

积极心理学视域下公外研究生英语教学探索

任鑫, 韩菲

中国地质大学(北京)外国语学院, 北京 100083

DOI: 10.61369/RTED.2025160029

摘 要 : 通过引入积极心理学中的品格优势教育理论、心流理论和积极情绪拓展和建构理论, 公外研究生英语教师能够帮助学生发掘潜能, 提高英语学习动力和效果。品格优势教育理论关注学生的优势和潜力, 通过个性化教学和正面反馈, 培养学生的自信和积极心态; 心流理论强调在明确目标和及时反馈的条件下, 学生全身心投入学习, 提升效率; 积极情绪拓展和建构理论则认为具有积极情绪的学习者学习动机更强烈, 学习效率更高。在设计课堂活动时, 教师应注重学生的优势, 确保挑战与能力相匹配, 同时创造积极的课堂氛围, 激发学生的学习兴趣 and 参与度。

关 键 词 : 公外研究生英语; 品格优势教育理论; 心流理论; 积极情绪拓展和建构理论

Exploration of Postgraduate English Teaching for Non-English Majors from the Perspective of Positive Psychology

Ren Xin, Han Fei

College of Foreign Languages, China University of Geosciences, Beijing 100083

Abstract : By introducing the theory of character strengths education, flow theory, and the broaden-and-build theory of positive emotions from positive psychology, postgraduate English class teachers can help students tap into their potential and improve their learning motivation and effectiveness. The theory of character strengths education focuses on students' strengths and potential, fostering their confidence and positive mindset through personalized teaching and positive feedback. Flow theory emphasizes students' full immersion in learning under the conditions of clear goals and timely feedback, thereby enhancing efficiency. The broaden-and-build theory of positive emotions suggests that learners with positive emotions have stronger learning motivation and higher learning efficiency. In practice, when designing classroom activities, teachers should focus on students' strengths, ensure that challenges are matched with their abilities, and create a positive classroom atmosphere to stimulate students' interest and participation.

Keywords : postgraduate English class; theory of character strengths education; flow theory; broaden-and-build theory of positive emotions

积极心理学是心理学的一个热门分支。2012年左右积极心理学被引入二语习得领域, 在国内外学界掀起了研究热潮^[1]。研究生阶段的英语学习, 早已超越了单纯的语法、词汇学习, 进入了深度探讨、独立研究的阶段。此时的学生, 面临着更高的学术要求、更复杂的语境理解, 以及更为严峻的跨文化沟通挑战。然而传统教学方法往往以教师为中心, 忽视学生的主体地位和情感体验, 无法满足学生的需求。因此积极心理学与英语课堂的结合就成为了研究生英语教学的新探索。积极心理学的引入, 通过激发积极情绪和情感体验, 来提升学生的学习动力和效果。在教学实践中, 研究生英语教师可以在品格优势教育理论、心流理论和积极情绪拓展和建构理论的指导下帮助学生发挥潜能、提升自我认知, 排除干扰、提高学习效率, 采取主动、建立积极关系来促进英语学习。这将有助于培养出既具备英语能力, 又拥有健康心理的研究生人才。

一、与研究生英语教学结合的积极心理学相关理论

(一) 品格优势教育理论

品格优势教育理论强调关注和发展每个学生的个人优势和潜力, 以促进他们的全面发展和成功。该理论认为, 每个学生都有独特的才能和潜力, 教育应该致力于发现和培养学生的这些优势, 而不是仅仅关注他们的弱点或缺陷^[2]。通过个性化教学、正

面反馈, 以及提供多样化机会, 鼓励学生积极参与学习过程, 发展自己的兴趣和激情, 并培养他们的自信心和积极心态, 这是因为发挥优势的个人, 在完成一项任务时更投入、更有掌控感和认同感^[3]。所以品格优势教育不仅能够提高学生的参与度和学习动机, 还能够增强学生的自我效能感和成就感, 从而促进其长期的发展和成功^[4]。

