

基于心流理论的课堂有效教学研究

单婉婷

江苏师范大学数学与统计学院 江苏徐州 221116

摘要:“心流”理论是由著名的心理学家、积极心理学奠基人米哈里·齐克森米哈利提出,主要指当人们在做某件事时,有着全神贯注、心无旁骛的状态,那么就会在事情完成以后有着愉悦感、满足感,我们通常会在做自己擅长但是具有挑战性的工作时,获得这种状态体验。教师利用这种理论改善自己的课堂教学策略,更好地促进课堂教学,同时教师在课堂教学中促进学生产生“心流”体验,能够更好地促进学生的学习、发展及提升,从而保证课堂有效教学的实施。

关键词:心流;有效教学;课堂教学

Research on effective classroom teaching based on flow theory

Wanting Shan

School of mathematics and statistics, Jiangsu Normal University, Xuzhou, Jiangsu, 221116

Abstract: The theory of “flow” was developed by Csikszentmihalyi, M., a famous psychologist and founder of positive psychology. When people are in a state of concentration and have no distractions when doing something, they will have a sense of pleasure and satisfaction after the thing is completed. We usually get this state experience when doing the challenging work we are good at. Teachers use this theory to improve their classroom teaching strategies and better promote classroom teaching. At the same time, teachers promote students' experience of “flow” in classroom teaching, which can better promote students' learning, development, and promotion to ensure the implementation of effective classroom teaching.

Keywords: flow; Effective teaching; classroom teaching

一、“心流”理论的内涵研究

“心流”理论,是指一种将个人的精神力完全投注在某种活动上的感觉,心流产生时伴随着高度的兴奋感及充实感^[1]。心流的概念,是由美国著名积极心理学家、积极心理学奠基者米哈里·齐克森米哈利(Mihaly Csikszentmihalyi)提出来的。当时他在观察艺术家、棋手、作曲家等人时,发现这些人在从事自己的工作时常常是全神贯注的投入,以至于不自觉地忘记时间及对周围环境的感知^[2]。这些人参与自己的活动是出于乐趣,这些乐趣来源于活动过程中,同时在完成活动后常常会伴随着愉悦感、满足感,使得个体在反复进行相同的活动时都不会产生厌倦感,这种主观的心理状态就被称之为“心流体验”。人们在做自己能够胜任、有兴趣且具有一定挑战性的事情时,通常就会产生心流体验。比如人们沉浸在阅读、解题状态中时,这种状态下会使得人

们获得满足感,进而提升自己的获得感、成就感。那么如何才能产生这种“心流状态”呢?首先,我们要有清晰明确的目标。一个人如果没有目标,漫无目的时,往往会产生消极、负面情绪,甚至厌倦感,那么对周围事物就没有所追求。而当人们有着明确的方向目标后,便能够集中注意力,将自己的精力付诸于具体行动中去进而努力去达成目标。那么目标的选择与确定也是需要认真考虑的,如果目标设置的过难的话,在实现目标过程中成功次数可能会减少,那么可能长期以往满足感的获得较少,则会导致自身缺乏自信,甚至怀有失败感。其次,心流产生的第二个条件是在执行具体活动操作时,人们要根据实际需求情况进行即时、适时的反馈,这些反馈会在某种程度上给人们带来确定性^[3],从而促使人们不断完善所定目标,进而向着自己所追求的目标方向靠近。因此,只有通过不断地及时反馈,人们才会在完

成每一步的任务后,知道自身做的是否比较完善,有没有与预设目标有所偏离。最后,我们需要明确事情任务的难度与自身能力是否匹配。如果自身能力较高,而挑战难度过低,则无法很好地激发人们的创造性和积极性,即使目标完成也不能使得人们获得较高的满足感。那么如果自身能力较低,挑战难度较高的话,任务目标无法达成则会使得人们产生挫败感,自卑感,导致适得其反。那么到底难度与能力的匹配度多少能够达到平衡呢?据研究,当难度略高于技能的5%或者10%时,最能够让难度和能力达到一个平衡,在这个情况下也最容易出现“心流”状态。那么根据上述所论,可以知道这三个条件是相辅相成,不可分离,互相促进的。因此,当人们满足有着一个清晰、明确的目标,同时不断地进行实时反馈,根据反馈进行调整,以及选择的任务或目标的挑战难度与能力达到适配这三个条件时,人们就有很大的可能进入到“心流”状态中去,获得“心流”体验。那么进入这种状态以后,就会不易被外界事物干扰,心无杂念,进入到忘却时间观念及对周围环境的感知的情境中,这样便能使得人们专心致志、事半功倍,同时引导自己去不断地迎接挑战、战胜困难、解决难题,最终获得满足感、愉悦感。

