

积极心理学在高中心理健康教育中的应用

杨秋萍

江西省萍乡市上栗中学

[摘要]心理学在教育教学工作中的作用毋庸置疑,尤其是积极心理学在高中教学工作中的重要性越来越受到重视,在当下紧张的高中学业竞争背景下,积极心理教育有利于高中生全身心为高考备战,有利于高中教师将知识传授予学生,也有利于高中校园生活的顺利进行。然而,在高考压力源等的因素制约下,高中生的心理健康问题令人担忧,学校、家长和教师也对高中生的心理健康问题逐渐重视,尤其是如何促进学生心理健康,心理健康工作如何开展便成了当下燃眉问题。

[关键词]积极心理学;高中;心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.046

引言

积极心理学的出现在很大程度上改变了高中心理健康教育的传统结构,在丰富教学资源的同时,为相关教育工作者指明了未来的前进方向。教师在高中心理健康教育中应用积极心理学能帮助学生重塑认知,使其从多个视角考虑问题,从而解决生活和学习上的难题。与此同时,教师要深入探究积极心理学的核心内容,结合学生的实际情况构建高效课堂。

一、高中心理健康教育意义

普及心理健康知识。以满腔的热情做好高中学生心理健康知识的宣传与普及,是高中心理健康教育确保学生身心健康发展的一个重要前提。心理健康知识的普及,必然能够从思想层面影响高中生的想法,进而缓解学业压力,真正以健康的心理状态完成学业。发现学生心理健康问题。普及心理健康知识的同时,还要察言观色,以敏锐、客观的眼光捕捉高中学生心理动态,发现问题及时反馈。因为高中生已经具备了较强的自我意识,而且主观思想能动性很强。如果遇到了一些难以克服的问题而产生心理障碍,就会对生活和学习产生诸多干扰。所以,心理健康教育的目标就是及时发现并帮助高中生解决这些问题,疏导心理障碍。探寻心理健康教育方法。积极寻找高中生心理健康教育的合适方法和有效途径,可以认为是高中心理健康教育的终极目标。心理健康教育最终要落实到实践层面上,而教学实践的深化才能最终改变学生不健康的心理状。所以,探寻心理健康教育方法也需要在教学实践中完成,以此来改善高中生的心理健康水平。

二、常见的心理问题

第一,繁重的学习压力。高中学习是对小学知识的总结、升华,也是高中学习的基础,伴随着高中生年级的不断升高,自身面临的学业压力也随之增加。在高考的压力下,学生常常因为考试成绩、课程难度、教师的态度等,产生一些负面情绪;部分学生在日常学习中出现了焦虑、不安的心理情绪,且这种情绪在考试前尤为显著。这些不良的心理现象,在很大程度上影响了学生的正常学习状态。第二,难以处理人际关系。人际关系是高中生面临的一个重要问题。高

中生正值青春期,在日常生活中对外界事物十分敏感,且高中生没有人生经验,在人际交往中常常可能面临各种问题。例如:部分学生存在极强的叛逆心理,常常和父母对着干;部分学生在学校生活中,无法很好地处理和其他学生的关系,常常与其他的同学产生各种各样的矛盾。这些现象都在很大程度上增加了学生的负面情绪,严重制约了其身心健康成长。第三,青春期问题。高中生正处于青春发育期,生理上出现了明显的变化,这种变化也在一定程度上影响了心理的变化,常常出现烦躁、焦虑、崩溃等不良情绪,致使其在日常学习、生活中,常常出现消极的态度。同时,由于高中生尚未形成正确的人生观、价值观,自我认知不够全面、深刻,在成长中常常出现各种疑惑、迷茫等。

三、积极心理学在高中心理健康教育中的应用路径探析

(一)做好教学设计工作,塑造高中生的积极人格

在高中心理健康教学中,教师应先了解有关积极心理学的内容,以此为基准明确教学目标,设计科学合理的教学内容,尽可能发挥积极心理学的综合性与科学性功能。教师要学会与学生沟通,深入学生群体,尊重学生之间的差异,根据学生的日常表现情况与学习情况制订个性化教学策略。另外,教师可以借鉴其他学校教师的成功教学经验,在教学时有计划地筛选出适合本班学生的内容,不可盲目引进,否则不仅无法达到教学目标,还会因教学流于形式而对课堂教学效果产生负面影响。教师应制订完整的教学目标,构建教学框架,了解学生出现消极心理的根本原因,有的放矢地进行情感教育。例如,在教学中,教师发现一位男生上课时无精打采,教师再三提醒后他依旧我行我素,后面甚至出现逃课、与教师顶撞等行为。面对学生如此严重的叛逆行为,教师第一时间找该学生谈话、交流。然而,该学生却很抵触与教师沟通,对教师提出的问题避而不答。为了进一步找出该学生出现上述问题的原因,教师又与他的朋友和家长交谈,得知学生家长在处理学生叛逆问题时,常常采用暴力方式,致使学生愈发叛逆。在教师的引导下,家长也开始意识到自己的错误,逐渐转变教育方法。与此同时,教师也认识到自己教学模式存在的不足,及时改进教学方法。具体而言,第

一,带领学生了解积极心理学的基本概念,寻找日常生活中应用到积极心理学的事例;第二,引导学生利用积极心理学进行自我调适,提升自控能力与幸福感;第三,帮助学生树立积极良好的心态,让学生与身边的同学一起学习,共同进步。从上述案例可知,教师应始终以学生的实际需求为主,将学生放在首位,帮助他们解决学习上的困难,并告诉学生遇到问题要第一时间与教师或家长沟通。教师要制订有效的教学计划,为积极心理学的落实奠定坚实的基础。

