

从躺平到奋斗

——基于心理健康教育培养当代高中生积极心理的策略研究

刁玉莹

(佳木斯市第一中学, 黑龙江 佳木斯 154002)

摘要:伴随课业压力和社会压力的增加,高中生容易产生焦虑感、无助感和疲惫感,产生消极的学习心理和生活态度,甚至出现“躺平”现象,对任何事物不关注、不回应、不反抗。在此背景下,本文分析当代高中生的心理发展特点,从校园环境、家庭环境和社会环境三个角度入手,阐述影响高中生积极心理培养的因素,并围绕建设积极校园环境、教师践行心理教育、开展多彩心理活动、搭建家校心育平台四个维度,全面开展心理健康教育活动,引导青春期高中生远离“躺平”,形成积极心理品质。

关键词:躺平现象;心理健康教育;高中生;积极心理;策略

新时代下,躺平文化广泛流传在工作群体和学生群体中,选择躺平的人群并非缺乏远大理想追求,而是受各种外部和内在因素影响,迷失了前进方向,失去了努力的斗志。尤其是高中生群体,面对高考压力、课业压力,以及来自多方教师和教师的切盼,学生容易产生疲惫感、无力感和焦虑感,再加上互联网思潮的影响,部分学生往往沉浸于“躺平”,追求轻松的生活和学习方式,缓解自身压力。但是,值得警惕的是,学生在选择躺平的同时,也面临潜在的心理风险。若高中生只沉浸在物质享受层面,长期忽视内心追求和心理幸福,尽情地放纵自我,埋没在平庸的生活中,就会逐渐丧失探索新事物的好奇心,甚至失去学习和前进动力,变得没有向往和追求,生活中也缺乏决断力和行动力,变得懒惰懈怠。作为高中生长路上的引路人,教师有必要运用心理健康教育方式和手段,培养学生积极心理,帮助其积极对抗和远离“躺平”。

一、心理健康教育对高中生积极心理培养的意义

(一)传递积极正能量,带给学生积极情绪

通过实施心理健康教育,教师不仅能够具有传递高中生所需要的心理健康知识,还能自觉肩负着传递正能量的责任,引导学生自立、自信,用心感受生活的美好,使其产生学习和发展动力。同时,教师能够结合心理教育知识和技巧,营造轻松愉悦的课堂氛围,缓解学生学习压力和紧张情绪,并借助动作和表情,向其传递乐观向上的情绪,增强学习的趣味,培养学生自信心。

(二)培养乐观宽容品质,促进人际关系交往

高中生处在人际交往能力发展的重要阶段。通过实施心理健康教育,教师能够采用合理的教育方式和技巧,引导学生宽容待人、真诚对人,平等地与他人沟通交往,积极与身边同学、教师和家长沟通,使其能够以积极心态,尊重和理解他人,培养学生乐观和宽容品质,提高其人际交往能力。

(三)培养求知探索精神,引导树立积极心态

求知欲与探索精神是高中生学习和前进的必备品质。充满好奇心和求知欲的学生,往往能够以积极态度,面对学习和生活中的挑战。通过实施心理健康教育,教师能够根据学生面临的高考压力,传授其心理调节方法,使学生学会适当地放松紧张的身体和心理状态,做到劳逸结合,帮助更多学生形成积极面对学习、面对生活的心态。

(四)激发学生个性潜能,培养积极心理品质

每个学生都拥有潜在的优势和强项,这些优势与其自信心培育息息相关。通过加大心理健康教育力度,教师能够联合家长,发掘学生身上的潜能和特长,培养其自我认同感,使其将个人强

项运用到学习和生活中,培养学生积极心理品质,使其成为勤奋执着、谦虚认真、勇敢奋斗的人。

二、当代高中生心理发展特点

在新时代,由于处在青春期阶段,高中生生理和心理发育不够成熟,心理抗压能力不强,面对日益增加的课业压力和紧张的生活学习节奏,部分学生容易出现焦虑和厌学情绪,甚至丧失学习和发展自信心,成绩不同程度下滑。同时,高中生具有心理脆弱和敏感的特点,独立意识强,希望在脱离父母支持的前提下,独立解决问题,喜欢将私人小事藏在心里,变得沉默寡言,不愿意与家长沟通,更不愿意被动接受教师 and 父母的安排,甚至会产生逆反心理,与教师和父母产生冲突,导致亲子关系和师生关系紧张。此外,心理波动和情绪变化性强。在日常生活中,高中生会遇到各种烦恼,对突如其来的惊喜或一点进步,部分学生瞬间产生喜悦情绪,一旦遇到在生活和学习中遇到不如意的事情,就会变得情绪低落、萎靡不振,产生消极的心理,甚至加入躺平队伍。

