

浅谈积极班级文化在提升学生心理资本过程中的价值及具体运用

王春蕾

(首都师范大学 北京 100048)

摘要: 心理资本是一种积极心理状态,能正向预测青少年的心理健康,有助于青少年的健康发展。本文分析了积极班级文化提升学生心理资本的可能性,并提出了构建积极班级文化的相关措施,对构建积极班级文化有重要意义。

关键字: 心理资本;积极心理学;积极班级文化

心理资本是一种积极心理状态,包括韧性、乐观、希望和自我效能感四个核心成分^[1],可正向预测青少年的心理健康和主观幸福感。积极班级文化是以积极心理学理论为指导,在班主任有意识地引领下,由全班学生和任课教师共同参与建设而形成的一种独特的班级文化^[2]。积极班级文化能激励、发掘学生的潜能,使学生感受到积极的主观体验,体会到集体的温暖和团体的力量,培养学生的自信心,有助于学生心理资本的养成,促进学生健康成长。

一、积极班级文化提升学生心理资本

(一) 积极班级文化提升学生心理韧性

心理韧性是一种普遍的适应能力,是指当个体在面对灾难或压力时,减少、适应甚至克服不良因素对自己造成的破坏性影响的一种较稳定的心理特质,在缓解创伤性压力给个体带来负面影响和维持机体正常心理状态时具有一定的促进作用^[3]。心理韧性可以促使学生尽快从困境和挫折中恢复,并得到积极的成长。积极班级文化的形式多种多样,是一种能够促使学生发展积极本性的环境。在这种氛围里,学生能悦纳自己的不完美、学会合理归因、正确面对奖励与惩罚,心理韧性得到提升,不断茁壮成长。

(二) 积极班级文化塑造学生乐观品质

乐观是积极心理学所关注的重要心理品质之一,是对当前和未来的积极信念,乐观者能够更多地寻求社会支持和健康的生活方式,保持积极的情绪状态,从而保持身心健康。有研究者把乐观看作是一种稳定的人格特质,即乐观人格;也有研究者认为乐观是人们习惯性地解释生活事件的方式,即乐观解释风格。持乐观解释风格的人们常把积极事件归因于自身、持久和整体的原因,把消极的事件归因为他人的、暂时的、局部的原因,这种定义从侧面证明乐观可以在后天的生活过程中加以塑造和培养。积极班级文化可以通过培养学生的归因能力来塑造学生的乐观品质,任课老师在授课过程中可以有意识的培养学生的合理归因和积极归因,班主任也可以通过个体和团体心理辅导以及主题班会等形式培养学生对消极事件的乐观解释能力,逐步培养学生的乐观品质。

(三) 积极班级文化培养学生希望品质

希望作为一种具有积极导向的心理特性,是个体成长和发展过程中重要的心理资本,是个体应对压力的重要资源,也通过多种途径努力实现目标的积极动机状态。著名心理学家查尔斯·斯奈德认为希望包括“意志和策略”两个成分,一个有希望的人既要有意志去实现自己的目标,更要懂得实现自己目标的策略和方法。通过积极班级文化活动可以锻炼学生的意志品质,教会学生实现目标的策略和方法,从而培养学生的希望品质。有学校老师运用斜木桶理论培养小学生的希望感,达到了非常好的效果。

(四) 积极班级文化提升学生自我效能感

自我效能感是指一个人对自己是否能够完成和进行某项任务的主观预测和判断,高自我效能感的个体有勇气面对困境、愿意付出意志努力、坚持时间更久^[4]。在面对挑战性任务时,有高自我效能感的学生更倾向于相信自己有能力取得成功。积极心理学理念可以引导学生的价值观念、增强自我肯定、强化自我效能感,从而促进其发展。从理论的角度来说,增强个体自我效能感可以通过增加个体成功的体验或者培养个体合理的归因两种方式,提高学生的自我效能感也可以从这两个角度出发。积极班级文化使得班级氛围健康、文明、和谐、向上,在这种环境中,学生更容易感受到成功的体验,学会合理归因,提升自我效能感。

二、积极班级文化的建设路径

班级是学生在学校活动时间最多的场所和环境,所以班级文化对学生的成长与发展至关重要,班级文化建设也是每个教育管理者需要重点关注的领域。积极心理学带给教育管理者们一个新的视角,针对目前班级文化建设中出现的种种问题,倡导积极班级文化具有现实意义。

(一) 发挥学校的引领作用

新课程改革核心理念是“一切为了每位学生的发展”,其含义是尊重、关心每个学生,关注学生的情绪、情感体验、道德和人格的养成,这与积极心理学的理念不谋而合。学校要践行新课程改革发展理念,推行积极班级文化,全面推进素质教育,注重学生的身心发展,从而发挥学校的引领作用。有学校这个坚强的后盾,建

