

论生本课堂的情绪管理

■张 伟

摘 要:生本课堂是以生命、学生、学习、成功为本的课堂,这样的课堂需要在情绪释放、情绪尊重、情绪调节和情绪唤醒中充满情绪张力。在课堂上保持积极的情绪张力,必须把握学生为本、活动匹配、智能生成、正向发展与群体归宿等生本课堂的情绪管理特点,培育积极向上的课堂人格,提高课堂团队的情绪效能,激活情绪主体的自调节功能。

关键词:生本课堂;情绪张力;情绪管理

中图分类号:G420

文献标识码:A

文章编号:1004-633X(2012)22-0060-05

生本课堂是以学生发展为本、尊重与激活学生生命的课堂。在这样的课堂上,生命的节律不断涌动,学习的智慧不断生成,成长的潜能不断增长,成功的喜悦不断累积。因此,生本课堂是具有生命节律、学习智慧、成长潜能与成功喜悦的课堂。但是,要成功建构生本课堂,需要关注课堂现场的情绪状态,引导学生在课堂上保持适度的情绪张力,学会情绪管理。

一、生本课堂的情绪张力

情绪张力是指面对某一事件时所产生的各种情绪之间的牵引力与拉动力,这种牵引力与拉动力使人的情绪在不同情况下保持着调整、变化与伸缩的能力。情绪张力既对情绪具有重要的调节功能,也在一定程度上影响着当事者对待事件的态度和处理事件的策略。生本课堂应是具有积极情绪张力的课堂。生本课堂上的情绪张力是指课堂上具有释放情绪、尊重情绪、调节情绪和唤醒情绪的空间与条件,并能让学生在情绪释放、尊重、调节和唤醒的过程中,保持情绪对学习的正向拉动力,让教与学的过程回归到生命为本、学生为本、学习为本、成功为本的理念中来。

(一)情绪的释放:回归生命为本的课堂

情绪的释放是指情绪的自然流露与表达。情绪释放是生本课堂具有情绪张力的前提。生本课堂上的情绪释放是指在课堂上彰显生命本色、回归生命原态,使学生自然流露出学习过程中体验到的各种感受。生本课堂中的情绪释放具有两个层面的内涵:

一是生命本能式的情绪释放。情绪是生命的本能,

生本课堂必须尊重这种生命本能,允许学生释放这种具有本能色彩的情绪,只有这样,才能“最大限度地依靠儿童的情感本能、学习本能、语言本能和思维本能去教育”^[1],才能在情绪本能的释放中形成课堂情绪张力,构建具有发展价值和情绪张力的生本课堂。

二是生命状态式的情绪释放。这种情绪释放是让学生在课堂上体现出朝气蓬勃的生命状态,以“依靠教育对象的生命自身”^[2]建构具有生本价值的课堂。在以生命为本的课堂上,学生能根据所学的内容,真实地体验和表达自己的情感;能在课堂的有限时空内,分享对教材等学习资源和学习伙伴的好恶;能在学习过程中表达自己的愉快与烦恼,而不必根据教师的喜好,张扬或隐藏自己的情绪。这些在课堂中自由释放的情绪,既能促使学生形成良好的生命状态,也能帮助学生群体在彼此的牵引或拉动中形成情绪的张力,促进生命的真实发展。

(二)情绪的尊重:回归学生为本的课堂

情绪的尊重首先是指尊重学生在课堂上释放出来的各种情绪,形成课堂上丰富多彩的情绪生态;其次是引导学生尊重自己在学习过程中的情绪体验,感悟学习过程的甘苦,积累课堂成长的经验。情绪尊重是情绪释放的保障。具体来说,情绪的尊重主要体现在两个方面:

一是尊重学生的课堂情绪,突出学生这一情绪主体。“生本教育的特征之一,就是真正认识和把握学生这个本体,把一切为了学生作为教育价值原则。”^[3]生

本教育需要“全面尊重学生,一切依靠学生,密切关注学生”^[2],而这种“尊重”就包括对学生课堂情绪的尊重。学生在课堂上的成长过程是一连串的情绪释放与情绪表达过程。从某种意义上说,课堂现场生动活泼的情绪构成了学生这一主体,尊重了学生的情绪就是尊重了课堂上的学生主体。同时,没有对学生表现出的各种情绪的尊重,学生就会在课堂上“察言观色”,从而有选择性地表达自己的情绪。课堂情绪的“一边倒”现象,既会削弱课堂上的情绪张力,也会使课堂情绪失去真实性与可靠性,导致课堂上出现虚假的情绪主体。虚假的情绪是没有张力的情绪。只有尊重学生释放出来的各种情绪,才能建构出真实而具有情绪张力的生本课堂。

