

心流视域下中学教师课堂教学幸福感提升研究

张珂欣

南京师范大学教师教育学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年3月10日; 录用日期: 2023年4月7日; 发布日期: 2023年4月13日

摘要

人在专心致志于一件事时会产生心流的积极情绪体验。心流与个人幸福有关, 心流理论为中学教师课堂教学幸福感的提升提供新视野。聚焦中学教师幸福感的课堂培养, 基于心流理论, 分析心流的特征与构成要素、进而借助心流理论研究中学教师课堂教学幸福感的四大影响因素: 教学目标、课堂互动、教学投入感和课堂控制, 并从影响因素的四方面提出中学教师在实际课堂教学中幸福感的具体对策: 明确设定教学目标、课堂互动有效反馈、提高教师教学投入和科学使用课堂控制, 有助于积极心理学理论的完善和构建。

关键词

心流, 课堂教学, 幸福感, 中学教师

A Study on the Improvement of Middle School Teachers' Happiness in Teaching from the Perspective of Flow

Kexin Zhang

School of Teacher Education, Nanjing Normal University, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 10th, 2023; accepted: Apr. 7th, 2023; published: Apr. 13th, 2023

Abstract

Flow is a positive emotional experience that occurs when you are focused on something. Flow is related to personal happiness. Flow theory provides a new perspective for middle school teachers to improve their happiness in classroom teaching. Focusing on the classroom training of middle school teachers' happiness, based on flow theory, this paper analyzes the characteristics and components of flow, and then studies the four influential factors of middle school teachers' happiness

in classroom teaching with the help of flow theory: teaching objectives, classroom interaction, teaching involvement and classroom control. From the four aspects of influencing factors, the paper puts forward specific countermeasures for middle school teachers' happiness in actual classroom teaching: clearly setting teaching objectives, effective feedback of classroom interaction, improving teachers' teaching input and scientific use of classroom control, which is helpful to perfect and construct the theory of positive psychology.

Keywords

Flow, Classroom Teaching, Happiness, Middle School Teacher

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》强调，要使“广大教师在岗位上有幸福感、事业上有成就感、社会上有荣誉感”，使“教师成为让人羡慕的职业”[1]。心流(Flow Experience)即心流体验，最早为美国心理学家米哈赖(Mihaly Csikszentmihalyi)提出，即心灵体验的最优状态，是人在全神贯注于一件事时，乐在其中的心理活动状态[2]。后续诸多学者经过多年的深入研究逐渐形成心流体验理论(Flow Theory)，认为活动者在做自己喜爱、擅长并且有挑战性的工作时经常会产生享受感、投入感等心流体验的状态，在此过程中感到发自内心的愉悦和收益。心流理论能够指导工作者有更强的工作投入感和沉浸感，认为工作本身就是一种乐趣和享受，也会让工作者爆发出惊人的创造力，工作结束后会充满能量，对于教师职业也是如此。心流理论也为积极心理学领域研究拓展了新视域。教师课堂教学幸福感是指教师在从事课堂教学教育工作中获得愿意积极持续担任教师职务、承担教学工作，获得自身的成长和发展的幸福感受，它不仅停留在物质和社会价值层面，最重要的是在物质和社会前提下实现精神幸福。低水平教师幸福感的内在影响结果表现在压力和倦怠、离职动机两个方面，外在影响结果表现在课堂过程、学生幸福感两个方面[3]。

面对中学课堂教学工作时间延长、教学压力增大等新问题，有些中学教师不能很好地调节工作压力，因而产生负面情绪，甚至出现职业倦怠，导致课堂教学幸福感降低[4]。心流注重个人内部体验，能让中学教师减少对外部环境不利因素的关注，享受工作，调节自我，获得职业幸福感。心流理论为中学教师课堂教学幸福感的提升提供新视域，以求中学教师在面对种种压力的情况下，通过心流理论的研究及应用，提升中学教师实际教学工作中的幸福感，提升工作积极性和课堂质量。

