

积极心理学视角下高中心理健康教育模式探索

贺 兴

(辽宁省盘锦市高级中学 辽宁 盘锦 124010)

【摘要】 随着时代的发展和进步,越来越多的人在充满竞争与挑战的社会中出现了心理问题。特别是当代高中生面临着升学的巨大压力,在家庭、学校和社会各方高度关注下负担也就更重,更容易滋生心理问题,影响身心健康发展。积极心理学取向的高中心理健康教育,为素质教育的进一步落实创造了很好的条件,可以有效预防高中生可能会出现心理问题,具有实际可行的实践意义。

【关键词】 积极心理学;高中生;心理健康;教育模式

积极心理学可以将高中生消极心理有效转变为乐观积极的一面,从根本上纠正高中生无论是在心理上还是在行为表现中的不良问题,促使学生养成良好的习惯和观念。可以说积极心理学导向可以成为高中心理健康教育模式的一个重要取向,这需要教师在不断研究分析中,准确总结出积极心理学取向对高中生心理健康教育的影响,探寻出最佳的心理健康教育模式。

一、高中心理健康教育的重要性

(一) 优化学生心理素质,提升学生的幸福感

学生心理指导,着重预防和疏导学生不良心理,培养积极的学习动机和学习兴趣,开展学习方法和学习习惯指导,学生行为规范的培养,学生应试心理指导,学生情绪调整及其引导,学生人际交往辅导,学生人格品质培养^[1]。引导学生在校期间能正视自己的心理问题,调整心态,克服学习中的困惑、烦恼,对自己的不良学习心理障碍进行疏导,正确掌握良好的学习方法,养成良好的学习习惯,正确调整学生情绪,进行正确引导,辅导学生正确进行人际交往,使学生的知识、技能和人格达到统一,用积极的过程提供积极的情感体验,用积极的反馈强化积极的效果,用积极的心态塑造积极的人生。

(二) 符合新课程改革的需要

新课程各科课程标准把知识技能、过程方法、情感价值观三者统一起来,提倡学生要“具有健壮的体魄和良好的心理素质,养成健康的审美情趣和生活方式”“具有社会责任感,努力为人民服务”“具有初步的创新精神、实践能力,科学的人文素养以及环境意识”。本课题旨在用一种整体的观念来全面把握学生的个性发展,注重青少年学生成长中积极心理品质形成和培养,并将其视为课题的根本目标^[2]。

二、积极心理学视角下高中心理健康教育策略

(一) 开展心理健康教育,树立全员参与理念

高中生是一类特殊的学生群体,他们面临着严峻的高考压力,所以在日常的生活和学习过程中,他们只是一味地学学,“三点一线”的生活方式,加之缺乏与同学和家长之间的有效沟通和交流,所以学生很容易出现各种心理健康问题。与此同时,高中教师在应试教育的风气下,也大都结合高考的考点来讲解各种相关的知识点和解题方法,并且教师的教学方法单一、教学模式缺乏创新性,在这种充分压力、气氛枯燥、沉闷的教学环境下会大大增加学生出现心理问题的概率^[3]。在心理健康教育模式指导下,教师需要以学生的健全人格和健康心理培养为重点,从而确保高中生的心理素质得到提高,增强他们处理和缓解心理压力的能力,从而大大提高高中教育的质量,为其后期的生活和学习奠定良好的基础,同时这也是开展高中心理教育的重要手段。

(二) 站在主观水平的角度,引导和帮助高中生树立积极的心理体验

所谓的积极心理体验实际上就是从感官和心理两个温度感受幸福,憧憬未来的一种心理状态。积极体验不仅有助于人的积极性与活动能力的有效提升,同时对于高中生适应环境能力以及认知水平的发展都有着极为重要的意义。通过对心理学的研究后发现,一个人是否快乐是影响其认知判断、动机水平以及策略选

择的关键因素。也就是说,一个快乐的人不仅做出选择的正确性较高,而且其接受外界信息也更加敏感和有效^[4]。反之,不快乐的人则很难做到这一点。所以,高中院校必须通过积极心理的健康教育帮助和引导高中生树立正确的个人发展目标,同时要求其朝着这一目标努力奋斗,为其后期的成长与发展奠定坚实的基础。

(三) 为高中生营造良好的心理健康教育组织体系

良好的组织环境是个体积极品质形成的关键。就目前而言高中生在学习与生活过程中所面临的组织环境主要有社会大环境和小环境等几种。作为高中院校而言,应该为高中学生营造良好的具有公民责任感与完善道德体制的社会大环境,通过打造阳光校园与快乐课堂的方式开展高中生心理健康教育,才能帮助和引导高中生养成良好的适应环境发展要求的积极心理品质。由于大多数高中院校采取的都是寄宿制教学方式,这就导致高中生适应独立生活方式以及应对复杂人际关系的过程中,不可避免的会影响到其身心健康的状态与水平。所以,高中教师必须采取积极有效的预防措施,帮助和引导学生消除不良心理现象。但是,如果只是依靠学校的力量是无法实现这一目标的。这就要求高中学校必须加强与学生、家庭、社会等各方面密切合作的力度,通过建立全方位立体化教育体系的方式,对高中生的心理健康教育给予积极的干预,才能在激发高中生青春活力的同时,促进其适应环境能力的不断提升。

(四) 制订心理健康模式,引领心理健康理念

为了确保高中心理健康教育的科学性和合理性,避免心理教育的工作方向出现差误,所以必须要借助心理科研来引领学校心理教育,并且在心理专家的引领下,制订科学的心理健康模式,同时相关人员需要紧跟时代步伐,积极开展心理健康教育。另外,在心理健康教育的推动下,高中教师需要保持积极向上的态度来促进学校工作的顺利开展,比如可以采取有效的措施来增强学生的心理素质和自信心,从而增强他们应对压力的能力,也需要增加师生间的交流机会,从而不断提高高中心理教学的质量。

结语

总之,随着课程改革的日益推进,心理健康问题在高中教学中的重要性与之俱增。而积极心理学在高中学校教育中的运用除了可以促进学生的健康发展外,还可以结合心理教学方面的内容来持续探索和总结高中生心理健康教育的规律,同时还要运用科学的方法,结合学生的心理和生理特征来避免高中生出现各种心理问题,确保高中生可以持续健康的发展。

参考文献

- [1] 王明华. 幽默心理学在高中心理健康教育中的应用[J]. 科学咨询, 2019, (27): 52.
- [2] 邹丽平. 幽默心理学在高中心理健康教育中的应用研究[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2018, (15): 196.
- [3] 钱鹏. 幽默心理学在高中心理健康教育中的应用效果之我见[J]. 速读(上旬), 2017, (2): 34.
- [4] 钱冬香. 积极心理学导向的高中心理健康教育微课开发与应用探讨[J]. 文理导航·教育研究与实践, 2019, (6): 17.