

# 初中生积极性心理促成的方法探索

范伟

西藏自治区拉萨市第四中学

**[摘要]**在初中教学阶段,学生积极心理品质培养是各学科教学工作开展的重点内容和基础内容。目前,积极心理学研究在教育行业得到了快速发展,初中生积极心理品质培养具有重要意义,教师在开展教学活动时,及时更新教育教学理念,将心理健康内容作为教学重点,应该针对学生给予积极的心理指导,积极探索初中生积极性心理促成方法,促使学生养成良好的学习习惯,帮助学生改变自身的不良情绪,从而为学生心理健康发展提供保障。

**[关键词]**初中生;积极性心理;促成方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.781

心理素质是人综合素质发展中的关键内容,为了使初中生的心理素质得到有效提升,教师应积极开展初中心理健康教育活动,通过健全学生的人格和智力,促进初中生的心理健康发展。在初中生成长过程中,教师应关注学生“关键期”的心理健康教育,确保学生人格、智力的双重发展,减少不良现象的出现。因此,在初中阶段教学工作中,教师必须将心理健康教育作为关键人物,针对全体学生开展全面的教育辅导活动,使学生保持积极性的心理。

## 一、初中生积极性心理促成的重要性

积极心理是人在先天心里潜能、自然环境教育等因素相互作用的基础上,形成的具有一定稳定性的正向潜能和心理特质,具体体现在情绪活动体验、社会人格特质等方面。在初中教学阶段,教师应针对学生的积极心理品质进行全面分析,为学生的学习和发展提供保障,通过积极方式认真看待学生的心理现象,使学生的积极力量和优秀品质在短时间内得到有效激发,不断发现学生的潜力,使学生获得幸福感和满足感。在初中教学阶段,学生作为教学的主体,素质教学任务不仅是教授学生的学习知识,还需要引导学生如何发展成积极向上的人,使学生主动参与到实际学习中,强化学生积极意识、心理品质,为教师和学生的发展提供保障。积极心理学注重人类幸福感和优势,其重点针对人类积极品质进行研究,深入挖掘人潜在的建设性力量,为人的发展提供支持。在初中学校中,很多学生属于外来务工子女,在家长等条件的影响下,家长过于关注学生的考试成绩,很少关注孩子的心理健康教育问题,导致学生在家庭教育环境的影响下,很难满足于现状,不注重自身的全面发展,缺乏一定的自信心和幸福感。因此,教师应该关注学生的幸福指数,积极开展心理健康教学活动,为学生的全面发展提供支持,使学生乐于面对学习、生活,促进学生的健康成长。另外,初中生处于青春期,心智发展、认知体系构建还不完善,教师应引导学生树立起积极心理品质,促使学生的认知水平得到提升,从而帮助学生树立正确的价值观念,养成积极、乐观的学习习惯。除此之外,在社会环境、外界文化的影响下,教师通过开展学生积极心理品质的培养活动,有助于学生形成良好的行为品质,确保学生在未来的学习、生活中保持积极的认知态度,及时缓解学生的不良心理,为学生学习和生活的健康发展提供保障。

## 二、初中生心理建设方面存在的问题

在初中教学过程中,通过分析学生的心理活动,发现学

生心理建设过程中存在很多问题,具体体现在以下方面:首先,学生的心理素质相对薄弱。很多学生在遇到重大问题时,会产生迷茫、手足无措的现象,导致学生无法理性地处理这些问题,直接影响着学生心理健康发展;其次,学生不注重人与人之间的交往。学生在与他人进行沟通、互动过程中,自信心不足,语言表达能力相对较弱,很难通过有效语言进行沟通,影响着学生的人际发展;再次,学生缺乏执着精神。很多学生在处理事情的过程中,很少能够坚持,尤其在学习过程中学生会产生厌学的问题;最后,学生缺乏一定的创造力。在传统应试教育的影响下,教师仍实行过去的教学方法,很少关注学生的主体地位,导致学生长时间被动接受教学知识,限制了学生的创造思维,很难满足素质教育的实际要求。