二、“有效教学”的内涵研究

“有效教学”理念源自于20世纪上半叶西方的教学科学化运动,同时在美国实用主义哲学和行为主义心理学影响下,引起了世界上各个国家教育学者、教育专家们、教育研究者们的关注^[4]。那么在此之前,西方的教学理论是以“教学是艺术”为主要观点,但是随着20世纪以来科学思潮的影响以及行为主义科学的不断发展,人们开始不断地意识到,教学也是科学。不仅需要教师们在教育教学中体现科学相关的基础内容,还要以科学的方法去对教学进行研究^[5]。至此,人们开始不断地关注着教学的哲学、心理学以及社会学的理论基础,并且运用科学的方法对教学相关问题进行研究论述。那么“有效教学”这一概念就是在这一个背景下得以提出的。“有效教学”理论的核心在于教学的效益^[6],就是教师要知道什么样的教学是有效的。那么所谓“有效”,可以从两个角度进行论述。从教师角度下,有效的教学便是能够促进学生发展的教学,具体指教师在学生进行一段时间的教学后,学生能够获得相较于之前较为具体明显的进步或者得到很好的发展。那么通常表现在两个方面,一个方面是对学生进行直接的促进,学生通过教师的课堂教学,能够学的卓有成效,提升的较为明显,

可以直接体现在试题、练习、测试等方面上;另一个方面则就是间接促进,有些教学可能对于学生当下产生的效果不能很快的展现出来,比如培养学生的解题思维、解题能力等,那么这就是一个长期以往的过程,是不断发展的过程。不难发现,直接地对学生促进是短效,能够即时的显现出来,而间接促进的话则是一个长效过程,需要着眼于长远学习发展过程中。那么如果从教育专业角度而言,“有效教学”就是通过对学生在课堂上进行教学,使其得以发展。而在新课改的当下,促进学生得以发展不仅包括,在知识技能上,教学过程、方法以及情感态度、价值观上对学生进行培养和发展,还包括对学生的核心素养进行培养进而促使其不断发展,使得每一位学生都能通过有效教学获得较好的发展。那么教师如何在课堂上进行有效教学呢?这就需要教师明确教学目标,对学生进行研究,针对学生的差异性制定相关教学方案,同时设计相应教学手段、方法,促进学生发展。那么在本篇论文里面,主要通过对“心流”理论进行论述分析,从而促使教师在课堂教学中能够基于心流理论对学生进行有效教学,进而促进学生得到有效发展与提升。

三、基于心流理论的课堂有效教学策略研究

当下课程教育改革依旧在如火如荼的展开,那么课程改革的根本目标还是为了更好地促进教育事业的发展,促进每位学生的全面发展、个性发展。那么教师作为学生成长发展的引路人,教师可以通过“心流”理论来不断提升自己,同时应用在课堂教学中促使有效教学的实施开展。那么教师如何基于“心流”理论保证课堂有效教学呢?具体可以从以下几个方面进行论述。

(一) 确定教学目标,明确教学意图

在进行课堂教学时,教师只有设立好明确清晰的教学目标,才能保证教学按照一定方向实施,同时要在实施过程中不断与学生进行互动进而通过学生带来的学习反馈对于教学目标进行完善,将自己的教学意图在课堂教学时展现出来。那么有了教学意图教师就会产生教学动机,那么当老师带着强烈的教学动机进行课堂教学时,他的教学就会更加有意义、更加符合学生需要,同时吸引着学生学习的注意力,这些都和“心流”理论中对于心流产生所需要的前提保持着一致性。那么在此过程中,教师就会明显带着有着热情和上课的激情,能够很好地开展课堂教学,心无旁骛,只是为了将知识传授给学生;同时在和学生的互动教学时,学生能够在与教师互动时给与教师及时的反馈,这样就会形成一个较好的教学循

环,因此也具备了“心流”活动产生的第二个条件。同时,教师通过对教学任务的研究,以及对学生学习能力的掌握,进而设计与学生能力相匹配的教学任务,这样就会使得学生在学习新的知识的时候既具有挑战性,又能够在自己的最近发展区中,更加能够促进课堂教学有效开展与实施。那么至此,“心流”体验产生的三个条件都具备,那么在此过程中,教师便能高效地对学生进行课堂教学实施。

(二) 保持良好情绪,热爱教育事业

基于“心流”理论可知,人们只有保持着良好的情绪状态,才会更好地投入于自身的工作事业中。那么作为教师,可能会同时“身兼数职”,需要在工作、家庭之间找好平衡,大多教师都是处于要照顾一家人的家庭背景之下,那么难免有时候其自身情绪会因此受到影响。所以教师就需要不断学会控制自身情绪,学习相关专业心理学理论,保持着良好的状态,力求处于一个较好的精神状态下,进而将教育工作事业发展成为自身所热爱的事物。正如米哈里·齐克森米哈利对棋手、画家等人的研究,当艺术家、棋手等工作者完全投身于自己的工作,会伴有满足感、愉悦感。那么教师有着饱满的情绪,投身于课堂教学等教育事业中,往往就会因为自己的良好心理状态获得相应的成就感、满足感。良好情绪给人们带来快乐,快乐会使得人们保持积极向上、乐观对待周围的一切事物。教师要在教育工作时抱有着快乐、积极的心态,这样才能更好地促进课堂教学的发展。

