

积极心理学视域下小学课堂教学中提升小学生学习力的策略

贺光辉 唐晓亚

河南省平顶山市新华区团结路小学 河南 平顶山 467000

【摘要】：本文聚焦积极心理学视域下小学课堂教学中提升小学生学习力的策略。通过分析积极心理学对小学生学习力提升的重要价值，从创设积极学习情境、培养积极情绪体验、强化自我效能感、明确学习目标、构建社会支持网络、培养心理韧性等方面提出具体策略，并结合实际教学案例进行阐述，旨在为小学教师提供有效提升小学生学习力的理论依据和实践指导，促进小学生全面发展。

【关键词】：积极心理学；小学课堂教学；学习力；提升策略

DOI:10.12417/2982-3803.25.11.015

1 引言

学习力是小学生获取知识、掌握技能、适应学习环境变化的核心能力，涵盖学习动力、学习毅力、学习能力等多个维度。小学阶段是学生身心发展的关键时期，也是学习力培养的重要阶段。积极心理学作为一门关注人类积极心理品质、积极力量和幸福感的学科，为提升小学生学习力提供了新的视角和方法。将积极心理学理念融入小学课堂教学，有助于激发小学生的学习兴趣和动力，培养其坚韧不拔的学习毅力，提升其自主学习和解决问题的能力，促进其全面发展。

2 积极心理学对提升小学生学习力的重要价值

积极心理学强调关注个体的积极体验、积极人格特质和积极社会环境，认为通过培养和激发个体的积极心理品质，能够促进个体的成长和发展。在小学课堂教学中，积极心理学的应用对提升小学生学习力具有多方面的重要价值。

2.1 从积极情绪能够有效地促进小学生的学习动机

当学生在课堂学习中感受到愉悦、满足或成就感时，他们对学习的兴趣和动力会显著增强。积极心理学认为，学生在愉悦的情境中更容易投入学习活动，产生主动探究的动机。这种积极的情绪反馈不仅能提升学生对学习任务的参与度，还能增强其对挑战性任务的兴趣和接受度，从而形成良性循环。例如，在数学课堂上，教师通过设计有趣的数学游戏，让学生在轻松愉快的氛围中学习数学知识，学生会更积极主动地参与游戏，对数学学习的兴趣也会大大提高^[1]。

2.2 积极心理学强调个体在面对任务时的自信心对学习结果的影响

当小学生感受到自己能够掌握学习内容并取得成功时，其

自我效能感得到增强。这种自信心促使学生愿意主动参与学习，并对新的学习任务产生更高的兴趣。通过培养学生的自我效能感，能够有效激发其对课堂学习的长期兴趣。比如，教师在课堂上及时表扬学生的进步和优点，让学生感受到自己的努力得到了认可，从而增强他们的自信心和学习动力。

2.3 心理韧性也是积极心理学关注的重要方面

心理韧性是指个体在遭遇逆境时，能够迅速恢复并适应环境的能力。在学习过程中，小学生难免会遇到各种困难和挫折，心理韧性较强的学生能够保持对学习的兴趣，并从中寻找成长的机会。他们更能在失败中汲取经验，在挫折中坚持努力，进而激发对学习的持续兴趣。例如，当学生在考试中失利时，具有较强心理韧性的学生不会气馁，而是会分析原因，总结经验教训，制定改进计划，继续努力学习^[2]。

3 小学课堂教学中运用积极心理学理念提升小学生学习力的策略

3.1 创设积极学习情境，激发学习兴趣

3.1.1 生活情境融入教学

将教学内容与生活实际紧密结合，创设生活化的学习情境，能够让学生感受到学习与生活的联系，从而激发他们的学习兴趣。例如，在小学数学教学中，教师可以根据学生的生活经验，设计一些与生活相关的数学问题。在学习“价格问题”时，教师可以出示超市商品的价格单图片，让学生走进超市贴近生活中去体验数学，去认识货品的单价，学会怎么看、怎么读，感受数学知识与生活实际的密切联系。这样的教学情境能够让学生觉得数学就在身边，从而增强他们对数学学习的兴趣。

3.1.2 开展多样化的课堂活动

多样化的课堂活动能够让学生在参与中体验到学习的乐趣，激发他们的学习积极性。教师可以根据教学内容和学生的特点，设计各种小游戏、小实验、小组讨论等活动。在小学语文教学中，教师可以组织学生进行角色扮演活动，让学生扮演课文中的角色，通过表演来理解课文内容。在学习古诗词时，教师可以让学生进行诗词朗诵比赛，通过比赛的形式激发学生的学习热情。在科学课上，教师可以安排学生进行实验操作，让他们在动手实践中探索科学知识，培养他们的观察能力和动手能力^[3]。