设积极班级文化可以更迅速有效的推行。

(二) 发挥班主任和任课老师的能动作用

班主任是班级文化的“设计师”，是班级文化建设的主导人员，在班级文化形成过程中起重要作用。任课教师与学生接触最多，对学生学业成绩、心理健康、价值观有重要影响。班主任和任课老师在日常的班级管理和教学过程中要渗透积极心理学的理念，关注学生的积极主观体验，注重培养学生的积极人格特质，引领学生树立正确的价值观。班主任要不断提升自己的管理能力，先用积极心理学理念武装自己，再去影响班级成员。把积极心理学的理念融入到班级管理的方方面面，诸如相关的主题班会、班级个体和群体的心理辅导等，培养学生积极向上的精神状态。任课老师要不断提升自己的境界，不只是做一个经师，更要做一个人师。要用高尚的品德感染学生，不断给学生补充给养，使学生充满正能量。

(三) 创设“有温度”的班级物质文化环境

我们通常所说的班级物质文化环境就是指班级内、外部环境和各种教学设施等物质形态环境。苏霍姆林斯基说：“无论是种植花草树木，还是悬挂图片标语，或是利用墙报，我们都将从审美的高度深入规划，以便挖掘其潜移默化的育人功能，并最终实现连学校的墙壁也在说话的远大目标。”班级的物质文化是学生每天都会接触的，会直接影响学生的主观体验，所以班级的物质环境需要精心设计，让教室内的每面墙都变得有温度，每个角落都充满了能量。例如，可以在教室设立“绿植一角”，每天有“自然使者”照料绿植的生长。不仅让教室变得有朝气，也发挥了学生的主观能动性，让学生体验到成就感、愉悦感。

(四) 开展“多维度、成体系”的班级活动

积极心理学主张激发人自身内在的优秀品质和积极力量来帮助普通人最大限度地挖掘自己的潜力，并获得良好的生活，所以开展“多维度、成体系”的班级活动非常有必要。高质量的班级活动不仅能发挥教育的功能，而且可以满足学生们各种需要，激发学生的潜能。班主任事先根据教育目的、班级特点以及学生的心理发展阶段进行设计和规划多维度、成体系的班级活动，有助于学生的可持续性发展。活动的组织和实施可以全权交给同学们，班主任负责整体的引导以及活动后的总结。班主任需要鼓励同学们积极参与，在活动中发现同学们“深藏不露”的各种技能，后期给与更多发挥的机会。

(五) 建立起支撑作用的班级制度文化

班级制度文化的建设是为了每个同学有一个良好的制度环境，使同学们在其中得到均等发展的机会，使其感受到自身在班级中的意义。积极心理学非常关注积极机构的建设，探讨了积极机构的特征，形成的制度文化是其中至关重要的部分。班级制度文化为学生的积极发展起支撑作用，班级制度可以由班级成员共同制定，表现好会受到制度的奖励，犯错误会受到制度的惩罚。班干部的选举可以是投票选举、自荐、轮岗等各种形式，使每个同学都得到锻炼。好的班级制度像大管家一样，使班级有条不紊的运行，也使每个同学都感受到公平。

(六) 建立积极向上的班级精神文化

精神文化是班级文化的核心，精神文化建设的缺失是班级系统运行过程中众多问题的根源。和谐的师生关系、积极向上的班风和学风、健康的班级舆论体现了一个班级积极向上的风貌，生活在这种环境中的学生可以从中汲取更多成长所需的养分来达到自我成长和自我实现的目的。班级精神文化由所有成员一同建立，又以一种整体的文化状态影响着每个成员。积极心理学所倡导的 24 种积极特质，对每位班主任和任课老师都有较强的借鉴作用，教育者们可以有选择地将其融入到自己的管理和教学中。先培养自己的积极特质，再同时关注每个成员的状态，帮助班级成员认识到自己身上不合理观念和缺点，在整个班级中倡导积极向上的精神文化，以身作则，言传身教。

三、结语

基于积极心理学下的班级文化建设是一项长期、具有挑战性的工程，每个班级有其自身的特点，每个教育管理者和对积极心理学的理解建构也都不同，所以每个班级的班级文化也没有固定统一的模式。这就要求我们建设积极班级文化时要不断探索，结合新的理念，建立独特的班级文化，促进学生全面健康的成长。

参考文献

- [1] Luthans F, Youssef C M, Avolio B J. Psychological capital: Developing the human competitive edge[J], 2007.
- [2] 马彦昌. 培育积极班级文化促进学生健康成长[J]. 基础教育参考, 2014(7): 72-74.
- [3] 崔月 尚. 心理韧性的研究综述[J]. 卫生职业教育, 2020, 38(16): 157-159.
- [4] 周铨铨. 大学生自我妨碍与自我效能感的关系研究: 自尊的中介作用[J]. 潍坊工程职业学院学报, 2020, 33(06): 52-58.