教育方法,可以促进学生之间的

作者简介: 黄雅苹(1977.03--),女,汉族,福建泉州人,职务/职称:高级教师,本科,研究方向:心理教育与班级管理。

积极互动与合作,培养学生的团队精神和集体荣誉感。例如,组织小组合作学习活动,鼓励学生相互支持、共同进步,在班级中形成互帮互助、积极向上的良好风气。

(二) 可行性

1. 符合初中学生的心理发展特点

初中学生开始逐渐形成自我意识,渴望得到他人的认可和尊重,对未来充满憧憬和希望。积极心理学的激励教育方法能够满足学生这些心理需求,通过给予肯定、树立榜样等方式,激发学生的积极行为和自我发展动力。例如,在班级中评选“进步之星”“学习标兵”等,让学生在获得荣誉的同时,也明确了自己努力的方向。

2. 与教育教学目标相契合

初中教育的目标不仅是传授知识,更注重培养学生的综合素质和健全人格。积极心理学的理念和方法能够融入到日常的教育教学活动中,如课堂教学、班级管理、德育工作等,为实现教育教学目标提供有力支持^[9]。例如,在课堂教学中采用多样化的教学方法,激发学生的学习兴趣 and 参与度,培养学生的创新思维 and 实践能力,这与积极心理学所倡导的培养学生的积极品质和潜能是一致的。

三、基于积极心理学的初中班主任激励教育方法

(一) 情感激励

情感是影响学生学习和成长的重要因素。班主任要善于与学生建立良好的情感关系,关注学生的情感需求,用真挚的情感去感染和激励学生。

1. 关爱与尊重学生

班主任要尊重每个学生的个性差异,不歧视、不偏袒任何一个学生。了解学生的家庭背景、兴趣爱好、学习困难等情况,在生活和学习上给予他们关心和帮助。例如,当学生遇到挫折或生病时,班主任及时的安慰和照顾会让学生感受到温暖和被重视,从而增强对班主任的信任和对该班级的归属感。

2. 积极的情绪表达

班主任在日常班级管理中要保持积极乐观的情绪态度,用微笑、鼓励的眼神、亲切的语言等向学生传递正能量。当学生取得成绩时,给予真诚的祝贺和赞扬;当学生犯错时,以平和的心态引导他们认识错误并改正,避免过度批评和指责。例如,在课堂上,班主任用热情洋溢的讲解和互动,激发学生的学习热情;在班级活动中,与学生一起欢笑、一起参与,营造轻松愉快的氛围。

(二) 目标激励

明确的目标能够为学生提供学习和努力的方向,激发他们的内在动力。

1. 帮助学生制定合理目标

班主任要根据学生的实际情况,包括学习成绩、能力水平、兴趣爱好等,协助学生制定短期和长期的学习目标。目标既要有一定的挑战性,又要具有可实现性。例如,对于学习基础较弱的学生,可以先设定一些小目标,如每天按时完成作业、提高某一学科的及格率等;对于学习较好的学生,可以鼓励他们参加学科竞赛、开展研究性学习等,追求更高层次的目标^[4]。

2. 引导学生分解目标

将大目标分解为一个个具体的小目标,可以使目标更具操作性,也能让学生在逐步实现小目标的过程中获得成就感。班主任要教会学生如何将长期目标分解为阶段性目标,并制定相应的实施计划。例如,一个学生的长期目标是考上重点高中,那么可以将其分解为学期目标、月度目标甚至每周目标,如本学期在班级排名前进多少名、每月掌握哪些知识点、每周完成多少练习题等。

(三) 榜样激励

榜样的力量是无穷的,通过树立榜样,可以为学生提供学习和模仿的对象,激发他们的上进心。

1. 教师自身榜样作用

班主任首先要以身作则,成为学生的榜样。在言行举止、道德品质、工作态度等方面严格要求自己,用自己的敬业精神、责任心、诚实守信等品质感染学生。例如,班主任每天按时到岗,认真备课、批改作业,积极参与学校的各项活动,这些行为都会潜移默化地影响学生,让他们懂得什么是认真负责。

2. 学生榜样的树立

在班级中发现和培养优秀学生榜样,如学习成绩优异、品德高尚、乐于助人、具有特长等方面表现突出的学生。及时宣传他们的先进事迹和成功经验,让其他学生学习借鉴。例如,可以在班级文化墙上设立“榜样之星”专栏,展示榜样学生的照片、事迹和感言;定期组织“榜样经验分享会”,让榜样学生与其他同学交流学习方法、成长经历等。

(四) 成功激励

让学生体验到成功的喜悦是激励他们不断前进的重要动力。

1. 创造成功机会

班主任要在班级管理和教学活动中,为不同层次的学生创造各种成功的机会。例如,在课堂提问时,根据问题的难度选择不同水平的学生回答,让每个学生都有机会展示自己的知识和能力;在班级活动中,设置多样化的项目和角色,使每个学生都能在自己擅长的领域发光发热。比如组织文艺演出时,有唱歌、跳舞、朗诵、

