

积极心理学理念下高中生心理健康教育模式

金朝霞

吉林省松原市实验高级中学

摘要：随着社会的快速发展，高中生面临的学习压力和心理问题日益增多。传统的心理健康教育模式难以满足当前高中生的实际需求。本文基于积极心理学理念，探讨了创新高中生心理健康教育模式的策略。通过文献综述法和理论分析法，在梳理积极心理学内涵的基础上，从课程设置、环境营造、师生互动、实践活动等方面提出优化对策，构建了积极心理学视角下的高中生心理健康教育模式，旨在促进高中生积极品质的培养，提升心理素质，实现身心健康发展。

关键词：积极心理学；高中生；心理健康教育；教育模式

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.09.218

引言

高中阶段是学生身心发展的关键时期，面对升学压力、人际关系、自我认知等诸多挑战，部分学生出现心理困扰，教育部《中小学心理健康教育指导纲要》指出，要高度重视学生心理健康教育。当前高中心理健康教育亟需创新教育理念和模式。积极心理学关注个体积极品质与潜能开发，为高中生心理健康教育提供了新视角。国内外许多研究表明，积极心理学理念有助于学生提升幸福感，培养乐观心态。因此，本文立足积极心理学理念，从理论和实践层面探讨构建高中生心理健康教育新模式，以期为相关研究提供参考。

一、积极心理学的内涵解析

（一）积极心理学的概念界定

积极心理学是20世纪90年代末兴起的一门新兴学科，由美国心理学家塞利格曼提出。他指出，传统心理学过于关注消极因素如焦虑抑郁，忽视了积极情绪、积极品质对个体的影响。积极心理学重在发掘人的优势潜能，研究如何培养积极情绪体验，塑造积极人格特质，创设积极社会环境，帮助个体获得幸福感，实现身心健康发展。积极心理学的积极不是盲目乐观，而是科学地认识生活中的消极面，发展应对逆境的心理能力，用积极思维和行动去追求美好生活。

（二）积极心理学的主要内容

积极心理学主要关注三个领域：积极的主观体验、积极的个人特质和积极的社会制度。

1. 积极的主观体验，主要包括对幸福感、满足感等积极情绪的体验以及对生活的满意度。积极情绪不仅能带来愉悦体验，还能拓展认知视野，培养积极品质。

2. 积极的个人特质，主要指个体所具有的如希望、乐观、坚韧等积极人格力量。这些品质有助于个人应对生活中的压力和挑战，成为自我实现的重要保障。

3. 积极的社会制度，主要关注社会环境对个人积极发展的影响。学校、家庭等场域的积极氛围，能为个体塑造积极体验、培养积极品格提供重要支持。

总之，积极心理学强调发掘人的优势因素，在三个领域共同发力，形成合力，助力个体获得身心健康。

二、高中心理健康教育现状分析

（一）课程设置有待优化

《中小学心理健康教育指导纲要》明确规定，高中要开设心理健康教育必修课，但目前不少学校重视程度不够。部分学校未开设独立课程。还有学校虽开设了课程，但上课随意性大。个别学校虽编写了校本教材，但内容空泛，脱离学生实际。

（二）教学内容脱离实际

一些高中心理课堂教学内容空洞乏味，理论性强，与学生生活实际联系不紧密。过于关注心理学知识本身，忽视学生的切身体验。教学内容多是从教材或网上直接照搬，缺少针对性。对学生的现实诉求，如升学压力、人际交往等关注不够。只传授书本知识，没能引导学生将所学知识转化为解决实际问题的能力。

（三）教学方式单一死板

目前许多高中的心理健康教育课堂仍采用“满堂灌”式讲授，教师照本宣科，学生被动接受，师生互动少。课堂气氛沉闷，学生兴趣不高，参与度低。教学方法单一，缺乏情境创设、游戏体验、小组讨论等环节设计，没能调动学生的积极性。个别学校虽采用活动式教学，但流于表面形式，对学生的感受关注不够，体验感不强。教学评价以笔试为主，偏重结果，忽视过程，不利于学生能力的培养。

（四）师资力量亟待加强

高中心理健康教育的教师大多由其他学科教师兼任，专业化程度不高。很多教师未接受过系统的心理学专业

训练,理论功底不扎实,实践经验欠缺。面对学生的心理困惑,缺乏专业的辅导策略和方法。教学以个人经验为主,科学性、针对性不强。教师与学生缺乏友好地互动,师生关系疏离。有的学校对心理健康教育教师的专业发展重视不够,缺乏相应的培训和督导,致使师资水平难以得到有效提升。

