

# 积极心理学与班级管理融合实践研究

蔺倬玄

(河北省廊坊市第九小学 河北 廊坊 065000)

**摘要:**在素质教育的背景前提之下,小学阶段的班级管理也越来越得到重视,在小学班级管理中运用积极心理学能够提升学生的成长幸福感,从而促进小学生身心健康发展,这对小学生的终身成长具有重要的意义。积极心理学是一门应用性极强的心理科学,主要论述在小学班级管理中应用积极心理学的作用和效果,以及积极心理学对于班级管理的意义和实践。

**关键词:**积极心理学; 小学班级管理; 运用; 效果

积极心理学从积极的态度来解读人的发展,让人以积极的心态面对成长。在班级管理中,老师要将积极心理学运用到日常的班级管理之中,还要将积极心理学运用到班集体的建设中,有助于培养学生的积极认知和积极行为,促进学生的全面发展。

## 一、积极心理学的定义

积极心理学兴起于20世纪末的西方,是一门研究普通人健康情况的心理科学,致力于提升人的积极力量,使人们在身体素质、心理状态、情绪等各方面达到最好的状态,从而获得生活的幸福感。

## 二、小学班级管理中运用积极心理学的意义

班主任在传统的班级管理方法中总是寻找和解决班级表面存在的问题,疲于改正那些调皮的学生,这种方法只能解决表面现象,而忽略了大多数学生的心需求,往往达不到预期的效果。积极心理学致力于让班主任关心学生的深层心理需求,以鼓励和肯定给予孩子进步和成长的力量,让学生在愉悦的班级氛围中发挥自己的力量,幸福地成长和学习。

## 三、积极心理学在小学班级管理中的应用措施

### (一)发展学生的积极品德

儿童期的小学生其生理和心理意识都未完全形成,但是这个时期也是孩子个人品质发展的重要时期,所以教师应该充分利用积极心理学激发学生的潜能,使其能够养成良好的品质。

#### 1. 适当积极的语言鼓励

班主任与学生之间的语言沟通是最容易忽视的一个部分,在繁忙的班级管理工作中班主任总是忽略言语表达给学生带来的积极作用的重要性。班主任的任何一句消极评价都会对学生造成深远的影响,因此班主任应该用积极的言语鼓励学生,让其健康成长。

例如,在课程开始前可以逐一对学生进行问候,并加以肯定鼓励的话语,如:“××早上好,你今天的衣服真好看!”“今天到得很早,老师相信你今天肯定学习得更好!”以这种方式激励学生,让学生有健康的心理状态。

如果有些学生表现得不是特别好,也不能批评,应该加以鼓励,如“今天看起来不开心呀!有什么可以告诉我,老师相信你是个特别棒的孩子”。

#### 2. 以榜样力量带动

孩子的学习都是从模仿开始的,而小学阶段的孩子由于各方面发展都不成熟,因此班主任应该以一些优秀的榜样案例带动孩子学习,让学生能够在他人优秀的事迹中找到自己的闪光点,并持续发展下去。

如班主任可以通过电影或者书籍引导学生向优秀榜样学习。在语文课程教学中要教会学生将现实生活与书中情节相结合,如在教授课程《孔融让梨》时,可让孩子讨论从孔融身上学到的优秀品质。

除了优秀的榜样案例,学生平时接触最多的就是老师和同学,所以教师和同学的示范作用也是非常重要的,教师应该规范自己的行为,表现出最积极乐观的一面。除此之外也要教会学生处理自己的情绪,将自己最好的一面展现在同学面前。例如,学校在组织活

动时,一些学生可能会由于没有选到自己喜欢的活动项目而伤心,这时教师应该教会学生用积极的心态面对,当学生克服困难之后,教师可让学生在班上展开讨论:从这位学生的身上学到了什么良好的品质,以此激励学生互相学习。

### (二)打造独特的班级文化

积极心理学表明环境对每个人的情绪和积极力量有着重要的影响。班级就是学生成长的重要环境,因而班级文化的打造对班级管理尤其重要。

班级文化主要分为物质文化和精神文化。物质文化方面班主任可以组织学生共同打造教室,例如,黑板报内容的设计、读书角的书籍等,让学生拥有一个自己打造的温馨教室;在精神文化方面,班主任可通过积极心理学营造积极班级文化环境。

#### 1. 创立班级特有公约

建立积极的班级公约是一个优秀班集体必不可少的条件,班级公约所营造的优秀班级氛围以及奋斗目标能够约束学生的行为。公约由学生共同制定,这其实相当于班级内共同的承诺,让学生能够主动维护,从而加强班级文化建立。值得注意的是,班级公约的内容应该积极向上,把“不能”变成“能”。积极的描述会让学生潜移默化地接受积极的心理暗示。

#### 2. 开展主题班会

开展与心理教育及积极品质相关的班会也是营造班级文化的重要方式。班会的形式可以根据主题来定,可以是以分享为主的,也可以是以解决问题为主。不论班会的主题和形式如何,最重要的是带动学生参与的积极性,通过沟通及分享让学生之间互帮互助,凝聚班级力量。

班主任可以在开展班会时以分享绘本故事的形式营造班会的氛围,这样一来,既能让学生感兴趣,又能让学生理解,另外,还可以通过提问的方式加深学生的理解。

### 四、小结

在小学教育中融入积极心理学的教育方式有助于学生形成健康的心理状态。积极心理学是打开小学生心理的钥匙。班主任应该运用心理积极学的有效措施对班级进行科学管理,营造班级良好氛围,使学生在愉悦的环境中成长。

### 参考文献

- [1]肖芳芳.用积极心理学在小学班级管理中渗透德育教育[J].好家长,2019(49):134.
- [2]慕秋红.浅谈积极心理学在小学班级管理中的作用[J].新课程(教研版),2019(7):305.
- [3]颜予盟.论积极心理学在班级管理中的作用——以小学低年级为例 [J].课程教育研究,2015(31):193-194.
- [4]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.