

教师积极心理品质的养成之道

○陈庆娟

〔摘要〕 教师积极心理品质是教师整体核心素养的重要构成,是教师职业幸福感的基础和保证,也潜移默化地塑造着学生的积极心理品质。基于积极心理学理论,结合教育实践,提炼出来的教师积极心理品质的培养路径有:树立积极的自我认知;创造有意义的教育生涯;秉持终身学习的积极学习心态;积极看待学生,构建积极的师生关系;记录积极的心理体验并反思;日常运用积极心理品质。

〔关键词〕 教师素养;心理品质;核心素养;积极心理学

〔作者简介〕 陈庆娟(1980-),女,南京师范大学泰州学院讲师,研究方向:英语教学法、教师教育。(江苏泰州 225300)

〔课题来源〕 本文系中陶会“十四五”规划“阅读与教师发展”专项课题“积极心理学视野下指向学生积极品格发展的英语阅读教学活动研究”(项目编号:2021JS0139)、南京师范大学泰州学院教改课题“基于深度学习的综合英语金课建设”(项目编号:2020JG12013)的阶段性成果。

一、引言

发展学生核心素养的视域下,教师的素养发展也必须与时俱进,也急需得到提升,否则教师素养的滞后会成为制约学生核心素养发展的瓶颈。教师的日常工作繁忙,社会期待高,教书育人的使命重大,职称评审的难度大,各方面综合起来,教师承担着巨大的心理压力。面对日复一日的慢性心理压力,如果教师不具备积极的心理品质,不能进行有效的心理调适,就不能有很好的心理韧劲和弹跳力。这势必会极大地影响教师的日常教学和工作,其育人质量也会受到影响,因为教师是“教育机制中对学生影响最大的因素”。目前,教师职业倦怠的日益加剧,师生关系质量的下降,部分教师师德的滑坡,都与教师职业的慢性心理压力密切相关。如果说教师是学生的替代性父母,那么承载着压力、心理疲惫不堪、不幸福的教师,或者说不具备积极心理品质的教师,怎么能培养出心理健康的全面发展的幸福学生呢?教师的积极心理品质培养,关乎到教师的教育教学质量和职业幸福感,意义重大。下文将结合积极心理学的 PERMA 理论,提炼教师的积极心理品质培养之道。

二、积极心理学与教师的积极心理品质

积极心理学是有关幸福和人类优势的科学,旨在通过探索人的优势(Human Strengths)或品格对于人成长和发展的影响,促进人的幸福感和自

我实现。以马丁·塞里格曼和克里斯托弗·彼得森为核心的研究团队系统研究人类重要优势品质后,最终将其归纳为“智慧、勇气、人性、正义、节制和卓越”六种美德以及 24 种优势品质的独特结构。“PERMA 模型”是积极心理学中最具代表性的理论之一,由积极心理学之父马丁·塞利格曼(Martin E.P. Seligman)提出。PERMA 理论认为,人的主观幸福感(Well-being)由五个最重要的因素构成,分别为积极情绪(Positive Emotion)、投入(Engagement)、人际关系(Relationships)、意义(Meaning)和成就(Accomplishment)。换句话说,如果人们带着“积极情绪”全身心“投入”到自己感觉有“意义”的活动中,并取得一定“成就”或自我效能感的时候,主观幸福感就产生了。Johoad 指出,一个人拥有九种积极心理品质,包括“幸福感、和谐、自尊感、个人的成长、个人的成熟、人格的完整、与环境保持良好的接触、有效地适应环境以及在环境中保持独立”,他就能获得幸福感。

另一方面,结合积极心理学,基于教师工作的特点,总结教师积极心理品质应包含智慧、勇敢、好奇、乐观、爱、仁慈、坚毅、同理心、感恩等。有关教师积极心理品质的研究表明:教师的积极心理品质能够促进教师的自身发展,积极心理品质与教师的自我效能感、工作满意度、工作绩效、工作投入度、职业发展意向、身心健康水平、工作人际

关系等方面呈正相关关系,与教师的职业倦怠、离职倾向、压力感等方面呈负相关关系。鉴于教师积极心理品质作为教师素养之一的重要性,依据积极心理学 PERMA 理论的五要素(“积极”“情绪”“投入”“人际关系”“意义和成就”),提炼教师积极心理品质的养成之道有:树立积极的自我认知;创造有意义的教育生涯;秉持终身学习的积极学习心态;积极看待学生,构建积极的师生关系;记录积极的心理体验并反思;日常运用积极心理品质。