2. 心流的特征和构成要素

中学教师有能力完成自身教学工作，工作成果获得认可乃至实现职业理想时，自身会体验到愉快和满足，职业生涯也会更好的成长发展。中学教师课堂教学幸福感最重要是要实现自我价值，以精神幸福感为最终的归宿，这会影响到教师工作积极性、教学工作的稳步开展和课堂教学质量。以往对中学教师工作中的幸福感研究，大多从社会层面，如中学支持、中学资源等，即使是个人内部视角，也集中在社会方面，比如中学教师的组织承诺、职业认同等[5]。但幸福感是个人发自内心的愉悦和满足感，除了外部和工作联系的因素之外，从个人心理方面研究也很有必要。从心流视域来分析教师职业幸福感有助于从中学教师个人内部心理视角处理问题，强调教师主体性，关注教师个人发展。

2.1. 心流的特征

结合以往研究, 心流有以下特征[6], 每个特征都在一定程度上反映了心流体验的个体内在属性, 具有内在分析的优势:

(1) 个体极其专注在一件事上, 把自身专注力放到这件事, 没有其他事情显得更为重要; 达到一种意识活动融为一体的境界。(2) 事情本身就是乐趣和内在动机。个体从活动中获得乐趣, 体验活动本身很愉悦, 以致人们无论花多大的代价都愿意去做, 完成活动就是进行活动的最好理由。(3) 掌控感。知道自身能够控制和把握所作所为, 并且可以及时做出应对行为。个体所感知到的活动的挑战性和自身的技能水平间具有平衡性。(4) 心流体验的持续时间有所不同。暂时性体验失真, 心流持续时间从几分钟到几个小时不等, 时间感扭曲。(5) 心流包括事件的即时反馈。活动的每一个环节都是对上一活动环节的反馈。(6) 有明确清晰的事件目标。

心流有助于享有更多的快乐和幸福体验。在中学教师职业领域, 教师的心流体验可以提升课堂教学幸福感, 让中学教师在课堂教书育人中发自内心地感到愉悦和满足, 主动积极胜任中学教学工作, 争取职业生涯中的专业发展。

2.2. 心流的构成要素

米哈赖认为, 心流与幸福感紧密联系, 经常产生心流的人能体验到更多的愉悦和幸福, 工作中的心流有助于工作者产生幸福感[2]。人可以通过控制意识, 掌控心灵, 全身心投入心流体验状态来获得幸福感。心流作为个人心灵体验的最优状态, 指向个人幸福感, 心流体验中的控制感、乐趣感、内在动机、知行合一等方面, 与教师职业幸福感有关的积极情绪、投入、意义感和成就感等相联系。本文结合以往研究, 将心流理论拓展到中学教师课堂教学工作领域, 认为中学教师课堂教学中产生心流体验可以提升教师的幸福感。以下主要从心流的构成要素入手, 进而分析心流理论下中学教师课堂教学幸福感的影响因素。

心理学家已经在阅读、下棋、攀爬、跳舞、写作、航海等领域中发现了心流体验, 他们在此过程中感到发自内心的愉悦和收益[2]。但并非只有艺术和休闲活动才能产生心流体验, 生产型的工作与日常生活的例行公事同样可以。关于心流的构成要素, 莱米(Remy, 2002)认为心流只包括专心投入活动的单一因素[7]; 而杰克森(Jackson, 1996)则认为心流包括控制感、注意力高度集中、即时反馈、目标明确等要素[8]。结合学者以往分析和本研究方向——中学教师职业, 本研究从目标、反馈、专注力、掌控感四方面分析心流的构成要素。这些要素共同组成心流, 让人们拥有工作中的最优体验, 把活动本身变成一种奖励和报酬, 从而体验到幸福感。

2.2.1. 目标

心流包括从事活动的明确目标, 心流的最优体验体现在一连串有目标、遵循某种规则的活动之中[9]。这种目标大多是“自成目标”, 即活动本身就是对自己的最大报酬。米哈赖最早对一些艺术和体育运动活动者做研究, 结果证明这些活动者较多产生心流。这是因为诸如艺术和体育类别的活动有明确清晰的目标, 有一定的原则和评价标准。参与有明确目标、有规则界定的活动人就有了投入的方向, 这样可以更好地投入事件当中。但是太容易达成的目标不能获得这种深刻的体验, 只有具备一定挑战性的目标才会有心流产生。

