

# 积极心理学视野下高中心理健康教育策略

马叶秋

宁夏育才中学, 中国·宁夏 银川 750001

**【摘要】**高中生面临的学习压力很大,还会面临着社交压力等多重压力,易出现心理健康问题。为促进高中生身心健康发展,教师需要重视对高中生的心理健康教育。积极心理学关注对人积极情绪与美好品德的培养,提倡以积极的态度和方法,来关注人的心理健康。教师可以依托积极心理学思路和方法,对学生进行心理健康教育,关爱学生积极情绪与美好品德的培养,促进学生可持续发展。

**【关键词】**积极心理学; 高中; 心理健康教育; 实施策略

积极心理学,是心理学领域的一场革命,带给了社会发展很大的冲击,它专门从积极的角度来研究心理学方面的问题,属于一门新兴的科学。积极心理学关注对人潜在能力的挖掘,主张对人积极品质的研究,它提倡让学习者产生更多的积极主观体验,并重视对学习积极人格品质的培养,并关注积极社会环境的营造。积极心理学鼓励人以积极的心态来面对生活,提倡通过营造和谐、积极的氛围,来培养学习者美好的品格,促进学习者收获积极健康的心态与情绪,让学生在获得积极的主观体验后,感觉到幸福、快乐,促进学习者收获主观幸福感,并养成乐观主义和快乐心态,促进学生心理健康发展。

## 1 建构积极教育体系,关注学生心理健康

课堂是教育、教学的主阵地,为做好高中心理健康教育,高中学校可以将心理健康教育作为一门必修科目,设计在高中学生的课程表中。由专业的心理学教师担任教学工作,并鼓励学生积极参与,完成与教师的互动及课后积极心理训练任务。积极心理学视野下,心理学教师应深刻领悟积极心理学的思想内涵,并善于运用积极心理学的理论知识与方法,实施心理健康课程教育,并善于运用唤醒、鼓舞的思路与方法,提示学生自我激励、自我纠正的技巧。

心理健康教育课程应包括如下内容:获得幸福体验的方法,友谊获得途径、如何获得自信心与成就感、如何维护身心健康等。还可以通过讲座形式,组织学生参与讲座,收获维护身心健康的方法,鼓励在生活中实践。课程中还应该教给学生情绪自我调节的方法,包括自我暗示、睡眠充足、转移注意、找人倾诉、自我激励、顺气自然等方法。心理健康课程中,教师借助案例来阐述各种方法的运用技巧,不仅丰富学生的心理健康课程内容,提升学生的情绪调节能力。

## 2 重视积极人格培养,培养积极人格特质

积极心理学视野下,教师需要重视对高中生潜在积极品质的培养,关注学生积极人格的培养,促进学生不断奋发向上、积极生长。高中心理健康教育,应将教育的内容放在培养高中生积极的人格品质上来,包括坚强的意志力、抗挫折能力、自信心、自制力、适应能力、正义、忠诚、坚强等积极的心态与人格。

可以通过学科渗透,培养学生的积极人格。语文教学中,通过挖掘教材中人物的品格,启迪学生联系生活实际,学习人物坚强的意志品质和为国为家甘愿付出、坚强勇敢的品质。体育学科渗透,通过设计一些稍微有难度的体育活动,跳远、跑步等,结合竞赛元素,鼓励学生立足于自身实际,努力拼搏,克服困难,挑战自己,培养学生意志品质和抗挫折的勇气、决心。或挖掘学生的特长和优势,教师给予表现空间和机会,让学生表现自己擅长的技能,引导收获成功体验,学生逐步获得积极的成功体验,这样能逐步培养学生的自信心。还可以设计“自制力培养计划”,规定每天玩电子产品的时间不超过半小时,每天参与体育锻炼半小时等。设计计划表,完成了就在当天的日期下面打对钩,这样督促学生每天监督自己、反省自己,培养学生良好的自制力。通过重视学生积极人格的培养,促进学生逐步养成积极健康的人格品质,能关爱学生身心健康发展。

## 3 创造积极体验条件,促进获得积极体验

积极心理学提倡创造条件,让学生获得成功的情绪体验。成功体验是维护学生身心健康的关键元素,如果学生有足够丰富的成功、幸福与快乐体验,那么学生即使在遇到困难、挫折和失败后,也能调动出自己已有的成功体验,自我激励与鼓舞,告诉自己,我再试一试,可能会成功的。可以说,积极、幸福的体验,是学生心理健康与情绪积极的推动力,能成为学生积极心理维护的潜在力量。教师需要尽可能为高中学生多创造一些成功、幸福、快乐情绪体验的机会。

教师可以在学生某门课程的学习成绩,因为一段时间的努力,有了进步之后,给予肯定、鼓励,引导学生对比之前的成绩,鼓励学生看到自己努力的成果和进步,促进学生收获学习的自信心,并鼓励学生迁移到其他学科学习,及生活的其他方面。或有的学生有较好的美术天赋,教师可以鼓励他为班级进行环境创设。将班级环创的任务交给他,鼓励学生创意设计、分配任务、动手实践等。在这么一项大任务完成后,给予学生肯定,培养学生的自信心与抗挫折能力。教师可以认真观察学生的特长、优势,给予学生展示的空间与平台,创造条件鼓励学生展示自己,在克服困难成功表现后,学生就能获得积极的情绪体验。

## 4 采取积极手段干预,解决心理健康问题

高中生出现心理健康问题是很正常的,因为高中生面临着较大的学习压力、社交压力等。而且在生活中,难免会有各种各样的问题产生,这就使得高中生难免出现心理健康问题。而出现问题并不可怕,教师需要认真观察学生的心理及外在情绪表现情况,并在积极心理学视野下,运用积极的干预方法和手段,对学生进行巧妙唤醒、鼓舞和激励,进行积极人格与心理品质的培养。

如有的学生很害怕英语,学习成绩不好,而且不敢开口。对英语产生了畏难心理,一到英语课,就有点打哆嗦。这种情况下,教师运用积极心理学教育方法,对学生进行积极干预。鼓励学生每天清晨选择10-20分钟的时间,选择没人的地方,大声开口读出英语,还可以跟着磁带读,大声读出来即可。坚持一个月,再看看自己的成长和进步。有的学生因为自己的外貌自卑,教师鼓励学生每天整理好自己的衣服和妆容,对着镜子中的自己竖起大拇指,告诉自己“我能行”。还鼓励学生想一想自己有哪些方面是比较优秀的,努力、友爱、团结、孝顺等,都是非常优秀的品质,可以运用这些品质来鼓舞自己。

总之,教师可以适当运用积极心理学思想,对高中学生进行心理健康教育。营造良好氛围,建设健全教育体系、关注积极人格培养,创造条件让学生收获成功体验,采取积极手段干预学生的心理健康问题。从多角度出发,关注学生心理健康发展,培养具有积极健康人格的高中学生。

## 参考文献:

- [1] 耿辉. 浅谈积极心理学在高中心理健康教育中的理论分析[J]. 考试周刊, 2018, 000(0A3): 7.
- [2] 吴学仁. 积极心理学取向的高中心理健康教育课设计与实践[J]. 中国民族博览, 2017, 000(010): 96-97.