三、教师积极心理品质的养成之道

(一)树立积极的自我认知

一个人的人格内涵是什么呢?一个人的核心竞争力是什么呢?一个人如何看待自己的方式是否决定了他看待世界的方式呢?莎士比亚说过,“最重要的不是发生了什么,而是你对待所发生事情的心态决定了一切”。在人与自我、人与他人、人与世界的互动里,底色和根本因素就是人对自我的认知。而人对自我的认知,分为积极自我认知和消极自我认知。拥有积极自我认知、积极思维的人,能够积极、真诚、主动、自信乐观地、充满希望地拥抱这个世界,面临挫折不后退,勇敢向前,拥有内源性的驱动力;而拥有消极自我认知、消极思维的人,只能消极、被动、绝望消沉地看待这个世界,面临挫折和挑战,退缩畏惧,没有内源性的驱动力。积极的自我认知成就积极的自我;消极的自我认知成就消极的自我。教育是人与人交往的纽带,教师工作充满新奇、压力和变数,教师积极的自我认知特质才能吸引并增强其与学生的交往。

意识到积极自我认知的重要性,教师们就要在日常教学和生活里,潜移默化地培养自己的积极自我认知。具体如下:

识别、警惕、消除、否定消极的自我信念。人无完人,而且教育教学是极具挑战性的工作,每当教师发现自己习惯性地产生了否定消极的自我信念时,就要学会加以识别、警惕、去除;想出积极的自我认知来取代消极观念。有时仅仅是心理上告诉自己“我能行”,或者对自己进行微笑练习几下,心态就会大大改观。

寻找并肯定自己的独特价值。每个人都有自己的独特价值;每个教师也都有自己不可取代的独特价值。充满竞争的外部环境容易让人产生自我怀疑和不自信,因此教师更要有笃定的自我价值信念。这就需要教师寻找出来,并时常肯定和强化自己的独特价值和优势。

借助积极的“自我实现预言”。“自我实现预言”理论认为,人们对自身的心理预言,会转变成生活中的现实。教师如果合理运用积极的“自我实现预言”,用积极的内心预言鼓励自己,当积极信

念化为现实,教师的自我积极信念就又得到了强化。运用积极的“自我实现预言”,并发挥自己独特的优势,通过多样化的方式与学生沟通交流,不仅能促进良好的师生关系,也能提高教育教学质量。

(二)创造有意义的教育生涯

习近平总书记指出,“教师重要,就在于教师的工作是塑造灵魂、塑造生命、塑造人的工作”。这便是教师工作的崇高意义,为此,教师要创造有意义的教育生涯。人是追求意义的生物,即人的生命属性,也就是人的精神属性。马斯洛说,人的最高追求就是自我实现。教师工作有一点特殊性,即教师要育人也要育己,教师能够用心地去教育别人,也就是在自我实现。教育的本质是教书育人,它本身就是最有意义的人类创造性活动。教师如果能增强自己的职业认同,认同教育事业的意义和价值,那也就是在创造自己有意义的充实的人生。意义感、价值感是一个人积极心理品质的重要组成部分,也是生成其他心理品质的基础。心理学家维克多·弗兰克在《活出生命的意义》中提出了“意义疗法”,他这样诠释道,“生命的意义在每个人、每一天、每一刻都是不同的,所以重要的不是生命意义的普遍性,而是在特定时刻每个人特殊的生命意义”。担当起生命的意义是人存在的本质。尼采有言,“知道为什么而活的人,便能生存”。或者我们可以这么说,知晓自己生命价值和意义的人,不仅能够生存,更能够活出真正的自我。

教师不仅是学生知识的建构者,也是学生人生意义的启发者,而这一切都依赖于教师要有勇气去创造自己独特的有意义的教育生涯。教师在日常的教学工作中,要潜移默化地让学生懂得生命的意义和美好。因为意义是支撑人们度过苦难、挑战、挫折和逆境的心理秘密武器。所以说,教师要创造有意义的教育生涯,提升自身教育教学幸福感,而创造“心流”式的教育教学体验是一种有益的选择。Bekker(2008)发现,决定工作心流体验的三个主要因素是沉浸、享受工作和内在工作动机,而这三个因素也与工作满意度相关。对教师工作的意义认同和身份认同是教师内在工作动机的重要来源。教师同时还要享受并沉浸在自己的工作里。教学是高级的智力活动、情感活动和交际活动的三位一体,学生是带有自己鲜明个性的人,教学课堂上有许多不确定因素,也有许多令人激动的挑战因素。如教学机智的发生,教师要学会享受它们,乐在其中,这才是教师职业的应然状态。

(三)秉持终身学习的积极学习心态

新时代,国家要建设学习型社会,每个公民都要学会学习。教师作为知识的传递者、建构者和创新者,更要秉持终身学习的积极学习心态,走在教育发展的前沿。信息技术的广泛运用、智慧教学的

诞生,不仅使新知识呈现指数式地增长,而且也极大地加快了知识的淘汰率。教师只有秉持终身学习的积极学习心态,利用网络资源、专业发展培训、同侪交流学习等方式不断充电,才能提升自己的教学胜任力和自我效能感,拥有积极的体验,并养成积极的心理品质。终身学习是教师职业发展的原动力。终身学习,不仅能拓展教师的教育视野,也能打开教师自身的生命视野和心灵视野,促进教师的精神健康全面发展,提升教师的精神韧性,继而促进教师的积极心理品质发展。

