

积极心理学视角下初中心理健康教育课程探索研究

邱天

江西省瑞金市武阳中学

摘要：随着社会对青少年心理健康问题的日益关注，心理健康教育已成为中学教育体系中的重要组成部分，积极心理学作为一门强调人类潜能、优势与幸福感的心理学分支，为心理健康教育提供了新的理论基础和实践路径，本文从积极心理学的基本理念出发，结合初中阶段学生的心理发展特点，探讨如何在心理健康教育课程中融入积极心理学元素，构建以促进学生积极心理品质为核心的课程体系，并提出相应的教学策略与实施建议。

关键词：积极心理学；心理健康教育；初中生；课程建设；心理素质

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.154

引言

近年来，青少年心理健康问题频发，如焦虑、抑郁、人际关系紧张等现象日益突出，引起了社会各界的广泛关注，传统的心理健康教育多以“问题导向”为主，侧重于心理问题的预防与干预，而忽视了学生积极心理品质的培养，积极心理学(Positive Psychology)由马丁·塞利格曼(Martin Seligman)于1998年正式提出，主张关注个体的优势、潜能、幸福与意义感，强调激发积极情绪、建立积极关系、发挥个人优势等方式提升个体的心理资本，将积极心理学理念融入初中心理健康教育课程，有助于从“治未病”的角度提升学生的心理韧性与幸福感，推动其全面发展。

一、积极心理学的核心理念及其对心理健康教育的启示

(一) 关注积极情绪体验

积极心理学强调快乐、满足、希望等正面情绪对个体心理发展的积极作用，这些情绪能增强学生的心理韧性，激发他们的学习兴趣和人际交往意愿，在心理健康课程中，教师应引导学生识别并表达自己的积极情绪，如“感恩日记”“幸福时刻分享”等活动，帮助他们建立积极的情绪习惯，同时还应教授有效的情绪调节策略，使学生学会合理应对压力与负面情绪，提升整体的心理健康水平。

(二) 重视个体优势与潜能开发

每个人都有独特的优点与未被发掘的潜能，这是积极心理学的核心观点之一，心理健康教育应转变传统“问题导向”的教学思维，转而聚焦于学生的优势发展，教师可以“优势识别卡”“我的闪光点”等活动，引导学生发现自身长处，并鼓励他们在学习与生活中加以运用，这种以优势为导向的教学方式有助于增强学生的自尊心与自信心，激发其内在动力，推动其全面成长。

(三) 构建积极的人际关系

良好的人际关系是学生获得归属感与幸福感的重要来源，心理健康课程应注重培养学生的人际交往能力，包括倾听、表达、合作与共情等方面，教师可以设计角色扮演、小组合作任务、沟通训练等活动，让学生在互动中提升社交技巧，学会尊重与理解他人，进而建立和谐、健康的人际关系网络，为他们的心理健康发展提供有力支持。

(四) 追求人生意义与目标

积极心理学倡导个体追求有意义的生活，这关乎当下的幸福感，更涉及长远的人生方向，心理健康课程应引导学生思考自身的价值观、兴趣与未来发展方向，比如生涯规划活动、梦想讨论、目标设定练习等形式，帮助学生树立积极的人生观和明确的成长目标，这种对人生意义的探索，有助于增强学生的内在驱动力和责任感，促进其成长为有理想、有担当的新时代青少年。

二、当前初中心理健康教育课程存在的问题

(一) 内容偏重知识传授，缺乏情感体验

当前许多心理健康教育课程仍以理论讲解为主，侧重知识点的灌输，忽视了学生的情感体验与心理需求。课堂上缺乏互动性活动和情境体验环节，导致教学形式枯燥、学生参与度低，难以引发情感共鸣，影响了心理健康教育的实际效果。

(二) 教学方式单一，缺乏个性化指导

多数课程采用统一的教学内容和讲授方式，未能根据学生的个性差异和心理发展水平进行分层设计和因材施教，导致部分有特殊心理需求的学生得不到针对性的支持和引导，限制了心理健康教育的覆盖面与深度。

(三) 评价机制不健全，难以反映心理成长

目前的心理健康教育评价体系不够科学和完善，主要依赖问卷调查或教师主观观察，缺乏系统、可量化的

评估工具，难以准确反映学生在学习过程中心理素质的变化与发展，影响教学效果的反馈与改进。

（四）师资力量薄弱，专业培训不足

尽管心理健康教育日益受到重视，但专业师资队伍整体力量薄弱，部分教师缺乏系统的心理学专业知识和教学技能，接受的专业培训有限，导致教学质量参差不齐，制约了心理健康教育的有效推进和长远发展。