2.2.2. 即时反馈

即时反馈与明确目标相联系, 目标主导反馈。参与者在活动中需要得到即时的反馈, 才能知道是否偏离目标和目标的距离, 从而激励下一步的行动。从事具体活动时, 参与者根据实际需要进行即时反馈,

这样会给自己确定性，判断行为正确与否，确定性也指引自己完善已确定的目标。目标通过实际中行动和反馈进行完善。在活动中追逐完善目标、行动和即时反馈这一结构有助于个人产生心流。

2.2.3. 专注力

专注是心流最显著的因素。心流意味着必须聚精会神做事，达到一种物我两忘的状态。获得心流的最优体验，需要从事投入精神能量的活动。在这种情况下，个人参与熟悉且感兴趣的活动，运用自身技巧应对活动中的挑战，个人的注意力全部投入活动，完全集中在事件之中。这时个人的行动都是流畅的，达到知行合一的忘我境界。

2.2.4. 掌控感

这种掌控感是一种控制的“可能性”而非“必然性”。心流包括获得一种掌控的感受，人们能在愉快的体验中灵活把握行动，所以在做自己可能成功的事情时更容易产生心流。尽管活动需要由挑战性，但是心流不仅仅产生于刺激和挑战，也产生于个人能力在一定程度上左右结果，自己能化解活动中蕴含的种种困难，掌控挑战，产生自如感。

3. 教师课堂教学幸福感的影响因素

OECD 机构提出，教师幸福感缺乏，从内在方面体现在产生职业倦怠、工作压力无法排遣，外在方面表现在课堂教学成效差、学生自身学习幸福感低等[3]。以往对中学教师工作中幸福感的影响因素研究大多停留在外部因素，比如社会、组织和人际交往对于个体的影响，有关个人因素的讨论也集中在人与工作的关系上，较少关注个人内在心理因素。教师职业相对于一般社会职业具有无边界性、复杂性、高道德标准等特殊特性。中学教师的工作主阵地在课堂，中学课堂教学工作需要运用教学机智，掌握互动反馈技巧，这就意味着不能笼统地将以往幸福感的影响因素运用于中学教师职业领域。

以上这些特征与心流的要素相似。教师工作中产生心流体验，能让中学教师教学流畅自然、富有感染力，师生互动产生共鸣，学生更有兴趣、从而更好地吸收知识，达到有效教学的课堂成果。教师在工作中能投入激情，不会产生倦怠感，课后也会感到满足，充满鼓舞和能量。因此，结合以上心流体验的因素分析，从心流视域讨论影响中学教师课堂教学幸福感的四大因素。

3.1. 课堂教学目标

课堂教学目标，是在课堂教学过程中对教学活动预期结果的标准和任务进行具体明确的表述[10]。一名合格的中学教师需要具备设置明确教学目标的基本素质。工作中的心流需要设定明确的工作目标，目标越明确，越能投入沉浸工作之中，不易被工作目标之外的事情分心打扰。对于中学教师教学工作而言，教学目标的设置至关重要，不仅关乎教学任务的完成和教学效果的达成，而且会让课堂教学有方向有规划，让教师对课堂教学的展开和细节有计划 and 清晰的认识，知道下一步该讲什么、怎么讲。没有教学目标，教师可能会受制于教材，这样肯定不能产生教学沉浸感。因此，明确的教学目标能让教师本人在中学教学工作中产生心流，得到满足感和工作幸福感。

3.2. 课堂互动

“课堂互动”是统筹调动课堂教学的各要素，围绕教学目标，形成各因素之间的良性互动[11]。心流的重要组成要素之一为即时反馈，在反馈中，我们能判断自己活动的行为和方向，及时评价和调整，沉浸在活动当中。人际关系也是心流体验的重要领域[3]，人际交往是动态的，但人际互动对于意识的平衡稳定非常重要。中学课堂与学生的互动是教师人际互动的重要内容，因此要重视课堂上师生互动过程，通过互动激发教师心流。有效互动能让教师感知到课堂教学的即时反馈，更加专注于当前的教学工作。

