**品积极语言，育幸福人生**

教师工作第二年，新学期伊始，参加了一系列的校本培训。其中，印象最深刻的，要数暑假读《给老师的101条积极心理学建议——积极语言HAPPY》一书后的读书交流会了。交流会上，教师们从不同的阅读切入点，一起坐下来分享假期阅读的心路历程。一些老教师在此次交流中，会将自己多年来的经验与书中内容相结合，从日常实际出发，对自己的教学行为进行深刻的反思，从而获得了更多教学资源和教学感悟。一些年轻老师重新审视了自己的教育方式，解决了部分教育过程中遇到的难题，明白了运用积极的语言远比声色俱厉的批评要有用得多。雷琴华教导，以自己教育教学的成长经历重点分析了书中“健康的教师心理”这一章节，总结并提醒年轻教师，积极的心态与语言能够让教师获得职业幸福感。

参加完这场读书交流会，我对这本书有了以下感想：

**HAPPY语言模式——能够给予孩子幸福人生的礼物**

这个暑假，我有些意兴阐珊地拿起学校布置的必读书一一《给老师的101条积极心理学建议——积极语言HAPPY》。原只想着完成任务即可，但读之后，它却让我感受到了久违的早期阅读的感觉:不规定目标，任思想自由奔走，带我进入了一个新知的王国本书用七个章节的篇幅向我们讲述了学校教育、教学、管理等方方面面的案例，阐述了同一个理论、同一个模式一一“HAPPY语言模式”:以积极语官为纽带，实现积极心理学的幸福目标。

1. **HAPPY语言模式**

本书中用101个案例给老师提供了101条积极心理学建议，进而向老师展示了如何在教育教学中运用HAPPY语言模式。那么什么是“HAPPY语言模式”呢?书中说H代表Hope,预想，期望(对学生的良好期待);A代表Action,行动(鼓励学生行动起来);P代表Process,过程(怎样说话的过程)↓P代表Point,关键点《分析前三步的关键点);Y代表Yield,产品，收益(学生的品质和行为)，本书用101↑案例来展现老师和家长如何进行“HAPPY语言模式”，概括起来，其实很简单，无非是两点。第一老师和家长在教育孩子的时候要善用“先扬后议”的方法。在孩子有问题出现的时候，要先寻找孩子的闪光点，给于肯定，然后再提出建议。第二，提出建议应以鼓励为主，用具体的、积极性的、建设性的语言反馈给孩子，这样更利于孩子从内心深处愿意接受并知道改进什么。  
  学生的学习过程，是在教师的指导下个人的独立活动，其主观能动性起主要作用。因此，对于学生而言，其对于学习的兴趣、学习的主动性和积极性，是决定他是否能够获得知识和获得知识多寡的内因而学校、家庭、社会为其提供的学习条件和环境，是他们成长的外因。在这些条件和环境中，家庭的教养方式以及老师的教学语言风格对学生的影响是最直接、最显著的。父母和老师能送给学生成长的最好的礼物就是激发他们的更好的成长和学习。基于此，本书所提倡的积极语言HAPPY就显得尤为重要。  
 **二、使用HAPPY语言模式是送给孩子最好礼物的原因**  
  为什么说老师和家长这两个学生成长的外因使用HAPPY语言模式是送给孩子最好的礼物呢?这是因为对于成长过程中的孩子来说，他们的自我意识虽然逐渐增强，但还没有形成成熟的个人评价系统。他们对自身能力的大小、成功和失败进行评价时，往往更倾向于以别人的评价或期望作为参照标准，依赖于他人的直接反馈和支持。当家长和老师根据预想的积极品质特征，运用积极语言给予孩子正向、具体、有目标的指导，当预想、期特的积极品质可操作化的时候，孩子就会有一种好事发生的感觉，而这种感觉会让孩子对未来更具信心。  
  学校教育和家庭教育不仅要提高学生的成绩，更重要的是激发学生的自我效能感，增强其信心，从而培养学生的优真品格和完善的人格。只有自信才能充分挖掘人的潜能，创造奇进相信自己，有积极的心态，就能激发进取的勇气，感受生活的快乐，最大限度地挖据自身的潜能。德国教育家第斯多惠说过，“教学艺术的本质不是传授，而在于激励、唤醒、鼓励。”  
  **三、HAPPY语言模式是送给孩子幸福人生礼物的最好途径**  
  我认为，本书的一个主要目的和作用是纠正传统学校教育和家庭教育的一个误区一老师和家长说孩子的话经常以批评性、打击性语言成“废话”(说出了事实，但是却对孩子改正错误和成长无益的语言)为主，和“HAPPY语言模式”相对照，我不妨把这些语言称为“消极语言模式”。在书中，把消极语言模式分为三大类一是建议老师和家长应该少说的语言，以“不行”、“不对”、“不争气”、“没救了”等否定他人的话语为特征二是建议老师和家长应该不说的，以“讨厌”、“淘气”、“撒谎”、“骗人”等负向肯定话语为特征，三是建议老师和家长禁说的，以“滚出去”、“不要你了”、“都不理你”等恶语为特征。这些语言的背后，虽然可能在一定程度上表达了老师和家长对孩子的关心，但是却用不恰当的方式伤害了孩子的自样心，剥夺了孩子爱和归属感，让孩子不能享有幸福的人生。  
  避免说那种“放之四海而皆准”的浮泛空洞语言，避免说“你很棒”、“你能行”等无具体指向性的“赞美”语言，因为这些语言久而久之学生会觉得索然寡味。用有意义的、具体的语言指导对待孩子遇到的困难，而不集中在“过去的”做法如何不好、如何不利，不过多纠缠学生已经发生的错误，尤其对于学习成绩较差的孩子，经常性的失败体验会令其自尊心不强、自信心下降。要知道学生需要在哪方面努力、该如何努力，让学生看到希望，体验学习和成功的快乐，找到成就感。自我效能感不断提高，会产生积极情绪、快乐体验。在良好心理状态下。学生的学习动机更容易被激发。这样就会形成良性循环。  
  虽然书名中提到的是“给老师的101条积极心理学建议”，书中内容主要是针对老师和家长的，但我觉得，HAPPY语言模式是一种说话和沟通方式的变革，书的受众群体完全可以扩展开来，扩展到全社会和孩子有接触的人，全社会都应该使用这种HAPPY语言模式，这样就会为孩子的成长提供强大的社会支持系统，让孩子成长为一个幸福、和谐、阳光的人。