三、基于积极心理学的心理健康教育课程设计原则

（一）以学生为中心，注重主体体验

心理健康教育课程应坚持以学生为主体的教学理念，充分考虑初中生的心理发展特点和现实需求，使教学内容贴近学生的日常生活与成长困惑，教师在设计教学活动时，应鼓励学生积极参与课堂互动，小组讨论、经验分享、心理自述等方式表达自身感受，并引导他们进行自我反思与同伴交流，增强课堂的情感共鸣与实践价值，只有真正走进学生的内心世界，才能激发他们的学习兴趣与情感投入，提升心理健康教育的实效性。

（二）整合多元资源，丰富教学形式

为避免传统讲授式教学的单调性和低参与度，心理健康课程应积极引入多样化的教学资源 and 活动形式，比如可以结合真实案例开展分析讨论，组织学生进行角色扮演或情景模拟，帮助他们在具体情境中体验情绪变化与人际互动；也可以开展团体辅导活动，如信任游戏、合作挑战等，增强学生的集体归属感与心理支持系统，这种多元融合的教学方式提升了课堂的趣味性和互动性，也有助于学生在体验中获得心理成长。

（三）强化积极心理要素，突出优势发展

课程设计应聚焦于学生积极心理品质的培养，围绕“积极情绪”“积极人格”“积极关系”三大核心维度展开内容构建，教师可以设置“发现我的优点”“感恩日记”“梦想地图”等活动，引导学生关注自身的正向特质与潜能，提升其幸福感与自我效能感，同时，课程还应强调积极人际关系的建立，沟通训练、共情练习等方式，帮助学生改善人际互动质量，全面提升其心理资本水平。

（四）注重过程性评价，促进持续发展

心理健康教育的效果往往体现在学生的日常行为与心理状态变化中，所以应摒弃单一的结果性评价方式，转而采用更加全面的过程性评价体系，除了常规的课堂观察和作业反馈外，还可以利用成长档案袋记录学生的阶段性心理变化，借助同伴互评和自我反思日志引导学

生主动关注自身成长，这样的评价机制能更准确地反映学生的心理发展轨迹，也能激励他们不断调整心态、完善自我，实现心理健康教育的长期育人目标。

四、课程实施建议

（一）明确课程目标，构建主题式教学模块

在初中心理健康教育课程精心且科学的设计进程中，教师必须将学生的心理发展特点作为坚实基础与重要依据，初中生正处于身心快速发展、自我意识觉醒的关键时期，他们既渴望独立又依赖他人，情绪波动较大且人际关系逐渐复杂，基于此课程的核心目标应聚焦于促进学生积极心理品质的深度形成，全方位提升其自我认知、情绪调节以及人际交往能力，为他们的健康成长与未来发展筑牢心理根基，围绕这一核心目标，可将课程内容巧妙划分为若干个紧密关联且各具特色的主题模块，像“认识自我”模块能引领学生深入探索自己的性格特点、兴趣爱好以及优势潜能，让他们在自我洞察中增强自信；“情绪管理”模块可指导学生精准识别并有效调控自身情绪，学会在面对压力与挫折时保持积极乐观的心态；“人际交往”模块有助于学生掌握沟通技巧，学会理解与尊重他人，建立和谐的人际关系；“抗压能力”模块能锻炼学生在困境中坚韧不拔的品质，提升应对挑战的能力；“目标与梦想”模块则激励学生树立远大理想，并为之制定切实可行的计划，每个模块都精准聚焦一个核心心理素质，并设定明确具体的学习目标和丰富多样的活动内容，这种结构清晰、主题鲜明的教学设计，能显著增强课程的系统性与逻辑性，让学生在循序渐进、层层深入的学习过程中，逐步构建起坚实良好的心理基础，从容应对成长中的各种挑战。

（二）优化教学内容，融入积极心理学理论

为切实增强心理健康教育课程的科学性，大幅提升其实效性，教师需在教学内容的精心选择与巧妙组织过程中，全方位、深层次地融入积极心理学的相关理论与实践方法，积极心理学聚焦于人类的积极品质与力量，为心理健康教育提供了全新的视角与丰富的资源，比如在“情绪管理”这一关键模块中，教师可引入“积极情绪日记”和“感恩练习”等极具操作性的活动，“积极情绪日记”能促使学生每日静下心来，回顾并记录三件让自己满心欢喜或心怀感激之事，在书写中强化对积极情绪的感知与记忆，进而提升正向情绪体验与幸福感；“感恩练习”则引导学生思考生活中值得感恩的人与事，培养其感恩之心，以积极心态面对生活，在“人际关系”