三、高中生积极心理培养的三大影响因素

(一)校园环境

一方面,人际交往关系。在校园环境中,高中生每天会遇到不同同学、教师和工作人员,在交往中走向相互了解,在心理上对同学和教师行为产生认同感。在生活中,学生也能以优秀的人物为榜样,时刻规范自己言行。但是,在与他人相处时,高中生难免会与同学和教师产生摩擦,因此产生烦恼和苦闷的情绪,尤其是拥有内向性格和表达能力差的学生,容易在人际交往中出现一系列问题。另一方面,学习成绩。学校是学生学习知识的重要场所,处在同一个学习环境中,学习成绩名列前茅的学生,往往在心理上充满斗志和学习热情,勇于攀爬更高的山峰,而学习成绩中等和落后的学生,通常缺乏学习兴趣、学习动力和信心。在激烈的分数竞争中,部分学生不得不寻找一种愉悦和放松自我的方法,成为躺平群的一员,丢失了明确的目标和方向,发展自信心和学习热情不足。

(二)家庭环境

一方面,父母的殷切期望。诸多家长在高中生学习和成长上投入了大量时间和精力,想方设法地为其创造良好的学习和生活条件,希望自己孩子能成就一番好的学业。尤其是在教育热潮下,一些家庭出现了“虎妈”“狼爸”,部分学生为了达成学业目标,产生了强大学习动力,不断在发展中激励自我。但是,面对父母过多地关注和设定的学业目标,部分丧失了自我发展的空间,找不到自我,甚至出现学习焦虑情绪。另一方面,家庭条件压力。伴随社会经济水平提高,大众物质生活日益富足,但部分家庭经

济仍相对落后,学生缺乏稳定的物质条件支持,难免会产生自卑感。为了追平与他人的差距,部分学生深入挖掘和透支自身潜能,充分利用一切时间学习知识,内心疲惫感强,一旦遇到更大的挑战,容易因压力超出承受范围,丧失学习动力,选择躺平进行自我保护。

(三) 社会环境

在互联网和新媒体时代下,各个行业与互联网相交融,作为新生代群体,高中生每天都在与智能手机、浏览器和计算机打交道,不仅可以使网络学习新知识,使用各种手机软件,参与线上聊天和各种娱乐活动,还能运用新媒体,了解一些来自国际和地区的新闻时事。但是,网络中难免存在一些负面信息,再加上各种网络游戏和娱乐项目,部分自控能力弱的学生往往会沉迷网络世界,沉迷电子游戏,在感到自责的同时,出现心理矛盾和心理障碍。面对课业任务与网络游戏,部分学生很难权衡二者,因此保持躺平生活态度,影响正常学业。

四、心理教育视角下当代高中生积极心理的培养策略

(一) 建设积极校园环境,引导学生积极上进

首先,学校应将积极心理学融入校风和学风建设中,建设一个去功利化的育人净土,打造积极精神特区,让整个校园环境的人都能有上进心、有事业心、有责任感,呈现奋发向上的精神面貌和温馨的人文环境,更好地引导教师和学生带着热情工作和学习。将奋斗精神融入校风和学风的建设之中有助于让全体师生树立奋斗意识。其次,学校应合理丰富校园文化内容和形式,结合高中生发展需求,组织奋斗精神主题实践活动,让奋斗精神传遍整个校园,激发学生锻炼个人能力、学习文化知识的动力。例如,学校可抓住节日庆祝契机,开展校园纪念日活动,在五四青年节、八一建军节、十一国庆节期间,开展“不忘初心,奋斗新征程”的实践活动,并通过组织知识竞赛、历史辩论、观看红色电影等活动,引导学生感受先辈身上的奋斗精神,使其深入了解奋斗的重要性。此外,学校应将奋斗精神融入校园文化建设中,坚持线上线下同步宣传的方式,打造奋斗精神宣传牌,并通过线上线下推选校园奋斗教职工模范、十大学生奋斗人物,营造传递奋斗精神的舆论场,鼓励广大学生克服攀比和享乐之风,培养其艰苦奋斗和努力拼搏精神。

