

积极心理学在农村初中心理健康教育的实践研究

唐秀琼

柳州市柳江区穿山第二中学

摘要：在乡村振兴战略深入推进的背景之下，农村基础教育硬件设施逐步完善，但是心理健康教育资源匮乏的问题依旧突出。很多农村初中生面临着父母外出务工而形成的情感缺失、隔代教育带来的沟通障碍等特殊成长环境，很容易产生孤独和焦虑等消极情绪。以往的心理健康教育多以问题干预为主，很难从根源上帮助学生构建起积极的同伴关系以及家庭情感联结。积极心理学聚焦于积极关系构建、积极情绪培养以及积极个性塑造，为农村心理健康教育困境的打破提供了全新的思路，与农村初中生在特殊成长环境中对于正向情感支持与心理赋能的迫切需求相契合。因此，本文简要分析了积极心理学在农村初中心理健康教育的实践意义、要点和策略，以期发挥积极心理学的效用，提高农村初中心理健康教育的效率及质量，培养学生的积极关系和积极情绪，以提升学生的积极个性。

关键词：积极心理学；农村；初中；心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.09.126

引言

《义务教育课程标准（2022版）》明确提出，义务教育要在坚定理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神、增强综合素质上下功夫，使学生有理想、有本领、有担当，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。在农村初中教育中，学生因为特殊的成长环境面临着诸多心理挑战，构建积极关系、培育积极情绪和塑造积极个性尤为关键。积极心理学关注个体内在的积极力量，倡导通过引导学生建立起良好的同伴关系与家庭关系，激发乐观和自信等积极情绪，助力学生在潜移默化当中形成坚韧向上的个性特质。因此，探索积极心理学在农村初中心理健康教育中的实践路径，对于提升学生心理健康水平、促进其全面发展而言具有重要的现实意义。

一、积极心理学在农村初中心理健康教育的实践意义

（一）构建积极同伴关系

积极心理学强调通过合作和互助活动给予学生一定的引导和指导，让农村初中生在该过程当中建立起信任且包容的同伴关系。在心理健康教育当中，借助团体辅导和小组合作等形式和方法，可以帮助学生学习沟通技巧，切实有效地理解他人的需求，从而减少冲突与孤独感^[1]。而且，在积极互动的过程当中，学生能够在集体当中获得归属感，学会共情与分享，逐步构建其稳定且健康的同伴支持网络，为心理健康奠定坚实的人际基础。

（二）修复家庭情感联结

修复家庭情感联结是积极心理学在农村初中心理健康教育的实践意义之一。针对农村家庭当中存在的亲子

分离和隔代教育等问题，积极心理学可以通过引导学生关注家庭当中的温暖瞬间以及情感支持重塑对于家庭关系的认知。在教育过程中，教师需要给予学生一定的鼓励和表扬，让学生以积极的视角来看待家庭现状，主动有效地表达自己的情感需求，并通过书信和视频等方式加强与父母的沟通以及交流。在这种方式的支持下，能够在一定程度上修复情感联结，切实有效的缓解学生因为家庭环境而产生的焦虑和孤独感，促进其情感健康发展。

（三）培育正向情绪体验

积极心理学倡导通过认知重构和情绪调节训练等方式和方法，帮助学生识别并消化消极情绪。在进行心理健康教育实践的时候，教师会有意识地引导学生记录日常积极事件，练习感恩以及乐观的表达，这可以在一定程度上提升学生的情绪觉察能力。通过强化积极情绪体验，学生能够逐步建立起内在的心理韧性，形成相对稳定且乐观的情感基调，切实有效地减少负面情绪对于心理健康的影响。

（四）塑造积极人格特质

以积极心理学理论为指导，教师需要在农村初中心理健康教育中详细深入的挖掘农村初中生的优势潜能，引导其在学习当中和生活当中发挥自己的特长、克服相关困难。通过目标设定和自我效能感培养等方法策略，帮助学生建立起自信心与成就感，在潜移默化当中帮助学生逐渐形成坚韧、乐观、合作等积极人格特质。通过这种个性化的引导方式，能够快速有效地激发学生的内在动力，使其自主成长，全面提升自身的心理品质。

二、积极心理学在农村初中心理健康教育的实践要点

（一）聚焦个体优势挖掘

在农村初中心理健康教育中实践积极心理学的时候，需要聚焦于个体优势的挖掘。这说明教师需要站在积极心理学的角度上重新审视学生的特质，通过兴趣探索和能力测评等方式和方法，深度挖掘农村初中生的潜在优势与特长。在进行教育实践的时候，引导学生切实有效地关注自身的积极品质，鼓励其在班级活动当中和学习任务当中发挥优势，从而逐渐增强学生的自我效能感^[2]。通过强化个体优势，帮助学生建立起积极的自我认知，为积极关系的有效构建与情绪管理奠定内在的心理基础，逐步塑造起自信且主动的个性特质。