(四)积极看待学生,构建积极的师生关系

师生关系是教师工作中最重要的关系之一,师生关系良好健康与否直接关系到教师的教学成效、教育质量和职业幸福感。而积极看待学生,构建积极的师生关系,有利于促进教师的积极心理品质发展。哈佛大学心理学教授罗伯特·瓦尔丁格的研究表明:深层次联结关系是人幸福感的最重要因素。良好的师生关系是双赢,不仅能促进学生的心理发展,也能增强教师的幸福感,而教师幸福感的增强又能促进教师的积极心理品质发展。积极心理学研究表明:当学生处于积极情绪中,他们更能灵活地整合信息,更有创造力。

要构建积极的师生关系,就需要教师客观积极地看待学生的个体差异,铭记“物之不齐,物之情也”的古训,正所谓人有不同,人之本也。霍华德·加德纳的多元智能理论认为:“人的智能由语言、数理逻辑、视觉空间、音乐、身体运动、人际交往、自我反省、自然观察等多种智能构成,各种智能不存在孰优孰劣,只存在智能类型或学习类型的差异。”当我们以欣赏、尊重、鼓励的眼光看待学生时,学生也能够体会到自己是被认可的,而寻求认可可是人们最根深蒂固的心理需求。鼓励学生的差异化发展,发现学生本身的优势,因材施教,而不是捉住学生的缺点批评指责、压抑打击他们,学生才能走得更远。教师能够理性地积极地看待学生,学生自然也会亲近喜欢教师,积极温暖的师生关系也就产生了。在这种关系里,师生才能互相滋养,达成精神共契、心灵相通。此时,教育才会发生。

(五)记录积极的生命体验并反思

记录并反思自己积极的教学生活体验,并内化为积极的心理体验,给自己提供心理给养,也能加强自身的积极心理品质。知情意行是将意识和信念转化为行动,并再次升华形成稳定牢固的心理品质。反思性实践有利于教师形成自己的所思所念,形成自己独特的教学理念和风格。记录并反思自己积极的教学生活体验也是反思性实践,它使得自己能重新体验这些积极的经历,并提升这些经历的精神作用,养成教师的积极心理品质。李敏建议,培养教师积极心理品质可“借用其

他专题培训的若干有效方式,如师徒带教、实践体验、世界咖啡、圆桌论坛、自我反思日志等,在积极引发和调动教师自身积极维护心理健康、不断追求幸福生活品质的内在动机和需求的基础上,充分利用积极文化建设中的同侪影响力量”。在教育教学共同场域里,教师互相交流学习、互相鼓励,许多问题往往迎刃而解。

(六)日常运用积极心理品质

日常运用积极心理品质,能够加强这些品质,并让它们给教师的职业生活和个人生活带来实质性的改变。这就意味着,教师首先要发现自己的积极心理品质,并在日常生活中使用它们,来改善自己的生活或加强人际关系。教师可通过在线完成克利夫优势识别器和VIA优势量表,发现个人优势品质,约1小时就可识别自己的10个优势品质。然后,教师可以选择1个优势,并练习使用,每天5次,连续5天。试着利用这一优势25次,就会强化优势,进而养成每天使用这一优势的习惯。如果教师们想养成某个特定的积极的心理品质,比如耐心、乐观、坚毅、感恩等,同样的策略也适用。

高挑战性的教师职业特点、教书育人的责任使命,使得教师必须具备积极的心理品质。育人先育己,教师的积极心理品质是教师胜任教育工作的先决条件,也是学生核心素养发展的基础,并与学生的积极心理品质发展休戚相关。综上所述,教师积极心理品质的养成之道有:树立积极的自我认知,与自我、他人和世界实现积极互动;创造有意义的教育生涯,享受教育教学过程;秉持终身学习的积极学习心态,增强教师自身的胜任力;积极看待学生,构建积极的师生关系,在宽容、友爱、温暖的环境里互相滋养;记录积极的体验并反思,进行有效心理调适;日常运用积极心理品质,增强主观幸福感等。具有积极心理品质的教师在自身创造的积极有意义的教育教学生涯里,能够真正享受教育教学的过程。只有教师的职业幸福感提升了,才能真正促进教育事业的内涵式发展。

参考文献:

- [1]田守花.试析积极心理学视角下的教师心理健康素质[J].福建论坛(人文社会科学版),2006,(S1).
- [2]赵月,黄峥.积极心理健康教育视角下特殊教育教师职业倦怠应对策略研究[J].中国特殊教育,2017,(05).
- [3]习近平.做党和人民满意的好老师——同北京师范大学师生代表座谈时的讲话[M].北京:人民出版社,2014:86.
- [4]维克多·弗兰克.活出生命的意义[M].北京:华夏出版社,2018:165.
- [5]李敏,杨全印.教师积极心理品质:发展现状及培养对策分析[J].教师教育研究,2020,(05).

责任编辑:王晨阳