课堂上与学生的有效互动也能增强中学教师的自信心和幸福感。

3.3. 教学投入感

教师课堂教学投入感是教师热爱课堂教学工作，在教学工作中专注、积极探索和乐于奉献[12]。当人专注于某任务时，个体注意力空间被占据，所有的精神资源都被用在任务上。心流让人自动忽视时间和教学工作的疲惫感，在教学中不断创新精进，获得幸福感。工作投入感不仅有关工作效率和工作成果质量，也能让人充满愉悦感和能量。教学投入感能使中学教师在工作中产生积极情绪，让教师在课堂教学工作充满积极性。中学教师进入心流状态，会沉浸在课堂教学工作中，也能同时带动学生的沉浸感和投入感。工作投入进一步影响教师的课堂教学幸福感。

3.4. 课堂控制

课堂控制是对课堂行为进行调整、组织和调控的过程[13]。心流理论认为，教师置身心流状态，会有控制感，把握事情的进展和行为的反馈，并且通过这些做出相应行动。心流的控制感能够带来一些积极体验，比如轻松、自如等，由此更容易获取幸福感。中学教师拥有较高的课堂控制感，意味着教师具备相应的教学能力和专业素质以解决课堂中可能出现的种种问题，教师也会在课堂教学工作中自如应对，体验到工作的乐趣和幸福。

4. 心流视域下中学教师课堂教学幸福感的提升策略

从心流出发分析中学教师课堂教学幸福感的四大影响因素——教学目标、课堂互动、教学投入感和课堂控制后，放眼现实的中学教学情境，中学教师日常课堂教学工作中存在教学目标不明晰、课堂无效互动、教学投入感低、课堂控制难把握的现实问题，导致中学教师课堂教学幸福感不高，教师应付课堂教学，违背教师职业道德，甚至产生离职倾向。教师课堂教学幸福感有关教师专业能力发展、教师队伍建设、国家教育事业稳步发展和国民素质的提升，需要予以重视。因此，面对教师职业幸福感的种种问题，本文从以上分析的影响因素入手，找准各方面问题，精准发力，推动中学教师课堂教学幸福感的提升。

4.1. 明确设定教学目标

明确的教学目标可以促进教师产生目标导向的清晰意识，从而使个体产生心流[2]。日常中学教学中由于教学目标的设置与现实课堂教学有偏差，教师不能专注于教学工作，课堂教学幸福感不高。因此，第一，在目标制定过程中，教师要从自身认知和教学行为两方面认识到设置教学目标的重要性，提升自身目标设置专业素养，注重目标的层次性和科学性，并且清晰表述，注意方法和具体内容。中学教师要考虑课堂教学各个环节，将目标贯穿课堂始终；第二，学校要尊重教师目标设置的自主性，给予相应指导，不强制教师而出现目标与课堂教学不一致的情况；第三，考虑教学目标的双向特点，中学教师要尊重学生的自主性，让学生了解并认同教学目标。依据明确可行科学的教学目标，中学教师在课堂教学中可以顺利展开教学活动，促进心流体验的产生，更好地沉浸在教学的乐趣和美感当中，达到更好的教学效果。

4.2. 课堂互动有效反馈

中学教师除了明确教学目标之外，还应获得及时准确的课堂反馈。根据米哈赖的心流研究，活动有了反馈，教师才能知道自己教学进行得怎么样，过程中可以不断调整，保持教学中的最优体验[2]。课堂上教学工作即时反馈的有效形式是师生互动。因此，本研究提出以下对策：第一，教师要重视课堂互动

的作用,跳出传统满堂灌的教学方式,注重学生的课堂反馈,深入分析教学实际,选取合适的师生课堂互动方式;中学教师也不要追求师生互动的表面现象,要精心设计高质量互动方式与环节,自然灵活地把互动融入教师的日常教学中,激发学生主动反馈学习情况。教师得到互动反馈后能自然衔接教学工作的下一步,环环相扣地融入自身教学心流中,获得积极关注和有效反馈、人际互动融洽的课堂教学幸福感。

