

积极心理学视角下的中学生心理健康教育策略研究

李颖婕

(广东省深圳市高级中学龙岗学校, 广东 深圳 518115)

摘要: 中学生心理健康教育质量, 将直接关系到他们心理素质、个性修养以及综合能力的发展。在国家的积极引导下, 各级各类学校不断提升对学生心理健康教育工作的重视程度, 并积极引进各种先进的心理健康教育手段。其中特别是对于中学生而言, 积极心理学的引入, 更是在推动心理健康教育高质量开展方面发挥着重要作用。基于此, 文章在分析积极心理学在中学生心理健康教育中的融入意义的基础上, 对积极心理学视角下的中学生心理健康教育策略展开积极探索, 旨在通过积极心理学在中学生心理健康教育中的有效融入, 推动中学生心理教育教育质量的不断提升。

关键词: 中学生; 积极心理学; 心理健康教育

积极心理学是从积极角度研究传统心理学研究内容的一门新兴科学, 于1997年被首次提出, 以Seligman和Csikzentmihalyi(米哈里·契克森米哈赖)在2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志, 并将其定义为研究积极经验、积极个体特质以及社会环境中促进个体和群体充分发展的机制的科学。在20世纪的大部分时间里, 心理学主要关注病理学, 即研究心理疾病和障碍。塞利格曼认为, 心理学应当不仅仅是修复问题, 而应关注如何促进个体的幸福和优势。他指出, 心理学界缺乏对正面特质的研究和促进个体发展的有效方法。提出积极心理学的目的是为了平衡传统心理学关注疾病的偏向, 通过科学研究来探索和增强人类的优势和潜能, 以提高个体的生活质量和整体福祉。积极心理学的提出拓宽了心理学的研究领域, 引导学者们研究正面情绪、人类优势、恢复力、幸福感以及其他有助于提升生活质量的心理特质和行为模式。不仅在理论上扩展了心理学的视野, 还在实际应用上产生了深远的影响, 包括在教育、工作、治疗和个人成长等多个领域推广积极的心理干预措施, 有助于改善人们的生活质量和功能。在教育领域, 积极心理学的应用促进了学校在教育学生时不仅关注学习成就, 也重视学生的情感、社交技能和个人幸福, 助力培养更加全面发展的个体。研究表明, 中学阶段是人生心理和生理快速成熟的关键时期, 学生的人生观、价值观、世界观(简称“三观”)逐渐成型。在此阶段, 健康人格的养成、正确“三观”的塑造, 则需要由教师给予正确引导。鉴于此, 加强中学生心理健康教育显得尤为重要。2021年7月, 教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》, 强调学校应从源头管理、过程管理、结果管理和保障管理等多方面切实提高学生心理健康工作的针对性和有效性, 从而提升学生的心理健康素养。然而, 传统的中学生心理健康教育通常以问题为导向, 主要目的是帮助学生改善心理问题。这种模式虽具一定效果, 却可能导致学生对心理健康教育持有误解, 认为接受心理健康教育是因为自身存在心理问题。通过将积极心理学融入中学生心理健康教育, 引导学生关注积极事物, 可以有效增强学生的幸福感, 并促进其身心健康的全面发展。

一、积极心理学在中学生心理健康教育中的融入意义

(一) 明确了心理健康教育目标

在传统心理健康教育中, 问题导向的模式可能导致学生感受到被贴上“问题学生”的标签, 从而加剧他们的心理压力, 尤其是在教师与学生关系呈现对立态势时更为明显。在这一模式中, 教师可能无意中将学生视为问题的根源, 这不仅可能误伤无心理问题的学生, 还可能加剧有心理问题学生的自我怀疑, 从而积累消极情绪, 掩盖其积极品质, 最终适得其反。相较之下, 积极心理学关注学生的积极品质和心理特征, 强调感受与满足感的培养,

引导学生树立乐观心态, 从而使心理健康教育的目标得到提升, 关注点从简单的问题矫正转向积极品质的培养。

(二) 加深了心理健康教育内涵

培养学生积极向上、开拓进取、乐观自信、坚毅勇敢的优秀品质是人才培养的重要目标之一, 更是心理健康教育的一个关键目标。积极心理学的融入不仅强化了教育的个性化和学生中心化, 而且丰富了教育的内容和方法。通过识别和培养学生的积极特质如自主性、创造力和韧性, 积极心理学为中学生提供了更多机会去探索和优化自己的潜能。这种教育模式鼓励学生在自我探索的同时, 也学会如何在社会环境中找到适应和成功的途径。这种教育方法通过提供更多的实践和参与机会, 使得学生能够在现实世界中应用他们的学习, 从而提升了教育的实用性和生活相关性。此外, 通过融入各门课程, 积极心理学丰富了教学内容, 推动了学校教育教学工作质量的不断提升加深了人才培养的内涵, 发掘了教育的育人价值。