乐器演奏等不同节目,让有相应特长的学生参与其中并获得成功体验。

2. 及时肯定与奖励

当学生取得成功时,班主任要及时给予肯定和奖励。奖励可以是物质的,如小奖品、奖状等,也可以是精神的,如表扬信、荣誉称号、在全班同学面前的赞扬等。例如,对于在考试中取得进步的学生,颁发“进步奖”,并在班级表彰大会上进行表扬;对于在班级活动中表现出色的学生,授予“优秀活动参与者”称号,并在班级群里向家长通报表扬,增强学生的荣誉感和自信心。

(五) 团体激励

利用班级团体的力量,营造积极向上的竞争与合作氛围,促进学生共同成长。

1. 小组合作学习与竞赛

将班级学生分成若干小组,开展小组合作学习活动。在小组内,学生相互交流、协作完成学习任务;在小组间,可以组织各种学科竞赛或综合素质竞赛。通过小组合作与竞赛,培养学生的团队合作精神、竞争意识和集体荣誉感。例如,开展数学小组竞赛,各小组共同完成一套数学试卷,比一比哪个小组的平均分高、解题方法多且新颖,获胜小组给予集体奖励,如获得班级图书角优先选书权等。

2. 班级文化建设激励

打造积极向上的班级文化,如班级口号、班歌、班徽、班级规章制度等,让学生在班级文化的熏陶下产生强烈的归属感和认同感。开展班级文化活动,如班级运动会、文艺汇演、主题班会等,在活动中增强班级凝聚力和学生的团队合作能力。例如,在班级运动会上,每个学生都为班级荣誉而战,无论是运动员在赛场上拼搏,还是啦啦队在场下呐喊助威,都能感受到班级团体的力量,这种体验会激励学生在其他方面也努力为班级争光。

五、实施激励教育方法的注意事项

(一) 激励要适时适度

班主任在进行激励时,要把握好时机和程度。激励过早可能让学生觉得过于轻易而不珍惜,激励过晚则可能使学生的积极性受挫^[5]。同时,激励的程度也要适中,过度的奖励可能导致学生骄傲自满,而奖励不足则无法达到激励效果。例如,对于学生的一次小进步,可以给予及时的口头表扬;对于较大的成就,可以在班级范围内进行隆重表彰,但也要避免过度夸赞,让学生保持谦虚和进取的态度。

(二) 注重个体差异

每个学生都有不同的性格特点、学习能力和心理需求,班主任在激励教育中要充分考虑学生的个体差异。

对于内向的学生,可能更适合私下的、温和的激励方式;对于外向的学生,可以在公开场合给予更多的表扬和鼓励。对于学习困难的学生,要注重发现他们的点滴进步并及时激励;对于优秀学生,则要不断提出更高的要求和挑战,激励他们持续超越自我。

(三) 激励与教育相结合

激励不仅仅是给予表扬和奖励,更要与教育引导相结合。当学生取得成绩时,要引导他们正确看待成功,认识到成功背后的努力和付出;当学生遇到失败时,要激励他们不气馁,从失败中吸取教训,培养坚韧不拔的品质。例如,在学生获得奖励后,组织主题班会,让获奖学生分享自己的学习经验和成长历程,引导其他学生学习他们的努力和坚持精神;在学生考试失利后,与学生一起分析原因,制定改进计划,并鼓励他们相信自己通过努力一定能够取得进步。

结论

基于积极心理学的初中班主任激励教育方法对于促进学生的全面发展具有重要意义。通过情感激励、目标激励、榜样激励、成功激励和团体激励等多种方法的综合运用,能够激发学生的学习动力、培养积极心理品质、构建良好班级氛围。在实施过程中,班主任要注意适时适度、关注个体差异并将激励与教育相结合。积极心理学为初中班主任的教育工作提供了新的视角和理念,有助于提升初中班级管理的质量和效果,为学生的健康成长和未来发展奠定坚实的基础。初中班主任应不断学习和探索积极心理学的应用,将其融入到日常教育教学实践中,成为学生成长道路上的引路人,引领学生走向积极、幸福、成功的人生。

参考文献

- [1] 刘文兰,邢凯,王全旺.新媒体时代基于积极心理学视角的高校学生心理健康教育探讨[J].新闻研究导刊,2024,15(19):182-186.
- [2] 林红丽,曾黎源,李王慧,等.积极家访:积极心理学视角下家访工作实施路径探索[J].中小学心理健康教育,2024,(24):56-59.
- [3] 熊成.基于积极心理学角度探讨大学生心理健康教育方法[J].科学咨询(教育科研),2024,(07):22-25.
- [4] 杨波.积极心理学视域下中小学心理健康教育的必要性及路径[J].中学教学参考,2024,(18):73-75+79.
- [5] 姜海涛.论积极心理学对大学生思想政治教育的启示[J].国家通用语言文字教学与研究,2024,(05):13-15.