

积极心理学视域下中小学积极心理品质的培养策略

朱建梅

江苏省扬中市实验小学 212200

摘要:随着“立德树人”以及“核心素养”等教育理念的融入,中小学日常教学应该注重学生心理健康的发展,尤其是在积极心理学视域下,着重培养学生心理流畅感,强化学生学习以及就业的自信心。此次论文先是对积极心理品质定义、特点进行了分析,随后又对中小学积极心理品质的培养原则以及培养现状展开了探讨,最后提出了几点积极心理学视域下中小学生学习积极心理品质培养策略,以期为相关人员提供参考。

关键词:积极心理学;中小学;品质提升;策略

在传统心理健康教育模式当中,教师重视程度明显不足,大多采用单向、单一的教学方法,师生内心距离较远,师资力量也难以满足学生需求,很难发挥该教育工作的积极价值,严重阻碍学生的身心健康发展。因此,在当前教育背景之下,教师应更加关注学生心理健康的发展,通过有效方式培养学生积极心理品质,坚持以学生为本的原则,为学生融合新型教学手法,让学生以积极的心态、面貌、品格迎接美好未来。

一、积极心理品质概述

积极心理品质是一种人格特质,具有积极意义,是人类在面对挑战和挫折时展现出的乐观和积极的心理特质,包括勇气、坚韧、仁爱、善良、恢复力和幸

福感等优秀的个性特征与情绪感知因素。积极心理品质对适应环境改变、调节情绪稳定,改善人际关系等方面产生积极的影响。童年时期的生活、学习和个性养成等方面的形成与小学生的未来的健康发展息息相关,因此,要重视小学生积极心理品质的培养。

二、中小学生学习积极心理品质的特点

中小学生学习正处于情绪认知的萌芽状态,随着年纪的增长,生活阅历及情感经验的积累,情感日渐丰富,对情绪的感知越发敏锐,因此,受外界的影响也越来越大。

(一)发展性

学校与班级组织的教学活动与实践活动,教师与同学的日益熏染,家庭成员的言行举止,社会生活的正能量现象等,都会持续地提高中小学生学习心理品质的积极性,使中小学生的心理健康发展。

(二)差异性

每个人都是不同的个体,中小学习之间存在个体差异,不同的原生家庭状况、教育经历、生活环境等外界因素造就

小学生不同的性格特征,因此中小学生学习心理品质也存在差异性。

(三)创造性

中小学生的积极心理品质可以激发他们的潜能,创造性的思维激发他们探究世界的想法,帮助小学生更好地适应社会和环境的变化。

三、中小学生学习积极心理品质的培养原则以及培养现状

(一)培养原则

在培养学生积极心理品质期间,教师需坚持的首要原则就是以学生为本的原则。其强调,教师要让学生自主学习品质,通过多元化方式提升学生课堂参与度,突出学生主体性思维,创设以教师为主导、学生为主体的教学模式,让学生在自主实践中体会、内化、养成、践行积极品质。这就需要教师打破传统单向、单一的教学方法,激发学生自主学习意识,提升学生自主感知能力。另外,教师还要坚持针对性原则。该原则主要依照学生的差异性特点而确定,每个学生都是独立存在的个体,其积极心理品质的发展情况会呈现出差异性,这就要求教师坚持因材施教,坚持针对性教学,为每个学生提供针对性教学指导,在尊重学生个性的同时,尽可能帮助其养成全面的积极心理品质。

(二)中小学生学习积极心理品质培养现状

笔者通过问卷调查、文献研究、实践探索等方式对当前中小学生学习积极心理品质的发展现状进行了调查,发现几个问题如下:

首先,家庭对学生积极心理品质的养成产生着不可忽视的影响。很多学生已经进入叛逆期,其心理会进入“第二次反抗期”或者“危机期”,独立意识开始增强,但其心理认知尚未发展成熟,因此会出现看待问题极端的问题,进而与

亲密关系之间发生冲突,而首先被这种冲突影响的就是亲子关系,再加之学生家长对学生教育的态度不够积极,影响着学生对家庭及爱的认知。比如,当问卷中问到“你收否经常在积极心理上得到家庭支持”这一问题时,100名学生中有将近40%的学生表示“不会”;当被问到“你是否经常会与父母沟通”这一问题时,也有30%以上的学生表示“很少沟通”,20%以上的学生表示“不想沟通”。这都侧面反映了学生在家庭环境中父母积极影响的缺失,对积极心理品质的培育很不友好。

