

# 积极心理学视角下小学心理健康教育最优路径

周潇琬

(珠海市香山学校, 广东 珠海 519000)

摘要: 本文从积极心理学的角度出发, 旨在深入探究学校心理健康教育的发展与优化路径。回归到小学心理健康教育发展本质及其合理选择, 我们需要从发展视角出发, 重视积极心理学的预防功能, 巩固小学心理健康教育建设成果。同时, 建立家校社三方心理共育机制, 以充分发挥心理健康教育的协同作用, 提升其对小学生积极心理特质的培养和心理潜能的开发, 从而促进小学生健康幸福的成长。

关键词: 积极心理学; 小学心理健康教育; 最优路径

积极心理学的发展引领了优势视角在心理学领域中的应用, 从积极角度出发对个体的心理特质进行探究, 旨在探讨个体心理中的积极因素和潜力, 同时, 深入研究其产生因素与作用机理, 并探寻相应的途径促进个体素质与能力的进一步发展。该理论注重挖掘个体在自我发展中存在的潜能, 以一种探究和开拓的心态探索个体的能力与潜力。针对关于人才培养中“培养何种人才”和“如何进行有效的人才培养”两个核心问题, 积极心理学提供了一种独特且可行的解决方案。其中, 积极心理学不仅将“立德树人”视为一项实践活动的基本任务, 更加强了在实践过程中挖掘学生个体潜力、优势的重要性, 以此达到培养出一批快乐而有意义的人才的目标。

因此, 为了促进儿童更好地成长, 优化学校心理健康教育的实施成为一项至关重要的任务。通过加强教育内容与方法, 营造积极向上的学习氛围, 增强教育成效和广度, 进一步提高儿童的心理素质, 让他们更好地适应社会的变革和发展。在此基础上, 本文将从以下三个方面展开论述。

## 一、回归起点, 小学心理健康教育发展的应然选择

### (一) 强化小学心理健康教育的教育属性

小学阶段的心理健康教育是学校教育中的不可或缺的一环, 学校中的各项具体活动都应有效地促进学生多方面心理品质的提高。学校应以积极的教学理念贯彻落实到教学的各个环节, 使其充分发挥教育引导作用。在小学中, 心理健康教育主要通过学校课堂渠道进行。在此过程中, 学生能够获得心理知识, 培养自身的心理素养, 塑造积极的人格。教师需要将对学生的教育评价转变为积极心理品质的评价, 不仅仅关注学生成绩, 更应该关注学生内在的品质。

在“双减”及后疫情时代下, 应大力加强学校心理健康教育的教育属性, 不断深化对学生心理发展及心理危机成因、机制和干预策略等方面的理论与实践研究。同时, 通过教育帮助学生认知道德准则、群体与自我、成功与失败、得与失等方面, 培养其健康的自尊心和自信心, 提高学生理性冷静的能力, 促进积极心理品质的培养, 最终促进身心健康的协调发展。

### (二) 落实立德树人理念, 促进德育与心育融合

教育乃国之大计, 教师作为教育的核心力量具有重要影响。

对于学校教育而言, 教学重心应放在学生身上, 按照“以学生为本”的理念, 为学生学习和发展提供有力保障。陈鹤琴先生提出的生活教育原则, 即推崇“尽量让儿童自主行动, 发挥大脑能力”的理念, 强调教育应该注重培养学生的自我学习思考能力。

根据埃里克森所提出的八阶段理论, 小学生最大的生命危机在于努力追求和自信心之间的矛盾。因此, 教师在教育过程中更应关注他们的努力品质, 通过细致的指导和及时的表扬, 激发他们积极主动地感受奋斗和创造的喜悦。本文旨在强化立德树人理念, 将德育与心理健康教育紧密结合, 深入探讨学生个性、情感、意志及其他心理因素在道德发展中的关键作用以及道德教育对于心理环境的支持作用和心理健康促进作用。

近期的研究表明, 自我调控能力对于道德发展起着深远和重要的作用, 而道德教育能够有效地激发小学生对道德理念的需求, 加强他们对道德价值观的心理认同。此外, 学生对教师的积极社会行为也有利于培养学生的诚实、勇敢和宽容等良好道德品质, 进而激发其道德发展。“双减”政策的贯彻亦应强调学生的减负问题, 而非加强教育竞争的激烈性, 并促使学生能够自觉参与成长, 而非进一步增加小学生的教育负担。在学校教育实践中, 教师应始终坚持以人为本的教育理念, 并致力于贯彻立德树人的根本使命。

## 二、视角转变, 重视积极心理学的发展预防功能

### (一) 从问题导向到积极导向, 促进师生心理相容

心理健康教育的受众并不应该仅仅局限于受影响人群的一小部分, 也不应过度关注焦虑、抑郁等心理问题。相反, 该教育应面向广大学生, 旨在提供积极、可持续的心理教育和有效的指导, 以及根据学生的实际状况进行针对性安排。对于那些有焦虑、抑郁等问题的学生, 应采取积极的认知方式促进心理韧性的发展, 而非采用消极的方式。而对于心理健康状况良好的学生, 应该通过辨识和应用个体优势, 并创造积极的个人资源, 从而提高积极的发展和幸福能力。教师作为学校的重要组成部分, 在学校中具有不可替代的地位和职责, 故其积极的发展需要获得关注和重视。

最后, 学校可在鼓励教师参与心理健康教育研究方面发力, 如创作学术论文、开设课程和进行案例研究, 以巩固其教学技能。在评价方面, 针对性地采用有效且积极的方法, 以满足教师的自

我心理需求,减少职业倦怠感。同时,教师的心理健康不仅影响到自身,还会直接影响到学生的日常教学。因此,学校有责任关注教师的身心健康状况,定期举办心理健康讲座、在校刊上增设教师心理健康专栏,定期向教师提供相关刊物,购买心理专业书籍等,全面提供帮助以及支持,维护和促进教师身心健康的自我修复。