（二）心理理论

心流这一理念，最初源自于心理学家契克森米哈的洞见。在深入观察画家、棋手、登山者、舞蹈家等在各自领域取得卓越成就的专业人士时，契克森米哈发现这些人在工作或活动中，能够全身心地沉浸其中，其注意力高度集中，以至于时常忘却时间的流逝，甚至有时感觉不到时间的存在，且对外界干扰具有较强的抵抗力。这种极致的投入和专注状态，便是心流^[5]。心流状态有助于提升个人工作效率、培养积极情绪、促进个人成长和增进幸福感。契克森米哈指出，任何人都有可能经历心流。只要个人全身心投入，保持注意力集中，设定明确的活动目标并及时获取反馈，便可达到心流状态。如果学生在学习经常处于心流状态，自然就会对学习生活有更高的投入度。这样不仅可以提高学习效率，还可以增加学生的幸福感^[6]。想要学生体会到心流需要一些条件。老师布置任务时需要考虑：任务的挑战与学生技能相平衡；任务实践的每一步都有明确的目标以及学生的行动会马上得到反馈^[7]。

（三）积极情绪拓展和建构理论

积极情绪拓展和建构理论是心理学领域中的一个重要理论，主要关注点是积极情绪如何影响个体的思维、行为和生理健康等方面。该理论认为，积极情绪可以扩展个体的注意范围、认知范围和行为范围，使个体更加开放、灵活和富有创造性^[8]。处于积极情绪状态下的个体思维更加开阔，能够更好地应对复杂的问题和挑战。积极情绪还可以为个体带来间接的、长期的利益。它有助于个体积累持久的身体、智力、心理和社会资源，增强个体的适应性和应对压力的能力。它可以帮助人们建立更加健康、稳定的人际关系，增强自我意识和自我控制能力^[9]。根据积极情绪拓展和建构理论，在二语习得中，具有积极情绪的学习者认知灵活性增强，学习动机提升，学习效率提高，社交技能增强^[10]。

二、积极心理学理论在研究生英语课堂上的实践

（一）品格优势教育理论在研究生英语课堂上的实践

1. 学生自我介绍时

“最佳的我”是积极心理学的一个干预方法，也叫积极自我介绍。以往在公外研究生的英语课堂上，学生做自我介绍的时候都是只是介绍学习经历、专业等，可是这么做的缺点是不容易给别人留下深刻的印象。如果想让别人更充分地了解自己，最好的办法就是讲一个

“最佳的我”的故事，也就是让学生介绍一下自己过去几年里最佳的体验、最高光的时刻^[11]。负面偏差让人们更多地注意自己的缺点，所以需要经常有意识地运用一些干预方法，去关注别人和自己的优点，目的是让我们对别人、对自己、对事物保持更准确的认识^[12]。

2. 选择学习文本或视频材料时

在文本或者视频材料学习后，教师组织课堂讨论，分析文本或视频中人物的优势而不是缺点。比如说，在课堂上在观看完电影《阿甘正传》片段后，教师曾经组织学生进行讨论：电影主人

公阿甘，在所有人的眼中都是个智商不高，反应迟钝，头脑简单的人物。但是他是否一无是处呢？学生们经过讨论后总结道：正是因为头脑简单，内心不纠结，所以阿甘从不后悔自己的决定，而且拥有快速高效的执行力。说到每个人，学生讨论的结论是一个人在某一方面呈现出的缺点也许换个场景就变成了优点，因此要善于发现自己有优势的一面，而不要盲目跟风去补短，做自己不擅长的事。