模块,教师可开展“倾听与共情训练”“团队协作游戏”等活动,“倾听与共情训练”让学生学会专注倾听他人,理解他人感受,增强同理心;“团队协作游戏”使学生在合作中体会团队力量,提升合作意识,此外结合初中生丰富多彩的生活实际,设计“我的优势清单”“我的幸福时刻”等个性化任务,鼓励学生主动探寻自身闪光点与积极资源,让他们在自我发现中增强自信,这些贴近生活、饱含情感共鸣的教学内容,能充分激发学生的学习兴趣,使其在轻松愉悦的氛围中,于潜移默化间形成积极心理品质。

(三) 创新教学方法,提升课堂互动性与实效性

在心理健康教育的课堂上,传统讲授式教学方式往往侧重于知识的单向传递,却难以充分满足该课程对学生丰富情感体验和切实行为改变的迫切需求,学生作为鲜活的个体,其心理成长需要在互动、实践与体验中实现,所以积极探索更加多样化且互动性强的教学方法势在必行。

项目式学习(Project-Based Learning,PBL)便是一种极具成效的策略,它巧妙地鼓励学生围绕某一特定心理主题,如“如何应对考试焦虑”“如何建立良好友谊”等,以小组形式展开深入研究与精彩展示,在项目推进过程中,学生们需主动查阅资料、讨论分析、制定方案,在解决真实问题的过程中,切实提升心理调适能力,情境教学法同样别具魅力,精心创设模拟生活场景,像冲突调解、压力应对等,让学生身临其境地参与角色扮演,在角色转换中,他们能真切地进行心理体验与行为训练,增强应对现实挑战的能力,心理剧表演也深受学生喜爱,学生借助戏剧形式生动演绎心理冲突与解决方案,在表演中释放情感、获得认知提升,这些多样化的教学方法,如同为心理健康教育课堂注入了鲜活源泉,大幅提高了课堂的参与度和趣味性,更能有效推动学生从“知”到“行”的转化,真正实现心理健康教育的深层价值。

(四) 完善评价体系,体现过程性与激励性

心理健康教育的效果往往难以传统的纸笔测试来衡量,所以需要构建一套更加全面、动态的评价体系,该体系应注重过程性评价与结果性评价相结合,关注学生在学习过程中的变化与成长,评价内容可包括课堂表现、参与度、小组合作、心理成长日志、同伴互评以及自我反思等多个维度,采用定性与定量相结合的方式,如星级评分、成长档案袋、心理自评量表等工具,全面反映学生心理素质的发展水平,同时评价应具有激励性,强

调正向反馈,帮助学生发现自身进步与优势,增强其自信心与内驱力,比如教师可以在每节课结束时组织“今日收获分享”,鼓励学生表达自己的感悟与改变;在学期末开展“心理成长故事会”,让学生讲述自己在课程中的成长经历,这样的评价机制能为教师提供改进教学的依据,也能成为学生成长道路上的重要推动力。

(五) 加强师资培训,提高专业素养

心理健康教育的实效性在很大程度上依赖于教师的专业素养和教学能力,所以,学校应高度重视心理健康师资队伍的建设,定期组织教师参加积极心理学相关的系统培训,帮助其深入理解积极心理学的核心理念与实践策略,提升理论素养与实务操作能力,同时应鼓励教师结合教学实际,积极参与校本教研活动和课题研究,围绕课程内容设计、教学方法创新、学生心理发展规律等主题开展深入探讨,推动心理健康教育课程的持续优化与动态更新,此外学校还可以搭建教师交流平台,促进跨学科合作与经验分享,增强心理健康教育工作的协同性和整体性,多层次、多渠道的师资培养机制,有助于提升教师的教学水平和科研能力,也能为构建科学、系统的心理健康课程体系提供坚实的人才保障,更好地服务于学生的心理成长与全面发展。

结语

将积极心理学理念深度融入初中心理健康教育课程,意义重大且影响深远,这与新课标对学生核心素养培育的要求高度契合,能助力学生塑造积极向上的心态、提升适应社会的能力,更为学生的健康成长与终身发展筑牢了坚实根基,展望未来,心理健康教育需持续深化课程改革,以实践为导向,强化心理赋能,精心打造一套兼具系统性、科学性与人文关怀的心理健康课程体系,让课程贴合学生实际需求,为每一位初中生提供有力的心理支持,使他们能在温暖阳光的照耀下,自信满满地成长,坚定不移地向着光明的未来大步前行。

参考文献

- [1] 李友聪. 积极心理学视角下的中学生心理健康教育策略研究[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(4): 55-60.
- [2] 钱晨露. 积极心理学视角下中学生心理健康教育课程探析[J]. 新课程研究: 下旬, 2014(12): 2.
- [3] 姜风云. 积极心理学视野下的中学生心理健康教育模式建构[J]. 青年与社会, 2019(21): 2.
- [4] 吴琰芳. 基于积极心理学视角的初中生心理健康教育策略探索[J]. 考试周刊, 2023(14): 6-10.