其次,不同年级的学生在积极心理品质发展上会出现转折。比如,在小学五年级学生发展较好的积极品质由高到低是友善、爱、信念与希望几个方面,发展稍显不足由高到低是真诚、领导力、宽容等方面;小学六年级学生发展较好的积极品质由高到低是爱、友善、信念与希望,发展稍显不足由高到低是创造、真诚及领导力。

由此可见,当小学五年级转为小学六年级时,学生爱这一积极品质的名词明显有提升,说明该阶段当中学生对爱的认识发生了变化,内心情感更加丰富,更加需要教师的引导。

最后,当前中小学心理健康教育师资力量有待进一步提升。当前很多学校在该方面的关注始终不足,并未设置专门、专业的心理辅导室,未结合各学生实际情况提供合理的积极心理健康教育指导或活动,教学方法创新程度不足,未彰显学生主体地位。这些问题的存在,也会在极大程度上影响学生积极心理品质的培养效果。

四、中小学积极心理品质培养策略

(一) 构建良好的师生关系,积极与学生展开沟通

良好的师生关系有助于学生敞开心扉,自主接受教师的引导养成积极心理品质,提升学生对教师的信任程度,在遇到问题时也能主动寻求教师帮助,为提升教师心理健康教学实效性提供便利条件。为此,教师要做到以下三点:首先,要平等对待学生,主要包括师生、生生之间的平等。对于师生平等而言,教师应摒弃传统教学中的层次观念,削弱教师的权威性,尝试与学生做朋友,站在学生的角度思考问题,善于急学生之所急,全面理解学生所思所想;而对于生生平等而言,教师应对所有学生一视同仁,切勿区分传统理念当中的“学优生”与“学困生”。其次,教师要善于倾听学生,善于让学生作为输出的一方,这也是突出学生主体地位的体现。只有让学生想输出、敢输出,才能更进一步了解学生,为学生提供更为适宜的积极心理品质教育;最后,教师要尊重并维护学生隐私。中小學生自尊心很强,内心非常敏

感,当学生主动倾诉内心时,表示他(她)是对教师完全信任,若教师不能尊重学生隐私并导致学生隐私外泄,则不仅会影响学生心理健康,还会导致学生对教师失去信任,后续积极心理品质培养将严重受阻。

以“爱”这一积极心理品质为例,其指的是学生能够重视、珍惜与同伴、家人、老师等构成的亲密关系,能够在生活中有意识的主动关心他人、分享自己,该阶段学生的爱主要反映在亲子关系及异性关系之上。中小學生正处于青春期,对爱的认识会逐渐丰富起来,除了亲子之爱,对异性之“爱”也会产生萌芽,若处理不当将会成为影响学生进步的关键因素,教师则需要引导学生学会以积极的方式辨别、感受、处理这种情感,进而养成积极心理品质。在教学期间,教师可先组织学生展开平等的倾诉活动,先作为倾诉者,向学生分享自己初中阶段的故事,在激发学生兴趣的同时,为学生提供良好的引导与示范,拉近师生内心距离。随后,教师可为学生播放以“爱”为主题的视频短片,其中可包含父母之爱、同伴之爱、师生之爱等多种爱的表达形式,用真实事件直观展示“爱创奇迹”,引导学生结合视频展开自由讨论,阐述自己对爱这一积极品质的想法,提出对爱的困惑,对于不善言辞的学生,教师还可为学生提供私下倾诉情感的空间,与学生形成平等交流,引导学生正视自己的内心情感。假使沟通期间学生主动表达了自己对某位同伴的欣赏之情,教师也要引导学生运用积极的方式加以调整、处理,比如鼓励其努力学习变得更加优秀,与同伴一同取得好成绩,到更广阔的地方创造未来等,以积极的视角看待初中生情感问题,充分发挥情感的促进作用。

(二) 创设家校合作教学模式,充分发挥家长育人作用

家庭环境对学生积极心理品质的培养具有促进作用,但与此同时家长的不良影响也是中小学心理问题的重要引发因素之一。因此,教师应注重家长在学生心理健康教育当中的关键地位,创设家校合作的教学模式,提升家长对学生心理健康的重视,为家长提供家庭教育指导,借助家长力量有效培养学生积极心理品质。

比如,教师可运用教学APP,在线上为家长创设一个学生心理健康辅导室,向家长同步学生的心理发展情况,定期为家长分享积极心理品质的内容、价值培养方法。同时鼓励家长以身作则,让家长本身要注重友善、谦虚、执着、真诚、宽容等积极心理品质在生活中的体现,为学生树立良好榜样。还要及时、主动帮助家长解决家庭教育问题,尤其需逐渐转变家长对学生心理健康的态度,树立积极教育观念。