(二) 加强学校、家庭与社会联合心理健康教育

学校要加强与社会公共文化机构、学校周边社区、社会心理专业机构等的联系与合作,组织开展有益于学生身心健康的社会实践活动或心理拓展活动,学校和教师要充分利用校外的少年文化宫等社会公共文化场所对学生进行心理健康教育,形成学校教育与社会教育的合力,促进学生的心理素质全面提升。由于父母经常在外面工作,父母跟孩子的沟通交流时间较少。家长不能理解学生的内心世界,从而导致了学生的孤独、心里缺乏安全感,亲子陪伴缺位的父母不可能培养出内在丰富的孩子,所以孩子到网络中寻求存在感。教师要经常与家长进行沟通,邀请家长参加学校的重大活动,见证学生成长的幸福时刻;利用微信、QQ开展家长课堂,让家长成为智慧父母,把正确的理念传递给家长,才能够形成家校共育的合力,共同营造有利于学生健康成长的环境。家长要主动配合学校教育,积极参加学校组织的各项心理健康教育活动,学习家庭教育的知识和技能。家长要在专业心理健康教育教师的指导下,运用家庭教育技巧和方法,提高孩子的心理素质和心理调适能力。同时,家长需要积极参与社区市民学校文化活动,接受来自社区专业心理健康教育人员的家庭教育指导。家长在社区教育专家的指导下改进家庭教育理念,提高自身心理健康教育水平。

(三) 拓展心理健康教育渠道保证质量

以往,高中的心理健康教育更注重课堂工作,在心理健康教育中,以课堂教学为主,甚至是唯一的渠道,从而造成了心理健康教育的单一化、片面化,这并不能激发学生的积极性。要想改变这种状况,高中生心理卫生工作应以多种途径、多种形式为目标,全面适应学生的心理健康与人格发展需求,使学生更加积极地参加各种教育活动,使他们的行为得到规范,加强心理健康素质的培养。一是由心理教育工作者到学校举办专题讲座,或到心理健康机构参观,在专业人士的指导和协助下,帮助教师开拓思维,开阔视野。二是组织户外运动,通过实际操作来增强学生的自我认识,发掘他们的潜能。指导学生建立良好的人际关系,让同学们在游戏里玩得开心,并且逐渐超越自己,形成一种稳定的心态。三是通过互联网进行学生心理咨询。例如,建立心理信箱、心理驿站、网络论坛等,让同学们能够更好地沟通。接受专业

教师的指导,让心理健康教育超越时空的局限,拓展心理健康教育的覆盖面。

(四) 根据不同学生特点因材施教、对症下药

高中班主任在进行心理健康教育和教学管理时,想要达到理想的班级管理效果,首先要对学生的学习状况和性格特点等进行深入的挖掘和分析,在掌握学生的基本学习和心理状况之后,促进学生综合素养和学习能力的全面提高。高中班主任根据学生所表现出的不同性格特点,应用积极心理学的理论,对学生进行不同方式的教育和心理疏导,如果班主任没有全面了解班级中学生的心理状况,那么就无法针对性地开展心理疏导与心理沟通,那么班主任就应当将教学重点放在学生日常行为的表现上,通过对学生日常行为的观察来探究学生内心世界的变化,并及时掌握学生的心理动态,将学生的心理健康状况分为几类,并针对每一类学生采取不同的教育策略。例如,班主任对学生进行心理健康教育时,可以开展“认识自己内心世界”的相关教学,鼓励学生在心理健康教育课堂中说出自己内心真实的想法,但教师也不要对学生施加任何压力,真正做到与学生面对面无压力沟通与交流,同时教师在开展教学和管理的过程中,也要注意教学的方法与沟通交流的艺术,引导学生勇敢表达自己的内心想法,这样教师才有了了解学生内心活动的渠道。班主任在了解学生真实心理状况之后,可以对学生进行分组,将具有相似心理特征的学生进行组合,并对这一类学生进行集中的指导,教师采取因材施教的策略,不仅可以降低教学工作的难度,提高效率,还能够有针对性地对所有学生进行心理健康辅导。

结束语

积极心理学在高中心理健康教育中起到十分关键的作用,教师应努力为学生营造积极的学习氛围,同时,也要注重指导学生家长营造良好的家庭氛围,降低学生出现不健康的心理的概率。只有家校紧密配合,才能促进学生全面发展,才能让学生认识到学习积极心理学的必要性,同时在学习中发现自己身上的“闪光点”,促进自身不断进步。

参考文献

- [1] 王伟. 积极心理学理念下高中生心理健康教育模式当探[J]. 成才之路, 2019(21): 14.
- [2] 胡焯平. 积极心理学视野下的高中心理健康教育模式初探[J]. 试题与研究, 2019(13): 94.
- [3] 耿焯. 浅谈积极心理学在高中心理健康教育中的理论分析[J]. 考试周刊, 2018(A3): 7.
- [4] 王标. 积极心理学背景下的高中心理健康教育[J]. 新课程(中学), 2018(06): 246.
- [5] 石二春. 积极心理学导向的高中心理健康教育微课开发与应用[J]. 电脑知识与技术, 2018, 14(08): 119-121.