

积极心理学导向下高中心理健康教育实施策略

汤露颖

乐安县实验学校

摘要: 随着教育事业的不断发展、教育改革的不断深化,学校对于学生综合能力与综合素质的培养越来越重视,高中生心理健康教育也逐渐成为社会各界关注的焦点。在当前的教育背景下,教师应注重合理应用积极心理学来改善高中生心理健康状况,有效提高学生的幸福感以及心理健康水平,以促进学生获得身心全面发展。本篇文章根据积极心理学和心理健康教育概念的界定,围绕心理学导向下高中心理健康教育实施的重要意义及具体策略进行具体阐述,旨在帮助学生更好应对压力和挫折,并在此基础上促进其身心健康发展。

关键词: 高中; 心理健康教育; 积极心理学; 策略探究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.08.228

引言

近些年来,高中生面临着来自学业、家庭以及社交等多个方面的压力,这些压力可能会导致学生出现焦虑以及抑郁等心理问题,由此能够看出高中心理健康教育的实施显得尤为关键。积极心理学是一门从积极角度研究传统心理学研究的新兴科学,采取科学的原则与方法来研究幸福、倡导心理学的积极取向,为高中心理健康教育的实施提供新的视角和方法。因此,教师应当注重探究积极心理学导向下心理健康教育实施的有效途径,使学生在知识学习与生活中产生良好的心理导向,有效提高高中生的心理健康水平。

一、积极心理学和心理健康教育概念界定

(一) 高中心理健康教育的概念界定

高中生当前正处于身心发展的重要转折点,由于面临着来自学业、家庭以及社交等方面存在的压力,从而导致学生出现各种各样的心理问题,对其健康发展产生重大影响。为了促进高中生的健康发展,在此阶段开展心理健康教育显得尤为关键。其核心目标在于通过针对性的教育方法与策略来帮助学生形成积极乐观的心理品质,有效提高学生心理素质,以促使学生更好应对生活中的挑战。注重学生心理和谐健康、加强人文关怀以及心理疏导不仅是素质教育背景下教育实施的方向,同时更是现代教育理念的体现^[1]。教师在此环节应注重肩负起重要的使命,在这一教育理念指导的基础上结合学生具体学习情况制定有效的心理健康教育实施计划。这一教学方法的落实将有助于帮助学生强化自身心理素质,为学生今后身心全面发展打下坚实基础。

(二) 积极心理学的概念界定

积极心理学作为心理学的一个重要分支,致力于从积极的角度出发来研究人类的心理现象以及行为。主要强调

以正常以及健康的心态来看待世界,并且能够注重挖掘人的潜能以及幸福感,旨在通过激发学生的积极心理特质,以促进其获得身心全面发展。基于积极心理学的视角下,教师在开展高中心理健康教育时应注重以下几个方面的内容。首先,应注重以公平公正的态度来了解每一个学生的心理状况,关注学生在知识学习与生活中的需求和困惑。其次,需要尝试应用积极的教育方法与策略帮助学生有效激发自身潜能,并在此基础之上转变一些不良的思想观念,最终帮助学生明确自己的人生目标。最后,需要采取有效教学方式来提高学生心理综合素质以及抗压能力,以此来防止学生出现各种各样的心理问题,使得学生以积极健康的心态去面对学习以及生活。

二、积极心理学导向下高中心理健康教育实施的意义

(一) 有助于丰富高中心理健康教育方法

教师在传统的高中心理健康教育中往往采取单一的交谈方式,但事实上这一方法缺乏一定的针对性和延伸性,所以只能在短时间内对学生产生效果,当学生受到一些新的外界干扰时,仍然会再次出现类似的心理问题^[2]。所以教师应注重积极引入积极心理学的相关内容,如此能够为高中心理健康教育实施带来新的视角及方法。这一方法的应用将有助于进一步拓展教师教学手段,当然还能够促使心理健康教育实施过程更具针对性以及个性化。也就是说教师可以结合学生实际需求以及存在的不同问题来实施分层教育法,通过引入积极心理学的理念、设计具有针对性的活动,将有助于帮助高中生在教学活动中快速适应全新的环境,并逐渐形成积极向上的心态以及人际关系。

(二) 有助于强化高中心理健康教育目标

传统高中心理健康教育的实施,往往侧重于针对已

经出现的心理问题进行引导及纠正，而忽略学生主观能动性的培养。积极心理学则更加强调挖掘和培养积极的情绪及品质，使得学生可以从内心中产生对于美好生活的向往。所以基于积极心理学导向下的高中心理健康教育有助于实现教育的根本目标，也就是帮助学生在知识学习与生活中形成健康、积极向上的心理品质，并在此基础上有效提高学生的生理素质，促使学生在今后的生活中可以更好面对各种挑战及压力。但教师一定要注意，这一教学方法的实施不应该仅仅关注短期的效果，更应该关注学生长期的心理健康发展，最终培养学生形成良好的综合素质。