(三) 充实了心理健康教育内容

将积极心理学融入中学生的心理健康教育, 有助于教育者从更广阔的视角识别和解决学生的心理和情绪问题。这种方法不仅关注于缓解学生的学业和社交压力, 更重要的是教会他们如何在压力下保持积极和健康的心态。中学阶段是学生个性和心理特质快速发展的时期, 也是面临中考和高考等压力的关键阶段。尽管传统心理健康教育侧重于问题的诊断和解决, 这种方法可能使教育偏离其本初目标, 不利于学生积极心态的形成。将积极心理学融入其中, 不仅能够帮助学生及时发现、解决其心理问题, 还可丰富心理健康教育内容, 使得学生健康心态养成成为心理健康教育的一项重要内容, 帮助学生掌握正确的心理调节方法, 促进其自我调节能力的提升。积极心理学的应用提供了多样化的工具和策略, 如心理弹性训练、积极情绪的培养和目标设定技巧, 这些都是帮助学生建立健康心态的重要元素。通过这些内容的加入, 学生不仅能应对当前的挑战, 还能为将来的生活和工作打下坚实的基础。

(四) 改善了心理健康教育主客体间关系

在传统教育模式中, 教师与学生之间常常呈现一种主导与被动的对立关系, 这种关系不利于心理健康教育的有效进行。积极心理学的实践强调师生之间的互动和合作, 而不是传统的权威和服从关系。这种平等和开放的交流模式有助于建立更健康的教育环境, 使学生感到被尊重和价值的认可, 师生关系变得平等和谐。在这一新模式下, 教师以更加平等和激励的方式与学生互动, 鼓励学生发展个人潜能, 培养积极心态。总之, 将积极心理学融入中学生心理健康教育, 不仅能够有效改善师生之间的主客体关系, 突出学生的主体地位, 更有利于营造良好的课堂氛围, 推动心理

健康教育质量的不断提升。

二、积极心理学在中学生心理健康教育中的融入路径

(一) 挖掘多元智能, 感受成功体验

1983年, 美国哈佛大学教授霍华德·加德纳教授在《智力的结构》一书中提到, 智力不应被认为是单一维度, 而是整合了人身上多种能力的综合体。多元智能理论提供了一种理解和应对个体差异的方法, 强调每个人都拥有不同类型的智能, 如语言智能、逻辑数学智能、空间智能等。他认为每个人都拥有自己的优势智能, 都有区别于他人的优势组合。在学习过程中, 如果每个人都能够从自己的强项智能入手, 便能够最大限度地开发其潜能。

而积极心理学在此基础上, 鼓励教师识别和培养学生的独特智能, 以促进每个学生的最大潜能发挥。具体策略包括教师在开展心理健康教育的过程中, 通过设计、安排相应的任务, 引导学生展开自主探索, 使其在探索中发现自身区别于他人的优势智能, 让学生在擅长的领域内进行深入学习和实践, 从而感受学习的自主性, 体验学习的成功和胜任感。这不仅增强了学生的自信心, 也激发了他们对学习的热情和内在动机, 使得学习真正成为一个愉悦、享受的过程。

(二) 培养积极人格, 正确面对挫折

积极心理学强调, 生理因素与个体的先天气质共同构成了性格形成的基础。此外, 性格的形成还与个体的后天社会生活经验紧密相关, 不同的生活经验导致了个体间性格的差异。因此, 在中学生心理健康教育中, 采用积极心理学的策略可以有意识地影响和塑造学生的性格向更健康的方向发展。

首先, 教师应设计包含积极反馈的教育活动, 这些活动应挑战学生同时提供成功的机会, 以此增强学生的自我效能感。例如, 通过项目式学习 (Project-Based Learning, PBL) 的方法, 学生可以在解决实际问题的过程中学习到如何持续努力并实现目标, 从而在面对挫折时能够保持积极和解决问题的态度。接下来, 教师应创建一个支持性强、鼓励尝试和接纳失败的教學环境至关重要。在这样的环境中, 学生们可以自由分享他们的失败经历, 并从中学习和成长, 而不是遭受教师批评或同伴嘲笑。这种环境可以通过定期的反思讨论会和积极心理训练来实现, 例如, 通过正念冥想和情绪调节训练来帮助学生管理压力和焦虑。同时, 团体活动和角色扮演也是促进学生情感表达和冲突解决能力的有效教学方法。通过这些互动性强的活动, 学生可以在安全的环境中实践社交技巧, 学习如何在团队中有效沟通, 并在面对挫折时寻找支持。此外, 教师可以利用故事讲述或案例研究的方式, 引导学生讨论并分析成功人士如何克服困难的例子, 从而激发学生的内在动力和韧性。教师还应重视培养学生的自我效能感, 即相信自己能够通过自身的努力达成目标。这可以通过设置逐步升级的挑战、提供正向反馈、展示同龄人的成功案例等方式来实现。学生在经历了从小成功到大成功的过程后, 将更加自信地面对未来的挑战。