二是引导学生尊重自己的情绪体验,感受主人翁地位。生本课堂是以学生为主人公的课堂,学生只有真实地感受到自己在学习过程中获得的各种情绪体验,并能尊重自己体验到的各种情绪,才能真切地意识到自己在课堂上的存在,才会具有主人翁的喜悦感和存在感。所以,对自我情绪的尊重是培养学生课堂主体意识的重要内容,因为只有培养出对自我情绪的尊重意识,才能使学生的课堂情绪具有自我发展的张力。

(三) 情绪的调节:回归学习为本的课堂

生本课堂是以学习为本的课堂,是学生全力投入、主动开展学习活动的课堂。有效的学习活动是充满情绪张力的活动,提高学习效益,需要在情绪调节中保持情绪的张力。情绪调节有两种形式:

一是引擎式的情绪调节。即把情绪作为动机系统,通过对情绪的调节改善自己的学习动力,使情绪如引擎一样对自身的学习与发展具有调节功能。正如陈少华先生所说:“情绪构成一个基本的动机系统,能够驱策有机体发生反应、从事活动,在最广泛的领域中为人类的各种活动提供动机。”^[4]课堂上情绪张力的大小制约着动机系统的调节能量。情绪张力大的学生个体,会在学习遇到挫折时,及时调整自己的情绪体验,重塑自己的学习动机,保持自己的学习兴趣与学习热情,并根据自我反思调整学习态度、学习目标、学习内容、学习策略与自我反馈等,使学习状态与学习过程朝着既定的目标不断前进,并在新的收获中获取更大、更持久的学习动力。

二是情绪间的相互调节。即不同情绪具有自我改变和相互调整的功能,学生可以通过情绪间的相互调节改善课堂上的情绪状态。如课堂学习中的负向情绪和正向情绪可以相互调节、彼此转化。正向情绪是指学生在课堂学习中的积极情绪体验,它能给人愉悦感、向上感和成功感;负向情绪也称消极情绪,是学生在课堂学习中体验到的失望、沮丧、挫败、烦恼、气愤等,这种

情绪会成为学生课堂学习的负面拉动力,让学生失去发展的信心与学习的热情。为了提高课堂学习活动中情绪张力的正向发展水平,教师可以帮助学生调节负面情绪,通过学习注意力的转移、学习目标的调整、学习材料的重新选用、学习反馈方式的变化等,让学生重新感受到学习的可为与能为,从而形成新的正向情绪。

(四) 情绪的唤醒:回归成功为本的课堂

情绪的唤醒既指在学习活动中激活与调动各种情绪以促进学习,也指通过情绪的唤醒功能激活学生的相关记忆与行为。情绪的唤醒与情绪的释放、尊重和调节相辅相成,当学生产生了较为强烈的情绪时,教师就需要引导其释放、尊重和调节,当学生在课堂上表现得极其冷静甚至冷漠时,教师就需要唤醒其情绪,使学生的情绪处于活跃状态并富有积极的张力,从而促进学生全身心投入课堂,使其唤醒相关记忆、调动相关知识、收获新的经验,取得课堂学习的成功。

课堂上的情绪唤醒,首先需要通过多种方式调动学生的情绪体验,让学生在情绪饱满中学习,为课堂学习的成功奠定良好的心理基础。其次要帮助学生发挥情绪的链接与维持功能。情绪能够“唤醒你对于正在经历或想象中事件的行动来完成它的动机功能,然后引导并维持你的行为直到你达到特定的目标”^[4]。生本课堂要善于利用情绪的链接与维持功能,帮助学生唤醒已有的知识与经验,为课堂学习的成功奠定良好的基础。

