

积极心理学视角下的中学心理健康教育

郭 瑜

南宁市第二十八中学 广西 南宁 530000

摘 要: 积极心理学是美国最新的研究成果, 通过人类心理的力量与道德、机能为研究领域, 以一种积极的方式对人们心理问题进行解读。在学生心理健康辅导教学中, 教师往往采用传统的病理性心理学的理念, 对学生进行心理健康教育, 这样使学生对心理健康教学产生误会, 认为自己心理有了一些疾病, 从而使学生排斥心理健康教学影响了心理健康辅导教学的发展。而随着积极心理学的推行与发展, 教师应该注重以积极心理学为基础, 对心理健康辅导教学进行相应的改革, 进而让学生能够心理健康地成长。

关键词: 积极心理学; 学生; 心理健康

Middle School Mental Health Education from the Perspective of Positive Psychology

Yu Guo

Nanning No.28 Middle School Guangxi Nanning 530000

Abstract: Positive psychology is the latest research result of the United States, through the power and morality, the function of human psychology as the research field, in a positive way to interpret people's psychological problems. In students' mental health counseling teaching, teachers often adopt the traditional concept of pathological psychology, mental health education for students, so that students have a misunderstanding of mental health teaching, think they have some diseases, so that students reject mental health teaching affects the development of mental health counseling teaching. With the implementation and development of positive psychology, teachers should pay attention to the corresponding reform of mental health counseling and teaching based on positive psychology, so that students can grow up mentally healthily.

Keywords: Positive psychology; Students; Mental health

引言

随着我国社会的发展, 人才竞争也日益激烈, 这让家长与教师对学生的成绩更加注重, 进而让学生产生一定的压力, 同时社会环境也在不断地变化, 学生身体发育与心理成长产生了差距, 进而让学生内心的矛盾冲突越来越激烈, 长此以往会让学生心理产生一定的问题, 进而影响学生心理健康的水平, 所以心理健康辅导教学在学生教育中占据着重要的地位。积极心理学区别于病理心理学, 在学生心理辅导教学中积极心理学能够激发出学生心理上的潜能, 使学生心理问题能够得到化解并将这些问题化成功力, 让学生掌握对抗心理问题的方法与技巧, 从而发展学生积极乐观的心态与品质, 让学生能够健康茁壮地成长。

1 积极心理学概念分析

积极心理学是 20 世纪末由美国心理学者塞利格曼所发起的一项积极心理学相关运动, 在运动中衍生出的指导概念。这一概念认为, 心理学的开展研究不要局限在人本身的缺陷和问题上, 而是应该强化对人积极品质及力量的培养及研究。积极心理学主要包含三个主题, 分别为积极地体验情绪、积极的特征人格、积极的社会系统, 能够让人在接受引导和教育的过程中更好地激发内在潜能, 提

高爱的能力、审美体验、智慧和智慧灵性等, 从而让人在后续的生活中能够充满希望, 更加乐观, 感受并提升幸福感。因此, 在后续中学生心理健康教育开展的过程中, 就可以加强积极心理学概念的有效渗透, 让教学的开展效果变得更好。

2 我国中学生心理健康教育存在的不足

2.1 目标上重心定位不准确

我国各地区中学学校的心理健康教育并没有触及积极心理学的内容, 在实际教育落实中, 不注重提高学生的整体心理健康素质以及培养学生的积极心理健康水平。我国传统的心理健康教育, 过于侧重地控制严重的自我伤害或伤害他人的学生心理问题的排查, 所针对的对象是已经患有心理疾病很久或很严重的学生。在这样目标重心定位之下, 心理教育往往只是局限于学校的心理咨询室以及心理健康讲堂上, 范围十分狭隘。并且, 容易忽视更多表面上看来没有任何问题的学生潜藏的心理问题的负面诱因, 致使心理疾病得不到有效地预防, 最后导致我国心理健康教育在解决学生心理问题方面的作用过于延迟, 这也致使有些学生已做出自残甚至自杀等严重行为时, 学校和老师才加以警觉。

2.2 内容上不注重积极心理的引导

当前我国中学生心理健康教育的模式是默认为由心理咨询教师对学生进行心理辅导, 而已有的心理疾病则会自然而然地从教师的辅导中得到解决。心理咨询教师会跟

作者简介: 郭瑜 (1979.10.30-), 女, 广西岑溪, 汉族, 南宁市第二十八中学, 中学一级教师, 研究方向: 教育心理学。

学生去讨论心理问题产生的现象与化解方法,教学生如何处理自己当下已经出现的心理问题,注重引导学生解决心理障碍,所有视线的焦点都集中在负面的问题上,却缺乏积极的正向引导力量,缺乏对学生积极情绪的培养以及积极人格的建立。

