

# 初中心理健康教育中积极心理学的应用方法

张志宏

(乌鲁木齐市第六十六中学, 新疆 乌鲁木齐 830054)

**摘要:**近年来,积极心理学被应用于各个阶段的教育当中,取得了不错的教育成果。从专业角度而言,积极心理学是基于人心理环境中积极层面的研究,将其应用在初中心理健康教育当中,能够对学生进行积极的引导,让学生以积极向上的态度面对学习与生活,对他们未来人生的发展大有裨益。积极心理学在心理健康教育当中的良好应用,也较为契合我国“以人为本”的育人理念。因此,为了更好地让积极心理学在初中心理健康教育当中得到高效应用,初中学校以及相关教师应当着手于校园和班级内的积极氛围的构建,并以“积极心理学”作为依托,开展相关的活动。同时,学校和教师还应当利用家长在心理健康教育中的力量,在初中生心理健康教育过程当中,发挥出家校共育的价值与作用,从根本上提升学生的核心素养,实现全面发展的育人新局面。

**关键词:**初中;心理健康教育;积极心理学;应用策略

积极心理学是20世纪末美国著名心理学家塞里格曼发起的一场心理学革命。初中阶段的教育对于学生学习生涯和人生发展有着重要作用。在新时代社会环境当中,在不断发展过程当中,社会各领域对于人才的要求和标准也发生了巨大的变化。初中阶段的教育不仅要求学生要具备扎实的文化知识水平,还要具备良好的心理健康素养。对于初中生而言,文化知识是武装他们外在的有力工具,而心理健康是强化他们内在能量的媒介,这两者对于他们未来人生的发展都有着重要的价值和意义,缺一不可,甚至心理健康比文化知识对于初中生还要更加重要。因此,面对这样的教育状况,初中生有必要优化与创新心理健康教育的教学理念和教学方法,通过有效的预防和矫正来构建学生良好的心理健康环境,从而让他们在未来的学习生涯和个人发展方面获得更大的收益。

## 一、积极心理学内涵概述

积极心理学作为心理健康教育中的一个重要理论,强调要重视人性积极因素的激发,从而帮助人们养成良好的心理品质以及行为习惯。相较于关注负面情绪和心理问题整治的消极心理学而言,积极心理学更关注的是心理问题的预防和矫正,是一种与人类社会和谐发展理念相契合的心理学理论。可以说,积极心理学不但是幸福和健康的引领者,也是快乐和兴奋的主导者,更是心理问题和创伤的修复者。所以,围绕该理论来探讨初中心理健康教育路径和辅导对策,对于初中学生全面发展是极为有利的。

## 二、积极心理学融入初中心理健康教育的影响

积极心理学旨在以“以人为本”的视角,挖掘人心理当中的积极品质以及主观体验。从教育的角度而言,积极心理学针对的并不是心理状态出现问题的人,而是心理健康、稳定的普通人。初中阶段的学生正处于性格、心理环境形成的重要时期,教师需要利用积极心理学来对学生进行正确的引导,促进他们能够健康成长,并为其健康成长营造良好的“土壤”,让心理健康教育成为初中教育阶段的重要教育模块,推动初中生心理健康发展。

### (一)使心理健康教育更加关注育人层面

在初中心理健康教育当中运用积极心理学,能够挖掘出学生的内在美好品质,激发出他们人性深处的优点,以此来让心态变得正向,避免出现心理问题,促进学生形成良好的心理品质。在初中心理健康教育当中,教师应当重视积极心理学在其中所发挥出来的正面价值,也通过积极心理学促进学生形成良好的心理品质,进而实现高效学习和生活。在大量的教育实现当中,我们可以发现,学生处于愉悦正向的心理状态下,学习效率明显较高;

而当学生处于负面心理状态当中时,学习效率会显著降低。基于此,初中学校应当从教育氛围方面入手,构建出能够激发学生健康心理状态的文化环境,让学生在这种良好的环境下激发出优秀的一面,能够长时间处于积极向上的状态当中,拥有高质量的学习和生活状态。此外,教师在班级管理方面也可以使用积极心理学,通过积极心理学解决班级管理当中存在的矛盾和问题,给予学生在成长当中的舒适感,拥有更多良好的发展机会,充分发挥出心理健康教育中的育人价值。

