

浅谈积极心理学在“在线学习”中的实践策略研究

田颖

(东北电力大学外国语学院 吉林 132012)

摘要:《教育信息化 2.0 行动计划》(教育部, 2018 年)明确提出要大力推进信息技术与教育教学深度融合, 促进线上线下混合式学习模式的创新。然而, 在享受技术便利的同时, 学习者也面临着学习孤独感、动力不足以及心理压力等问题。如何提升学习者在在线学习环境中的心理健康水平和学习效果成为教育领域的重要研究议题。积极心理学以“关注人类潜能、塑造积极心态”为核心理念, 为解决在线学习中的诸多问题提供了全新视角和有效路径。积极心理学作为一门强调心理资本、优势识别与正向情绪的学科, 为提升在线学习体验提供了科学依据。本文基于积极心理学理论, 从学生内在动力激发、情绪管理、社群建设、优势识别及坚持力培养五个方面, 探讨其在在线学习中的具体应用策略。

关键词: 积极心理学; 在线学习; 心理资本; 情绪管理; 坚持力

引言: 积极心理学是一门关注人类潜能与幸福感的学科, 强调通过培养积极情绪、塑造积极关系和发展个人优势来提升个体幸福感与生活质量。在线学习作为一种现代化学习模式, 为学生提供了自主性与灵活性, 但也面临着孤独感、动力不足和心理压力等问题。积极心理学的理念为在线学习的优化提供了理论支持。通过构建积极的学习环境, 增强学生的自我效能感和内在动力, 教师 and 平台设计者可以减少在线学习中的情绪负担, 促进学习者的持久参与。

1、积极心理学在在线学习中的理论基础

1.1 心理资本理论在在线学习中的应用

心理资本理论是积极心理学的重要组成部分, 其核心包括四个方面: 自信(自我效能感)、希望、乐观和韧性。这些要素为在线学习的成功提供了心理基础。自信能够帮助学生相信自己有能力完成学习任务, 从而积极参与学习; 希望则通过设定学习目标并为其努力创造条件, 激发学生的持久动力; 乐观在面对学习中的困难时帮助学生维持积极的态度; 而韧性则使学生能够从失败中快速恢复, 继续投入学习。因此, 教师在在线学习中可以通过设定明确的学习目标、给予正向反馈和提供支持性资源, 培养学生的心理资本。

1.2 成长型心态与学生在线学习的动力培养

成长型心态是积极心理学的一个关键概念, 指的是个体相信自己的能力可以通过努力和学习不断提高。在在线学习中, 培养成长型心态能够帮助学生更有效地应对学习中的挑战, 并

从挫折中汲取经验。例如, 当学生面对复杂的学习任务或技术问题, 成长型心态可以让学生将这些困难视为提升能力的机会, 而非失败的标志。教师可以通过设计挑战性任务、提供阶段性反馈以及鼓励反思性学习, 帮助学生形成成长型心态。

2、促进在线学习的积极心理学实践策略

2.1 学生内在动力的激发

2.1.1 运用目标设定理论帮助学生明确学习目标

目标设定理论指出, 明确、具体且具有挑战性的目标能够显著增强个体的内在动力。在在线学习中, 由于学习环境的自主性和灵活性, 学生更需要清晰的目标指引。教师可以引导学生设立短期、中期和长期目标, 将课程内容分解为可实现的阶段性任务。具体而言, 短期目标可以是完成一节课程或一项小测验; 中期目标是掌握某一模块的核心知识; 长期目标则包括考试通过或技能提升。这些目标需要结合学生的实际水平, 确保具有一定的挑战性但又不至于超出能力范围。此外, 教师可以通过在线平台提供目标管理工具, 例如任务清单和进度跟踪系统, 帮助学生将目标外化为具体行动计划。

2.1.2 通过个性化学习路径提升学习兴趣

积极心理学强调发挥个体优势, 而在在线学习平台的技术特性为个性化学习提供了可能。教师可以通过诊断评估工具了解学生的兴趣、能力水平以及学习风格, 为其设计个性化学习路径。例如, 根据学生的学习偏好推荐不同类型的学习资源(视频、文章、互动练习等), 让学生选择最适合自己的学习方式。