2.3 整体心理教育导向偏消极

由于我国教育界对西方传统心理学理论的采用,如今学校的心理教育带有比较浓厚的传统心理学医学化色彩。只有严重心理问题的学生才会进行心理咨询与治疗,所以大多数中学生对于心理健康教育或心理咨询持有抵触的态度,认为提到“心理”二字就是心理有问题的代表,这使我国的学校心理健康教育资源发挥的作用大大减弱,无法使学生还在萌芽状态的心理问题倾向与心理问题诱因得到很好的控制与引导帮助。

3 积极心理学视角下中学心理健康教育开展对策

3.1 基于积极心理学,完善教育内容

在积极心理学指向下开展心理健康教育的过程中,应该引导学生更好地对障碍进行抵抗,让学生有障碍抵抗的潜能、动机和能力,让学生的积极品质形成更加激进。所以,教师在日常教学中应该加强对心理健康教育内容的完善,让理想的教育效果得以实现。例如,首先,加强对积极品质的培养,让学生在接受教育的过程中能够做到诚实、好学、忠诚、幽默、乐观、希望、宽恕和感恩,让学生在接受教育的过程中形成心理享受和感官愉悦,推动个体发展;其次,将教师在教育过程中的积极引导力量展现出来。也就是说,在教育开展的过程也应该注重教师本身心理方面的健康,要求教师在教育引导工作和生活当中应该树立起正确的健康观念、人性观,能够在教育中展现自己的美德和优势。这样就可以让师生的情绪都变得更加积极和愉悦,让师生的心理健康都得到最大化的保障。

3.2 基于积极心理学,精设教育路径

在传统模式下,心理教育的开展大多数都是以知识讲授和心理咨询为主要路径,这样的路径过于单一,很难真正地达到理想当中的心理引导效果。因此,在积极心理学引导下应该对教育路径进行转变,让路径变得更加立体和多元,让教育实现全方位的育人。例如,在积极心理学指向下,心理健康教育在开展的过程中应该联系各项学科,有效地形成合力,将学科渗透作为主阵地,学校、社区、家庭作为后援。此外,在积极心理学概念下也应该保障心理健康教育在开展过程中更加系统和科学,应该在心理健康教育开展过程中融入各种各样的形式,比如团体辅导、户外拓展、心理剧等。通过丰富多彩的形式,在无形当中更好地将一些健康元素融入到学生的内心深处。

3.3 情景教学,提高学生对抗心理问题的实践能力

在传统心理健康教学中,教师往往对学生进行枯燥乏味的讲解,让学生提不起兴致进行学习,同时学生只是掌握了理论知识,仍旧不能对发生的问题进行合理的解决,

进而使学生仍旧不能良好地控制情绪,使心理健康教学的效率受到严重的影响。在实际教学中,教师可以采用情景教学法,将生活中一些常见的事件进行课堂还原,教师给予正确的应对方式,以及健康的心理应对,这样能够让学生处理好人际关系,还能加强学生情绪的调控,进而发掘学生心理的潜质。例如:教师可以针对同学的玩笑与嘲笑进行情景还原,让学生模仿开玩笑和嘲笑别人的情景,这时教师要站在学生的角度进行分辨玩笑与嘲笑,同时教师也要给予正确的心理暗示,让学生将玩笑抛在脑后,让学生知道一句玩笑只是为了娱乐,同时教师也要对开玩笑的同学进行辅导,让学生明白玩笑要注意分寸,进而让学生能够通过体验学会如何处理人际关系,教师也可以对受嘲笑的学生进行心理引导,激发学生心理的潜力,让学生通过努力来打破嘲笑,也要让学生以高尚的人格与品质无视那些心胸狭隘的学生,进而辅导学生心理问题应对技能。

3.4 分析案例,加强学生进行心理健康预防与引导

在心理健康辅导教学中,教师要增加案例教学,让学生通过典型案例,来了解心理危机以及一些校园现象,这样能够让学生了解哪些因素可以导致学生心理出现问题,进而对学生进行良好的心理预防,同时也能通过剖析一些校园现象,让学生了解自己的内心,从而欣赏自己、肯定自己,给学生足够的自信心,从而降低此类事件对学生心理造成的创伤。教师也可以通过心理引导,让学生发现自己除了学习成绩以外的优点,进而提高学生的自信心,让学生能够用正确的心理看待成绩不理想的问题,使学生能够积极健康的生活与学习,提高心理健康辅导教学的效率。

3.5 开展特色活动,加强师生互动交流

师生互动交流在学生心理健康辅导教学中有着重要的意义,通过师生互动交流能够让学生将心理问题对教师进行阐述,进而让学生能够缓解一些压力,同时也能让教师更加了解学生,从而针对一些特定的问题,制定相应的教学方案,进而帮助学生化解心理问题。在实际教学中,教师可以通过开展活动的方式,拉近师生的感情,进而让学生愿意对教师吐露心声,教师应该做一个合格的聆听者对学生阐述的问题进行指导,进而让学生能够积极地面对困难,提高学生心理素质。例如:教师可以组织学生进行真心话大冒险的游戏活动,让学生通过游戏解放天性,同时也能在游戏过程中了解学生内心,在游戏结束后,可以分别找学生进行谈心,与学生建立良好的交流,进而帮助有心理问题的学生进行疏导与指导,进而让学生能够走出心理阴影,也能让学生将心理问题看作一种特点,进而帮助学生进步,让学生能够心理健康地生活与成长。

