读《给老师的101条积极心理学建议》

看了这本《给老师的101条积极心理学建议》这本书，让我想起了苏霍姆林斯基写的《给老师的101条建议》及雷夫的《第56号教室的奇迹》，这三本书都给了我们一线教师很多教育教学上的启发。

当然《给老师的101条积极心理学建议》更是高屋建瓴，又不乏平实生动，让我们从心理学的角度来处理问题。说它高屋建瓴是因为它延伸了积极心理学的领域，从幸福五元素的构成，延伸到了实现幸福五元素的实现方式，即积极语言。



并建构了积极语言的HAPPY模式，即上图。H（Hope预想，期望）——一个良好的期待和预想（脑语）

指：教师说任何话前，心里一定要有个明确期望，期望学生具备或可以达到某项积极心理品质的品质培养目标，并能了解学生的需要是什么。重点描述教师在原来情境中对学生是什么期待和预想，为什么会这么想，导致了什么结果，后来调整为什么期待和预想，结果可能会怎样，心理学依据是什么。

A（Action行动）——一种促进学生/孩子“想做起来”的语言方式

指：教师使用积极的语言，包括表情、动作、身体姿势，着重培养学生自我效能感，帮助学生树立能够成功地完成某种行为的信念，解决学生想不想做的问题。即：教师激发和鼓励孩子认识到自己标志性积极品质（可在课题组指导下，进行“中小学生积极心理品质”网络测试）或孩子自己想形成的那些积极品质，提高孩子的积极情感体验及对自身行为的目标和意义的认识，让孩子形成成功的信念，感到自己能做、想做，并有兴趣、发挥特长、向着目标、创造性地做起来，也就是把行动先发动起来。

注意：尽量用语言把外部诱因，如给孩子设定目标、给孩子一定的压力、给孩子讲你有责任做这事、你有义务做那事，转化为孩子自己“想做事”的内部动力。P（Process过程）——一个怎样说话的过程

指：教师／家长和孩子语言的互动过程，就是指导孩子形成新行为、或调整和改变某些行为及习惯的过程，在这个过程中，教师／家长语言重点要从孩子做事动机上下功夫。

动机是引起孩子行为，维持并促使这个行为朝向某一目标进行的内在心理过程或内部动力，是一个心理过程，而不是一个心理活动的结果。对于这种心理的内部过程我们不能直接观察到，但可以通过孩子行为的发动、方向、强度、持续性和言语表达五个方面来判断孩子动机的大小。动机是构成人类大部分行为的基础。

(1)发动就是孩子是否能够开始、想不想开始，怎样开始，如为了获取赞扬而努力，为了摆脱孤独而交友等，这个步骤在上一步“行动（A：Action）”中已经完成，在这里就不用描述了。

(2)方向就是孩子朝着哪个方面，什么目标去做、去使劲，通过什么途径或使用什么方法去做，如成就动机驱使人们选择挑战性任务，学习动机驱使人认真完成作业或做大量习题，休息动机则驱使人睡觉或去娱乐场所；

(3)强度就是孩子使多大劲、做到什么程度、水平怎样，是否努力；

(4)持续性就是孩子要坚持多久、能坚持多久、坚持多久就可以完成。

(5)言语表达就是孩子是否更多地表达兴趣和信念。表达兴趣的话有“我很喜欢做某事”“某某事特别好玩，特别有意思”“做完了我很愉快”；表达信念的话有“我很愿意坚持做下去”“我会想出办法的”“虽然有困难，但我不会放弃”“我一定能做成的”“老师，您放心吧”，常说这样的话的孩子，说明孩子的行为与其所追求的目标是一致的，孩子进行这个活动的积极性就高，就会继续做下去；但如果孩子说的常是下面这类，如：“我不想玩了”“一点意思都没有”“我怎么做都做不好”“我真的不行”，说明孩子觉得自己能做的事情与自己的目标相背离，孩子维持这个行为的积极性就会降低，或完全停止。在对话过程中，要描述和分析孩子表情、动作、体姿，这都是语言的组成部分。除了看孩子能否表达兴趣和信念外，还要看孩子能否感受到并表达出来自教师或教师／家长的爱。

也就是说，孩子如果有了做事的动机，孩子便可以主动开始行为（发动）、决定向哪个方向去做（方向），按照目标要求努力去做（强度），坚持做下去（持续性），并能够用言语表达出来。

在这个过程中，教师既要关注问题的结果好坏，更要关注问题的问询方向。让学生追求“好”的过程和向“好”的方向发展更重要，尽量使学生体验到充实、快乐和有意义，而不是让学生都去追求TOP 1。所以，要对比着描述消极语言情境中孩子的心理感受，及积极语言情境中孩子的心理活动及情绪体验，突出积极对话的成效，其中包括孩子是否感受到了老师或教师／家长的“爱”的描述，以及对这种“爱”的方式的喜爱或厌恶程度，并说明原因。

