

# 积极心理学在小学心理健康教学中的应用策略探讨

李艳丽<sup>1</sup> 于艳芳<sup>2</sup>

(1. 山西省吕梁市岚县城关小学 033599; 2. 山西省吕梁市岚县红旗小学 033599)

**摘要:** 对于青少年来说, 导致青少年犯罪的因素相对来说是比较多的。其中, 心理健康是十分重要的一个原因, 通过对小学生开展积极的心理健康教育能够有效地避免出现青少年犯罪的情况。本文主要阐述了在学生的心理健康教育中合理进行积极心理学的重要举措, 为我国小学心理健康教学工作作出了贡献。

**关键词:** 积极心理学; 小学心理健康教学; 策略

## 引言:

最近这些年来, 我国小学生的心理健康问题受到了社会各界的广泛关注。随着我国独生子女的进一步增加, 很多的学生在家中备受家长的宠爱, 并且也表现出来了很多方面的问题, 比如学生的生理年龄和心理年龄是存在着较大差距, 一部分的学生心理年龄是远远低于实际年龄的。还有一部分学生在脱离了家庭的呵护之后, 也就无法在社会上立足。此外, 部分的学生在学习上要面临各种各样的压力, 这些压力对于承受力较弱的学生来说, 是无法能够更好地适应其中的。于是, 就有不少的学生在心理方面进入到了低潮期, 在实际面对生活的中的各种问题时, 往往会产生较为悲观的情绪, 在想问题的时候也容易钻牛角尖。部分学生在平时的学习过程中往往无法集中自身的注意力, 这样就会在生活上变得更加的消极, 进一步地影响到了学生的实际生活和学习, 并且有还会对学生的学习带来十分不利的影响。笔者研究了大量的小学心理学方面的内容, 并探讨了在小学心理健康教育中如何来充分地应用积极心理学相关教学方式。

### 1. 小学生在心理健康中所存在的问题

#### 1.1 学生自我控制能力弱

小学生由于年龄较小, 存在着心智发育不成熟的情况。并且小学阶段的学生相较于初中阶段或者是高中阶段的学生来说自控能力相对来说是不足的, 并没有能够行程成型的逻辑思维, 学生也无法对自己的心理状态进行调整, 往往是模仿他人的行为, 并不具备支配自身的能力, 也没能形成自己独有的价值观。这样就导致部分学生在学校生活和学习的过程中难免会沾染上一些不良的习惯, 在实际参加集体活动的过程中也有可能和别的同学产生冲突, 这样就会导致一些麻烦的出现。学生会产生相关的负面情绪, 也就对学生今后的成长埋下隐患。

#### 1.2 学生学习压力太大

随着时代的不断发展, 现阶段学生往往面临着十分激烈的竞争。有部分家长为了能够让学生在竞争中脱颖而出, 往往会增加学生的学习压力。现阶段, 小学生的学习压力并不会比初中生要轻, 学生除了要能够学会一些课本上的知识, 还需要能够多参加课外的活动。此外, 部分家长也会给学生安排各种各样的辅导班或者是兴趣班, 这样就导致学生的学习压力变得越来越大, 学习负担变重就进一步地导致学生的心理压力增大了, 这样就导致学生在课堂上学习注意力不够集中, 学习成绩也下降了, 影响了小学生的心理健康<sup>[1]</sup>。

#### 1.3 小学生没有正确认识自我的意识

小学阶段的学生在实际的学习过程中, 往往没能够形成自我独

立的意识, 模仿大人的行为是学生融入社会的重要一步。由于学生没能够形成对自我的正确认识, 这样就会使得学生在实际的学习过程中没能够充分地认清自己, 这样就有可能出现各种各样的负面情绪, 学生往往会叛逆。如果学生的家长和教师没能够及时地纠正学生的这种不良行为, 并对学生进行积极的引导, 这样就会在一定程度上影响到学生心理的健康发育<sup>[2]</sup>。

### 1.4 教师过于强调心理健康教育的学科化

心理健康教育具体来说指的是学生将心理卫生、心理学以及精神医学等进行融合, 并采用科学的方式对学生进行教育的一种方式。教师通过对学生的心理状态施加相关的影响, 这样才能够使得学生能够具备更加健康的心理世界。但是, 需要注意的是, 部分学校并没有能够重视起心理教育的相关内容, 也没能够采取科学化的教学方法, 这样就使得学生没有能够接收到必要的心理教育。