要充分利用情绪唤醒功能,还必须在学生课堂成长的关键点上帮助学生自主自由地唤醒情绪。正如郭思乐教授所说:“我们要先来看学习者的成功,比如学业上的进展和成长是怎样发生的。第一,它是在思想的创新点即智能的增长点上。第二,学习者必须拥有在这个点上的完全自主,即自由。”^[2]有效的情绪唤醒必须在自主自由的状态下着力于智能的增长,只有这样,教师才能在学习智慧与成长潜能等方面帮助学生激活相应的情绪,并通过这些情绪唤醒相应的记忆与行为,获取课堂上有价值的信息。

在情绪释放、情绪尊重、情绪调节与情绪唤醒的过程中保持生本课堂的情绪张力,既是为了更好地进行情绪管理,也是为了通过课堂情绪的利用与改善,提高生本课堂的活力,更好地解决生本课堂中重知识轻生命、重教师轻学生、重讲析轻学习、重热闹轻收获、重形式轻本质等问题,以使生本课堂进一步体现生命的节律、学习的智慧、成长的潜能与成功的喜悦。

二、生本课堂情绪管理的特点与策略

在生本课堂上保持适度的情绪张力,需要强化课堂上的情绪管理。生本课堂的情绪管理是指在释放、识别和尊重各种情绪的基础上,根据学习目标、学习内

容、学习策略、学习收获、课堂现场和自我发展等需要,对正向情绪适当放大,对负向情绪进行调节,利用积极情绪效应消减课堂上的负向情绪,提高情绪对课堂的拉动力,以解决课堂学习中遇到的各种问题,据此促进个体情绪与班级情绪的有机融合,实现课堂个体与学习团队共同发展的心理调节过程。

(一) 生本课堂情绪管理的主要特点

1. 学生为本:情绪管理的主体特征

在生本课堂中,情绪管理的主体是学生,教师在学生的情绪管理中充当帮助者和辅助者的角色。推进生本课堂中的情绪管理,首先,教师要明确学生在情绪管理中的地位,引导学生树立情绪管理的主人翁意识,让学生在释放、尊重、调节和唤醒情绪的过程中,激活情绪的动力机制,保持足够的情绪张力,让情绪成为课堂学习的强大助力。其次,教师要明确自己的责任。在生本课堂的情绪管理中,教师的主要责任是帮助学生识别自己和他人的情绪,明确情绪产生的原因及其影响,并在情绪释放、尊重、调节与唤醒的过程中,帮助学生了解情绪管理的方法,学会有效的情绪管理,以保持学习过程中的情绪张力。生本课堂中的情绪管理是以学生为本,教师通过案例分享、活动开展、资料收集、适时点拨等手段,促进学生学会在具体的课堂活动中自我管理情绪。

2. 活动匹配:情绪管理的基本原则

活动匹配是指情绪的释放、尊重、调节与唤醒必须与活动内容、活动形式协调一致,提高学习活动与情绪体验的匹配度,使学生体验到的情绪能够对学习活动的产生更好的拉动力,从而实现学习活动与情绪体验的互动发展。活动匹配是生本课堂中情绪管理的基本原则,因为学习活动是生本课堂的重要形式,不同的学习任务与学习内容构成了不同的学习活动,情绪管理依托学习活动而存在,需要在不同的学习活动中展开。学生在学习活动中表现出的情绪不尽相同:具有挑战性的学习活动,学生会流露出畏难或战胜困难后的喜悦等情绪;品读满含悲伤的作品,学生会流露出悲痛或气愤等情绪;在轻松的学习活动中,学生会感受到愉悦的情绪;等等。情绪管理的重要作用,就是引导学生将自己的情绪融入活动之中,与活动“共情”,实现情绪与活动的匹配。惟其如此,活动中产生的情绪才能对学生学习活动的持续发展产生拉动力,才能发挥情绪管理的最佳效益。

3. 智能生成:情绪管理的重要追求

由于学生成长的关键体现在智慧的增长上,因此,课堂上的智能生成既是情绪管理的着力点,也是情绪管理的重要追求。生本课堂中的情绪管理以智能生成为依据,在具体的情绪释放、尊重、调节与唤醒中,促进