3.6 多途径丰富教育方式

注重交流教师应该充分体谅学生心理疾病产生的根源,充分理解学生自身所处的家庭环境以及社会关系情况,对于许多本身就缺乏家庭关爱的农村学生。应该以正

性的积极互动。来让他们体验到愉悦热情的情绪交流,使他们走出被动的情感状态,积极地结交朋友并解决生活困难。改变以往单纯地普及心理学常识,以及单纯讲课的方式。同时也需要开设针对中学生的心理健康教育活动课,让学生与学生之间开展互动交流,在活动课上引导学生讨论问题以及开展游戏,让学生认识到友情的重要,从而避免封闭自我。教师需要让学生在交流互动与知识吸收的过程中,共同构筑积极的人格力量,这样才能最大限度地减少心理问题或心理疾病爆发的概率。

3.7 优化已有的教育整体导向

鉴于我国中学学校的心理健康教育课程形式单一,有些学校也开展了相应的心理健康知识普及讲座或课程,但是内容并不丰富,无法对中学生的实际心理状态起到一定的影响。因此,心理辅导的对象不应该局限于个别的学生,在心理辅导过程中,为了让有心理疾病的学生深刻认识到自身的心理状态,还应该避免以往那向学生传递消极的情感与心理体验的做法,避免与积极心理学的理念相违背的教育行为。

3.8 重视培养学生的积极品质

基于积极心理学主要的研究内容,从这一视角入手,开展中学心理健康教育,就需要重视培养学生的积极品质。在开展心理健康教育的过程中,要关注促使个体形成积极的心理品质,包含智慧与知识,勇气,爱与人性,正义,节制等内容。尤其对于中学阶段的学生来说,他们本身就是个体发展的黄金时期,此时注重培养学生的积极品质,会收获非常好的效果。对此,在教育过程中,教师需要多挖掘学生的一些闪光点,去鼓励,激励他们,让学生拥有积极的力量,并去感染身边的其他人。教师对学生的鼓励,会让他们信心倍增,让他们某种内在的潜力得到激发以及强化,最终成为自己一种习惯性的学习方式或者生活方式,而这就无形中培养了学生的积极品质。比如某个学生数学学习能力较弱,产生了放弃学习的消极心理,此时可以从他的闪光点入手,比如在语文方面表现较好。教师则可以表扬他在语文学习中的成就,并扩大这种影响,告诉他你做得非常好,你这种认真的态度,一定会让你收获成功,不断地给学生这种暗示这是能让学生产生积极状态的心理因素,会让他在学习过程中的信心更强,并且在

数学学习中投入更多的精力,获得成功。

3.9 家校携手,形成联动机制

积极心理学研究的内容重环境这一部分是不容忽视的,所以在开展中学心理健康教育是需要给学生营造积极的环境,这就需要家庭和学校携手形成联动机制。学校方面需要和家长多沟通,让他们也学习一些积极心理学的理论知识。在家庭中给学生营造一种积极的氛围,从而能够将学校教育中的内容延伸到家庭中。比如在学校中,教师重视鼓励学生,那么在家庭中,家长也应如此,避免采用打压式的教育。尤其是当学生在学习过程中或者其他活动中取得了一定的成就,家长一定要及时表扬,而不是用满招损,谦受益的思想来让孩子继续努力,忽视他们本次的成就。比如孩子本次考试有了进步,在班级中排名第五,而家长忽视了他们在这段时间作出的努力,直接告诉他,让他下次考第一名。这就和教师所开展的积极心理健康教育相冲突,导致其效果降低。所以家庭和学校通力合作,十分必要。

4 结束语

我国目前中学学校的心理健康教育由于缺少历史发展经验积淀,还处于艰难的探索之中,也还不能十分有效地控制中学生群体尤其是农村地区中学生群体心理疾病的患病的概率。因此,我国的广大中学学校还需要改变不合时宜的心理健康教育模式,让国家的心理健康教育资源惠及到每一位学生,使积极心理学发挥自身的功效,并培养中学生健康积极的人格特质。

参考文献:

- [1] 雷明晓.心理健康教育与生涯规划教育融合的思考与探索[J].教学管理与教育研究,2020(13):26-27.
- [2] 林根火.高中心理健康教育现状与对策研究[J].品位经典,2020(06):133-134.
- [3] 陈鹏超.积极心理学对小学师生沟通的启示[J].科教文汇(中旬刊),2020,(10):163-164.
- [4] 冯瑞兵.积极心理学视角下中小学家庭教育投资与消费的调查研究[J].山东商业职业技术学院学报,2020,20(05):19-22.
- [5] 买慧君.积极心理学视域下的小学德育管理工作[J].新课程研究,2020,(25):90-91.