

点亮孩子心里的那盏灯

——浅谈积极心理学在儿童舞蹈教学中的应用

◎周岚

摘要：这也许是中国第一次有人把积极心理学与舞蹈教学联系在一起。浅谈积极心理学以及积极心理学在儿童舞蹈教学中的应用。

关键词：积极心理学 儿童 舞蹈教学 应用

在儿童舞蹈课堂中，孩子们的许多行为常常会令老师和家长感到困惑，有时孩子会非常配合老师的学导。有时却又会突然放声大哭。有时候，孩子会和小朋友们因为一个教具而大打出手，有时候孩子却又会孤独地躲在角落自言自语，自己玩自己的。孩子的行为多种多样，而其每个行为背后都有着和成人不太一样的行为心理，只有抓住隐藏在孩子行为背后的心理，才是我们老师解决问题的关键。

我本科学习的是舞蹈学，硕士选择就读西班牙马德里欧洲大学的应用心理学专业。初衷在于，我认为心理学的知识可以让自己更好的在儿童舞蹈的教学当中去了解每一个孩子的内心感受，根据每个孩子身上各不相同的性格特征进行因材施教。多年教学经验的积累，让我在这一方面有了很多的感悟和收获，可与广大儿童舞蹈教育工作者们进行分享与交流。心理学的种类和研究方向有很多，为什么单单提及积极心理学在儿童舞蹈中的应用关系呢？那先让我们一起对积极心理学这一学科进行一些简单的了解。

在心理学发展历史过程中，其研究人员和理论发展主要集中在对负面情绪和人类弱点的研究上，从而建立了一个偏向于对致病因素进行研究的理论参考框架。从这一角度出发，心理学被定义为一门心理治疗学科。

因此，到目前为止，几乎所有的心理学模型都完全专注于病理学研究。然而，积极心理学对与健康 and 积极态度有关的策略、个人特征及优势进行了进一步探索。传统心理学开发了病理干预模型，不利于在获取和优化个人资源及优势的方法及策略方面取得进展，而对于这些方面目前还没有十分可靠的理论知识。

积极心理学被定义为一门研究如何发展，例如乐观、快乐、灵感、动机、幽默感、活力等人类行为优点和美德的学科，以培养能够让我们以全面充分的方式来面对生活的积极态度为目标，从而有利于预防与心理健康有关的疾病的出现。

积极心理学的代表人物，伟大的美国心理学家，积极心理学之父塞利格曼教授解释了该理论的三个理论支柱：

1. 即对过去的满足感或幸福感、个人成就感、自豪感及内心平和。
2. 幸福、喜悦、安宁、愉悦、快乐及充分体验当下。
3. 希望、乐观、信念和对未来的信心。

了解了什么是积极心理学后，我们再来看看积极心理科学在教育领域的一些优势。

从积极的角度来看，教育心理学侧重于教学环境中个人和群体的优势或特定的积极属性。根据在该领域进行的研究，与复杂能力的发展同时发生时，强调儿童能力发展的积极体验的教师，使儿童更有可能体验到高水平的自我效能感和积极心理发展的其他特征。塞利格曼和契克森米哈认为，提高儿童的能力不仅仅是解决他们的问题；是为了确定和加强他们的主要品质，并帮助他们找到可以表达这些品质的空间。

提升儿童的优势可以增加有利于成功管理当前困难和他们未来将面临的困难的变化。从这个意义上说，梅耶斯教授认为，预防性干预应该针对改变环境以减轻压力，改变个人以发展能力，同时改变个人及其环境。以成功实现现实目标为条件而提供奖励的教育环境，更有可能增加儿童和青少年的动机并减少问题行为。

积极的生活态度能够增加人们的物

质、社会及智力资源，它们有助于在我们面对意外或复杂情况时帮助我们做出适应性反应。也就是说：培养积极态度的人往往会具有更强的能力（即人的内在竞争力）。这一概念指的是人们面对逆境时的能力，并且能够帮助我们更加有效地面对会造成压力及困难的情况。

塞利格曼认为心理学治疗既要解决个人的缺点和也要发挥个人能力。他认为这两者同等重要，因此积极心理学在建立更好的生活方式及改变我们的不良行为方式的方面都是十分相关的。他认为积极心理学的目标不是减轻或消除那些让我们不快乐的东西（即症状），而是促进那些能让我们快乐的因素（如面对逆境的技巧和能力）。人类拥有两种强大的心理资源能够使他们忍受最痛苦的情况并继续前进：即做出决定的能力和改变态度的能力。无论是第一种还是第二种能力（即我们理解和处理事物的方式）都是可以训练的，并最终成为我们艰辛生活的忠实盟友。

例如，在舞蹈课堂当中，如果孩子们察觉到老师或者同学是用厌恶的面孔看着自己，就可能会解释为他们在对自己生气，而他们生气的原因可能完全不是这样，而且与孩子们无关。但这些都是其脑海中可能出现的一些想法：

