

# 心流理论在课堂教学中的应用

## ——提升学生学习动力的新策略

张媛媛<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

<sup>2</sup>罗浮山泰学小学, 广东 惠州

收稿日期: 2024年2月27日; 录用日期: 2024年4月16日; 发布日期: 2024年4月26日

### 摘要

心流理论是积极心理学的重要领域, 它在教育中的背景是多维度的, 它提供了一种框架, 为学校的教学工作 and 学生心理健康教育工作提供更有针对性的思路和借鉴, 帮助教育工作者理解和促进有效学习的心理过程。当心流理论运用于教育实践中, 教育者可以设计更有效的教学策略, 让学生在课堂当中感受到心流, 当学生频繁地体验到心流时就可以激发学生的内在动机, 从而提升他们的整体学习动力和学业成就。

### 关键词

心流, 课堂教学, 学习动力

# The Application of Flow Theory in Classroom Teaching

## —New Strategies to Enhance Student's Learning Motivation

Yuanyuan Zhang<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

<sup>2</sup>Luofu Mountain Taixue Primary School, Huizhou Guangdong

Received: Feb. 27<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 16<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 26<sup>th</sup>, 2024

### Abstract

Flow theory is a significant field within positive psychology, and the background in education is multi-dimensional. It offers a framework that provides targeted ideas and references for teaching and student mental health education in schools, helping educators understand and promote the

effective psychological processes of learning. When flow theory is applied in educational practice, educators can design more effective teaching strategies that allow students to experience flow in the classroom. Frequent experiences of flow can stimulate students' intrinsic motivation, thereby enhancing their overall learning drive and academic achievement.

## Keywords

Flow, Classroom Teaching, Learning Motivation

Copyright © 2024 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

本 2022 年发布的《义务教育课程方案和课程标准》强调立德树人的根本任务，这意味着课程内容和教学方式都应该有助于学生的全面发展，包括心理健康和情感体验。心流作为积极心理学的一个重要概念，与提升学生的内在动机和学习兴趣密切相关。同时新课程标准还着重于发展学生的核心素养，其中包括学习能力、思维能力和创新能力等。这些素养的培养往往需要学生在充满挑战和技能平衡的情况下进行深入学习，这正是心流体验发生的背景。本论文旨在探讨心流理论如何为课堂教学提供新的策略，以提升学生的学习动力。首先，我们将回顾心流理论的基本原理及其在教育领域的现有研究。接着，本文将分析传统教学环境中学生学习动力不足的原因，并基于心流理论提出针对性的教学策略。这些策略包括但不限于：设计挑战性与学生技能相匹配的学习任务、创建目标明确且反馈及时的学习环境、增加课堂活动的参与性和互动性、以及培养学生的自主学习能力。通过这些策略的实施，我们预期能够促进学生在学习过程中进入心流状态，从而提升他们的学习积极性、增强内在动机，并最终提高学习成效。本文还将讨论心流理论在教学实践中可能遇到的挑战和限制，并提出未来的研究方向。综上所述，心流理论不仅为理解学生学习的心理状态提供了深刻的洞察，也为教师设计和实施更有效的教学策略提供了理论支持。通过对心流理论的深入分析和实践应用，本论文旨在为提升学生学习动力和优化教学实践贡献新的思路和方法。

## 2. 心流

### 2.1. 心流的概念

美国著名心理学家米哈里·齐克森通过调查研究，共收集了十万份样本，基于成千上万名被试者的调查数据，发现很多被试者在描述最优心理状态时都基本一致为“非常美妙顺畅的感觉！仿佛有一股流动的洪流不断带领着我”，米哈里将这种感觉总结并称之为“Flow”，即心流(施庆庆, 2022)。也有人翻译为“流畅状态”，还有人翻译为“沉醉感”(雷雳, 马晓辉, 2012)。它指的是一种将注意力完全集中于某种活动上的精神状态，在这一过程中，时间感失真，自我意识消失，同时会有高度的兴奋感及充实感等积极正面的情绪(梁丹丹, 2021)。

心流状态通常出现在人们面临挑战性任务时，这些任务需要他们充分发挥自己的技能和能力。当人们在心流状态下工作时，他们会感到非常愉悦和满足，这种状态对于个人成长和发展具有重要意义。