### (二)在日常教学工作中融入积极心理学

位于初中阶段的孩子在校园生活当中的时间较长,因此学校承担着塑造学生良好三观、优秀品质的重任。因此,在初中阶段的心理健康教育当中,教师要努力推动学生乐观积极性格的形成,拥有健康正向的精神意志。从教育角度而言,初中教育与积极心理学在对学生的教育方面拥有相似性,都较为重视学生个人品质的培养,所以教师在心理健康教育过程当中,要使用科学合理的方式挖掘学生乐观积极的内在品质,激发出他们的积极性。

### (三)使心理健康教育更加多元化

学生在初中阶段的学习压力较大,因此留给心理健康教育的时间并不是很多,学生即便是认真参与到心理健康教育课程当中,也会因为学业压力和其他原因导致他们无法全身心投入其中,导致心理健康教育效果不理想。再加上部分初中学校在心理健康教育方面仍然使用传统教学的理念和方法,课程质量相对较差,因此无法发挥出心理健康教育的价值和作用。而在其中融入积极性心理学教育时,学生在亲身体验过程中容易形成健康、积极、正向的精神与心理品质,能够将学校育人理念落在实处,也能够使心理健康教育变得多元化。

## 三、初中心理健康教育中积极心理学的应用方法

### (一)全员参与,让积极心理学浸入师生心田

#### 1.专业引领,发挥心理教师的主体作用

心理教师的教育水平决定了初中心理健康教育的质量,因此,为了在积极心理学在初中心理健康教育当中发挥出应有作用,初中学校应当遵循着“走出去、请进来”的理念,提升教师的心理健康教育水平,追加在这方面的经费投入,并加强对心理教师的专业培训,还可以邀请心理健康教育方面的专家学者来到学校进行专业讲座,就积极心理学在心理健康教育中的运用策略进行深度探讨,以专业性引领心理教师的成长,充分发挥出教师的主体作用。初中学校还应当为心理教师配备相应的心理活动室、心理咨询室以及沙盘游戏室等,为心理教师提供实践和研究场地,教

师根据这些专业性的场地能够发现学生相应的心理问题,并针对差异化的心理问题进行有针对性的积极心理学教育方法的设计。例如,教师可以创建“做情绪的主人”活动,让学生在活动当中学会掌控自身的情绪,并在相应的事件当中产生积极的心理状态。通过沙盘游戏激发出学生潜意识的积极心理状态,并在这种集体性的活动当中培养出良好的集体意识、团队协作能力以及人际交往能力等。

### 2. 课题牵动,培养心理教师的研究意识

积极心理学融入在初中心理健康教育中,提升学生的心理状态,仅仅靠心理教师是不够的,而是需要全校教师共同努力,将积极心理学贯穿在每个学科的教育当中,形成教育合力,才能取得良好的成果。初中应当在“积极心理学在初中心理健康教育的应用研究”相关的课题引领下,通过众位教师的调研开发出有效的教育体系,促进心理健康教育的最终效果,多层次、全方位、多角度挖掘学生内在的良好品质,培育学生积极的心理品质。

### 3. 主题活动,培养学生积极的人生态度

初中学校应当创建心理工作室,并根据心理健康教育的内容及宗旨创办相应的主题班会,做好班主任培训。例如让心理教师联合班主任以“励志奋斗,梦想起航”作为主体来开展班会,引导学生积极参与到班会活动当中来,从自身的志向开始感受生命与生活的价值,塑造出良好的人生观、价值观以及世界观,对个人发展抱有积极的态度。班会的主题可以任意变换,但是对学生的教育却是永恒不变的,教师要在积极心理学教育当中尊重每一位学生的性格和特点,保护他们的个性化成长,并且,教师要与学生做朋友,激发学生参与课程的积极性,进而产生积极的心理状态。此外,学校还应当通过“参与积极”“优势约会”“感恩访问”“趣味慈善”“勇敢致歉”“家园爱流”等团体活动培养学生的积极情绪和体验,培养良好的人际关系。

### (二) 转变观念,打造积极关系

在教学实践中,教师务必要落实心理教育观念由“消极”向“积极”方向的转变,在端正自身心理健康教育意识和态度的基础上,要把握好初中学生在性格爱好、学习特点等方面的实情,注重对其自身优秀品质以及优秀道德的挖掘,要做好自身学生心理健康教育的服务者与指引者的角色,为学生更好的学习与成长铺路搭桥。具体来说,教师要推动教育主客体关系的转变,发挥自身教育引领、教育服务作用,围绕具体问题,与学生展开积极沟通,在帮助学生消减心理负面问题的基础上,要鼓励那些拥有良好心理素质或者一定心理学基础的学生去帮助其他学生排忧解难,而且可在此基础上培养一些学生骨干力量,如可设立心理辅导委员,引领学生自主发现问题和处理问题,解决部分学生不愿意和老师分享心理问题的难题,推动其心理的正向化和积极化发展。需要注意的是,在这一过程中,教师切不可“放任不管”,要通过及时的沟通来获取反馈信息,然后适时地介入其中,给学生一定的辅导指引,确保他们心理素养的积极生成。