学生的智能生成。情绪管理的这一追求与生本课堂的目标高度一致,因为生本课堂的重要任务是促进学生的智能生成。智能生成包含两方面内容:一是学识与智慧的生成,即学生在课堂学习中不断增长新的知识、生成新的智慧、发掘成长潜能,促进学识与智慧的不断增值;二是情绪智能的生成。情绪智能是“一种认识情绪意义和它们关系的能力、利用知识推理和解决问题的能力以及使用情绪促进认知活动的能力”〔5〕。生本课堂中情绪管理的重要追求,就是教师引导学生不断利用生成的情绪智能,促进其学识与智慧的有效发展。

4. 正向发展:情绪管理的核心内容

情绪管理的核心内容是促进情绪的正向发展。美国心理学家施洛伯格“将情绪划分为三个维度:愉快—不愉快(愉快度),关注—拒绝(注意度)以及唤醒水平(激活度)”,“愉快度”包括快乐、爱、愉快、幸福、决心、不快乐、愤怒等;“注意度”包括恐惧、惊奇、痛苦、注意、拒绝、轻蔑、厌恶等;“激活度”则是情绪唤醒的程度〔4〕。情绪的这三个维度都具有正向和负向之分,如“愉快度”中,快乐、爱、愉快、幸福和决心等具有向上发展的张力,属于正向情绪,不快乐、愤怒等情绪容易让人处于低沉的状态,属于负向情绪。情绪管理的核心内容就是当自己处于负向情绪时,采取一定措施抽离负向情绪,让自己的情绪回归到正常状态或逐步趋近正向情绪,实现情绪的正向发展。

5. 群体归宿:情绪管理的最高境界

情绪管理的最高境界是为个体情绪找到群体归宿。生本课堂的群体归宿是指身处课堂的所有学生,把学习团队当成亲如兄弟姊妹的群体,彼此认同、包容、默契、理解,具有安全、温暖、和谐、愉悦等感觉,课堂犹如自己的家,学习伙伴犹如家庭成员,其中任何一个个体都可以在学习团队中自由表达自己的情绪与想法,不用担心自己的“错误想法”受到冷嘲热讽,不会害怕自己的真实情绪受到拒绝和排斥。在学习团队中产生这样的感觉,就是课堂学习中的群体归属感。生本课堂既要求学生个体成为课堂的主体,更要求学生团队成为学习的设计者与实施者,以打造团队的主体精神,使个体的主动发展融入到团队的提升之中,形成个体的群体归属感。生本课堂的情绪管理就是要调动团队的力量,营造团队释放、尊重、调节和唤醒情绪的良好氛围,使个体的情绪具有良好的团队归属感,以促进团队情绪的正向发展。

(二) 生本课堂情绪管理的主要策略

1. 培育积极向上的课堂人格

课堂人格是指学生在课堂上表现出来的较为稳定的价值取向、情绪态度、精神面貌、思维方式与学习风格等。积极向上的课堂人格是指在课堂上具有较为稳

定的不断增长学识与智慧的价值取向、乐观向上的情绪态度、积极进取的精神面貌、不断创生的思维方式与自主协作的学习风格等。这种课堂人格能在不同学习状态下注入积极向上的正向情绪,使情绪的释放、尊重、调节和唤醒能够围绕正向情绪展开,给人正向发展的学习内驱力与情绪拉动力。要培养积极向上的课堂人格,需要从以下三方面着手:

一是培育学生自我超越的课堂信念。自我超越的课堂信念是学生对课堂上的自我超越坚信不疑,并在行为上保持持之以恒的价值追求、心理态度和精神状态。自我超越的课堂信念有利于学生形成积极向上的课堂人格,提高正向情绪对课堂学习的拉动力。教师要帮助学生在课堂学习中形成增长学习智慧、发掘成长潜能、不断超越自我、主动积极进取的价值标准与判断准则,并促进学生将这种价值标准和判断准则内化为稳定的主观意识,以此形成积极向上的课堂行为,实现课堂价值取向、情绪态度与精神面貌等的正向发展。

二是提升学生课堂学习的幸福感。课堂幸福感影响课堂人格的发展。提升学生课堂学习的幸福感,首先要帮助学生体验学习过程中的情绪起伏、感受学习过程中的不同情绪、保持课堂追求的持续性状态。其次要提高学生主动追求和调整课堂目标的能力。“当人们主动追求他们的目标时,他们的幸福感较高。并且,放弃无法达到的目标并转向可实现目标的能力,可以造成有效的自我调节和幸福感。”^[6]再次是满足学生的基本需要,如课堂上的情绪释放、自我发展、团队协作、学习成就等。