3. 肯定学生展现出的优势时

每个学生都有自己独特的才能和潜力。作为教师，我们应当敏锐地捕捉并赞扬他们的闪光点。例如，有的学生善于表达，口语流利，我们应鼓励他们多参与课堂讨论，分享见解；有的学生阅读能力强，对文本理解充分，有深刻的洞察力，我们在课堂上为他们提供机会分享阅读中的理解和感悟；还有的学生在写作时逻辑清晰，文笔流畅，我们可以把他们的作文当做例子给全班展示和评论。通过不断的肯定和鼓励，学生们会更有自信地展现自己的优势，进一步激发学习兴趣，提高学习效果。

（二）心流在研究生英语课堂上的实践

想要激发学生的心流体验，教师在课前要做好充足的准备工作。在设计课堂活动时，应考虑以下因素：

1. 挑战与能力是否匹配

设计课堂活动时，教师应充分考虑挑战与学生能力的匹配度，这是保障教学质量和激发学生潜能的关键所在。挑战的难度必须适中，既不过于简单，也不至于过于困难。过于简单的挑战会让学生觉得无聊乏味，难以激发他们的学习热情和动力；而过于困难的挑战则可能让学生感到挫败和焦虑，导致他们失去信心，不愿意再尝试。因此，教师需要深入了解学生的能力，根据他们的实际情况，量身定制适合他们的挑战。便于学生更好地投入到活动中，也更容易体验到心流。

2. 课堂任务的目标是否明确

在教学活动中，如果没有明确的目标来指引教师的行为，教师和学生都没有办法全身心地投入进去，也就无法获得心流体验。设定语言学习活动的目标，SMART原则可以用作参考标准：目标设定要具有具体性（specific）、可衡量性（measurable）、可实现性（attainable）、相关性（relevant）以及时限性（Time-bound）^[13]。以研究生英语教学中的词汇教学为例，如果本单元学习的主题是电影的影评，那么在一节课的设计中就要考虑：

S具体性：本节课的目标是让学生掌握20个与电影相关的英语词汇，并能够在实际语境中正确运用这些词汇。

M可衡量性：设定明确的学习目标，即掌握20个新词汇。

A可达性：提供足够的例句和语境，帮助学生理解并记忆这些词汇。

R相关性：讨论这些词汇与学生日常生活、兴趣爱好或当前时事结合起来。

T时限性：45分钟内学习讨论完20个词汇，一周内要求会拼写和造句

3. 学生得到的反馈是否及时

在学习的过程中及时的反馈非常重要。只有给予及时的反

馈,学生才知道任务进行得如何,完成的部分是否符合标准,还需要怎样的调整。切克森米哈的研究表明,及时的反馈是产生心流的重要因素。只有在获得清晰的、具有指导性的及时反馈并加强内在动机的情况下,学生才能够持续地调整下一步的学习目标、计划和策略,逐步接近学习目标^[14]。例如课程结束前进行小测验,包括词汇填空、选词填空或造句等题型,以检验学生是否掌握了这些词汇。课下也要鼓励学生们去寻找更多的及时反馈,比如鼓励学生使用手机上配套背单词的应用软件来检测效果。设置关卡,学生每通过一个关卡,可以获得积分奖励,这也是一种及时有效的反馈。

(三) 积极情绪拓展和建构理论在研究生英语课堂上的实践

积极情绪拓展和建构理论强调积极情绪对于个体认知和行为扩展的促进作用。在公外研究生英语课堂上,积极情绪的运用不仅能够提升学生的学习兴趣,还能有效促进语言知识的吸收和应用。教师在英语课堂上可以通过以下几种方式创造积极的课堂氛围。

1. 教师呈现的面部表情

面部表情是情感的直接反映。在聆听学生的回答时,一个微笑可以表达教师的友好和鼓励;惊讶的表情展示了教师的好奇心,鼓励学生继续说下去;保持目光接触和点头表示教师对学生

要说的内容很感兴趣。在这样的氛围能减少学生用英语回答问题时的紧张感和焦虑感。

2. 教师设计的活动

在教学中,教师可以通过设计富有趣味性和互动性的课堂活动来激发学生的积极情绪。例如,利用角色扮演、小组讨论、情景对话等方式,让学生在充满创意和愉悦的氛围中学习英语,从而更加主动地参与到课堂学习中来。