### (三) 活动运用,促成积极心理

在心理健康教育和咨询过程中,仅仅依靠课程教育是远远不够的。通过活动促进心理健康咨询,不仅可以加强教育咨询的效果,而且可以加深学生的体验,使他们的心理素质得到积极发展。对此,从积极心理学的角度来看,初中心理教师不妨以活动为主,借助活动促进积极心理学的辅导教育,从而促进学生积极心理的生成。例如,教师可以住在宿舍或者学校周围,鼓励学生就爱好、兴趣、学习经验等进行交流,并营造积极向上的宿舍氛围,让学

生的情绪更加和谐。在这个过程中,老师也可以根据学生的发言来把握学生的心理问题,然后通过积极的个性化辅导和关怀,帮助他们走出消极的心理泥潭。再比如,老师可以联系学生组织,开展各种形式的文娱活动如合唱比赛、文艺晚会等,为学生搭建一个展示才华的舞台,让他们获得积极的体验,提高幸福感。例如,教师可以设立“心理健康周”活动。一方面,他们可以开展一些关于“心理咨询”和“积极心理学”的教育,丰富学生的心理健康认知;另一方面,也可以借此机会,引导学生开展“心理健康主题演讲”“心理问题辩论赛”等活动,让他们结合自己的自知之明和自身事实发表自己的看法。然后教师可以及时进行总结和评价,通过一些积极的心理教育和引导,使学生的心理素质得到积极的发展。

### (四) 家校合作,提升家庭教育的质量

诸多教育实践证明,环境对于学生心理健康发展有着巨大的影响。因此,初中学校在进行心理健康教育时,不能将心理健康教育局限在初中学校当中,还要积极牵线多方力量,营造良好的心理健康教育大环境。例如,教师可做好与家长的联合工作,通过网络手段定期与他们展开心理教育方面的沟通,构建一个家校共育形式的心理健康辅导体系,发挥彼此在心理健康辅导方面的优势,从而使学生能够拥有一个积极化的成长环境。

学校及教师注重加强学校教育与家长教育的紧密结合,通过家长会及时与家长沟通学生的心理状态的变化,优化与完善教育措施,使其更具针对性、一致性以及有效性,从而帮助学生健康成长,再者,学校与家长共同规划孩子的人生,能够为学生的全面发展奠定坚实基础;通过家校共育的方式,既能够宣传出学校在积极心理学方面的渗透,又能够让家长知道学校心理健康教育的目标,引导家长不要片面关注分数,更要关注学生的全面发展。班主任和心理教师应当和家長面对面讨论,实现关爱孩子的老师和家長的全面成长。零距离与家長进行沟通,了解孩子在学校的实际表现,方便他们在回家后对学生进行有针对性的家庭心理健康教育,配合学校的教育教学工作,形成家校共育新格局,让教育无缝隙,让每一个学生都能够得到健康成长。除此之外,初中学校还应当基于积极心理学在心理健康教育中的有效渗透,举办相关的校花文化艺术节,并积极邀请家長进行参与,通过丰富多彩的家校联动,构建心理健康教育方面的育人合力新局面。

综上所述,在现代化教育理念的引领下,我们将继续开展积极心理学在初中心理健康教育中的应用实践,激发学生内在的美好品质,引导学生以积极的情绪学会自主学习、自我管理、自我调节以及迎接学习和生活的挑战,使每个鲜活的生命在成长的道路上都能精彩地表达、唯美地绽放,为健全人格的形成奠定坚实的心理基础。

### 参考文献:

- [1] 刘冬梅. 试论积极心理学视角下的初中心理健康教育[J]. 科学咨询(科技·管理), 2022(05): 181-183.
- [2] 张建芹. 积极心理学在初中班主任心理健康教育中的应用[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2021(15): 121-122.
- [3] 路丽丽. 积极心理学在初中心理健康教育中的应用[J]. 好家长, 2021(50): 33-34.
- [4] 胡楠. 探讨积极心理学在初中心理健康教育中的应用[J]. 科学咨询(教育科研), 2021(04): 130-131.
- [5] 刘洁. 积极心理学视角下家校联手开展初中心理健康教育的实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2020(15): 62-63.