心流体验(Flow Experience)，这一概念是由美国芝加哥大学心理学教授 Csikszentmihalyi (1975) 首先提

出的。他首先提出心流体验是一种广泛存在的、最优体验的过程，是一个人全身心投入到一项活动中的整体感觉。当一个人处于流体验的状态时，他会完全被当前所从事的事情吸引住，心情非常的愉悦同时感到时间过得很快。经典的心流体验认为当一个人专注于某一件事时，会表现出来专注力高度集中，感觉时光飞逝，并伴随着愉悦的心情(王艳阳, 2019)。

## 2.2. 心流的九个维度

心流体验的九个维度是米哈里·契克森米哈伊在研究心流状态时提出的关键特征，它们共同构成了心流体验的完整模型。它们分别是挑战与技能的平衡、行动与意识的融合、清晰的目标、明确的反馈、全神贯注于当前的任务、控制感、自我意识的丧失、时间的变化、享受的体验。

挑战与技能的平衡——这是进入心流状态的理想条件之一，指的是个人所面临的挑战与其能力水平之间的平衡状态。

行动与意识的融合——在心流状态中，个体的行动和意识会融合，行为变得自然流畅，不需要刻意去思考。

清晰的目标——心流活动通常具有明确的目标，个体知道自己要达成的是什么。

明确的反馈——在心流活动中，个体能够获得即时且明确的反馈，帮助他们调整自己的行为。

全神贯注于当前的任务——心流状态下，个体会全神贯注于当前的活动，外界干扰不易影响他们的注意力。

控制感——在心流状态中，个体会感到对活动有控制感，这种感觉有助于维持心流状态。

自我意识的丧失——心流状态中，个体的自我意识会减弱，他们不再关注自身的存在，而是完全投入到活动中。

时间的变化——在心流状态中，个体对时间的感知会发生变化，可能感觉时间飞逝或变慢。

享受的体验——心流活动本身带来的乐趣是参与活动的主要动力。

## 2.3. 心流理论在课堂学习上的研究

心流在国内虽起步较晚，但近年来教育工作者越来越重视心流在教育领域的应用。有研究者在心流体验与学生学习相关领域的研究表明获得心流体验的学生比没有获得心流体验的学生更快乐、更幸福、更友好且社交能力更强(Huber et al., 2012)。如果心流体验发生在学习过程中，将有助于学习效果，进而对活动过程中的行为和态度产生改变。从学科类别上看，心流理论的研究与应用涉及广泛，包括语文、数学，体育、英语、美术等各个学科并分别取得了相应的成效。朱津沙(2008)以小学英语这一学科为例，对学生流畅的心流体验与学业成绩之间的关系问题进行了探讨与研究。结果表明，在小学英语课堂上营造一种平静的、流畅的心理状态有助于学生在英语方面取得学业成就。张静(2019)的研究指出学生在数学课堂的心流体验能够正向预测数学的学业成绩。熊雯婷(2018)以“心流体验”理论为基础，对小学语文情境教学设计进行了探索，通过实证研究发现心流体验对阅读水平具有显著的直接正向效应，而且相关水平较高。徐鸿捷(2018)运用心流理论的测量方法收集心流质量的数据，探讨了不同因素对心流产生的影响，并以此为依据提出教学建议：教师在课堂中需主动创设利于心流体验的课堂环境，尽量控制课堂中可能分散孩子注意力的要素。施庆庆(2022)基于心流体验从微观层面进行小学高年级美术单课式教学设计与实施，通过考察课程以及采用《特质心流量表》调查分析发现从影响心流各个要素与心流总体水平的相关性分析来看，最能影响小学生心流质量的要素为：技能水平与任务难度，行动与意识的融合、目标的明确性，以及主体的操控感。证明了心流理论运用于小学高段美术教学的必要性及可行性。

### 3. 心流在课堂上的实践应用

广东某小学四年级英语组以心流理论为指导方向,将其运用在课堂上进行了课堂改革。从心流理论的九个维度出发,将课堂流程的导入环节,呈现环节,练习环节,课堂作业进行改革,观察学生的学习状态是否有改善以及学习动力是否增强。以下是心流理论用于课堂的真实案例。