3. 教师对学生的赞美

对学生好的表现做出具体的赞美。如果教师总是泛泛地表扬学生做得很棒,时间一久效果就不明显了。但是如果教师对学生说:“我发现你表达观点时用到了我们在上次课上讲过的一个词汇,说明你不光背会了这个单词还真正活学活用了!”。通过使用“具体事件+行为动作”的表扬方式,教师肯定了学生所付出的努力,给予学生积极的反馈,从而对学生的学生生涯产生长期而正面的影响^[15]。

积极心理学与研究生英语教学的结合,不仅是教育方法上的创新,也是教育理念的提升。通过引入品格优势教育理论、心流理论以及积极情绪拓展和建构理论,激发学生的积极情绪和情感体验,帮助学生发挥潜能,建立积极关系,我们可以培养出既具备高水平英语能力,又拥有积极心理的研究生人才。

参考文献

- [1] 李成陈. 积极心理学视角下的二语习得研究: 回顾与展望 (2012-2021)[J]. 外语教学, 2021, 042(004): 57-63.
- [2] 彭凯平, 闫伟. 三个要素打造不轻易言败的孩子 [J]. 现代阅读, 2022(1): 9-9.
- [3] 刘森. 大学生学业自我效能感研究综述 [J]. 教育研究, 2022, 5(4): 49-51. DOI: 10.12238/er.v5i4.4625.
- [4] 冯才华, 董贝贝, 刘月花. 品格优势与自我效能感的关系研究及教育启示 [J]. 石家庄学院学报, 2024, 26(3): 94-99.
- [5] 美 契克森米哈赖 Csikszentmihalyi, Mihaly. 心流: 最优体验心理学 [M]. 中信出版社, 2017.
- [6] 毛燕辉, 郝子怡, 王淑君, 武俊, 汪小容. 心流体验提升大学生的主观幸福感: 基于周记法的证据 [J]. 中国健康心理学杂志 2024 第 32 卷第 3 期 P345-351
- [7] 蔡林, 贾绪计. 学业自我效能感与在线学习投入的关系: 学习动机和心流体验的链式中介作用 [J]. 心理与行为研究, 2020, 18(6): 7. DOI: 10.3969/j.issn.1672-0628.2020.06.017.
- [8] 李成陈, 韩晔. 外语愉悦、焦虑及无聊情绪对网课学习成效的预测作用 [J]. 现代外语 [2025-08-12].
- [9] 张东, 何文文. 积极心理学视角下高校大学生生命教育的困境与对策 [J]. 扬州教育学院学报, 2024, 42(4): 92-95.
- [10] 赵淑媛, 陈志坚. 大学生自我效能感对积极学业情绪和成就目标定向的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022(001): 030. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2022.01.032.
- [11] 谷一风. 积极心理学视域下对大学生思想政治教育的思考 [D]. 吉林建筑大学, 2024.
- [12] 程临静, 余思慧, 杨寅. 积极心理学视角下高职生心理健康教育的实践创新——“三件好事”打卡活动 [J]. 现代职业教育, 2023(35): 161-164.
- [13] 友荣方略. 西蒙学习法: 如何在短时间内快速学会新知识 成功学 [M]. 人民邮电出版社, 2022.
- [14] 高正亮, 童辉杰. 积极情绪的作用: 拓展—建构理论 [J]. 中国健康心理学杂志, 2010(2): 4. DOI: CNKI: SUN: JJKX. 0.2010-02-055.
- [15] 曾光, 赵昱鲲. 《幸福的科学: 积极心理学在教育中的应用》[J]. 心理与健康, 2018(10): 2. DOI: CNKI: SUN: XLJK. 0.2018-10-037.