个性化学习路径还可以通过适应性学习法动态调整课程难度，确保学习任务既具有挑战性又不至于困难，从而维持学生的学习兴趣。此外，教师可以利用游戏化设计（如积分奖励、徽章系统）增强学习的趣味性和互动性。通过满足学生的自主性需求和优势发挥，个性化学习路径能够显著提高学生的学习参与度，进而激发持续的内在动力。

2.1.3 激励性反馈与学生成长型心态的培养

激励性反馈是激发学生成长型心态的重要策略。积极心理学认为，正向的反馈能够增强个体的信心和努力的动力。在在线学习中，教师应注重提供具体、有针对性的正面反馈，突出学生在学习过程中的进步和努力。例如，在评价学生作业时，可以使用“你在分析问题上有了很大进步”这样的表述，而非仅仅关注最终成绩。同时，反馈内容要强调能力的可塑性，引导学生将成功归因于努力和策略，而非天赋。这种方式能够帮助学生认识到自身能力是可以通过学习和实践不断提升的，从而培养成长型心态。此外，教师还可以通过在线互动工具及时给予反馈，甚至利用自动化系统在学生完成任务后立即提供激励性评价。

2.2 学习过程中的情绪管理

2.2.1 正性情绪的培养：运用积极情绪日记和反思

在在线学习中，培养学生的正性情绪有助于学生更专注地投入学习任务。一个有效的方法是引导学生记录积极情绪日记，让学生反思每天学习中的成功与成就。例如，学生可以每天记录三件让自己感到自豪或开心的学习体验，如完成一个挑战性任务、获得教师的正向反馈或发现新兴趣点。

2.2.2 情绪压力管理：提供冥想与放松训练资源

为应对这些问题，教师和学习平台可以为学生提供冥想和放松训练资源。例如，教师可以推荐引导式冥想音频或视频，引导学生进行深呼吸和正念练习，以缓解焦虑情绪。此外，提供放松训练的课程模块，如渐进性肌肉放松法或视觉化放松法，也能够帮助学生缓解学习压力。为了便于学生随时使用，学习平台可以在课程界面嵌入放松训练工具，并设置每日提醒功能，鼓励学生在学习间隙进行短暂的放松活动。

2.2.3 建立支持性的在线学习环境

在在线学习环境中，教师需要主动营造良好的师生关系与

同伴互动氛围。具体而言，教师可以定期组织在线小组讨论或合作学习活动，鼓励学生相互支持与分享经验^[1]。此外，建立即时通讯渠道，例如课程论坛或即时聊天功能，让学生在遇到问题时能够快速获得帮助，也能提升学生的安全感。教师的积极互动也尤为重要，例如通过温暖的语言表达对学生努力的认可，以及及时回应学生的疑问。

2.3 学生社群的建设与互动

2.3.1 构建在线学习中的积极关系：同伴合作与教师引导

在在线学习中，构建同伴间的合作关系以及教师的有效引导，可以形成强大的支持系统。例如，在在线英语学习课程中，教师可以组织小组讨论，让学生以“学习伙伴”的形式进行任务合作，如共同完成口语对话练习或小组演讲准备。通过这种合作形式，学生不仅可以互相启发，还能够增强彼此的归属感和学习动力。此外，教师需要在合作过程中发挥引导作用，例如通过定期的在线辅导、激励性反馈和任务分配，确保学生能够积极参与并有效完成任务。

2.3.2 社群支持的心理效应：同伴激励与情感支持

同伴激励通过互相竞争与学习成果分享，可以激发学生的学习动力。例如，学生在线自主学习软件资源及成果的共享。也可以让学生以小组形式探讨有深度的话题，并通过排行榜激励学生持续进步。这种方式不仅能够增强学生的学习动力，还能促进团队合作能力。此外，社群中的情感支持能够帮助学生缓解学习压力。例如，在小组话题讨论中，教师可以设立“情绪分享”环节，让学生在论坛中交流学习体验和感受。

2.3.3 创建互动性强的讨论与协作平台

互动性强的平台是学生社群建设的重要工具，这些平台可以显著提高学生的学习参与度和体验。例如，在视听说课程中，教师可以利用专用学习平台的讨论功能，发布与课程内容相关的视频和问题，例如“What have you achieved in your life that makes you feel proud?”。学生通过在线讨论分享观点并相互评论，不仅能够加深对课程内容的理解，还能增强互动性。

