

## 云端开启“感恩”体验教学活动

袁锦芳

(沧州师范学院 教育学院, 河北 沧州 061001)

**摘要:**新冠肺炎疫情期间,借助云端多元沟通平台,开展写感恩记录、做感恩发送、谈感恩分享的网上体验教学活动,帮助学生知晓感恩、懂得感恩、学会表达感恩,从而提升幸福感。

**关键词:**感恩;体验教学;积极心理学

**中图分类号:**G420

**文献标识码:**A

**文章编号:**2095-2910(2020)03-0111-03

**DOI:**10.13834/j.cnki.czsfxxyb.2020.03.026

己亥年末,庚子年初,突如其来的新冠肺炎疫情爆发。面对疫情,结合幸福心理学的教学任务,借助云端,开启了“感恩”体验教学活动。

### 一、理论支撑:课程设计依据

感恩是积极心理学的核心概念,感恩是人的一种品格优势,是一种受外部刺激而产生的正向情绪,在不断的刺激作用下会形成积极的认知图式,并产生回报他人或社会的积极倾向和利他行为<sup>[1]</sup>。积极心理学创始人马丁·塞利格曼的研究发现,感恩可以让人们去关注那些发生在身边的好事,降低人们对幸福愉悦的期望值,改变人们的“快乐适应”机制,从而提升人们的幸福感<sup>[2]</sup>。感恩作为一种持久性的积极情感,可以使人在获得幸福感的同时消除消极的情感,可以使感恩行为泛化<sup>[3]</sup>。表达感恩,使人的积极情绪流动起来,在互动中建立稳固的人际关系,解除孤独感,增强心理防护。

疫情期间,大学生隔离在家上网课,没有了师生同台精彩课堂,难免会产生孤独、无聊、抑郁、烦躁等负性情绪。为调节情绪,引导学生利用优势资源积极应对新冠疫情,依据积极心理学相关理论,结合幸福心理学教学内容,设计了三种网上“感恩”体验活动。

#### (一)写感恩记录

写感恩记录是要求学生每天通过微信记录“三件小确幸”。小确幸指的是微小而确实的幸福,是每

天亲身经历的让自己感到幸福的小事,是稍纵即逝的美好。瞬间的美好总是和瞬间发生的事相关联,记录发生了什么事,事件带给自己什么样的幸福感,为什么会有这种感受,三部分构成一件“小确幸”,每天记录三件“小确幸”可以使人把寻找幸福、感受幸福、创造幸福变成习惯。

#### (二)做感恩发送

“感恩发送”是指在课堂上,让学生利用QQ编辑一段感恩短信,短信的内容由三部分构成:一是写明令你感动的那件事;二是写清某人的言行带给你的感动体验,它如何影响到你的人生,如何令你经常想到他的言行;三是表达感谢,写上感谢的话语。

#### (三)谈感恩分享

“感恩分享”是学生将自己的感恩经验与他人分享。分享不仅强化自己的体验,还能感染他人,同时收获分享的快乐。感恩分享的内容包括:收看课件及视频的收获;每天记录“三件小确幸”的体会;感恩发送后、收到回复过程中的感受与体验。

### 二、云端沟通:课程实施过程

疫情期间师生不能同台活动,但“感恩”须亲身体验才能达成效果。所以选择雨课堂+腾讯课堂+微信群+QQ群作为学习沟通平台;利用视频、音频等直观手段呈现学习素材;实施课下学理论、课上讨论、探究的翻转模式,线上与线下结合、课内与课外

收稿日期:2020-03-16

基金项目:2018年度河北省教育科学规划课题“心理健康体验式教学活动的研究”,编号:No.1804013;沧州师范学院教研教改项目“体验式心理学教学提升本科生应用能力探究”。