（二）创新互动教学形式

积极心理学在农村初中心理健康教育当中的实践需要突破传统的课堂模式，采用体验式教学法和互动式教学法。教师可以设计合作型团体活动和情感分享会等教学场景，引导学生在互动的过程当中学习沟通技巧和沟通方法，逐步提升自身的共情能力；可以借助角色扮演和情境模拟等方式和方法，帮助学生切实有效地掌握处理人际关系冲突的策略和方法，让学生在实践的过程当中培养积极的社交态度；可以通过正向反馈机制强化学生在互动过程当中积极行为，在潜移默化当中帮助学生形成乐观且包容的情绪表达习惯。

（三）建立长效支持体系

心理健康教育不是一朝一夕之事，所以需要切实有效的摆脱短期干预的思维，构建起覆盖全学段的长效支持体系。从入学心理筛查到毕业跟踪指导，持续性的关注学生在学习过程当中心理动态，及时有效的识别学生存在的潜在问题并进行有效介入。与此同时，要将积极心理学理念融入到校园文化建设当中，通过心理社团和主题班会等常态化活动，不断强化积极教育的氛围和环境^[3]。在持续性的心理支持和教育渗透下，能够帮助学生形成稳定的积极心态，最大限度地提升学生应对生活挑战的心理韧性。

三、积极心理学在农村初中心理健康教育的实践策略

（一）营造氛围，构建积极关系网络

积极心理学认为个体的心理健康与所处的环境的支持性是有着密切联系的。农村初中生因为家庭环境相对特殊，所以常常会面临情感联结薄弱、社交能力不足等问题，亟需通过积极的人际关系获得归属感与安全感。

通过良好的关系网络，能够为学生提供科学合理的情感支持，同时通过同伴之间的相互影响强化积极行为与积极认知。教师需要在心理健康教育的实践过程当中通过环境塑造与文化渗透等方式和方法，营造出充满尊重、包容与关爱的氛围和环境，在潜移默化当中帮助学生建立起信任关系，使学生在积极的互动当中发展社会技能，提升自身的心理韧性。

通过“营造氛围，构建积极关系网络”进行积极心理学在农村初中心理健康教育中的实践的时候，首先，需要优化物理环境，以此打造出温馨的心理活动空间，在潜移默化当中营造良好的氛围，构建起积极关系网络，在发挥积极心理学的效用的同时提高农村初中心理健康教育的效率及质量。比如说，教师可以设置心灵驿站和情绪树洞等区域，借助其为学生提供私密且舒适的交流场所，也可以在教室的布置中融入励志标语、学生作品展示墙，以此在潜移默化当中增强学生的集体认同感。其次，需要进一步完善校园文化建设，通过定期开展感恩周和友谊月等主题活动，鼓励学生切实有效的分享相互帮助的故事，在潜移默化当中强化积极人际关系的价值。与此同时，可以建立起良好的师生沟通机制，教师可以通过每日谈心和成长伙伴等方式和方法，主动有效的了解学生的需求和需要，以此在潜移默化当中营造良好的心理健康教育氛围，构建起积极关系网络。这需要教师付出真诚的关心以及耐心，不仅仅要关注农村初中生的学业，更要关注学生的情绪状态以及人际交往。教师可以在课间或者是放学的时候与不同的学生进行简短的交流，以此来切实有效的了解他们的近况，也可以设立起悄悄话信箱，让学生以匿名或者是实名的方式来表达自己的想法以及困惑，更可以组织师生共同参与的户外拓展活动和兴趣小组活动，在轻松愉悦的氛围当中增进教师与学生之间的情谊，达到构建积极关系网络的目的，在发挥积极心理学的效用的同时，提高农村初中心理健康教育的效率及质量。

（二）丰富活动，培育积极情绪体验

积极情绪具有拓展思维和增强心理弹性等功能。通过持续性的积极情绪体验，能够帮助学生形成乐观的认知模式，切实有效的抵御消极情绪的侵扰。农村初中生常常会因为生活环境的局限性而缺乏多样化的情感体验机会，导致其情绪调节能力不足^[4]。而在心理健康教育当中，以积极心理学为依据设计出具有较强的趣味性和参与性的活动，引导学生在实践的过程当中释放自己的压力、体验愉悦，并将积极情绪迁移到日常学习和生活