2.4 在线学习中的优势识别与使用

2.4.1 帮助学生识别个人优势，增强学习自信

积极心理学强调识别和运用个人优势的重要性，通过帮助学生认识自己的能力和特长，可以有效提升其学习自信^[2]。在在

线学习中,教师可以通过在线测评工具或反思性任务,帮助学生发现自己的优势。例如,教师可以引导学生完成“性格优势测评”(如VIA性格优势问卷),让学生了解自己在创造力、毅力或领导力等方面的潜力。

2.4.2 提供机会让学生在任务中发挥特长

识别优势只是第一步,更重要的是在学习任务中为学生提供运用优势的机会。教师可以设计开放性任务或项目式学习,让学生根据自身特长选择适合的任务内容。例如,在视听说课堂小组讨论活动中,擅长听力的学生负责素材内容的梳理,而擅长口语的学生可以负责话题的总结汇报。有些学生在语言表达方面可能处于弱势,但在逻辑分析和团队协作方面具有优势。可以让他们担任小组项目的分析师角色,负责分析素材并对素材进行整合。他们运用逻辑分析优势,为小组提供了高效的解决方案^[3]。

2.5 坚持力与韧性的培养

2.5.1 设置阶段性成就目标,增强自我效能感

基于在线学习平台,教师需认识到,学生的坚持力往往受到长时间学习任务的挑战,而阶段性成就目标的设定可以有效增强学生的自我效能感。积极心理学强调,小的成功能够带来积极的心理反馈,激励学生继续努力^[4]。例如,在大学英语的授课中,教师可以将课程划分为多个模块,设置完成每个模块后的小测验或任务作为阶段性目标。当学生完成这些目标后,平台可以即时提供正面反馈,如显示“恭喜你完成了XX模块,掌握了核心技能!”这种方法能够让学生感受到进步的积累,从而增强学生对自身能力的信心。

2.5.2 运用成长叙事法激励学生克服在线学习的困难

积极心理学强调用正确的思维和心态对待生活,成长叙事法则是通过讲述个人成长经历来激励和鼓舞他人的方法,在在线学习中尤为适用。教师可以分享成功克服在线学习困难的真实案例,或者鼓励学生记录并分享自己的学习成长故事。例如,在语言学习课程中,教师可以分享某位学生从完全不会说目标语言到成功用语言进行演讲的经历。这种成长故事能够激励学生相信,通过努力,学生也可以取得类似的成就。此外,学生

自身的成长记录也可以作为动力来源。

2.5.3 通过奖励机制维持学习动力

在线学习平台可以通过积分系统、徽章奖励或证书认证等方式激励学生。例如,平台可以设立“学习里程碑”,如完成50%的课程内容时授予“进步奖”徽章,完成所有内容后授予“突出进步奖”认证^[5]。给予学生的奖励认证与评价机制相结合,发挥学生主观学习能动性,进而培养学生自主学习,养成终身学习的习惯。

结束语:总之,在线学习的普及对教育方式和学习行为产生了深远影响,同时也提出了心理支持和学习动力的新挑战。本文基于积极心理学的核心理念,围绕内在动力激发、情绪管理、社群建设、优势识别和坚持力培养,提出了一系列实践策略,并通过案例验证了这些策略的有效性。研究表明,积极心理学不仅能够提升学习者的自信心与学习韧性,还能优化在线学习体验,促进学习效果的全面提升。

参考文献:

[1]金璐,张方圆.积极心理学视域下心理健康教育差异化在线教学探究——以大学生心理健康教育课程为例[J].常州信息职业技术学院学报,2022,21(4):37-40.

[2]何光耀,黄孙庆,孙一兰.基于实质等效的公共“心理学”异步SPOC教学改革与思考[J].高教论坛,2023(3):41-45.

[3]荣琳,董艳,刘金全.教师支持策略对大学生在线学习投入的影响研究[J].现代教育技术,2022,32(3):119-126.

[4]陈君.积极心理学视角下的英语课堂教学策略[J].吉林农业科技学院学报,20017,26(4):92-94.

[5]李珩.大学生英语自主学习能力和自我效能感的实证研究[J].现代外语,2016(2):235.

田颖,1978年,女,汉族,研究生(硕士),讲师,二语习得。

课题:1.积极心理学视域下的线上学习投入研究, JJKH20230102SK,吉林省教育厅人文社科研究项目

2.数字化驱动模式下课堂互动教学的优化设计及应用研究, JGJX24B20,吉林省高等教育学会项目