(五) 实践活动有待拓展

高中生正处于人格发展的关键期,需要在实践中培养积极品质。但学校对心理健康教育实践活动的重视程度不够,组织形式较为单一,主要以心理讲座、个别咨询为主,对学生全员参与的体验式、互动式活动开展较少。实践活动内容局限于心理知识普及,对学生心理体验的关注不够,难以达到知行合一、内化于心的效果。活动流于形式,缺乏过程管理和反思总结,实践效果不佳。

三、积极心理学视角下高中生心理健康教育模式建构

(一) 转变教育理念,立足学生积极发展

高中心理健康教育要以积极心理学为指导,从根本上转变教育理念,立足于促进学生的积极发展。要摒弃传统的“问题导向”,不再过度关注学生存在的心理问题,而是要以“积极取向”为核心,充分发掘每一个学生的优势和潜能,通过培养学生积极乐观的品质,激发他们的内在动力,从而达到预防问题、促进全面发展的目的。在教育实践中,要全面贯彻“五育并举”的方针,不仅重视学生的智育成绩,更要注重学生品德、身心、审美、劳动等多方面的均衡发展。要创设民主平等、积极向上的教学氛围,加强师生之间的真诚互动,构建温暖友好的课堂文化。要搭建丰富多样的实践平台,为每一个学生提供展示特长、体验成功的机会,帮助他们不断增强自信心、进取心,逐步形成积极向上的人生态度和价值观念。唯有全面落实积极心理学的教育理念,才能引领学生健康快乐地成长。

(二) 优化课程设置,丰富教学内容

学校要高度重视心理健康教育课程体系建设,将其摆在与其它主科同等重要的战略位置,纳入学校整体发展规划和教育改革的顶层设计。在教学内容编排上,要以积极心理学的理论框架为指导,聚焦积极主观体验、积极个人特质、积极环境营造三大核心要素,既注重学生积极心理品质的内化养成,又关注良好校园氛围的外部熏陶。要紧扣学生成长需求和现实困惑,因材施教、按需施教,精心设计教学活动,围绕学习压力调适、生涯规划指导、情绪管理策略、人际交往技巧、

心理危机干预等主题开展体验式、互动式教学,帮助学生在沉浸式体验和积极互动中建构知识框架、提升心理技能、内化积极品质。比如在高二年级开设的《学会合作》课中,教师可以设计“五人抬杆”的体验活动。五位同学手拿一根长杆,手心向上,共同配合将长杆从起点抬至终点。过程中,手不能离开杆子,杆子也不能掉落。学生在反复尝试中会深刻体会到,单打独斗难以完成任务,只有互帮互助、密切配合,才能最终抵达目标。教师再引导学生总结活动体验,思考在学习、生活中应如何与他人友好相处、合作共赢,进而主动联系现实生活情境,反思自身在团队合作中的优势特长和需要提升之处。在亲身参与、积极感悟的过程中,学生建构了合作共赢的积极理念,发展了与人协作的积极品质。除了教材内容的优化外,学校还要积极开发积极心理校本课程。立足学校办学特色和学生成长实际,整合校内外资源,因地制宜地开发具有校本特色的教材体系和课程项目,最大限度地满足学生成长需要。比如学校可以针对高三学生面临的高考压力设置“积极备考策略”微课程,邀请学生分享心得,传授积极备考经验;又如开设“生涯探索之旅”主题社团,带领学生走进企业、科研院所、高校实地参观,开阔视野、明晰人生方向。

(三) 改进教学方式,强化体验感悟

在积极心理学的教学实践中,教师要树立以学生为中心、注重体验感悟的教学理念,不断改进和创新教学方式方法。要突破传统的“灌输式”教学模式,转向“参与式”教学范式,通过精心设计教学情境,采用游戏活动、案例分析、小组讨论、角色扮演等丰富多样的教学形式,充分调动学生的学习兴趣 and 参与热情,引导学生在沉浸式的情境中主动探究、积极思考、协作交流,在亲身实践中获得积极情绪体验,感悟积极人格力量。比如,针对现实中的热点问题(如校园欺凌),可以开展“我是达人”主题辩论赛,让学生从不同视角分析问题的成因、危害、对策,学会换位思考,增强同理心、责任感。同时,教师还要重视形成性评价和反思,引导学生及时梳理、巩固积极体验,提炼并升华感悟。课后,教师要精心设计开放性作业,引导学生将积极心理学策略运用到日常生活中,将所学知识转化为解决现实问题的实践智慧和行动力,实现知行合一、学以致用。唯有不断改进教学方式,强化学生的体验感悟,才能真正落实积极心理学教育,助力学生实现自我认识、自我发展、自我超越。