(三) 敢于接受挑战,不断完善自身

教师在教学过程中课堂可能会面临着各种挑战,那么这个挑战可能是源自于教育前沿学科知识的更新,也可能来自于同辈竞争压力,更或许是来自于学生对于教师工作教学的质疑、怀疑,那么无论挑战是什么,教师首先就是得坦然面对、敢于接受,不断完善自身,从而达到自身目标。比如说,低年级学生往往会不太自律,没有较高的受管理意识,进而扰乱正常的课堂秩序,那么教师通过一系列的教育引导,往往会给自身带来“心流”体验,看到学生不断成长,严格要求自己,得到较好的职业满足感;那么对于高年级学生,可能会出现学生在课堂上玩手机等,不能够很好的严于律己,学生可能会在游戏中获得“心流”体验,但是这种体验可能会影响学生的正常学习。所以教师要在工作中集中自身注意力,力求克服所面临的各种挑战,不断学习各种专业知识,进而丰富知识,促使自己在工作中获得“心流”体验。

(四) 注重师生互动,接收及时反馈

在课堂教学时,学生是学习的主体,教学要注重以学生为本。因此,教师应该根据学生的及时反馈对教学进行调整,根据学生课堂表现和活动行为察觉学生是否处于较好的学习状态中,是否能够很好地学习、理解、应用新的知识。适时的反馈是“心流”体验产生的重要条件,那么通过即时反馈,教师可以明确自身教学目标是否能够较好的实施开展,通过学生的反馈对教学目标进行分析是否存在不妥之处,进而不断完善;同时明确教学中所存在的问题,并及时对学生进行疑难解决,这样将会在教学中形成良好的反馈循环,更好地保障课堂教学有效性的实施。

教师可以不断明确自身目标,严格要求自己,投身于教育事业中使得自己在课堂教学中达到“心流”状态,那么众所周知,课堂是需要师生共同参与的,教师在课堂上可以怎样促进学生达到“心流”状态呢,激发学生产生“心流”体验呢?也可以从几方面进行论述。首先,教师要保证学生学习任务难度与学生所掌握的知识技能相匹配。专家认为。学生学习新的知识会将新的知识与原有知识建立起桥梁,那么促使学生学习并构成学习动力的,就是学生自身水平与被期望达到的水平之间的矛盾,教育学家维果斯基将这种能够促进学生发展所处的心智状态称之为“最近发展区”。因此,教师在课堂教学中,特别是本人所学的数学专业的学科,教师不能随意改变课程教学内容的难度,要懂得循序渐进,让学生将新旧知识建立起联系;不能给出偏难的题目,也不要给出无需思考就可以得出答案的题目,应该在学生最近发展区呢,结合学生学习的实际情况,给与适当难度的试题和任务,这样不仅教学对于学生具有挑战性,也能让学生通过努力完成解决问题,得到新的发展。那么其次,就是要引导学生形成学习动力,儿童在发展每个阶段都有一定的特点和规律,根据皮亚杰认知发展阶段可知,每一阶段学生的认知发展水平及特征都不一样,所以教师需要根据学生发展特点去进行教学。如在小学进行课堂教学活动时,教室可以更多地设计游戏、生活情境,将所学知识付诸于与学生实际生活相符合的情境中去,这样一来既可以吸引学生注意力和兴趣,也可以激发学生的“心流”体验;那么对于初高中学生的课堂教学,教师应该主要研究学生当下感兴趣的事物,以及对学校内外生活进行了解,数学教学中就可以结合数学教育家们的故事去对学生进行教育教学,激发学生学习的动力,最终促进学生学习能力不断提高,在学习中

获得“心流”体验,从而保证课堂有效教学的实施,进而提高教学质量。

四、结语

本文通过对“心流”理论的内涵以及课堂“有效教学”内涵的论述,研究了基于“心流”理论教师如何在课堂上实施有效教学。教师自身可以从多方面促使自己在教育教学过程中获得“心流”体验,从而保证课堂有效教学的实施;同时,教师也要在课堂教学中不断激发学生产生“心流”体验,在师生共同合作下,课堂教学才会愈加有效,学生的成长、发展的才会更卓有成效。

参考文献:

[1]厉曙光.基于心流理论的互联网产品体验设计研究[D].东南大学,2016.

[2]姜婷婷,陈佩龙,许艳闰.国外心流理论应用研究进展[J].信息资源管理学报,2021,11(05):4-16.
DOI: 10.13365/j.jirm.2021.05.004.

[3]王淑华.“心流”理论视域下青年教师教学策略研究[J].汉字文化,2019(S2):165-167.DOI: 10.14014/j.cnki.cn11-2597/g2.2019.s2.071.

[4]刘绍庆,马婷.基于有效教学理论的“线性代数”翻转课堂教学模式[J].教育教学论坛,2021(27):133-136.

[5]卜菀萌.解析英语课堂有效教学的三维模式[J].信阳农林学院学报,2017,27(03):114-116.DOI: 10.16593/j.cnki.41-1433/s.2017.03.032.

[6]刘璠.基于心流理论的大学英语教学有效性研究[J].理论观察,2018(07):174-176.