作者简介:袁锦芳(1967-),女,河北任丘人,沧州师范学院教育学院教授,研究方向:心理健康与心理咨询。

联通,在云端开启“感恩”体验教学活动。实施过程见图 1。

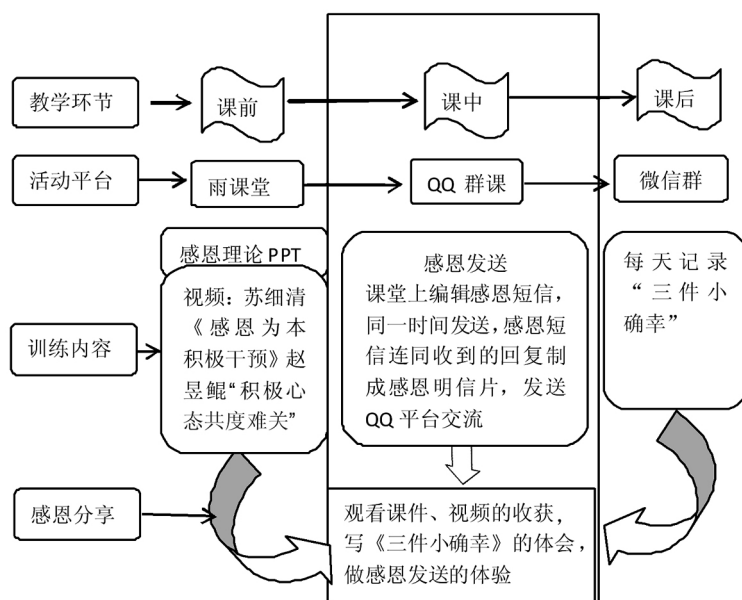


图 1 感恩训练实施过程

#### (一)“雨课堂”里布理论

“雨课堂”教学平台具有预习、检测等功能。把“感恩”的理论知识制成 PPT 课件，录制语音讲解；课件中穿插赵昱鲲“积极心态共度难关”、苏细清《感恩为本、积极干预》讲座视频。PPT 课件上课之前发给学生，督促学生课下完成理论知识的学习。

#### (二)“微信群”中晒幸福

微信是大家最常用的沟通平台，方便发放视频、语音、文本等资料。课前一周给学生布置任务，每人每天记录“三件小确幸”，写完提交小组长，组长汇集本组成员的小确幸形成文档，发到班级微信群晒幸福，借助微信大家可随时浏览所有同学的小确幸。

#### (三)“QQ 群”上发感恩

“QQ 群”平台适合多人沟通，且信息“零距离”传播。课堂上要求全班同学同一时间编辑同一封感恩短信，并同一时间发送。（感恩短信发出后第一个收到回复的人被称为最幸福的人。）随后把“感恩短信”连同收到回复制成“感恩明信片”，传到“QQ 群”平台进行群交流。

#### (四)“群课堂”里聊分享

“QQ 群课堂”方便多人同时沟通，适合进行讨论、交流。在 QQ 群课堂上要求全班同学分享学习 PPT 课件文本与视频资料的收获、写“三件小确幸”的体会、做“感恩发送”的体验。

### 三、收获纷呈：课程达到效果

课上聊真情实感，同学们发言踊跃，从大家的分

享中感受到学生的心理与行为发生了积极的变化。

#### (一)知晓感恩

通过观看课件与视频，学生们了解了感恩的含义，知道感恩是一种优秀品格、一种积极的生活态度；认识到欣赏生活中的美、发现现实中的快乐也是感恩的范畴；理解了感恩的功能与作用机制，懂得了感恩的人容易做出利他行为，容易发现他人的友善，与他人建立和谐的人际关系，意识到感恩表达的重要性，表达感恩幸福自己，温暖他人；知晓了感恩的途径与方法，理解并愿意接受感恩训练，愿意做感恩的人。

#### (二)懂得感恩

分享经验时学生们一致认为，每天记录“三件小确幸”，他们开始拥有一双发现美好的眼光，原来生活中值得幸福的事很多，生活处处充满阳光；记录“三件小确幸”使他们变得更敏感，开始在意那些小小的感动与幸福，学会在细微之处寻找幸福；记录“三件小确幸”使他们开始在乎小事，最重要的是他们看世界的角度变了，看见了阳光，看见了事情好的方面。感恩是对生活中美好事物的感激和欣赏。通过训练，学生开始关注美好、体验美好、懂得对生活感恩。