3.1.3 利用多媒体资源丰富教学

多媒体资源具有直观、形象、生动等特点，能够吸引学生的注意力，激发他们的学习兴趣。教师可以利用图片、视频、动画等多媒体资源来辅助教学。在讲解自然现象时，教师可以通过播放相关的视频，让学生直观地观察自然现象的发生过程，从而更好地理解知识。在学习历史故事时，教师可以通过展示历史图片和播放历史纪录片，让学生了解历史背景和人物事迹，增强他们对历史学习的兴趣^[4]。

3.2 培养积极情绪体验，增强学习动力

3.2.1 营造积极的课堂氛围

积极的课堂氛围能够让学生感受到轻松、愉快、安全，从而更容易产生积极的学习情绪。教师要注重营造良好的课堂氛围，尊重学生的个性和想法，鼓励学生积极参与课堂讨论和活动。教师要以亲切、和蔼的态度对待学生，用鼓励性的语言评价学生的表现，让学生感受到教师的关爱和支持。在课堂上教师可以适时地讲一些幽默的小故事或笑话，调节课堂气氛，让学生在轻松愉快的氛围中学习。

3.2.2 引导学生进行情绪调节

在学习过程中，学生难免会遇到一些困难和挫折，从而产生焦虑、沮丧等负面情绪。教师要引导学生学会进行情绪调节，将负面情绪转化为挑战和成长的动力。教师可以教给学生一些情绪调节的方法，如深呼吸、放松训练、积极的自我暗示等。当学生遇到困难时，教师可以引导他们分析问题，寻找解决问题的方法，让他们明白困难是暂时的，只要努力就能够克服。例如当学生在数学学习中遇到难题时，教师可以鼓励他们不要着急，先冷静下来，仔细分析题目条件，尝试不同的解题方法，相信自己一定能够解决问题。

3.2.3 及时给予学生积极的反馈和鼓励

教师的积极反馈和鼓励能够让学生感受到自己的努力得到了认可，从而增强他们的自信心和学习动力。教师要及时发

现学生的优点和进步，并给予及时的表扬和鼓励。表扬要具体、真诚，让学生明确自己受到表扬的原因。例如，当学生在课堂上回答问题正确时，教师可以说：“你的回答非常准确，思路也很清晰，说明你认真思考了，非常棒！”当学生在作业中取得进步时，教师可以在作业本上写下鼓励的话语，如“你的作业越来越认真了，字迹也越来越工整，继续加油！”

3.3 强化自我效能感，提升学习信心

3.3.1 设置适当的学习挑战任务

适当的学习挑战任务能够让学生在克服困难的过程中体验到成功的喜悦，从而增强他们的自我效能感。教师要根据学生的实际情况，设置难度适中的学习任务，让学生在努力后能够达到目标。任务既不能过于简单，让学生觉得没有挑战性；也不能过于困难，让学生产生挫败感。例如，在语文写作教学中，教师可以根据学生的写作水平，设置不同层次的写作任务。对于写作基础较弱的学生，可以让他们先从写短文、日记开始；对于写作水平较高的学生，可以让他们尝试写长篇作文、议论文等。

3.3.2 引导学生进行成功体验的积累

通过让学生积累成功体验，能够逐步增强他们的自我效能感。教师可以引导学生关注自己在学习过程中的点滴进步和成功，让他们学会自我肯定和自我鼓励。教师可以组织学生进行学习成果展示活动，让学生展示自己的作业、作品、考试成绩等，让他们感受到自己的努力得到了成果。例如，在数学课堂上，教师可以定期举行数学小竞赛，让学生在竞赛中展示自己的数学能力，对于表现优秀的学生给予奖励和表扬，让他们体验到成功的喜悦。

3.3.3 培养学生的成长型思维模式

成长型思维模式认为，人的能力和智力是可以通过努力和学习不断发展的。培养学生的成长型思维模式能够让他们相信自己的能力是可以提升的，从而增强他们的自我效能感。教师可以通过课堂讨论、案例分析等方式，引导学生树立成长型思维模式。例如，教师可以给学生讲述一些名人通过努力克服困难取得成功的故事，让学生明白只要努力就能够取得进步。当学生遇到困难时，教师可以引导他们分析问题，鼓励他们尝试不同的方法，让他们相信通过努力一定能够解决问题。