案例一:运用心流理论的将英语课堂的导入环节进行改变,在四年级人教版英语 Unit2 What time is it? 的课堂导入中,使用了现在流行的视频电话,创设情境老师与外国朋友通视频电话,使用两个手机,将一部手机偷偷的放入某同学抽屉,当老师拨通外国朋友的电话时,手机铃声在某同学的抽屉里响起,接通视频电话,运用句式“-What time is it? -It's.....”来进行沟通。学生感受到了本句子的实用性和必要性,并在这样的练习中不知不觉的学会了本节课的句式。在这样的导入中,学生有了清晰的学习目标,知道学习英语是可以运用到真实生活中,学的不亦乐乎。

案例二:四年级同学学习人教版 Unit1 My School,按照以前的教学经验是使用 PPT,板书在班级里学习本单元内容。但是该主题是校园主题,因此本学期的呈现知识部分放在了户外,让学生走到 teachers' office、library、playground 前进行实体教学,真实感受楼层 first floor, second floor,并根据真实环境进行课文演练。学生在这样的真实情境下,专注度很高,认为这样的教学十分有趣,能够享受在其中。

案例三:在练习环节由从前的跟学变成了小组合作。每个小组 5 个人,每个人都有自己的角色,有组长、监督官、计时官、记录官、发言官。大家都有自己的责任和义务,做到自我监督。将从前的对话跟读改为小组自由创编对话,在保留本单元的重点词汇和句式的基础上进行自由创作。孩子们在小组合作中感受到了控制感,把从前的被动学习转换成主动学习。学生的学习动力大有提升。

案例四:课堂练习也从统一练习变成了多样性练习,为学生创设了点餐式作业。学生的练习分为 A 套餐、B 套餐、C 套餐。A 套餐是听读练习——针对英语较薄弱的同学,B 套餐是纸质知识练习——针对英语水平中等的同学,C 套餐为阅读及思维导图训练——针对英语水平较高的同学。学生根据自己的情况自选套餐也可以进行组合套餐,旨在每个同学能够使得个人所面临的挑战与其能力水平达到平衡的状态。学生在这样可以选择的情况下,对待作业练习的认真度提升了不少,作业完成的质量也有大幅度改善。

### 4. 如何在课堂中运用心流理论

#### 4.1. 匹配相应的难度与技能

教师在学生课堂心流体验中扮演着至关重要角色。为了进入心流状态,教师应该了解学生面临的挑战应该与他们的技能水平相匹配。适当的挑战可以激励学生,而不会让他们感觉沮丧或无聊。教师要评估学生的知识水平,即了解学情,具体方法可以在新的课程或单元之前,通过小测验、讨论或提问来了解学生已有的知识和技能水平。当已经了解到学情后可以为不同能力水平的学生设计不同难度的任务或者让学生根据自己的能力选择合适的挑战。允许学生根据自己的进度和兴趣选择不同的学习材料和任务,使他们能够在适合自己的节奏下学习。同时要帮助学生设定短期和长期目标,将大的学习目标分解成一系列更小、更容易管理的步骤,帮助学生逐步建立技能并逐渐应对更大的挑战。在同伴学习中可以使用小组合作方法,在小组工作中混合不同能力水平的学生,让他们互相学习和协作。教授学生元认知技能,如规划、监控和评价自己的学习过程,帮助他们更好的应对不同难度的任务。从而促进学生的心流体验和最佳学习成果。

#### 4.2. 提供及时反馈

《义务教育课程方案和课程标准(2022 年版)》明确指出教-学-评一体化。教师应该在教学过程中

及时对学生进行评价，并结合自身的教学经验和教学计划对其进行自我评价，已达到更好的教学效果。多元化的评价方式更有可能促进心流的发生，除开传统的作业、考试等方式，学生会小组讨论、项目展示等创新方式的反馈更感兴趣。

正面的反馈可以鼓励学生，增强学生的自信心和参与感，即使需要改进的地方，适当的指导也能激发学生的进步动力。通过接受及时反馈，学生会如何评估自己的工作并采取适当的行动来改进，这种自我调节能力的提升对于增强自我效能感至关重要。及时的积极反馈可以减少焦虑和压力，学生的成功和努力得到认可，这有助于激发和维持他们的学习动力。

