

《积极心理学走进小学课堂》

图书基本信息

书名：《积极心理学走进小学课堂》

13位ISBN编号：9787518406756

出版时间：2016-2-1

作者：奥格蕾迪

译者：任俊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《积极心理学走进小学课堂》

内容概要

积极心理学是一门能使人的积极力量 and 美德获得发展的应用科学。它致力于帮助人们在身体、心理、社会、情绪健康等方面达到佳功能状态，从而提升幸福感和有意义地生活。

将积极心理学融入小学课堂，既能帮助孩子保持乐观，增强意志，提高免疫力，又能帮助孩子建立有意义的社会关系，获得高层次的意义感和满足感，有效地提高学习成绩。因此，积极心理学走进小学课堂是当前小学课程建设的当务之急！《积极心理学走进小学课堂》作者奥格雷迪不仅是一位出色的心理学家，而且是一位有远见的教育家，她具有丰富的实践工作经验。在《积极心理学走进小学课堂》中，她努力把积极心理学的精髓渗透到小学教育的各个角落，既论述了积极心理学的课堂教学原则、好处与方法，又阐述了学生在课堂学习中的大脑活动规律，还在此基础上，从情绪学习、积极力量学习、友谊学习、有意义学习、成功学习等方面详细阐述了教师可以运用的教育教学技巧。

《积极心理学走进小学课堂》

精彩短评

1、比较系统的讲述了积极心理学在学校教育下的教育分类目标，要培养具备哪些积极心理品质的学生，以及如何培养。不过因为是国外书籍，所以方法与游戏都是国外的一些优秀课程内容的截取或者只是优秀课程题目。还有一些优秀的国外教育网址，可惜英语不咋地，实在难以去更具体更深入的学习，但是对迷茫该教什么内容的老师来说还是有一些参考性的。

1、图书馆闲逛的时候，拿起了这本书《积极心理学走进小学课堂》，它其实是一个外国人写的，而后被翻译过来，所以文章像学术论文一般到处有引文和出处、参考资料。开始的文字吸引了我：神经科学有三个学习的核心观点：1) 大脑是学习的基础；2) 学业表现和情绪健康不可能是孤立的；3) 积极心理学能够增进最佳学习学习和情绪其实这和我们长久对学习的态度是有差异的。在孔子那个时代，“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”。那个时候，我听第三句话，总觉得奇怪。不知道的话不生气，也被称为君子。那君子不是太好当了吗？而到后面的时代，学习似乎越来越苦。“头悬梁、锥刺股，彼不教，自勤苦。”学习都和自残联系在一起了。到了曾国藩时代，他的学习变成了某种程度的自律和自省。每天写大字，每天写日记。这些事情做完了，再去游玩和交友。学习和快乐之间已经被彻底割裂了。而照积极心理学的观点，把课堂从一个无聊透顶地机械式学习的地方，变成一个即使是学习相同的知识，孩子们也乐在其中的地方。因为孩子们把这些知识联系在一起，并运用在生活中，尤其是运用在他们的情感生活中。孩子们能牢牢记住他们用心所学的知识。对吗？对吗？对吗？感觉有些道理。毕竟我们自己也知道，当心思不在那里的时候，别人说什么也听不进去，看什么也看不进去。拿着书，时间也只是虚度。情绪有那么大作用吗？有的。证据在大脑地图上。大脑皮层是大脑半球最外围的皮层，它负责各种形式的意识体验和学习，包括感知、思维、情绪及计划。然而大脑深处的其他部分，也发挥着作用。海马体在丘脑的两侧，它尤为重要。学习、记忆以及情绪都会汇聚在这个部位。这里是神经生长最活跃的区域。每天都可以成长出新的神经。学习依赖于最佳的工作记忆，部分源于大脑中神经主动生长的作用，而压力的强度则会阻碍其生长。但让情绪和学习伴生出最好的效果，这个能力不是先天存在的，它是被教授形成的。通过认知重评的练习，儿童可以将任何结果都重构成好的结果。而大多数人都并不知道情绪的作用，甚至，我们很多人不了解如何区分自己的情绪。在情绪中的人，我们很难跳出去。大多数人只知道“喜怒哀乐”四个字。再多一点儿，也只有“喜怒哀思悲恐惊”。而阳老师谈到的情绪罗盘，那里面的多数情绪，感觉好像天文数字，我们即难以分别，也无法形容与之伴生的情景。这并不是什么奇怪的事情。因为，神经科学的研究结果表明，只有10%的人在危急时刻了解自己的性格优势，并且能够自动、自然、熟练、流畅地运用它们；另外10%的人无法意识到自己的性格优势；而大约80%的人则是能意识到他人的性格优势并照着别人的样子去做，却不会利用自己的性格优势。所以冷静、镇定这些品质成了那么难等可贵的特性。如何做？简单的大脑反射只需要几毫秒，而复杂的反射可能需要几个月才会产生。儿童很容易被激怒，然而想变得有耐心却需要花费更多的时间，并进行更多的练习。积极情绪需要耐心地教，需要习得。首先是了解情绪。哪些是积极情绪，哪些是消极情绪。第二是给自己带上积极情绪的防护盔甲。当他们知道在面临学业困难的时候，如何将其与对应的积极情绪连接在一起，从而远离挫折和失败。儿童相信自己会犯错误，并可以从这些错误中获益，这是学习的一部分，这种信念会提高儿童的乐观水平。乐观能够重塑学习性大脑。第三是孩子们的友谊教育，形成积极关系。第四是意义教育。把课堂从一个无聊透顶地机械式学习的地方，变成一个即使是学习相同的知识，孩子们也乐在其中的地方。因为孩子们把这些知识联系在一起，并运用在生活中，尤其是运用在他们的情感生活中。孩子们能牢牢记住他们用心所学的知识。第五是成就教育让孩子们同样重视过程和结果。即使努力过后失败了，孩子们也会储存积极情绪和优秀力量。不管是源自目标的追求还是源于实现目标，伴随成就感到的快乐都是高水平的积极心理学的体现。积极心理学这五大原则，积极情绪、积极参与、积极关系、积极意义、积极成就，在情绪和学习之间构建了坚固的适应体系。我们说，智力不仅仅体现在学业知识或者认知性能力方面，而且依赖于直觉、技能和情绪力量。塑造智力需要与自我、他人以及社会相联系。面对新出现的事件，如果孩子们能够过去和当前的信息预测可能的结果，解决未来遇到的问题时便是智力的体现。结语看完后感觉对孩子们的宽容态度又会继续放松几分。

《积极心理学走进小学课堂》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com