#### (三)学会表达感恩

感恩发送活动结束后，学生们纷纷表示，编辑感恩短信，向别人表达谢意，自己感觉很幸福，很暖心，赠人玫瑰，手留余香；感恩短信发出后，忐忑地等待回复，好朋友秒回信息，另他们感动、激动，眼角泪在

流淌,那一刻幸福感爆棚;编辑感恩短信让他们重温美好回忆,发现友情一直在,回忆很温暖;感恩表达让他们感受到彼此的陪伴与支持,他们的心靠得更近了;编辑感恩短信逼着他们说“谢谢你”三个字,说完之后很感动,终于突破难为情,突破自己,“谢谢你”三个字可以自然流淌。

#### (四)提升幸福感

记录小确幸事件,关注微小而确实的幸福,使学生的注意力更多放在“好”的事情上,好的事情带来好的体验与感受;感恩训练缓解了大学生疫情期间的抑郁、焦虑情绪;感恩分享时出现频率较高的情绪词是“感动”“开心”“温暖”;向别人表达感恩时,收到对方积极的回应,真情传递,友情加固,感动他人,也温暖自己,提升了幸福感。

### 四、幸福反刍:课程的反思

#### (一)体验化教学“强制”学生主动学习

每天记录“三件小确幸”对学生来说是一项强制性任务,必须完成,为督促他们完成,制定了相应的惩罚措施。在完成任务的过程中,学生慢慢感受到记录带给他们的积极变化,感受到寻找小确幸带来的乐趣,渐渐地写小确幸不再是被动完成任务,变成了一种主动自觉的行为。感恩发送的课堂上,同学们经历了感动、激动、温暖、开心等一系列真实体验,感受感恩带来的温暖、幸福,积极的情绪体验促使学习的积极性提高、主动性增强。

#### (二)多元化教学“强迫”学生自主学习

“感恩”体验活动借助雨课堂+微信群+腾讯课

堂+QQ群等多元平台展开,迫使学生多种感官参与活动,进行立体化学习。视频、音频、图画等形象直观素材丰富了学生的视听效果,激发兴趣,吸引学生自觉完成课下的理论学习;任务驱动,加上合理的监督机制促使学生按时完成家庭作业;课堂上编写感恩短信,创设真实的感恩情境,促使学生身临其境,亲身经历感动与感恩,一切都顺理成章,使学习成为自主自发的活动。

#### (三)生活化教学“强化”学生深度学习

深度学习,是指在教师引导下,围绕具体挑战性的学习主题,学生全身心积极参与、体验成功,获得发展的有意义的学习过程。<sup>[4]</sup>依据疫情期间学生可能出现的焦虑、抑郁、烦躁等情绪特点,从学生的心理实际出发,与现实生活相联系,结合幸福心理学教学任务,设计“感恩”训练方案,可以帮助学生解决自身的实际问题。生活化的教学带入感强,容易激发学生的学习动机、促进学生的深度学习。

#### 参考文献:

- [1] 孟琪,常海亮.积极心理学视域下的感恩教育探赜[J].学校党建与思想教育,2014,(7):86-88.
- [2] [美]马丁·塞利格曼.持续的幸福[M].赵昱鲲译.杭州:浙江人民出版社,2012.
- [3] 刘翔平.积极心理学[M].北京:中国人民大学出版社,2018.
- [4] 施冬梅.游戏引发深度学习的路径和策略探寻——从“泡泡乐”说起[J].山东教育,2017,(32):41-42.

### Online Experience Teaching Activities on “Thanksgiving”

YUAN Jin-fang

(School of Education, Cangzhou Normal University, Cangzhou, Hebei 061001, China)

**Abstract:** During the outbreak of Coronavirus epidemic, through diversified communication platforms, many experience teaching activities have been carried out online, such as writing gratitude notes, sending gratitude messages, and sharing gratitude feelings, etc. Those activities help students understand thanksgiving, learn to express gratitude, enhancing the sense of happiness.

**Key words:** Gratitude; Experience teaching; Positive psychology

[责任编辑:张胜广]