4.3. 提高教师教学投入

米哈赖认为心流是一种活动自动化状态,人们在工作中也能体验到幸福感,活动自动化的体验能够使个体持续不断地进行活动[6]。教学投入感与之类似,也是发自内心认同教学工作,全身心投入教学中,认为教学本身就是对自己的奖赏。在日常教学中,中学教师要增强职业认同,把社会赋予教师的角色期待内化为自己的标准,提高课堂教学的自主性,真正获得全身心投入的心流体验;另外,学校也要切实减少中学教师工作压力,减少教学工作以外的负担。使中学教师在课堂教学中全情投入,体会教学的乐趣,增强课堂教学幸福感。

4.4. 科学使用课堂控制

课堂控制让中学教师置身稳定的教学环境,保持个人较好的教学工作状态。课堂控制也能使教师及时获取信息,采取有效的矫正措施,防止偏差的“积厚”[14]。教师教学心流的控制感,不是不允许任何课堂“意外”发生,而是教师要具备处理问题的智慧和技能。教师应运用科学灵活的教学方法而不超越控制的限度;教师要准确把握学生的心理状态和特点来对课堂教学进行控制,提高自身的课堂掌控能力,让课堂有组织、有效率地运行起来;教师要营造良好的教学环境和轻松和谐的学习氛围,尊重学生,灵活运用掌控策略,调动学生的积极性。教师拥有一定的掌控感和自主感,能加强胜任感和工作满足感,调动教师的工作积极性,在自己能够掌控的教学工作中充分发挥自身教学才能,获得课堂教学幸福。

“双减”政策背景下,中学课后服务、课堂内容、作业设置等对教师提出了新要求。在教师工作的主阵地——课堂上,教师较容易产生工作中的心流,心流理论为教师课堂教学职业幸福感的提升提供了新视野。本研究将心流理论拓展运用到中学教师课堂教学中去,让教师面对现实环境的种种压力和问题,积极调节自我,进入忘我状态,提升课堂教学幸福感,进而提高中学教师的工作积极性、促进课堂教学工作稳步开展。

参考文献

- [1] 让教师成为让人羡慕的职业[EB/OL]. <http://opinion.people.com.cn/n1/2016/1208/c1003-28933292.html>, 2016-12-08.
- [2] Csikszentmihalyi, M. 心流: 最优体验心理学[M]. 张定绮, 译. 北京: 中信出版集团, 2017: 14-17.
- [3] 李刚, 吕立杰. PISA2021 教师职业幸福感测评: 框架与特点[J]. 中国考试, 2020(11): 48-60.
- [4] 张玉萍. “双减”背景下教师幸福感的维护与促进[J]. 教育科学论坛, 2022(1): 5-10.
- [5] 郭建荣. 教育生态学对提升教师幸福感的启示[J]. 湖南农业大学学报(自然科学版), 2013, 39(S1): 182-185.
- [6] 邵华云, 孙焦. 心流体验: 破除幼儿教师职业倦怠的心理诉求[J]. 基础教育研究, 2013(15): 20-21.
- [7] Snyder, C.R. and Lopez, S.J. (2002) Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, Oxford, 89-102.
- [8] Jackson, S.A. and Marsh, H.W. (1996) Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **18**, 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- [9] 叶金辉. 青少年学习沉浸体验研究[D]: [博士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2013: 14.
- [10] 王本陆. 课程与教学论[M]. 第2版. 北京: 高等教育出版社, 2009: 61.
- [11] 钟启泉. “课堂互动”研究: 意蕴与课题[J]. 教育研究, 2010, 31(10): 73-80.

- [12] 李敏. 中学教师工作投入感的现状及成因研究——基于我国 13 省市调查数据的实证分析[J]. 教师教育研究, 2019, 31(5): 94-99. <https://doi.org/10.13445/j.cnki.t.e.r.2019.05.014>
- [13] 宋秋前. 试论课堂控制的基本策略[J]. 现代中小学教育, 1996(4): 20-24.
- [14] 吕立杰. 教师课堂控制辨析[J]. 教育科学, 2000(2): 28-30.