### 2. 环境是影响学生心理健康的要素之一

对于学生的心理健康来说, 环境对学生的心理健康影响是较为深远的。这里所说的环境, 一个是客观方面的环境, 一个是精神方面的环境。这就需要小学教师能够为学生营造和谐的学习环境。学校也被称之为学生知识的启蒙地, 如果环境较差, 就会对学生的心理造成不良的暗示。即便是对于硬件条件比较差的学校来说, 只要能够用心经营, 这样就能够有效地唤起学生对生活的热爱, 并开始热爱校园生活, 热爱学习, 从而形成积极的心理暗示。此外, 需要注意的是, 还需要能够重视起家庭环境的影响。有部分学生在成长的过程中难免会遇到各种各样的困难, 比如说家庭变故的。如果缺失了家庭教育, 这样就会影响到学生的心理健康。对学校来说, 在平时的教学管理过程中, 需要能够做好家校联系, 并能够依托当地的相关社会组织来对家庭进行必要的教育培训。对于小学教师来说, 在平时的教学管理工作中, 除了要能够做好教学工作, 还需要能够定期地对学生进行家访, 这样能够紧密和学生家长之间的联系, 从而能够在家长的辅助下为学生营造更加健康的家庭环境。此外, 最重要的是为学生构建出精神环境。著名的教育学家苏霍姆林斯基曾经说过这样的话, 情感就好比肥沃的沃土, 知识的种子就要播种在这样的土壤上。这也就从另一个角度说明了, 精神环境是作为心理健康培育的重要沃土, 这就需要师生来共同进行耕耘<sup>[3]</sup>。

### 3. 积极心理健康教育彰显教师素质

对学生的心理健康教育来说, 教师是重要的指导者, 也是学生在学习过程中的榜样。教师要能够以身作则, 为学生树立起一个更加完美的榜样。因此, 教师的相关言行举止也就会在一定程度上对学生的心理产生积极或者是消极的暗示。针对这样的情况, 小

学教师需要能够从如下几个方面来开展相关工作:

第一,教师需要注意的是心理健康教育最为关键的一部分是能够和学生进行心灵上的交流,教师被信任的重要前提是能够得到学生的认可。如果,学生对教师的教学工作不认可,这样学生在实际的学习过程中就会产生逆反心理,这样教师也就无法更好地开展心理教育。此外,对于教师来说,在与学生的家长讨论学生的学习情况时,往往会引起学生的反感,这样就会使得师生关系无法得到进一步的关联,这样就导致学生在实际的学习过程中,和教师之间的距离变得越来越远了,这对学生的心理健康教育来说是十分不利的。第二,对教师来说,在实际的教学工作中,要能够将学生的心理健康放在最为重要的位置上。特别是在发现学生出现了心理方面的问题之后,比如说教师观察到学生的情绪十分低落,或者是精神不振,教师要用爱来感化学生,而不是对学生进行严厉的斥责。要能够在课堂上尊重学生的人格,并能够帮助学生能够及时地发现自己的心理问题,鼓励学生树立起自信心,这样才能够对学生辅导,这样才能够促进学生更好的发展。教师在对待学生的这一过程中,不能够厚此薄彼,不能以学生的学习成绩作为教师对待学生的标准,只有让学生能够在人格方面能够受到尊重,这样学生才会主动地和教师沟通,能够和教师畅聊关于自己的各种事情,这样能够将问题都能够扼杀在摇篮中<sup>[4]</sup>。

#### 4. 积极心理健康教育在日常教学中的应用

学生在学校的大部分时间都是在学习中度过的。因此,在实际的心理健康教育中,教师需要做的就是不能够做突击活动,也不能够临时抱佛脚地解决相关的问题,而是要能够在平时的教学过程中潜移默化地影响到学生。

##### 4.1 老师在课堂教学中要时刻保持良好情绪

情绪是能够来感染人的,对教师来说要能够在实际的教学过程中保持良好的态度来对待学生,通过充分的调动出课堂的情绪,这样能够让学生在良好的教学氛围中,能够积累更多的知识,和教师的关系也能够变得更加的融洽。此外,对教师来说,要能够多观察学生情绪方面的变化,并能够帮助学生及时将不良的情绪排除掉,这样才能够让学生在实的学习过程中能够保持愉悦的心情,也能够鼓励学生不断进取。