（四）加强师资培训，打造专业队伍

学校要高度重视师资队伍建设，制定系统的培训方案，采取多元化的培训途径，全面提升教师的积极心理学理论素养和实践指导能力。一方面，学校要面向全体教师开设积极心理学专题培训，普及积极心理学的基本理念、核心内容和主要方法，帮助教师牢固树立积极健康的教育观念，掌握科学系统的教学策略，为广泛开展积极心理学教育奠定良好的师资基础。另一方面，学校要加大对专兼职心理健康教育教师的专业培训力度。通过案例研讨、经验分享、专题工作坊、教学竞赛、校际交流等多种形式，强化教师的实践锻炼，切实提升其课堂教学、活动指导、咨询辅导等专业能力。同时，要建立健全教学督导与反思机制，及时发现并解决教学问题，引领教师在实践中不断进步。此外，学校还要充分发挥教师的榜样示范作用。要求每一位教师以积极乐观的态度影响学生，用爱心悉心呵护每一个学生，做学生健康成长的引路人。同时，学校还要借助校外专业力量，定期邀请心理学专家来校指导，为教师的专业成长持续赋能，打造一支师德高尚、业务精湛的积极心理学教育队伍，为学生的全面健康发展保驾护航。

（五）拓展实践平台，促进知行合一

学校要立足校内外资源，精心规划设计，为学生营造形式多样、内容丰富的实践活动。在校内，可依托心理活动月、社团活动等载体，开展积极情绪体验、人际交往技能、生涯发展规划等主题实践活动。要注重创新实践形式，采取情景剧表演、朋辈分享、才艺展示、主题辩论等互动性强的模式，调动学生的参与热情。同时，要充分利用第二课堂，鼓励学生在社团活动、社会实践中感悟积极人生哲学。在校外，学校可与社区、青年组织等合作，引导学生参与志愿服务、公益活动，在奉献中提升自我价值感，涵养利他情怀。要充分发挥家长资源，开展亲子沟通、家校互动等活动，营造积极向上的成长环境。在实践活动中，教师要做好组织引导，鼓励学生撰写心得体会，及时总结反思，将所思所悟转化为成长的智慧和力量。同时，要搭建学生成果展示平台，肯定学生的积极行为和良好表现，激发他们持续提升的内驱力。

（六）创新评价机制，关注学生进步

积极心理学理念指引下的教育评价，要树立发展性评价观，坚持从优势视角关注每一个学生的点滴进步，激发学生的潜能，引领其迈向自我超越。评价指标的设

定要立足学生的积极成长，将积极情绪体验、积极品质习得、积极行为表现作为重要维度，构建能够全面反映学生发展状态的多元评价指标体系。评价主体要注重学生的参与，鼓励学生开展自评互评，引导其在反思自我中明晰优势、查摆不足、明确目标，在相互鼓励中共同进步。评价方式要突出过程性，充分运用观察、访谈、档案分析等非测试的评价手段，动态地记录学生成长的轨迹。要善于捕捉学生成长中的闪光点，以积极正面的反馈鼓励学生坚持进取。针对学生的优缺点，评价反馈要给出具有建设性的、恰如其分的意见建议，引导学生在扬长避短中更好地塑造自我、完善自我。与此同时，学校要建立完善的学生成长档案，客观记录学生在不同成长阶段的心理发展状态，既帮助学生深化自我认识，又为教育者因材施教、助力学生健康成长提供科学依据。

结语

高中生处于人格形成的关键时期，对其进行积极心理学教育意义深远。积极心理学以发掘人的优势为主旨，为创新高中心理健康教育模式提供了崭新视角。高中要立足“为每一个学生的终身发展奠基”的办学理念，秉持积极心理学“聚焦优势、关注体验”的教育主张，从课程设置、教学内容、教学方式、教师培养、实践活动、考评机制等各环节系统优化，力求在理论与实践的良性互动中，培养学生积极乐观的人格力量，帮助学生实现全面而有个性的发展，迈向幸福人生。这对于学校落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要意义。同时，积极心理学在高中生心理健康教育领域的应用还有待进一步深化。未来，要进一步加大实证研究力度，探索积极心理学教育的有效途径。要紧紧密结合信息技术发展，创新教育教学模式，优化校本课程。要强化师资培训，提升教师积极引领能力。要深化校内外协同，凝聚家校社合力。相信通过全员参与、持续优化，定能推动积极心理学理念在育人实践中落地生根，助力学生阳光成长、健康成才，为国家培养一批又一批积极向上、全面发展的时代新人。

参考文献

- [1] 许凌燕. 积极心理学理念下高中生心理健康教育模式[J]. 学周刊, 2024(05): 74-76.
- [2] 古孝薇. 论积极心理学理念下高中生心理健康教育模式[J]. 中学课程辅导, 2023(13): 60-62.
- [3] 周丽. 积极心理学导向的高中心理健康教育优化探讨[J]. 高考, 2024(01): 161-163.