“他对我有意见，他不喜欢我”。让其产生这样想法的情绪是恐惧。

“他对我有意见，他不喜欢我，但我也不会去喜欢他”。让其产生这样想法的情绪是敌意。

“我不知道他为什么这样看着我，他似乎对我很生气，但我要静观其变”。

孩子们有一点担忧，选择保持谨慎，并不太过惊慌。他们会觉得他看起来很生气，但由于我根本不了解他，可能不是我

的原因，也许他总是这样。在这种情况下，产生的情绪更像是好奇心。

通过这个例子，我们可以看到，同一事件如何因我们的思维而引起非常不同的情绪。重要的是，要以有逻辑和现实的方式思考，并在许多场合质疑我们的解释，以实现建设性和没有错误的思考。

根据比斯卡拉在2008年提出的理论，基本的情绪能力是保持正常情绪平衡和状态的必要条件，对此我们将在后面深入了解。

因此，我们有情绪意识（了解自己和他人的情绪），情绪调节（适当管理情绪的影响），情绪自主（能够管理情绪状态而不依赖他人），或社交技能（与他人充分沟通或互动的能力）。

最后我们来说说关于情绪的教育，应情绪教育意味着发展技能，来学习如何适当地发现和管理情绪。在特别是在低龄儿童舞蹈教育中，制定适合他们年龄的舞蹈教学方案，让儿童能够以健康和简单的方式理解他们为什么需要学习舞蹈，舞蹈学习意味着什么，为什么基本功练习他们会有疼痛感等，这些对他们来说是特别重要的。制定能够提供发现和调节情绪的舞蹈技能和能力培训的方案，就像学习知识一样，是目前我们舞蹈教育工作者面临的重要挑战。

了解了这些有关于情绪的知识，老师们是不是对自己学生在课堂上表现出的种种不合时宜的情绪行为有了更多的理解呢？如果我们能够通过情绪教育先把孩子们的情绪稳定住，那接下来的教育工作也会相对的顺利很多。

我们要如何更好的去调解孩子们在舞蹈课堂或者任何课堂中都拥有稳定的情绪呢？根据比斯卡拉的研究观点，情绪调节是适当管理情绪的能力。这种能力涉及到对情绪、认知和行为之间关系的认识；拥有应对逆境的良好策略和自行产生积极情绪的能力等。

因此，构成情绪调节过程的的微观能力如下：

1. 适当的情绪表达：适当的情绪表达能力。指的是产生理解内部情绪状态的能力不一定要与自己和他人的外部表达一致。在更成熟的水平上，涉及到了解自己的情绪表达和行为可能对他人产生的影响。还包括与他人互动时表达情绪的习惯。

2. 情绪和感觉的调节：可以指调节过程本身。包括接受感情和感觉必须处于平衡状态，这意味着要调节冲动（愤怒、暴力、冒险行为）；容忍挫折以防止消极情绪状态（愤怒、压力、焦虑、抑郁）；尽管有困难，仍坚持不懈地实现目标；有能力推迟眼前的回报，而选择长期的回报。

3. 应对能力：指的是面对挑战以及用自己产生的情绪解决冲突情况的能力，这意味着发展自我调节策略以管理情绪状态的强度和时间的。

4. 自我产生积极情绪的能力：是指自愿和有意识地自我产生和体验积极情绪（快乐、爱、幽默、流畅）和享受生活的能力。这将是自我管理情绪健康和寻求更好的生活质量的能力。

洛佩斯·卡斯在2003年提出的情绪教育的活动实例中描述道：

“早上好，你感觉如何？”

以欢迎仪式开始每一天，有利于孩子们表达自己的感受，并在教育者的帮助下学会表达自己的情绪。这种做法可以作为早上的第一件事，在一天的开始时进行，并在我们认为必要时重复进行多次。其目的是在教育者的帮助下，将儿童在每时每刻感受到的情绪或感觉命名，或用语言表达出来，并使这种情绪正常化。例如：你觉得（悲伤、快乐、愤怒……）。这种练习不仅有助于理性地表达自己，也有助于在情感上表达自己。它是一项适用于生命周期任何阶段的活动。

情绪教育活动的可以是时间可以是非常多样的。通常情况下，练习持续时间在10分钟到1小时之间均可学会表达你的愤怒。

比斯卡拉等人在其著作中提及建设性



不满其目的是：

1. 尽量避免冲动的反应，即反应或对情况作出不适当的反应或行为。

2. 学会通过语言反应来引导攻击性，不使用攻击性语言，因为攻击性语言将与冲动的价值相同。

3. 教授肯定的沟通策略。肯定的意思是说你想说的话，而没有攻击性。如果我们感兴趣的是人们不使用会引起冲突的攻击性语言，我们就实施这种肯定的方案。肯定有助于我们通过对话和有效沟通解决冲突情况。