### 4.3. 鼓励集中注意力

首先要给学生提供一个有序且安静的学习环境。当今电子产品过多导致学生很难专注于当前的学习活动，因此对于学生的电子产品要严格管理，教师再使用电子课件时要合理安排时间以及内容，将可能导致学生课堂分心的物品减至最少。同时要建立规则和秩序，明确的课堂规则和一致的程序可以帮助维持秩序，减少混乱和分心。建立一个支持性和积极的学习环境，鼓励学生相互尊重和支持，在一个良好的学习氛围里，学生也更有可能会专注于课堂。甚至可以进行相关的静心训练，帮助学生提升专注力。教师要设计多样化的教学活动，以吸引不同类型的学习者并保持他们的兴趣。也可以通过提问、小组讨论或其他互动教学方法激发学生的兴趣和参与度。

### 4.4. 增加学习的参与性

通过互动式学习、游戏化教学或者项目式任务，提高学生的参与度和兴趣。例如互动性教学可以采用小组讨论、角色扮演、模拟游戏等方式让学生积极参与课堂活动。也可以使用自主学习，让学生自己设定学习目标和计划，增加他们的自我驱动力。项目式学习则是通过完成具体的项目任务，让学生在实践中学学习和掌握知识。反转课堂也是一个有效的方式，他将传统的课堂讲授和家庭作业模式颠倒，让学生在家通过视频等材料自学新知识，课堂上则进行讨论和实践，让学生更有课堂享受感。跨学科学习将不同学科的知识整合在一起，让学生看到学习内容之间的联系也可增加学生的参与性。问题导向学习从问题出发，激发学生的探究欲望，引导他们主动去寻找解决问题的方法。可以让他们增强对课堂的掌控感。

### 4.5. 使用技术工具

使用直观的教学工具，如图形、动画和模拟实验，可以帮助学生更深入地理解知识，从而增强理论教学的有效性。研究和开发能够识别学生是否处于心流状态的自动机制，这有助于评估和提升学生的心流体验。利用虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术，为学生提供沉浸式学习体验，这可以极大地提高学生的专注度和兴趣。

## 5. 结语

本文探讨了心流理论在课堂教学中的应用，并提出了相应的策略来提升学生的学习动力。通过深入分析心流的九个维度，我们揭示了学生在学习过程中进入心流状态的可能性，以及如何通过教学设计和环境调整促进这一心理状态的出现。研究表明，通过设定与学生技能相匹配的挑战性任务、提供即时反馈、创造无干扰的学习环境、增强学习活动的目的性和趣味性等策略，可以有效地激发学生的内在动机，增强其学习兴趣和专注力。这些策略的实践应用证明了心流理论在提升学生学习动力方面的重要价值。心流理论为提升学生学习动力提供了新的视角和策略。教师和教育者应当继续探索和实践，将心流理论融入日常教学中，以激励学生达到更高的学习境界。

## 参考文献

- 雷雳, 马晓辉, 王薇(2012). 青少年学习沉醉感量表的编制及应用. *心理研究*, 5(1), 45-48.
- 梁丹丹(2021). 运用心流理论提高留学生学习效能的教学实验研究——以“现代汉语”课线上教学为例. 硕士学位论文, 昆明: 云南大学.
- 施庆庆(2022). 基于心流体验的小学高段美术教学设计研究. 硕士学位论文, 镇江: 江苏大学.
- 王艳阳(2019). 基于U T A U T和心流体验的在线英语课程持续使用意愿研究. 硕士学位论文, 杭州: 杭州电子科技大学.
- 熊雯婷(2018). “心流体验”理论在小学语文情境教学中运用的实证研究. 硕士学位论文, 深圳: 深圳大学.
- 徐鸿捷(2018). 小学生美术学习动机理论研究. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 张静(2019). 小学数学课堂中学生心流体验及其对数学成绩的影响. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 朱津沙(2008). 小学生流畅心理状态与学业成绩的关系研究. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- Csilkzentmihalyi (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass.
- Huber, R. S., Sifers, S. K., Houlihan, D., & Youngblom, R. (2012). Teacher Support as a Moderator of Behavioral Outcomes for Youth Exposed to Stressful Life Events. *Education Research International*, 2012, Article ID 130626. <https://doi.org/10.1155/2012/130626>