三、积极心理学导向下高中心理健康教育实施的策略

（一）关注校园教育实施，建设积极教育环境

高中阶段学生正面临着学业压力以及人际关系等多个方面的挑战，在此阶段开展心理健康教育显得尤为关键。但是由于学科繁多，心理健康教育的课时往往有限，所以教师要想确保心理健康教育的质量，则需要避免采取传统理论灌输的教学模式，而是能够注重构建一个具有积极影响的教育环境，以此来实现全方面促进学生心理健康的学习与成长。教师在此环节可注重基于积极心理学的理念，将心理健康教育从课堂延伸至整个校园，尝试从校园环境以及文化氛围等方面入手来对学生展开心理健康教育。

例如，从校园层面这一角度出发，教师应当注重及时与学校的管理层进行交流和沟通，提出将积极心理学的元素融入校园规划以及景观设计中的想法，以此来实现以良好校园环境针对学生展开心理健康教育的目标。例如可以在学校的公共区域悬挂一些鼓励性的标语及图片，其主旨在于为学生传递一些积极向上的信息。当然也可以在教室或者走廊的装饰中融入一些积极的主题，例如健康、拼搏以及超越自己等文化主题。此外学校还可以注重定期组织多种形式的主题活动，其中主要包括心理健康周以及心理剧表演等，通过引领学生参与其中来帮助其体验积极心理学。从班级层面这一角度出发，教师同样应当注重充分发挥自身的积极引导作用。各科教师首先应当注重学习积极心理学的理念，同时能够注重将其应用到日常的教学以及管理中。比如教师在课堂上可尝试借助积极的评价与反馈来鼓励学生知识学习，以帮助逐渐树立起良好的自信心和动力。最后开设专门的心理健康教育课程也是教育实施的重要组成部分，

教师在这些课程中可以系统介绍积极心理学的理论和方法，以此来引导学生认识自己、接纳自己，并且能够学会应用积极心理的策略来应对实际生活中的挑战^[3]。总之教师在高中心理健康教育中应注重基于积极心理学的理念，采取科学有效教学方法来构建积极的校园环境，以此来提高学生的心理素质，促进其获得身心健康的发展。

（二）注重开展网络教育，深入学生实际生活

随着信息技术的飞速发展，高中生已经逐渐融入了网络的世界，然而学生受到消极心理影响内容也很大一部分是来自网络。所以教师需要跟随时代发展步伐深入到学生的网络生活中，借助网络平台对其进行积极的心理教育。

例如，教师首先应注重建设网络教育平台。通过开设官方网站或应用在线学习平台等，将心理健康教育的内容制作成生动有趣的数字化教学材料，并要求学生借助这些材料进行自主学习以及探究。这一方法的应用不仅有助于学生随时随地获取学习资源，还可以有效拓展心理健康教育的渠道，以此来提高教育质量与效率。其次教师需要引导学生正确使用网络教育平台，例如可以鼓励学生借助这一平台与教师之间展开有效的交流与互动，同时也可以与其他学生分享自己的心得体会，又或者是寻求心理支持等。教师在此平台中可以设置匿名交流以及私信沟通等功能，如此可以尊重学生的隐私权及自尊心，使得学生可以更加放心表达自己的困惑以及需求。教师接下来可以结合网络教育的特点，设计符合高中生学习特征以及需求的心理健康教育内容。例如教师可以围绕感恩教育、压力管理以及人际关系等主题设计多种形式的网络课程，由于其内容以视频、图片以及音频的方式为学生呈现，此能够让学生在轻松愉快的氛围中掌握丰富的心理健康知识，并有效提高学生自我认知能力以及自我调节能力。教师最后需要加强对学生网络行为的监管及引导。例如可以通过定期发布网络安全提示以及举办网络素养讲座等方式，通过引领学生积极参与其中来有效增强其网络防范意识，并帮助学生逐渐树立起正确的网络观念及行为规范。此外还需要关注学生的网络动态，及时发现并干预学生所存在的一些不良网络行为，防止这些行为对学生心理健康造成一定的负面影响^[4]。总之教师在当前教育背景下应注重充分发挥网络教育的优势，通过落实上述教学方法引导学生正确使用网络，以帮助逐渐形成健康的心理。