(二) 教师践行心理教育,培养积极心理品质

首先,各学科教师应认识到当代高中生思想和心理发展特点,主动将心理健康教育融入教学的方方面面,将培养学生积极心理落实到教学行动中。在课堂中,教师应展现积极乐观的一面,将正能量带给学生,用心地引导和关爱大家,带着积极态度发现学生身上的长处,给予其表现自我的机会,并做到平等与学生相处,尊重每一名学生,合理运用赏识教育手段和心理暗示教育法,培养学生的自信。在教师积极正面的心理榜样下,学生会被正能量所感染,逐步形成积极心理品质。其次,心理教师应针对性地研究当代高中生心理波动,开发心理健康课程教学资源,定期开展心理讲座和心理教育进课堂活动,采用诙谐幽默的教学语言,营造轻松愉快的心理课堂氛围,让大家主动说出内心的想法,学会调节心理压力,重新认识到生活和学习的美好。此外,学校和教师应设置开放性心理咨询室,设置青春期那些事儿、我的人际困扰、近期心情有点躁等咨询专题,吸引学生参与心理咨询活动,帮助他们解决人际交往、高考备战带来的心理问题,使其能够以积极态度,面对各方面挑战。最后,教师可开发心理微视频资源,根据高中生常见的心理问题,设计微视频主题,让学生利用课余时间,认识情绪特点,学会控制情绪,调节压力,从而培养其积极心理品质。

(三) 开展多彩心理活动,培养积极健康心态

在积极心理学视域下,教师应开展体验式、活动式的心理活动,让学生在多样化的活动中,尽情地展现个人才能和品德,接受外界正面刺激和正向反馈,获得积极心理体验,激发其学习和进步愿望。首先,教师应开展积极心理体验活动,开展小品表演、演讲、讨论、游戏、心理剧和角色扮演活动,设定特殊心理案例和情境,让学生站在主人公角度,体验问题解决过程,培养其积极健康的心态。在具体实施层面,教师可运用讨论法,引入爱迪生试验失败9000次的场景,让学生站在爱迪生的角度,讨论今后会做什么,引起学生的思考。与此同时,教师可让学生回忆日常学习和生活中,是否会遇到挫折和困难,原因是什么,解决结果如何,感觉如何。通过开展类似的探究活动,教师能够引导学生正视生活中的重重磨难和考验,培养其执着的品质。其次,教师应围绕心理育人主题,突破空间的限制,开展校内外心理活动,如体育运动、社会考察、校外研学、参观访问等集体活动。在拔河比赛活动中,教师可引导学生冷静应对,坚持不懈,做到不怯场和不半途而废,培养其执着坚强的品质;在歌舞活动中,教师可引导大家尽情展现自己的优势和才能,增强其自我认同感和自信心;在校外研学活动中,教师可引导学生自主筹备和设计研学路线,提交研学活动申请,培养其问题分析能力、组织协调能力和领导力。

(四) 凝聚家校心育合力,宣传拼搏奋斗家风

积极心理培养是一个长期的教育工程,学校和教师应发掘家庭教育的功能,通过建设心理育人平台,随时跟踪学生在家庭和校园中的心理情况,及时为家长出谋划策,让广大父母也能参与到心理健康教育中。首先,作为社会经验丰富、心智成熟的成人,家长应积极联系学校心理教师,找准针对家庭心理教育方法,在工作和生活上树立良好的榜样。在具体实施层面,家长应秉持勤俭节约、努力奋斗的理念,不过分注重物质和精神享受,合理安排工作时间与娱乐时间,展现出自制力强、不断学习、拼搏进取的父母形象,并将积极阳光的心态带入家庭中,引导学生向上向善、拼搏奋斗。其次,家长应着重培养学生的独立意识。在教育孩子时,家长应利用好拼搏奋斗、勤俭节约的优秀家风,不过分宠溺孩子,要通过与学校和教师合作,开展劳动教育与心理教育活动,如体验一小时工作、做一周晚饭、打扫一周家务等,使其认识到幸福生活需要双手创造,让学生发愤图强,敢于学习和挑战新技能,培养其积极向上的生活和学习态度。

五、结束语

综上所述,加强高中生心理健康教育,引领其远离和摆脱“躺平”心态,培养其积极学习心理和奋斗观念,关系到学生全面发展。因此,学校、教师和家长应正确认识当代高中生易躺平的特点,坚持以学生全面发展的本的理念,通过建设积极校园环境、教师践行心理教育、开展多彩心理活动、凝聚家校心育合力等方式,创设快乐、轻松和积极的学习环境,挖掘学生内心积极能量,借助多样化的活动,培养学生积极心理品质、心理调节能力,促使其形成努力奋斗、拼搏进取的学习发展态度。

参考文献:

- [1] 陈锦锋. 青少年心理健康积极心理干预研究综述[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2022(05): 41-43.
- [2] 张丽军. 从觉醒、佛系、躺平到新觉醒: 百年中国青年问题的现实流变与未来路径[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2022, 21(04): 54-63.
- [3] 詹彦彦. 试论新时代加强青少年奋斗精神培育问题[J]. 国际公关, 2021(09): 107-109.