

让阳光思维在中小學生心中普照

周静雯

四川师范大学 四川 成都 610000

【摘要】：目前我国中小學生的心理素质普遍偏低，心理承受能力差，在学习和生活的双重压力下心理容易处于亚健康状态。培养学生的阳光思维，让学生保持乐观的心态有利于学生的各方面发展。

【关键词】：中小学；青春期；阳光思维；心态

1 什么是阳光思维

阳光思维简单来说就是以积极、乐观、向上的心态面对生活中的一切事情，包括好的事情和不好的事情。

2 为什么要培养中小學生阳光思维

2.1 现实因素

(1) 中小學生现存的一系列心理问题

目前我国中小學生的心理素质普遍偏低，心理承受能力差，加上学生对身心的发展既有好奇心与兴奋感又有羞耻感，不愿意主动与家长和老师沟通，导致心理容易处于亚健康状态。有专家在中国心理学会第八届理事会上指出，“我国有3000万青少年处于心理亚健康状态，每年起码有25万人因心理原因而丢失生命，寻短见变为青少年人群的头等死因。”

(2) 中小學生的心理是可塑的

处于中小学阶段的学生正处于身体与心理急速发展的时期，这是由儿童转向成人的关键期，这一时期也是学生人生观、世界观的塑造时期。与成年人相比，他们的心理发展和厘革具有较大的可塑性，教师和家长应该关注学生的身体与心理发展，引导他们树立健全的三观。

2.2 理论支撑

(1) 罗森塔尔效应

“罗森塔尔效应”又叫“教师期望效应”，该效应认为，学生的发展与老师对其的期待程度成正比关系。由此，笔者认为积极的心理暗示有利于学生的身心健康成长，教师应该正向评价学生，多给学生鼓励、盼望和表扬，给予学生积极、正向的心理暗示。

(2) 韦纳的归因理论

美国心理学家伯纳德·韦纳认为，每个人都力争解释自己的行为，分析其行为结构的原因。无论是成功还是失败，一

个人在分析其来由时，主要由三个维度与六个因素。

由此，教师应该引导学生给自己积极的心理暗示，对成就和失败的进行正确的归因，不要认为失败是全是自己的错，成功则是全凭运气，让学生相信自己的实力与努力是可以得到回报的。

3 中小學生如何进行阳光思维

3.1 学会表扬

(1) 学会肯定自己

“马洛斯需要层次理论”认为，每个人都有被敬仰、被肯定的需求。对于中小學生而言，外在的评价对他们的自我认识和自我发展有很大的影响，如果缺乏尊重与肯定，会导致他们的自馁、怯生生，没有足够的信心去处理生活和学业上的问题。想要获得他人的尊重与肯定，首先要学会自我肯定。处于中小学阶段的学生应该学会表扬自我，富有自尊与自信。

(2) 学会肯定他人

随着年龄的不断增长，家长与教师对学生的盼望也在不断地增加，各种与同伴之间的学业竞争压力容易使学生产生自卑心理，同伴之间也容易产生妒忌和排挤，相互难以看到优点。中小學生应该尝试去寻找同学的优点并及时给予肯定，给对方一份被认可的力量。这不仅鼓励了同学，自己也能体验到肯定他人后所反应的快乐，增强同学之间的沟通与交流，提高人际交往的能力。

3.2 尝试反向思考

(1) 尝试换位思考法

人与人之间的相处肯定会有冲突，与他人意见产生分歧、发生抵触时，应该试着换个角度思考问题，可以从对方的立场出发，也可以以第三视角来看待事情。这样做可以避免钻牛角尖，形成思维闭环。

(2) 尝试自我安慰法

发生一件沮丧的事情时，你可以试着自我安慰，让自己看到这件事情好的那一面。如果能以一个积极乐观的心态来看待这件事情，那这件事做起来也没有那么痛苦了。

3.3 调节负面情绪

(1) 如何正确看待负面情绪

情绪是我们与生俱来的，无论是产生积极的正面情绪还是产生消极的负面情绪都是正常的。中小學生应该认识自己当下的情绪，特别是负面情绪并了解其负面情绪背后所蕴藏的正向需求，这样才能自我调适情绪，保持一个良好、积极的情绪状态。

(2) 调节负面情绪的方法

①宣泄法

心中产生负面情绪时不能憋闷在心里，应该通过与朋友倾诉、大哭一场、写日记、大声吼叫等多种途径发泄出来。

②转移法

产生负面情绪时，你可以转移你的注意力。做点轻松愉快的事情，可以有效地缓解负面情绪，例如欣赏风景、听舒缓的音乐等。

③愉快记忆法

有负面情绪时可以回忆过去令你感到愉悦的事情或想想一些电视剧电影里轻松有趣的画面，使你从负面情绪中走出来。

④环境转移法

你应该离开令你产生强烈负面情感的环境，平复自己的心情。

3.4 积极面对挫折与失败

(1) 中小學生对挫折的错误认知

①认为自己的生活中不应该出现挫折

青少年往往认为人生应该一帆风顺，不应该出现波折与失败。在他们心中，生活应该多彩，学习应该轻松，人际关系应该和谐，而事实上并非如此，由此便在学生心中产生了心理落差。