当中，可以帮助学生建立起稳定的心理状态，在潜移默化当中形成积极的自我认知与生活态度。

通过“丰富活动，培育积极情绪体验”进行积极心理学在农村初中心理健康教育中的实践的时候，教师可以在心理健康教育当中增加心理体验类活动，如情绪拍卖会、快乐日记分享等等，帮助学生切实有效的识别情绪并表达情绪，在潜移默化当中掌握正念呼吸、积极暗示等调节技巧和调节方法；可以开展户外拓展训练活动，通过团队合作游戏，如信任背摔、盲人方阵等等，快速有效地激发学生的合作意识以及成就感。教师可以结合农村生活的特色，组织科学合理的劳动实践活动，比如说农耕体验和手工制作等等，让学生在创造价值的过程当中获得自我效能感，这种源于实际劳动的成就感往往比单纯的课堂学习更为强烈和持久；引入一些与大自然进行接触的活动，比如说组织学生切实有效的观察星空、识别本地的植物和进行短途徒步等等，因为大自然的疗愈作用可以在一定程度上缓解学生的压力，提升学生的积极情绪；可以定期举办校园文化节和才艺展示会等活动，为学生提供展示自己的特长的舞台，在潜移默化当中强化学生的积极情绪体验。教师还可以开展情绪银行活动，鼓励学生详细深入的记录每天发生的三件好事，以此来累积情绪存款；可以开展情绪救助站活动，由心理教师与学生志愿者提供科学合理的心理疏导，帮助学生在产生负面情绪时快速有效的调整自己的状态，以此来帮助学生形成主动捕捉快乐和化解压力的良好习惯。

（三）树立榜样，塑造积极个性品质

榜样是指那些在某一领域或某些行为上表现出卓越和值得学习的人或事物。他们的行为、成就或态度可以为他人树立一个积极向上的标准，激励他人向他们学习^[5]。农村初中生在成长以及发展的过程当中，如果缺乏明确的积极参照，很容易陷入迷茫或者是习得消极行为的模式。以积极心理学为指导的农村初中心理健康教育强调通过树立起多样化的榜样，为学生提供可以模仿的行为范式，以此来激发学生的内在动力。不管是教师以身作则来传递乐观积极的态度，还是同伴榜样展示出的自律精神，抑或是社会人物的奋斗故事，均可以帮助学生建立起我能行的信念，在潜移默化当中帮助学生内化积极品质，塑造起坚韧且自信的个性。

通过“树立榜样，塑造积极个性品质”进行积极心理学在农村初中心理健康教育中的实践的时候，可以从“教师发挥身教作用”“挖掘同伴榜样”“引入社会榜样”等角度入手进行有效的农村初中心理健康教育。就

“教师发挥身教作用”而言，教师需要在日常工作当中以积极的教学态度、耐心的沟通方式为学生树立起典范，讲解自己成长过程当中的故事，有效的展示自己在面对困难和挑战的时候的应对策略，以此来传递积极的价值观念。就“挖掘同伴榜样”而言，教师需要花费一定的时间及精力挖掘校内优秀学生的案例，通过班级之星和进步榜样的评选来宣传同伴的努力过程以及成果，通过榜样树立来帮助塑造积极的个性品质。就“引入社会榜样”而言，教师可以花费一定的时间及精力挖掘校外榜样资源，邀请乡村振兴带头人和励志青年等开展主题讲座活动，在潜移默化当中拓宽学生的视野，也可以给予学生一定的鼓励和表扬，让学生自主自发的寻找榜样，通过撰写人物传记和开展小组研讨活动等方式和方法，详细深入的分析榜样的成功要素，并在此基础上制定出个人成长计划，在潜移默化当中帮助学生形成积极的个性品质。此外，还可以将现代信息技术利用起来，组织学生切实有效的观看榜样人物的纪录片和访谈节目，让学生能够更为便捷地接触到更广泛、更多样化的榜样资源。

结语

总之，积极心理学视角下的农村初中心理健康教育实践，需要以“关系构建—情绪培育—个性塑造”为核心路径，有效破解农村学生心理发展困境。未来，需要持续深化多方协同和资源整合，将积极心理学理念有效地融入到农村心理健康教育的每一个环节当中，让每一个学生都能够在积极的环境当中向阳生长，以更加饱满的心理能量来拥抱挑战，成就自我，真正地实现心理健康教育的育人目标。

参考文献

- [1] 沈承春. 积极心理学对农村贫困大学生心理健康教育的作用——评《农村学生心理特性的分析与对策》[J]. 中国食用菌, 2020, 39(11): 251.
- [2] 秦艳秋. 积极心理学在初中班主任心理健康教育中的应用[J]. 新课程教学(电子版), 2020, (19): 135.
- [3] 刘洁. 积极心理学视角下家校联手开展初中心理健康教育的实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2020, (15): 62-63.
- [4] 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.
- [5] 马欣. 积极心理学在初中心理健康教育中的应用探索[J]. 考试周刊, 2020, (28): 18-19.