三是帮助学生避免课堂学习的无力感和无助感。课堂上的无力感是指在课堂学习中,学生想要解决遇到的学习困难却力不从心,从而产生泄气、沮丧等情绪;课堂上的无助感是指学生在课堂学习中遭遇一连串挫折后,失去了发展的信心,对学习感到绝望,产生了放弃的情绪。无力感和无助感影响课堂人格的发展。教师要帮助学生在课堂目标的制定、学习策略的选择、学习困难的克服、学习团队的建立、正向情绪的调整等方面创设适合自己的学习过程,以保持课堂发展的力量感。

2. 提高课堂团队的情绪效能

课堂团队的情绪效能是指课堂中的学习团队在情绪管理活动中达成预期目标的程度和对课堂学习的持续影响力。课堂学习中的团队包括教师编定的学习小组、学生自己组成的学习共同体和整个班级等。每一个团队的情绪管理都有其自身的发展效能,教师应充分发挥团队情绪的感染力量,在增强课堂团队情绪管理效能的同时,提高学生个体的情绪管理能力。具体来说,可从以下几方面着手:

一是提高正向情绪的生成能力。情绪效能具有极强的生成能力,这种生成能力体现在两个层面上:首先是团队情绪的生成,即团队在学习过程中,能综合团体内不同个体的情绪,在相互感染与拉动的情绪氛围中,形成新的团队情绪,以此促进或阻碍团队学习的发展。教师要帮助学习团队利用情绪的生成功能,引导学生借助学习材料、学习策略、学习活动或榜样人物等手段,在学习过程中生成新的正向的团队情绪,促进团队学习的正向发展。其次是个体情绪的生成。学习团队的情绪能促进学习个体生成新的情绪,形成新的个体效能信念,影响个体的学习质量。教师要帮助学生在团队情绪与个体情绪的相互生成中,利用正向情绪的拉动或牵引作用,促进个体与团队的互动发展,以此提高团队情绪管理的效能。

二是强化团队学习的情绪归宿。团队学习的情绪归宿是指在团队学习中,所有的个体都能够找到自己的情绪归依,都能够在自己的团队里找到“同情者”,他们在团队中找到了“温暖的家”,有了安全感和归宿感,才能够相互倾诉,分享彼此的情绪。强化团队学习的情绪归宿,首先要帮助学习团队建立情绪融入机制,培养学生海纳百川的包容心态,细化情绪释放、尊重、接纳、分享、调节的评价办法,完善学习活动中的倾听、表达、争议、记录、吸收和超越等学习规范,促进学习团队在情绪融入中提高学习效率。其次是帮助学生消减个体的“排斥”感。“大量的证据表明:排斥——被人忽视和拒绝的体验——剥夺了个体归属感,这使人有压力感和虚弱感。”^[6]一些学生在团队学习中有被排斥的感觉,失去了团队归属感,游离于团队之外。教师要帮助这些学生消减“被排斥”感受,使其主动融入团队之中,实现与团队的共同成长。

三是提高团队学习的群体绩效。群体绩效体现了团队的发展能力,决定了团队的吸引力与感染力,影响着团队的情绪效能。学习团队的群体绩效集中体现在课堂学习任务的完成情况上。教师要根据不同类别的协作任务帮助学习团队提高协作技巧和群体绩效。如果是需要每个成员累加起来才能完成的“累加任务”,则强调成员间的有效协调与共同努力;如果是一个成员的失败影响整个团队绩效的“联合任务”,则应集中精力帮助最薄弱的成员;如果是一个成员的成功能代表整个团队绩效的“分离任务”,则要引导优秀学生发挥榜样的作用,以团队的优秀者带动团队的整体发展。