②因为某方面的挫折而全盘否定自己

中小學生常常把一次的败绩看作是自己的能力差进而认为自己不能做好任何事。这种以单一事件、单一维度来评判自身价值的认知方法会导致学生遇到一点点波折就产生

自我怀疑从而变得自我放弃。

③把波折的后果想得过于恐怖

中小學生年纪尚小，很容易把一点点小事放大，然后在心里自己吓自己。例如，因为一次上课走神被老师批评，便害怕老师不喜欢自己，害怕老师以后不再关注自己，害怕家长会老师会向家长告状，家长回家会打自己等一系列可怕的后果。

(2) 如何积极面对挫折与失败

①意识到挫折是人生的常态

中小學生应该意识到人生本来就不可能一帆风顺，每个阶段就会有每个阶段的问题和困惑，学生阶段会学生阶段的挫折与失败，工作之后也会遇到工作阶段的挫折与失败。

②意识到人无完人

教育心理学家霍德华加德纳提出“多元智能理论”。他提出，人类的智能至少可以划分成八个范畴，不同的人有不同的智能组合。中小學生应该找到自己擅长的领域，在此领域发光发亮，而不是一味的纠结与他人作比较。

③意识到人生很长

中小學生应该意识到，当下的一两次挫折只是你人生的一个阶段一种经历，应该及时调整心态，重新再来。人的一生其实很长，你十几岁所认为的天大的事，放在你几十年的岁月里，可能是一件无足轻重的小事。

3.5 笑迎考试与挑战

(1) 自我效能感

心理学家班杜拉提出自我效能感，他认为，“当人坚定的相信自己有能力进行某一活动，他就会产生高度的自我效能感，并会去进行那一活动。”例如，中小學生如果确信自己有能力听懂老师上课所讲授的知识点，就会对这一知识点产生高度的自我效能感，认真听课。所以培养中小學生的自我效能感很重要。

(2) 自我效能感的作用

班杜拉认为，“人们在获得了相应的知识、技能后，自我效能感就成为了行为的决定因素。”例如，面对4分钟内跑1000米的测试，高效能感的学生会相信自己可以顺利完成此测试，于是在日常的体育课上好好练习计时1000米跑步，最终顺利通过测试（如果没有通过此次测试，他们也会认为是自己练习不够，而不是自己没有能力）；低效能感的学生会畏惧这项测试，觉得自己肯定无法完成，在体育课上

也不想好好地练习，最终的结果当然是很难通过测试。在上面这个例子中，高效能感的学生不仅能通过这一次的体育测试，这次测试的成功经验也会进一步提升他的自我效能感，

（高效能感的学生就算是此次测试失败也不会降低自我效能感，只会激发自己更要好好练习的决心）提高下一次的成功率；而低效能感的学生这次的失败经历很可能进一步降低他的自我效能感，造成更强的挫败感，降低下一次的成功率。

（3）如何面对考试与挑战

中小學生应该不断提高自我效能感，相信自己的能力与实力，在面临考试与挑战时，以积极乐观的心态去面对。

3.6 勇于自我接纳

（1）自我接纳

自我接纳包含两个层面，一是能正视自己的优点，不因自己的优点而自夸自大；二是能正视自己的缺点，不过分自卑。

参考文献：

- [1] 李百珍.中小学心理健康教育实务[M].北京:北京师范大学出版社,2015.1.
- [2] 吴伟红.小学高年级积极心理课40例[M].福州:福建教育出版社,2015.12.
- [3] 阳志平.积极心理学团队活动课操作指南[M].北京:机械工业出版社,2014.
- [4] 蔡军.积极心理学下的中学心理健康教育[J].科研,2015.
- [5] 岸见一郎,古贺史健.渠海霞译.被讨厌的勇气[M].北京:机械工业出版社,2015.3.
- [6] 马歇尔·卢森堡.阮胤华译.非暴力沟通[M].北京:华夏出版社,2009.1.

作者简介：周静雯（1996.11），女，汉族，四川省乐山市人，学生，教育硕士，单位：四川师范大学美术学院，研究方向：中小学美术教育与实践。

（2）自我接纳的意义

人本主义心理学家马斯洛发现，“对自己及他人都能抱着喜欢及采取的态度的人不易受到焦虑与恐惧影响。他们虽然也有缺点，但因为能够接受自己的缺点，所以他们较一般人更诚恳、更自然、更不防守，也对自己更满意。”

（3）如何自我接纳

自我接纳的过程其实就是了解自己、爱护自己、充实自己、尝试改变、建立自尊的过程。中小學生应该在学习和生活中都做到以上几点，自己就会发现已经在不知不觉中完成了自我接纳。

4 小结

阳光思维是一种积极乐观健康的思维，中小學生处于三观的建构阶段，尤其应该有意识地培养自己的阳光思维，这样才能更好地面对学生和生活。