3.4 明确学习目标，增强学习方向感

3.4.1 帮助学生设定短期和长期学习目标

明确的学习目标能够帮助学生集中注意力，减少分散和拖延，提高学习的目的性和方向感。教师要引导学生根据自己的实际情况，设定短期和长期学习目标。短期目标可以是每天、

每周的学习任务，长期目标可以是学期、学年的学习目标。目标要具体、可测量、可实现、相关联、有时限（SMART原则）。例如，在英语学习方面，短期目标可以是每天背诵一定数量的单词、朗读一篇英语短文；长期目标可以在学期末取得优异的英语成绩、能够流利地进行英语对话等。

3.4.2 将大目标分解为小目标

大目标往往让学生感到压力较大，难以实现。将大目标分解为小目标，能够让学生更容易看到自己的进步，增强他们的学习信心。教师可以引导学生将长期学习目标分解为一系列短期学习目标，让学生逐步实现小目标，最终达到大目标。例如，在语文写作教学中，如果学生的长期目标是写出一篇优秀的作文，那么可以将这个目标分解为多个小目标，如确定作文主题、收集写作素材、列出作文提纲、撰写作文初稿、修改作文等。学生每完成一个小目标，就会感受到自己的进步，从而更有动力去实现下一个目标。

3.4.3 定期评估和调整学习目标

学习目标不是一成不变的，教师要定期对学生的学习目标进行评估和调整。根据学生的学习进展和实际情况，适时地调整学习目标的难度和要求。如果学生提前完成了学习目标，教师可以适当提高目标难度，让学生挑战更高的目标；如果学生在实现学习目标的过程中遇到困难，教师可以帮助学生分析原因，调整目标难度或提供必要的帮助和支持。例如，在数学学习中，如果学生对某个知识点掌握得较好，教师可以为他们提供一些拓展性的学习任务，让他们进一步深入学习；如果学生对某个知识点理解困难，教师可以放慢教学进度，加强对该知识点的讲解和练习。

3.5 构建社会支持网络，促进学习互助

3.5.1 加强教师与学生之间的互动和支持

教师是学生学习的引导者和支持者，良好的师生关系能够为学生提供情感上的支持和鼓励，增强他们的学习动力。教师要加强与学生的沟通和交流，了解学生的学习需求和困惑，及

时给予帮助和指导。教师要关注学生的学习状态和情绪变化，当学生遇到困难时，教师要耐心地倾听他们的心声，给予他们关心和鼓励。例如，当学生在学习上遇到挫折时，教师可以与他们谈心，帮助他们分析原因，鼓励他们重新振作起来。

3.5.2 促进学生之间的合作学习与交流

合作学习能够让学生在相互学习、相互帮助中共同进步，培养他们的团队合作精神和交流能力。教师可以组织学生进行小组合作学习，让学生在小组中共同完成学习任务。在小组合作学习过程中，学生可以分享自己的想法和经验，互相学习、互相启发。例如，在科学实验课上，教师可以让学生分组进行实验操作，每个小组的成员分工合作，共同完成实验任务。在实验过程中，学生可以交流实验方法和注意事项，共同解决遇到的问题。

3.5.3 加强家校合作，形成教育合力

家庭是学生成长的重要环境，家长的支持和配合对学生的成长起着至关重要的作用。教师要加强与家长的沟通和联系，及时向家长反馈学生的学习情况，让家长了解学生的学习进展和存在的问题。家长要积极配合教师的工作，关注孩子的学习，为孩子创造良好的学习环境。例如，家长可以督促孩子按时完成作业，帮助孩子解决学习中遇到的困难，鼓励孩子积极参加各种学习活动。教师和家长还可以共同制定学习计划和目标，共同监督孩子的学习，形成教育合力。

4 结语

积极心理学为小学课堂教学中提升小学生学习力提供了丰富的理论依据和实践策略。通过创设积极学习情境、培养积极情绪体验、强化自我效能感、明确学习目标、构建社会支持网络、培养心理韧性等方面的策略实施，能够有效激发小学生的学习兴趣 and 动力，增强他们的学习信心和毅力，提升他们的自主学习和解决问题的能力。在小学课堂教学中，教师要积极运用积极心理学理念，关注学生的全面发展，为学生的成长和发展奠定坚实的基础。

参考文献：

- [1] 辛学伟.基于积极心理学的小学德育实践[J].林区教学,2025(5):103-106.
- [2] 闫丽丽.积极心理学在小学生人际关系处理中的应用与成效[C]//第三届教育创新发展研究论坛论文集.2025:1-4.
- [3] 张媚芳.积极心理学在小学班级管理中的应用策略研究[C]//第二届教育创新发展研究论坛论文集.2025:1-5.
- [4] 蔡素文.积极心理学在中小学心理辅导中的应用[J].江苏教育,2025(20):82-83.