### (二) 教育环境全方位浸润,形成积极的支持系统

学校是学生成长不可或缺的场所,它不仅是学生之间相互交流、与师长之间互动的重要系统,同时亦对小学生的心理健康产生着极为重要的影响。若某所学校能够高度重视及促进儿童全面发展作为“人”的特质,并将有益健康新颖的思想和观念融入学校的社会文化之中,从而能够为儿童提供一个健康的成长环境,那么该校的儿童将享受到身心具备的强大素质与积极向上的态度,这将有助于他们在其他学科和人生领域中的全面发展。《罗恩教授的神奇教学》书中有这样的一句话:“千万不能低估创建恰当的学习环境和营造良好学习氛围的意义,它们会激励我们的儿童去认真学习。”在学校中,课堂是学生们日常活动的基本单位,也是开展知识学习和人际交往的主要场所。为营造积极健康的课堂氛围,学校可以通过设计墙面、制定班级公约等方式来创造健康的教学环境。同时,心理教师应清晰明确自身的职责,为学生们建立良好的心理支持关系,班主任和其他任课老师也应关注学生身心发展规律和心理需求,及时对出现心理问题或烦恼的学生进行关爱和援助。此外,还需要引导学生重视与同伴之间的相互支持和协作,提倡并鼓励学生之间以平等友好的方式互动。

加强校园环境及文化建设,使各项景观和设施都具备精神与教育作用。构建宜人而和谐的校园环境,展示心理学家的作品和名言,以传播自我认同、价值和尊重等核心理念,此外还需定期展示学生创作的作品和海报,以为学生提供与心理教育互动的途径,如心灵信箱等方式,倡导学生勇于表达、正视需求,促进学生自我意识和积极情感态度的培养。借助全方位的校园环境融合,将小学生的心理支持系统构建得更加健全。在小学校园内,积极开展心理健康教育,并持续不断地推行防治理念,以更好地促进儿童的自我发展。这一行动将在积极心理学的基础上展开,以期协助儿童健康幸福地成长。

## 三、持续发展,夯实小学心理健康教育建设

### (一) 加强班主任心理健康教育班级管理工作

在学校中,班主任是与学生接触最为频繁、与学生以及家长交流最为广泛的群体,其与学生的交流时间最长,对学生的身心情况能够予以更多的关注。由于现阶段心理教师数量严重不足,因此心理老师应通过加强与班主任的合作与配合,以实现全面的心理健康调查。班主任需要在学生入学时对学生进行全面的心里测评,评估得出结果后向心理老师汇报,心理老师随后可通过有针对性的方式对有可能遭受心理健康危机的学生进行跟踪并通报学校。在进行全面的学生心理评估后,学校可运用在线测试系统

对学生心理状态进行了标注和分类。对学生的分别为心理健康、一般心理健康和心理不健康的心理状态通过绿色、黄色和红色标记的形式进行标注和分类,以更好地促进学校和班主任对学生心理健康状况的全面了解。因此,记录和分类学生的心理状态不能仅限于固定分数,而应建立一个遵循反馈的动态模型,以实现对学生心理健康状态的预防与教育。

班主任的工作范畴,需要在班级的日常工作中,加强对学生的管理工作,并且注意到学生发展过程中的变化。特别是针对存在学业或行为上问题的学生,班主任更应该给予关注,尤其是针对标记为红色的学生,需加以深入了解。此外,加强与其他学科老师的沟通,以全面掌握学生发展变化的情况,仍为班主任工作的重点之一。班主任可以设置互帮小组、开展心理健康教育等活动,激发学生的主动性与积极性,推进学生发展与成长。

### (二) 把握学生身心发展规律,加强学生劳动教育

劳动教育是中国特色社会主义教育体系的一个内在组成,其主要职责在于实施“立德树人”任务,同时亦为新时代教育多方面改革的重要内容。针对儿童智力、情感等方面的多维发展特征,其施行方法需要根据其个体差异性进行相应调整。在陈鹤琴等专家的指导下,我们应该从“了解孩子心理需求”的角度出发,注重运用“正向激励”方式,包括“以成功和称赞为导向”,以实现更好的教育效果。新时期的劳动教育应以学生的需求、爱好与技能作为依据与基础,仅以此为前提,劳动教育才能对学生发挥积极的作用,使学生身体健康有益。

儿童具有易受影响和模仿行为的特征,这种特点天生就存在于儿童心理发展过程中。学校老师和同伴的行为以及家庭父母亲属的各种活动都会对儿童的行为产生一定的影响。为此,成人需要时刻坚持“以身作则”的教育原则,以正确的行为示范儿童树立良好的榜样。此外,对于家长来说,他们需要充分认识到家庭是孩子第一所学校,对于言传身教方面产生的作用超乎寻常。其次,家长还需在适当的时机引导孩子参与家中的劳动,为孩子提供更多的时间和空间体验劳动的乐趣。

### 参考文献:

- [1] 吉晓青,汤娜.社会支持视域下高校心理危机干预体系运行现状及优化策略——基于学生视角[J].西部素质教育,2023,9(22):122-126.
- [2] 陶秀影.陈鹤琴“活教育”思想对当前幼儿园课程改革的启示[J].试题与研究,2023(22):128-130.
- [3] 李国强.小学语文阅读与写作教学中劳动教育的渗透[J].教师博览,2023(33):66-67.
- [4] 孙菁.让陈鹤琴教育思想回归[J].中国教育月刊,2023(07):107.
- [5] 张英琦.新时期课程改革背景下小学劳动教育活动的有效实施策略[J].天天爱科学(教育前沿),2023(10):153-155.