（三）关注家庭教育环境，提高心理教育效果

家庭作为高中生不良情绪的一大关键场所，教师在高中心理健康教育中需要特别关注家庭环境。高中生当前正经历着身心发生巨大变化的阶段，自尊心以及自主意识逐渐增强，与家庭成员之间存在的关系也日益复杂，教师在此环节将积极心理学的理念引入家庭教育中可有效提高心理健康教育的针对性及效果，缓解学生与家长之间产生的各种矛盾。

例如，教师可注重积极与家长之间建立有效的交流与沟通渠道，并在此基础上为其提供理论及实践的双重指导。针对理论这一方面，教师首先需要向教师普及高中生的心理特点，以帮助家长真正认识到传统的家庭教育方式可能带来的问题。此外还需要引导家长学习积极心理学的理念，通过鼓励家长培养学生积极信念、关注学生的进步等可有效激发学生内在动力，帮助学生在此环节逐渐建立起健康的心态。针对实践这一层面，教师需要组织一系列家庭教育的活动，以此来帮助家长将积极心理学的理念应用于日常生活中。例如定期组织沟通体验活动，家长与学生在此活动中需要通过角色扮演以及情景模拟等方式，尝试站在对方的角度出发来思考问题。这一活动的参与将有助于增进彼此之间的理解及信任，以此来促进学生获得全面发展。当然教师还可以注重引导家长与学生共同参与一些有益身心的教育活动，例如户外运动以及阅读分享等。两者在活动参与中不仅能够增进彼此之间的关系，还有助于帮助学生在此环节逐渐建立起积极的学习信念，以促进获得身心全面发展。总之在家庭教育中引入积极心理学的教育理念，可促使高中心理健康教育实施更加贴近于学生实际需求，有效提高心理健康教育的针对性及效果。当然上述教学方法的实施还能够有效缓解学生各方面的心理压力，以此来促进其获得身心健康的成长与发展。

（四）深入落实实践教育，培养学生优良品质

实践教育在高中阶段是一种行之有效的教育方法，尤其适用于心理健康教育的实施。通过设计并开展各类型校内外的心理健康实践活动，不仅有助于进一步拓展积极心理学在心理健康教育中的实施，还可以帮助学生更好认识自己和世界，以此来增强学生的心理承受能力、培养优良的品质。

例如，教师在心理健康教育中可结合学校的实际情况以及学生兴趣来开展丰富多样的实践活动，这些活动可以分布在校园内和校园外。其中针对校园内的活动，

教师应当注重与各科教师密切合作来设计包括积极心理学理念的实践活动，当然也可以注重利用学校的社团以及兴趣小组等来组织主题研讨会。通过引领学生积极参与其中，可确保学生更深层次了解和掌握心理健康知识，促进学生自我认知能力及自我调节能力获得有效提升^[5]。针对校外活动这一方面，教师可以注重组织学生积极参与实地考察、社区服务或志愿者活动等。这些活动的设计能够让学生走出校园来亲身感受社会的多样性以及复杂性，旨在培养学生形成良好的社会责任感以及团队合作精神。例如学生在环保活动参与中，可以通过垃圾分类以及植树造林等实际行动来体验环境保护的重要性，同时还可以在此基础上培养学生积极的生态意识。又比如说在社区服务中，学生与社区居民进行互动来了解其需求和困难，同时还可以学会如何关爱他人、奉献社会。总之在高中心理健康教育中，深化实践教育可以帮助学生在实践中学习、体验与成长，以此来帮助学生逐渐形成积极的心态及优良的品质，为其今后的学习及发展打下坚实的基础。

结语

综上所述，随着素质教育理念的推广，教师已逐渐认识成功教育的核心不仅在于为学生传授一些丰富的文化知识，更在于塑造具有良好学习能力及积极心态的人才。所以教师在高中阶段教学中应注重心理健康教育的实施，通过结合学生学习状况合理应用积极心理学的理论及研究，有效落实上述的教学方法，将有助于进一步优化高中生的心理健康状态，促使学生在知识学习与生活中感到快乐与幸福，最终实现促进学生身心健康发展的教学目标。

参考文献

- [1] 朱生营. 中小学心理健康教育的现状与思考——基于中小学心理健康教育工作现状调研分析报告[J]. 中小学心理健康教育, 2020, (36): 4-10+14.
- [2] 黄慧瑜. 高中生心理健康教育信息化的思考与实践[J]. 教育信息化论坛, 2020, (12): 127-128.
- [3] 曾建兴. 高中生心理健康与学业成绩相关研究[J]. 教学与管理, 2020, (27): 22-25.
- [4] 尹昭. 对高中生进行心理健康教育的有效途径探讨[J]. 考试周刊, 2020, (78): 21-22.
- [5] 耿妍. 新媒体时代高中生心理健康教育模式探析[J]. 高考, 2020, (24): 54.