教师和学生进行语言沟通的过程中，教师语言不能仅停留在说服性的建议、劝告、解释上，更不能常常是批评、指责、抱怨、泛化，这些会对学生有影响但不持久，甚至可能有不良影响。下面是值得注意的五个语言层次（也可点此网址：）：

第一、少说或避免“NO”语言，即“不行，不好，不是，不对，不可以，别动，没长性，没出息，不努力，不求上进，不认真，不专心，不理想，不能做，不想干，不愿意，我做不了”。

第二、不说“讨厌、淘气、捣乱、烦人、罚站（抄）、笨、累人、丢人(脸)、傻、蠢、差、蔫坏、窝囊、马虎、浮躁、骗人、撒谎，让人失望、老失败、拖后腿”，这些语言使孩子缺乏自尊，失去信心。

第三、更不能说“混蛋、滚出去，不要脸，让警察抓你，抽你，打死你，不要你了，都不理你”，这些恶语剥夺了孩子与他人建立感情联系，不能满足孩子的归属需要。

第四、多说“行，好，是，对，可以，试试，想干，能做(好)，能胜任，做得了，有能力，有潜力,有进步，会成功”，这些语言满足了孩子的自尊，使孩子相信自己的力量和价值，变得更有能力，更富有创造性。

第五、经常表达“我同意你的想法、我尊重你的建议、我理解你的意思、我相信你能做到，我欣赏你们的做法，你们的做法有新意，我期待你能如愿以偿，我对你抱有希望,你会有提高有收获的，你说的是有道理”等类似说法。这些语言更容易挖掘出孩子的潜能，使孩子走上自我实现的道路。让这些话脱口而出，成为习惯，让师生互动过程成为促进学生积极行为习得的过程。在这个过程中，教师要有足够的耐心。积极语言和消极语言都可描写，但重点分析积极语言的作用。

P（(to the) Point关键点）——分析期望、行动、过程三步中各自关键点。

说这本书平实生动是因为它从身边的小事出发，进行情境分析，结合情境，教师哪里说得不够好，再运用这种模式，使我们能更好地理解这种模式。当然纸上得来终觉浅，绝知此事需躬行。

培训心得

一个快乐的暑假匆匆而过，一转眼就要开学了。为了更好的投入工作，学校给我们准备了很少教学和健康的新技能，极为丰富。有：微课制作，读书交流，中医保健，心灵鸡汤等。给我印象最深刻的是微课制作。在我心目中这是一个高大上存在。微课成为当前我国教育信息化资源建设的研究重点，也是教学过程中研究的热点。当前，不同领域对微课赋予不同的含义。大多数情况下，微课在教育领域中被广泛应用。本文主要结合了国内首届中小学教师微课大赛的有关调查数据，对微课的特点进行了深入的分析与研究，在此过程中发现，微课伴随着教师的成长，微课是促进教师专业化成长的教学工具。从教育者主体来说，微课教学方便教师之间的交流，教师之间可以相互借鉴、相互学习、博采众长、为我所用，形成良好的教育教学机制，提高工作效率;教师通过观摩他人微课教学的案例去发现新的教学点，完善自己课堂教学中的不足，达到取长补短的效果;在教师专业成长方面，微课有利于教师专业水平的提高，让教师在细节中追问、思考、发现问题，成为学生学习资源的开发者和创造者;进行微课教学其实也是教师的一个自我反思的过程，在不断的反思中帮助教师不断成长，特别是对于新教师的成长起着极大的促进作用。

当然给我留下更深刻的是高校长的心灵鸡汤。开学了，作为一名老师我一直觉得其实教学工作也是一项大脑的竞技比赛，绝对不轻松就像是2018年的足球比赛，结果想不到，但是凝聚了所有人的努力，展示了一场惊心动魄的视觉盛宴。当然全世界都被克罗地亚足球队刷屏了。克罗地亚足球队的口号：“小国家，大梦想！”克罗地亚国家足球队，是进入世界杯四强国家球队中，球员总身价最低的一支球队。但克罗地亚国家足球队，是一个体现国家价值观的重要载体，比赛中，队员所体现的团队精神，心理素质，身体健康状态，彰显克罗地亚国家的人文素养和国民自发的爱国情怀，更是体育“无言”的“教科书”。本届世界杯，克罗地亚国家足球队，许多队员身体都有伤，没有一名球员不坚持为杀进决赛场而拼博，决赛场上，全队跑动距离达99.8公里，靠的是团队铁血的精神意志，高超的球技和顽强的身体意志。为苦难的民族，崛起的国家，以不屈的斗士，拼尽最后一丝力气！克罗地亚球队，不服输的拼搏精神，如此血性的坚强意志，奏响《克罗地亚交响曲》赢得全世界球迷的尊重。我想在工作中我们也要学习这种拼搏的精神。为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，我会时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，具有较强的教育科研意识和能力，有目的地总结教育经验，反思教学实践，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务。