

# 积极心理学在中职班级管理中的应用

韩月

江苏省太仓中等专业学校

DOI:10.32629/mef.v3i2.652

**[摘要]** 当我们聚焦于学生积极面的时候, 我们就能看到进步和希望。本文通过运用积极心理学管理和引导班级学生, 让学生看到自己身上的闪光点, 使他们改变状态, 逐渐自信起来, 从而积极面对学习与生活, 体会到归属感和价值感。最终变得积极, 变得优秀, 蜕变成“美丽的蝶”。

**[关键词]** 积极心理学; 中职; 班级管理

## Application of Positive Psychology in Class Management of Secondary Vocational Schools

Han Yue

Jiangsu Taicang Secondary Vocational School

**[Abstract]** When we focus on the positive aspects of students, we can see progress and hope. This article uses positive psychology to manage and guide class students, allowing students to see their own flash points, make them change their state, and gradually become more confident, so as to actively face learning and life, and experience a sense of belonging and value. Eventually become positive, become excellent, and transform into a "beautiful butterfly".

**[Keywords]** positive psychology; secondary vocational school; class management

《教育中的积极心理学》一书中有这样一句话——当我们聚焦于积极面的时候, 我们就看到了进步和希望。下面我将通过带班的经历来说说积极心理学在中职班级管理中的应用。

### 1 中专班学生特征分析

中专班级学生是一个特殊的群体。在进入职中学校前, 由于各种因素他们的成绩已经不是很好了, 进入职中后, 很多学生认为来到职中学校也是毫无希望。对于本来基础知识薄弱, 对于学习没有信心的学生面对职中突如其来的专业课更是不知所措, 所幸就一点点一次次放弃了学习, 出现不想学、不爱学的抵触逆反心理。不理想的成绩让他们处于他人与自我否定状态, 内心自卑, 情绪消极, 他们连以往自己擅长的事物也不愿理会, 否定了自己的其他才能, 各方面压力让他们找不到自信的出口, 学生们也就一次次在手机游戏里“废寝忘食, 放飞自我”了。于是班级的各项常规, 在他们看来也无所谓遵守不遵守, 活动也没有兴趣参加。以上确实是中专班级学生存在的问题, 但如果只看到学生身上的这些问题点, 难免太绝对了。正如《正面管教》一书鲁道夫·德雷克斯说过: 一个行为不当的孩子, 是一个丧失信心的孩子, 但这却是孩子们想获得归属感和价值感的体现。因此一旦大人真正懂得了一个行为不当的孩子是一个丧失信心的孩子, 就需要想办法去鼓励孩子。鼓励是改变孩子行为最有效的方法。因此, 对于中专班级学生的教育, 应多去鼓励孩子们, 给予他们积极的引导, 着重强调好的一面, 让他们找到归属感与价值感。

### 2 唤起学生信心, 助力学生成长

第一步, 表扬鼓励, 从语言激励开始

班级管理工作中, 班主任要用独特的眼光去挖掘每一位学生身上的优点, 对学生每一个好的表现和细微的进步, 都要及时捕捉并及时给予表扬和鼓励, 用更多的鼓励性语言去滋润他们渴望雨露的心田, 让学生体会到成功的喜悦, 唤起学生信心。在我的班级管理中, 我会想办法尽可能挖掘学生有进步值得鼓励的地方, 不仅会对学生个人, 也会在班级同学面前提出表扬, 利用班级QQ群、微信群对学生及班级整体的进步提出表扬。比如面对班级学习困难的同学, 我发现他作业本上字写的很漂亮, 我会拍照片上传到班级群, 表扬他写的字字体好看、秀气, 该同学体验到了被赏识的喜悦, 感受到了老师的鼓励, 接下来他的作业会写的非常工整, 可以看出是用心在写作业, 态度端正了。下一次班级作业点评时, 我会表扬他作业比以前写的整齐, 有很大进步。经过一段时间的表扬鼓励, 该同学每次交作业时表现积极, 作业质量提高了很多。一学期下来不仅他该门课程成绩提高了, 也促使其他课程成绩有了进步。经过不断地对班级学生进行表扬鼓励, 在这样的良好氛围中, 班级学生一个接一个一点一点开始发生变化, 日积月累, 由量变到质变, 整个班级逐渐展现出新的良好风貌。

第二步, 聚焦积极面, 从行动鼓励开始

班主任要关注学生积极面, 鼓励学生的积极面, 以积极的心态去观察班级的每一位学生, 找到每个学生身上的闪光点。当整个班级逐渐展现出良好风貌时, 单靠语言的激励是

不够的,还需要在行动上给予他们表扬与鼓励,肯定与赞赏。因此,从第二学期开始,每一学期我都会在班级开展表彰大会,表彰在学习、常规、班干、活动、社团、志愿者、有进步、社会实践等方面表现突出的学生。以这样的方式鼓励学生,让他们看到自己身上的闪光点,让他们知道努力付出是有回报的,让他们知道态度端正、认真且负责会有好的收获,让学生逐渐自信起来。这对学生个人而言,能够意识到自己也有被认可的一面,发现自己也有优秀的一面,他(她)也能成为别人学习的榜样,从而树立自信,获得归属感与价值感,能够快乐、自信、阳光地成长;对班级而言,通过表彰班级学生在学习、班干、活动、社团、志愿者、社会实践等方面的优秀表现,营造优良班风,带动和促使全班同学向上向优、积极进取,引导学生通过自我奋斗走向更美好的明天。

