

积极心理学在初中心理健康教育中的应用

衡彦甫

北京京城皮肤医院 北京 1000855

菲律宾克里斯汀大学国际学院 菲律宾马尼拉 1006

摘要: 随着社会经济不断发展,人们的生活水平得到了很大程度上的提升,对于学生的要求也会越来越高。同时,教师在文化知识教学中,往往也会采取科学化管理方式,这样便给学生带来了很大的压力,引发很多心理方面的问题,如果不能及时疏导和解决,则会造成很严重的影响,不利于学生身心健康发展。基于此,本文主要针对积极心理学在初中心理健康教育中的运用进行了详细分析,希望能够对相关人员有所帮助。

关键词: 初中; 心理健康教育; 积极心理学; 应用

引言:

积极心理学作为当下心理学专业中较为完善且有效的心理辅导手段,对于现阶段学生个体的心理、情绪、认知、品行等方面的激发与塑造有着举足轻重的作用。而初中作为学生情感认知、思想道德发展的黄金阶段,亦是教师教学工作的关键时期,在升学考试的压力下,学生的消极心理与负面情绪往往成为阻碍学生健康成长的重要因素。为此,在新的时代背景下,教师在开展心理健康教育工作时,必须掌握积极心理学的理念与手段,使初中生具备良好的心理素质与道德涵养,为其日后学习、发展增添一份保障。

1、积极心理学的内涵

积极心理学是心理学中的一个重要方向,也是心理学领域的一场革新。积极心理学也是一种研究幸福的科学方法,在积极心理学中,比较提倡人们用乐观健康的心理关注人类的发展和成长。对于初中学生来说,刚刚离开小学校园,也就离开了比较轻松的小学学习氛围,学习任务不断增大,而且大部分学生还需要远离家里到学校,面对比较陌生的学习环境和新型的教学方式,再加上身边熟悉的同学也变少了,这个时候初中学生的心理状态是比较压抑和紧张的,也就是这一时期的学生比较需要科学健康的引导来排解,如果在这一时期没有对学生进行疏导,对中学生的心理健康会造成很大的影响。

2、积极心理学对心理健康开展的重要意义

2.1 有助于初中学生的心理健康发展

初中学生正处于叛逆期最为严重的阶段,这初中阶段关注学生的心理问题,对初中学生的心理健康教育有着重要的影响。在当前的教学模式下,多数初中学校比

较重视学生的学习成绩,升学压力使得学校没有更多的精力去关注学生的心理健康,这就使得很多初中学校没有开始心理健康教育课程,就算有初中学校开设心理健康教育课程,在教学过程中也是采取比较单一和传统的教学方式,教学内容也比较抽象和笼统,教学的针对性不强,这就使得心理健康教育的效果比较差。所以,初中学生需要对初中心理健康教育进行系统的研究,结合初中学生的实际情况,选择有效的教学方式。积极心理学教育就是一种比较有效的心理健康教育方式,能够有效提升初中学生的自我调节能力,培养学生积极乐观地生活和学习态度,锻炼学生的坚强意志^[1]。

2.2 营造良好的学习氛围

积极心理学的对象除了要具备良好的积极心理观念外,还要营造与之对应的积极氛围。良好的氛围有利于促进学生情感认知的提升,推动教育体系的改革。同时,良好的学习环境也能够调动学生的积极性,为教师掌握现阶段学生心理起了正面的导向作用,真正凸显了“积极心理学”的核心内涵^[2]。

2.3 为心理健康教育提供了理论依据

我国初中学校的心理健康教育起步较晚,相关的研究也比较少,也就很难找到比较适合我国初中学生的心理健康教育措施。将积极心理学融入到初中心理健康教育过程中,能够为初中学习心理健康教育提供理论依据和参考。让学生学会表达和倾诉,时刻保持乐观的情绪,热爱生活,善于发现生活中的乐趣,排除自己的消极情绪,用自己的乐观感染身边的人,与人为善心怀大度,最大限度地提升学生的心理素质。

3、积极心理学在初中心理健康教育中的运用措施

3.1 因材施教,注重学生本位

积极心理学视域下,要想帮助学生树立积极的心理认知,首先要对学生的心理进行初步挖掘,立足学生发展实际,通过对教学内容、课程标准的深度剖析,尊重“学生个体之间的差异性”为前提,创设多种形式的教学情境,将“因材施教、合理引导”的教育理念贯穿于各个教学环节中。

首先,教师可以采用问卷调查、案例引导等方式将班级学生的心理品德分为“优、中、良”三类,并针对其制定不同的教学方案。在教学过程中,教师可以设计一些团队游戏,例如:穿梭传球比赛、接力障碍赛跑、捉迷藏等。在此过程中,教师可以让学生制作自己的“个人名片”,鼓励其在别人面前展示自己。教师则可以借助这些游戏鼓励学生说出自己内心真实的想法,真正和学生面对面地轻松交流,消除沟通障碍。随后,教师可以将具有相似心理观念的学生组织到一起,以“生活中的德育”为议题开展交流活动,并根据现阶段初中生可能存在的心理问题创设生活情境,引导学生思考。在此过程中,教师要根据学生活动情况对小组学生心理观念变化进行记录,并鼓励每位学生进行自我总结,从而真正了解学生的内心想法。