再比如,教师可组织家长及学生在线下一同开展积极心理品质教育活动,为双方提供更多良性沟通机会,加强双方共同了解。以“信念与希望”这一积极心理品质为例,主要倾向于学生的价值观与人生观的培养,指学生对自我价值、客观事物需求的看法与评价,比如学生对生命的认识、对生活意义的认识等,学生应能够树立积极的愿景,拥有坚定不移的积极信念,并愿意运用积极的方式达到目标,这些都离不开家长的支持。教学期间,教师可先为学生做一个简单的采访,并将采访过程录制成视频。采访问题可包括但不限于:“你对自己的人生有哪些规划呢?你是否渴望得到父母的支持?你曾尝试与父母提出这些规划吗?父母的态度是怎样的?这对你的心理有什么影响吗?你觉得人生的意义是什么呢?你现在过得幸福吗?(若学生说不幸福)你认为是什么让你感到不幸福?最后你想对自己的父母说什么呢?”在采访结束以后,教师可将家长与学生分开,单独为家长播放这段影片。这个过程中,家长将看待往日不同的子女,将有机会进一步倾听子女心中所想、所需,很多家长会习惯性为学生制定好学习目标,让学生按照家长的想法去生活,因而变得偏执,不断强迫学生,不断施加更多压力,我们不得不承认这些家长的出发点是好的,但维度忽略了学生自己的意愿,这会让学生感到焦虑、不安甚至抑郁,这对积极心理品质的培养非常不利。教师可借助这一活动,帮助学生明确目标,帮助家长了解学生,起到双重促进作用。

(三)分析各年级转折期心理特点,提升积极心理品质教育针对性

中小学积极心理品质的发展在各个年级转换时会进入转折期,教师在教学期间要结合各阶段具体情况,为学生提供适时、适度的培育。比如,依初中生心理发展规律及调查资料显示,在初一阶段学生真诚、领导力、宽容(顺序由高到低)等积极心理发展欠缺,教师应加强对上述积极心理品质的培养,尤其对于排位较低的宽容进行着重培养;而到了初二阶段,学生积极心理品质的排序将发生变化,尤其在创造力、领导力及真诚方面会明显降低,那么该阶段教师就需要注重学生这几方面积极品质的培养;初三阶段,学生友

善、爱及信念希望等品质大多发展较为理想,但依然需要着重提升创造、真诚、宽容及领导力。总之,教师要结合实践经验及中学生身心发展特点及积极心理发展调查等资料进行综合分析,结合学生需求为其提供适宜的教育,充分提升积极心理品质教育的针对性及有效性。

(四)构建高质量心理教师团队,提升积极心理教育实效性

教师是培养学生积极心理品质的关键引导人物,直接关系到积极心理品质的培养质量。因此,学校应加强初中心理教师团队的构建,聘请更多优秀的心理教育专家为学生授课,同时为学生提供心理教育咨询服务。另外,还需科学设计各年级学生积极心理品质教育内容,研究更多新型教学方法,为学生构建以体验、输出为主的教学氛围,构建多维立体的培养模式,条件允许情况下可开设多学科联合的积极心理教育体系,注重心理教育学科渗透。总之,学校要为学生构建高质量心理教育师资团队,为提升积极心理教育有效性奠定坚实基础。

五、结束语

综上所述,积极心理品质培养对中小学生学习未来良性、长远性发展具有重要价值。未来教学期间,学校及教师应加强对该教育内容的重视,在明确具体教育内容及原则的前提下,深度分析初中生积极心理品质培养的现存问题,结合实际情况设计合理的教学计划,以有效的教学策略调动学生积极性,为学生提供更完善的教育指导,推动积极心理品质的培养工作顺利进展,科学促进学生身心健康发展。

参考文献:

- [1] 曾盼盼.积极心理学视角下中小学生学习积极心理品质的培养策略[J].基础教育参考,2021,12(1):3-6.
- [2] 梁均琼.积极心理学视角下探讨中小学生学习社会适应性的培养策略[J].新教育时代电子杂志(教师版),2020(32):201.
- [3] 高银喜.积极心理学视域下小学生积极心理品质的培养策略探究[J].青年与社会:上,2019(19):191-192.
- [4] 顾冰.积极心理学视域下培养小学生积极心理品质的策略[J].亚太教育,2023(8):88-90.