通过这些策略, 积极心理学不仅帮助学生建立起积极的人格特质, 而且还教会他们如何在生活中的挑战和困难面前保持乐观和主动的态度。积极心理学引入的最终目的是使学生能够在各种情境中保持心理健康, 积极地实现个人潜能, 成为适应社会发展的积极个体。

(三) 培养业余爱好, 增强积极体验

业余爱好是个体发展的重要组成部分, 可以显著提升学生的生活质量和心理健康水平。这些爱好有助于学生更好地融入集体和适应环境, 而这两者是学业成功和个人发展的关键因素。研究表明, 那些难以融入集体的学生可能会经历分离焦虑, 感觉自己与环境不匹配。业余爱好或参与兴趣社团活动可以显著帮助学生

快速适应环境, 将潜在的分离焦虑和迷茫转化为积极体验。这种转化不仅有助于培养乐观型人格, 还鼓励学生更加积极地参与并享受其他活动, 从而促进其全面发展。教师应鼓励学生探索和发展各种兴趣爱好, 如音乐、艺术、体育等。通过参与这些活动, 学生不仅可以获得放松和乐趣, 还可以在这些领域内建立自信和自我价值感。此外, 兴趣爱好有助于学生建立社交网络, 增强社会归属感, 对抗可能的孤独感和社会隔离。尤其在当今社会竞争激烈、学生面临越来越大的就业压力的背景下, 通过业余爱好的培养增强学生的积极体验, 对其心理健康的发展具有至关重要的意义。

(四) 开展目标教育, 培养希望体验

目标设定是积极心理学中的一个核心组成部分, 它帮助个体明确自己的前进方向和追求的目标。而希望被视为面向未来的一种积极心理状态, 美国诗人斯奈德将希望描述为一种以目标为导向的思维, 包括途经思想和意志思想两个部分。途经思想涉及找到实现目标的路径, 而意志思想则强调实现目标需要坚定的意志力。教育者应引导学生学习如何设定实际且具挑战性的个人目标, 并通过计划和努力达成这些目标。通过目标教育, 学生可以学习到目标达成过程中的规划、坚持和适应变化的重要性。这不仅有助于学生的学习成就, 也是培养其解决问题能力和未来职业成功的关键因素。通过阅读励志文学作品、引导学生树立远大目标、邀请优秀学长学姐分享经历等方法, 教师可以激发学生的希望感。此外, 开设时间管理课程也能帮助学生科学管理时间, 从而增强对目标实现的信心和希望。

(五) 解构过去经验, 体验满意幸福

建构主义理论指出, 个体对其经历的理解构成了他们行为和情感反应的基础。因此, 通过教育干预改变这些理解, 可以有效地改善学生的情感状态和行为表现。在心理健康教育中, 教师可以引导学生对过去的消极经历进行深入分析, 识别并解构那些负面的、限制性的信念, 引入新的、更加积极理解方式。

通过内观疗法, 学生可以在引导下深入观察自己的思想和感受, 学习如何从更客观的角度理解自己的内在体验。结合正念冥想, 学生可以学习到如何在日常生活中保持这种观察, 减少自动化的消极反应。同时通过现实疗法教导学生可以选择如何对待自己的经历。通过这种方式, 鼓励学生重新评估和定义“我可以控制什么?”以及“我希望如何回应事件?”这有助于学生建立起更加积极和有利的自我形象。慢慢地, 学生会逐渐意识到自己其实可以决定自己的命运, 可以重新赋予过去经历以新的积极意义, 淡化以往消极认知, 建构更加积极的未来。此外, 鼓励学生参加个人成长团体, 使学生通过集体活动积极探索自我、了解自我并接受他人反馈, 不仅可以帮助他们实践社交技能, 也能在实际情境中应用新的思维模式。这些活动还提供了一个平台, 让学生在同伴的支持下探索和尝试不同的行为和回应方式, 帮助学生形成了更加积极的生活态度, 提升生活的满意感、幸福感。

将积极心理学融入中学生心理健康教育的意义在于, 明确中学生心理健康教育的目标、加深了中学生心理健康教育的内涵、充实了中学生心理健康教育的内容以及改善了中学生心理健康教育中主客体间关系。在具体的实践中, 教师应通过挖掘多元智能、培养积极人格、培养业余爱好、开展目标教育、解构过去经验, 充分发挥出积极心理学的作用, 提高中学生心理健康教育效果。

参考文献:

[1] 林博阳, 耿希峰. 积极心理学视域下中学生心理健康教育教学模式探析[J]. 大学, 2024(11): 189-192.