之后,教师可以针对学生心理发展现状采用“分层结对”的帮扶模式,并制定相应激励制度,鼓励学生发挥自己的优势。例如,教师可以开展“乐善好施小能手”的活动。由班级学生共同选出品学兼优的学生,将这些学生树立为班级的“领头羊”,组建活动小组时,充分发挥“先进分子”的带头作用,在日常学习、生活中引导组员进行健康生活、高效学习,在潜移默化中影响组员的心理。不仅如此,每个组的组长还要以周、月为单位向教师汇报,教师要根据组内成员进步情况给予相应的表彰与物质奖励。此外,针对一些“特殊学生”,教师要将其作为重点关注对象,以线上、线下为节点,利用信息技术开设相应的心理咨询平台。教师要对学生普遍存在的问题进行整合,并制定相应的解决方案,将积极心理学培育的观念贯穿课堂内外,以此保障并提升学生的心理健康水平^[3]。

3.2 专业引导,全员参与

学校的所有教师都要努力参与心理健康教育,在初中各门课程的教学中,都要落实积极心理学,调动学生的积极性,使其具备乐观、积极的态度。将积极心理学作为重心,能够营造一种良好的氛围。教师也要给予学生专业的引领,心理健康教育要求教师必须要具备极强的专业性,让学生能够得到良好的学习环境,锻炼其形

成向上的品质。而在培养学生健康心理使其形成积极心理学理念的过程中,需要全体教职工的参与,学校也要打造一支积极心理学教师团队,培养教师的积极心理品质,让相关专家开展培训与讲座,培养教职工的积极心理。

3.3 以校园为基点,构建积极环境

在开展心理健康教育过程中,教师应当立足于积极心理学的理念,并将其教育内容渗透于校园活动中、心理健康教育课程中等,致力于打造良好的学习环境。为了更好地贯穿积极心理学,构建全面化的积极环境是最为有效的手段,即教师可从校园层面来实施,诸如可向校方提出,在校园环境设计中融入积极校园文化,以此达成对积极校园环境的建设。具体来说可从以下方面入手:针对学校方面,可以让语文老师与美术老师一同为校园的各项景观设计出谋划策,以积极文化为主题打造良好的校园环境。如在校园的操场上可以选择健康、拼搏、协作等关键词作为文化主题,在墙面、宣传栏等公共场所设计积极的图画与文字。同时在学生教育上,教师可以联合其他学科教师在课程中融入积极性活动内容,并要求学生充分发挥自己的创新能力,参与对积极文化的创作,如创作以积极文化为主题的画作、文章等,而后再由教师完成对校园景观设计的装饰^[4]。

针对班级方面,班主任应当和各科教师进行沟通交流,将积极心理学理念贯穿到各科课堂教学中,并让老师根据学生的具体情况予以合理、积极的评价,以此既能打造全面的积极环境,且能增强教学评价对学生心理健康教育的价值。总的来说,想要确保积极心理学在学生心理健康教育中发挥高效的作用,就需要以创设积极的校园环境为基础,以此来提高该教育工作的实效性^[5]。

3.4 加强与家长的沟通交流

初中生的成长不仅是学校单方面的任务,家庭教育也十分重要。所以在心理健康教育过程中,教师应该加强与学生家长之间的沟通,构建完善长效的教育辅导机制,充分发挥家庭教育的作用。具体可以从以下几方面着手:一是合理利用家长会给家长普及心理健康教育的重要性。同时,给家长传达学生在校的心理情况,并且联合家长一起给学生营造一个良好的积极心理教育硬件环境;二是组织开展主题性的亲子互动活动。积极心理学不仅提倡学生对家长、教师等具备一颗感恩的性,同时还强调以德育教育去感染和鼓舞人。为此,初中学校方面可以以“感恩”为主题开展亲子互动活动,由家长和学生一起完成相关任务。同时,还可以以“感恩”为

主题开展演讲活动,使得感恩可以深入学生的日常生活中,进而怀揣着感恩之心学习、怀揣着感恩之心生活,形成积极的人生价值观。

4、结束语

初中生处于性格的形成期,在这个阶段,要给予他们更多的关注。对他们动之以情,晓之以理,让学生不仅在这个阶段掌握科学知识,而且能拥有积极健康的心理品质。在新时代,积极心理学的出现为心理健康教育提供了新的思路,学校要打造高素质的教师团队,深入研究积极心理学理念,借助多种多样的主题活动,引导学生以积极的心态应对生活与学习中的各种问题,创设向上健康积极的文化氛围。通过家校合作让初中生的成长能够拥有更加优质的平台,锻炼其积极心理品质。

参考文献:

- [1]陈玉梅.积极心理学在初中班主任心理健康教育中的应用分析[J].新课程(教研版),2020(2):220-221.
- [2]秦璐.积极心理学策略在中学心理健康教育教育中的运用[J].中学课程辅导(教师教育),2019(7):97.
- [3]朱丹,段玲玲,沈佩奇.积极心理学在高职院校心理健康教育中的构建[J].中外企业文化,2020,(10):170-171.
- [4]郭霞,邱美玲.积极心理学在大学生心理健康教育课程中的运用实践研究[J].品位经典,2020,(09):100-101.
- [5]朱晓霞.积极心理学在初中班主任心理健康教育中的应用[J].校园英语,2020,(20):231.