### 第三步,正面强化,思想升华,从主题活动开始

没有学生心灵的唤醒,没有学生精神的参与,就没有真正的教育。班主任首先要鼓励学生,寻找自身的积极优势,确认自己的潜质并坚信在中专阶段能全面发展。因此我在班级开展了“寻找你的优点”主题活动,让学生认清自己的优势,发挥自己的优势,提高自信;“悦纳自我”主题活动,使学生接受自我,包容自我,具有健康的心理素质;“好文分享”读书日主题活动,让学生分享读书心得,领略知识的乐趣,体验阅读的快乐;“追逐梦想”主题班会,让学生积极向上,不断进取,用自己的努力去实现远大的理想等活动。开展这些活动的目的是给予学生正面强化,积极主动对待生活,乐观向上,自尊,自信,自律,自强,具有适应各种生活环境的能力,为他们以后能顺利进入职场打下坚实基础。在班级活动中,要充分发挥学生的积极性,当学生能积极参与其中时,班主任要肯定他们,使学生在活动中产生积极的认知并激发学生的潜力,形成积极完善的人格与心理品质,促进良好班风的形成。

### 3 积极正面关注,形成正向循环

语言的激励唤起学生信心,行动和鼓励强化学生积极面,主题活动升华学生思想。让我感到欣慰的是,班级的学生由最初的调皮变得成熟,懂事,有责任心;沉默不语的学生敢于挑战自己,积极参加各种活动来展示自己的才华。班级学生在学习方面、常规方面、活动方面、社会实践等很多方面每一学期都有了新的进步与收获。我把学生做的好的地方和班级的进步记录下来,并及时反馈给学生,学生在表扬和鼓励后又继续努力,取得更大的进步。在这样融洽良好的

氛围中班集体因此形成正向循环。

表1 进步记录表

内容	表现					备注
	第一 学期	第二 学期	第三 学期	第四 学期	第五 学期	
常规 方面	一日常规不能很好遵守,系部常规考核“亮红灯”的项目比较多,尤其纪律和卫生做的不好	学校、系部、班级对常规三令五申,提出严格要求,同学们开始配合班级常规管理,系部考核“亮红灯”的项目减少了,其他一般的项目也有了进步	大部分同学都能很好的遵守常规,系部考核排名较靠前,个别项目还有待提高	全班同学都能够很好地遵守常规,配合班级管理,常规方面进步很大,学生已养成了良好习惯	2019-2020-1学期开学初班级学生早读状态(精神饱满,声音洪亮)得到系部表扬;班级期末常规考核在系部排名较靠前	迟到、早退、安静午休、跑操、卫生等方面
学习 方面	作为新生班,整体学习氛围不够浓厚,班级凝聚力不强,比较散	在常规进步的基础上,部分同学开始转变学习态度,认真学习,认真完成老师布置的任务及作业	大部分同学学习态度端正,认真完成作业,但考证通过率偏低	大部分同学学习态度端正,认真完成作业,专业证书通过率90%	基于学测和专业考证,绝大部分同学能够认真学习,积极备考,学习态度端正,班级学测通过率100%	学习态度、学习成绩、考证情况
活动 方面	没有学生参加学校的活动,班级黑板报不能按期完成	2人参加变废为宝活动获优秀奖,班级获优秀组织奖;班级参加读书活动获系第一名,学校三等奖;黑板报虽无获奖,但能够按期完成;多人参加社团活动;运动会开幕式,班集体集思广益,同学们自制道具。运动会获奖4项	班级黑板报有进步,9.6分,排名第6;苏州市“器乐独奏”技能大赛三等奖1人次;校级艺术节比赛一等奖1人次;二等奖2个;太仓艺术教育项目舞蹈类团体比赛一等奖1人次;校级“职业生涯规划”手抄报比赛三等奖3个;校级各项活动参与13次	班级获“科技强国,创新圆梦”黑板报校级二等奖,四星宿舍1个;太仓市第三届学生1人次;苏州市文明风采大赛征文演讲类二等奖1人次;校级十佳志愿者1人次;“环保先行”创意制作大赛一等奖1人次、二等奖2人次;苏州市文艺汇演二等奖1人次;太仓市市级比赛活动3人次;校级各项活动17人次	1位同学参加苏州市“器乐独奏”技能大赛,获苏州市三等奖,同时该生参加校园艺术节比赛,获校级“才艺大比拼”活动三等奖,参加苏州市职业学校艺术节大合唱活动获一等奖;1位同学参加江苏省电视台“青年演说家”演讲比赛,获高热情积极参与各项活动	备注:第5学期为毕业前的最后一学期,学生仍能以较好态度,较高热情积极参与各项活动
班级 获奖	无	单项进步奖	优秀班主任	文明班集体	未出结果	
班风	差转中	中转良	优	优	优	

## 4 结语

作为中职学校的班主任,越来越体会到班级管理的好坏对学生健康、乐观、向上地成长来说非常重要。中职学生正处于身心发展的关键时期,在这一时期,培养他们的积极心理,引导他们发现自身的优良人格特质,用多元的教育方法来营造融洽班级的氛围,使学生能够深扎沃土,头向艳阳,自信成长,不负春光,为接下来的个人发展打下良好基础。

### 【参考文献】

[1]石猛.积极心理学在中职班级管理中的应用[J].课程教育研究,2017(03):215-216.

[2]彭琼.积极心理学在中职班级管理中的应用初探[J].中小学心理健康教育,2014(02):40-41.

[3]顾旻.积极心理学在中职班级管理中的应用[J].才智,2015(31):91.

### 作者简介:

韩月(1986--),女,汉族,陕西咸阳人,助理讲师,本科,研究方向:物流服务与管理专业教育教学。