3. 激活情绪主体的自调节功能

情绪具有自调节功能。研究发现,“积极情绪具有为耗损的自我充电和恢复的功能”^[5]。学生在课堂学习中不可避免地存在着“资源耗损”、精力衰减和情绪

疲软的现象,积极情绪可以帮助学生不断恢复耗损的资源与疲软的情绪,使学生重新回复到精神饱满与信心满怀的状态中。事实上,“生本教育创造了一种条件,使学生的学习动力发自自身,学生的变化主要来自自己的生命,而这又形成了一种自激励系统,他们将不断地获得自身成长的激励,从而更加广泛深入地接触外界,满怀信心地走向未来。”^[2]情绪的自调节功能与生本教育的自激励系统,要求教师在引导学生进行情绪管理时,帮助学生这一情绪主体学会利用自激励系统,发挥情绪的自我修复功能,在培育积极向上的课堂人格、提高课堂团队情绪效能的基础上,激活情绪管理中的自调节功能。激活情绪主体的自调节功能,可以从四个方面着手:

一是引导学生在情绪的释放中自我调节。情绪的自调节建立在情绪释放的基础上,教师要帮助学生在课堂学习的过程中释放而不是压抑自己的情绪。“研究表明,压抑可以变成一种处理消极生活方面的具有长期隐患的方式”^[6],这种方式可以暂时隐藏自己的某种情绪,却难以让积极的情绪得以修复。

二是在课堂成就的实现中自我调节。课堂成就是情绪调节的巨大动力,教师要帮助学生及其团队在课堂上取得新的进步、感受新的收获、获取自我成就感,在课堂成就的实现中调节自己的情绪。

三是在积极课堂价值观的坚守中自我调节。课堂价值是课堂对学生发展的主要意义,对这种意义的认识成为学生对待课堂的基本信条,课堂价值就变成了学生的课堂价值观。课堂价值观影响学生的学习动力,决定着课堂情绪的调节方向。教师引导学生坚守积极的课堂价值观,有利于学生在自我调节中朝着正向情绪发展。

四是在焦点情境的创设中引导自我调节。焦点情

境是指为了集中解决某一问题而创设的具有放大和包容效应的情境,这种情境能吸引全体学生的目光,并引起学生在某一方面的集中注意,以达到解决问题或引导发展的目的。教师可根据班级学生的倾向性情绪,设置焦点情境,让学生在情境的体验、感悟与相互影响中实现情绪的自我调节。但是,“由于教学及学生的复杂性与多样性,因此,对不同学科、不同年级而言,教学情境会呈现出某些差异”^[7]。焦点情境也一样,具有引导力的焦点情境应结合学习内容、情绪调节的侧重点和学生的发展特点来创设,从而有效促进学生情绪的自我调节。

生本课堂关注情绪管理是把学生看作鲜活生命的必然,也只有把学生当成具有丰富情绪的本体来研究和对待,生本课堂才能真正回归以生命为本、以学生为本、以学习为本、以成功为本的鲜活的课堂。

参考文献:

- [1]郭思乐.谛听教育的春天[M].合肥:安徽教育出版社,2009.164.
- [2]郭思乐.教育激扬生命[M].北京:人民教育出版社,2010.275. 292.3.7.
- [3]郭思乐.教育走向生本[M].北京:人民教育出版社,2010.35.
- [4]陈少华.情绪心理学[M].广州:暨南大学出版社,2008.15.15.7.
- [5]许远理.情绪智力三维结构理论[M].北京:中国社会科学出版社,2008.100.66-67.
- [6]谢利·泰勒等.社会心理学[M].崔丽娟等译.上海:上海人民出版社,2010.123.236.75.
- [7]张广斌.教学情境的结构与类型研究[J].教育理论与实践,2010,(5):57-60.

作者单位:四川师范大学文学院,四川 成都 邮编 610068

Management of Emotion in the Student-based Classroom

ZHANG Wei

(College of Literature, Sichuan Normal University)

Abstract: The student-based classroom is the one with life, students, learning and success as its principal elements. This kind of classroom requires the emotional tension in releasing emotion, respecting emotion, adjusting emotion and awakening emotion. To keep the positive emotional tension in the classroom, it is necessary for us to master the characteristics of emotion management in the student-based classroom such as students being principal, matching activities, intelligence generating, positive development and group belonging. Besides, we should also establish the positive classroom personality, improve the emotional efficacy of classroom group and activate the function of self-adjustment of emotional subjects.

Key words: student-based classroom; emotional tension; management of emotion