这项活动向参与者解释了通过对话解决冲突局面是多么重要。为了做到这一点，有一个案例，其中对冲突的误解导致了一场争吵。在小组中，参与者需要写出两个能够处理分歧的人之间的对话。

完成后，小组的每一个论点都会被提交给大组，目的是共同分析所使用的语言是否是肯定的。

在整个练习过程中，建立一个表达不满的时刻，但需要注意的是，在表达不满的时候，心平气和是非常重要的。表达不满的时需要：

- a. 尽可能详细和客观地介绍情况和问题；
- b. 理解需要澄清冲突，以解决冲突；
- c. 向他人表达你对这种情况的感受；
- d. 向他人解释你希望得到怎样的对待；确定并表达以另一种方式解决冲突所带来的共同利益。

积极的情绪使孩子们感觉良好，促进压力管理，促进效率，改善社会关系和健康。他们的一些个性特征，如乐观或稳定，与更倾向于表达积极情绪有关。

有一个心理学专业人员经常用的量表，用来测量积极情绪和消极情绪。通过测量每一种情绪，可以得到一个分数，在一定程度上决定了我们的情绪状态。积极情绪得分高表示热情、活力、警觉、兴趣和快乐，得分低表示昏沉和疲惫。

说到这里，可能有的老师又要问了，积极心理学难道只是为了让孩子有一个更稳定的情绪来上课吗？那我们大可不用学习那么多的理论知识，只要把孩子哄开心了不就行了。要知道低龄段的孩子给一个

贴贴纸的效果可能比老师说十句话来的立竿见影呢！积极心理学的应用目的当然不仅仅是情绪教育，我最为看重的是其为孩子锻造恢复力的作用。

什么是恢复力？恢复力可以理解为适应不利情况以获得有利和令人满意结果的能力。

在心理学中，它被定义为一个人克服诸如亲人去世、事故等创伤性情况的能力，甚至能够从这些负面经历中变得更强大。对这一能力的培养有助于提高幸福感。

法国神经学家、精神病学家、精神分析学家和行为学家鲍里斯·西鲁尼克，从约翰·鲍比的著作中提炼出了这一概念，即著名的早期依恋理论。我们需要通过约翰·鲍比的著作去寻找对于“恢复力”一词的首次引用，他把这一概念定义为人类克服情绪痛苦和不利情况，并由此变得更加坚强的能力。之后多位学者也谈到了这一概念，但他们每个人都有不同的侧重点：普遍来说，这一概念泛指一系列广泛的风险因素以及它们与竞争力结果之间的关系。它可能是环境因素和个人气质相结合的产物，一些儿童即使在很小的时候就具备的一种认知能力。

恢复力主要有两个组成部分：对破坏情景的抵御能力，即在压力下保护自我完整性的能力，另一方面，除了抵抗力之外，还包含面对困难情况，仍具有开展积极行为的能力。恢复力意味着知道如何面对逆境。并更灵活地进行适应并变得更加强大。举个例子，当孩子们在学习舞蹈动作舞蹈困难的时候，或者在一次重要比赛中失误了一个动作的时候，亦或者在没有好好练习而被老师责备被同学嘲笑的时候。良好的恢复力可以让他快速的调节自己的情绪，理解老师的初衷并朝着正面的方向去努力练习。

这看起来是不是很酷？如果我们能够用舞蹈的课堂教学来塑造孩子，让更多的孩子面对困难和挫折后不再选择逃避和气馁。而是采用勇于面对，越挫越勇的态度！那是不是比我们带出了一个专业苗子来更让自己引以为豪呢？

我时常反思，作为社会普及的艺术教育首要任务设计说明？是培养多少个专

业人才吗？那应该是专业艺校老师要做的把。我们更多的应该是去培养孩子们的艺术素养，情商逆商，恢复力，创造力，学习能力等等。当然，能够培养出优秀的舞蹈苗子自然是对舞蹈老师能力的肯定。但能够培养出更多优秀的“人”才是对老师这一职业的最大肯定，不是吗？

我希望从现在开始，到今天，到下周，到下个月乃至未来的几年里，积极心理学的知识能够帮助我们在课堂上所遇到的学生行为上和沟通上的难题。

这也许是中国第一次有人把积极心理学与舞蹈教学联系在一起。儿童舞蹈的教学之路需要我们这些舞蹈教师不断去探索，学习和改进。任何时候做改变都不晚。我们都希望自己的学生能够健康快乐的成长。在儿童舞蹈教育的路上，我们还有很长很长的路要走。在这条注定了不平凡的路上，希望能和更多怀抱着一样理想和信念的老师们一起砥砺前行，共同进步！

心理月刊