##### 4.2 心理健康是一个综合性的系统工程

对于小学生的心理健康工作来说,是一个十分系统性的工程,不同的学科之间都要能够充分地发挥出自身的实际优势。比如,在实际的语文教学工作中,教师要能够培养学生的形象思维,在实际的学习过程中要能够通过吸收语文知识的营养,来实现情感上的抒发,这样也就能够实现对学生心理方面的调节。在实际的语文教学工作中,一篇生动感人的课文就是鲜美的心灵鸡汤,一首优美的诗句就是进行自我抚慰的良药。对教师来说,在实际开展音乐课的教学过程中,需要能够将学生代入进圣洁的天堂中,并能够通过心灵情感教育来实现对灵魂的净化,这样才能够彰显出来学生的个性,使得学生在实际的学习过程中保持昂扬的兴趣。教师在实的教学过程中,要能够通过积极引导的方式来将课堂上紧张的氛围一扫而空,这样才能够让学生的思维能够得到进一步的转变,也能够为学生的心理健康教育打下坚实的基础。

##### 4.3 课堂教学和课外观察结合起来

在小学教育中,班主任是十分重要的一个人物,班主任往往需

要能够承担起整个的教学管理工作,也要将自己作为家长来时刻地观察学生在各种场合的心理状况,能够和学生进行平等的交流,这样学生才能够敞开心扉,让班主任能够进入到他们的内心世界中,从而才能够积极地调整学生在心理方面的缺失。学生在这一过程中,还需要多信任教师,并能够接受教师对自己的教育,及时地调整自己的心态。此外,对教师来说,还需要能够积极地运用心理学的相关知识,对学生的学习情况进行深入的分析和研究,这样才能够掌握学生的实际学习动态,帮助学生更好地学习知识,并形成正确的三观<sup>[5]</sup>。

#### 5. 构建小学生心理健康教育的积极模式

##### 5.1 心理健康教育工作目标

对小学教师来说,在实际的教学过程中,要能够增进学生的幸福感。现阶段,人们对物质生活的需求已经得到了满足,现在追求的是精神上的富足。在以往传统的心理学教学背景下,教师开展教学的主要目的是为学生解决心理方面的问题,这样能够进一步地提高学生的心理素质,在这种积极的心理学视野下,心理健康教育工作也就能够走得越来越远。教师的主要目的是提升学生的生活幸福感。这里所说的幸福感,主要包含了如下几个方面:学生学习投入的状态、学生的积极情绪、学生生活中的价值以及学生的人际关系等。在实际的小学生心理健康教育工作中,工作的重心不再是对学生进行心理健康方面的知识宣传,而是要能够从提升学生的幸福感出发来促进学生的健康成长。

##### 5.2 心理健康教育工作形式

对于小学教师来说,可以在平时的工作中通过开展多种多样的活动来进一步地让学生能够获得更加丰富的心理体验,实际的心理健康教育往往形式是十分多样的。比如,学生能够通过开展现场心理测量活动,通过合理的测量学生的个性特征、幸福感以及学生的心理品质,这样能够有效地加强学生对自我的正确认识,也就能够帮助学生形成更为积极的心理品质。通过开展积极心理学的相关活动,能够让小学生都能够积极地参与进来,也就能够取得更好的效果,为今后开展心理教育工作打下坚实的基础。

#### 6. 结束语

综上所述,在学校的整个教育体系中,心理健康教育是十分重要的一个组成部分,也是现阶段学校进行教育的一个全新的视角,是全面开展素质教育的十分重要的一个方面。小学心理健康工作需要社会多方面的共同参与,教师的作用是至关重要的,只有通过发挥出教师的重要作用,才能够培养出心理素质过硬的学生,促进学生的稳定健康发展。

#### 参考文献:

- [1] 商龙龙, 吴新军, 杨伟丽. 积极心理学在初中心理健康教育中的应用对策[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2022(4): 3.
- [2] 杨玉梅. 积极心理学视角下小学心理健康教育课堂导入策略探讨[J]. 中小学心理健康教育, 2021(4): 3.
- [3] 杨东欣. 积极心理学在高职院校学生心理健康教育中的应用[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)社会科学, 2022(9): 3.
- [4] 董傲然, 纪新莉. 积极心理学在高职院校学生心理健康教育中的应用[J]. 辽宁师专学报: 社会科学版, 2021(6): 2.
- [5] 刘颖. 积极心理学视角下中学生心理健康教育课堂教学实践探讨[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2021(2): 1.