## 三、初中生积极性心理促成的方法

在初中教学阶段,心理健康教育具有一定的复杂性,教师需要通过开放的眼光看待身边的人和事,引导学生结合社会发展的脚步,大力发展学生的积极性心理。因此,初中教师应该结合积极心理学内容,关注学生的发展性目标,不断强化学生的心理素质,使学生健全人格得到有效培养,这样学生才能够通过积极的心态面对学习和生活,下文重点针对初中生积极性心理促成的方法进行了分析。

### (一)学校、家长和社会通力合作

在初中时期,学生积极心理品质建设需要学校、家长和社会的共同配合,这样才能够为学生的发展提供保障。在人的成长过程中,家庭环境的影响很大,家庭教育发挥着十分重要的作用,很多初中生心理健康会受家长的影响,如家长向学生传达积极、乐观的态度和实现,有利于为学生树立积极、正面的榜样,在家庭教育过程中,家长应该保持耐心,为学生带来高质量的陪伴,并针对学生的学习和发展方向给予正确指导,积极与学生进行互动、交流,为学生的成长提供保障,还需要加强和教师之间的互动,针对学生的心理情况有精细化了解,以此为基础给予学生更多的指导和帮助。社会教育是针对各项教育资源整合的基础上开展的社会教育活动,将其融入学生日常生活中,有助于优化学生的生活方式,为学生积极、健康、科学的发展提供保障,使学生的道德水平得到有效提升。并且,初中生心理健康教育、实现品德建设是国家和学习关注的重点,社会各界应将初中生积极心理艰苦素质培养作为教学重点,家长、学校和社会共同合作,积极开设心理健康课程、组织开展心理健康体验活动,

形成学校、家长和社会三位一体的教学模式，为学生带来更加丰富的体验，使学生的主观能动性得以发挥，使学生树立起积极的心理品质，为学生的健康、全面发展提供保障。

### （二）设计各种丰富多彩的班级活动

初中生心理健康教育不能单纯通过理论内容开展，还需要根据社会实践内容、初中生活的各个方面，深入挖掘、提炼社会现象，通过正面影响、反面影响两方面，针对初中生开展心理健康教育，使学生的心理承受能力得到有效提升，促使学生及时调节自身的不良情绪。为了实现这一目标，初中班主任应该定期开展多元化、有意义的活动，针对学生的心理情况开展相应的教学活动，如结合心理健康教育内容召开相关班会，引导学生树立自我意识，加强学生之间的互动、交流，从而构建起正常的人际关系，还要注重学生审美观念、道德观念和人生观念的培养，定期组织学生观看积极性心理相关的电影、书籍等，及时缓解学生的不良兴趣，使学生明辨是非的能力得到有效提升，并通过参与全能比赛、社会实践、才艺表演等活动，引导学生积极参与，使学生集体意识、面对挫折的意识得到有效提升，从而使学生以坚定信心、乐观态度参与到生活和学习中。另外，教师还需要关注学生的个性发展，实现同质化向多元化的发展，并深入挖掘学生的潜能，结合学生的个体差异加强对学生的综合评价，促使学生的自信心、学习潜能得到有效发挥。

### （三）创新心理健康教育模式

为了促进教育管理工作的有效开展，初中教师应加强和学生之间的互动，根据学生的发展特点、认知规律，及时优化并创新心理健康教育模式，积极组织并开展体验式教学活动，将学生的发展、心理变化等情况作为基础内容和重点内容，为学生人格发展、成长建设提供基础保障，促使学生在参与教学活动的同时，不断完善自身的认知结构，实现学生自我发展的预期目标。例如，在日常教育活动中，教师应组织学生参与社会活动，通过开展职业体验活动，引导学生全面参与到社会不同职业的实际工作中，这样学生才能够切身接触到社会中的不同职业，加强对不同职业工作性质、工作内容的认识，从而感受到社会各领域工作者的不易，如每天维护治安的警察、保护城市卫生的环卫工人等，通过亲身体验帮助学生树立社会责任感和使命感，促使学生对社会有更加强烈的认知。同时，为了促成初中生积极性心理，教师应该结合学生的实际情况，引导学生积极参与拓展体验训练活动，这样学生才能够切身投入团建建设、学生自身发展活动中，使学生在参与集体活动的同时树立起团结、友善、互助的精神，有助于学生在相互帮助和协作的过程中，实现积极性心理促成的预期目标。除此之外，在日常教育管理活动中，受家庭环境、知识接受能力等各项因素的影响，学生直接的个体差异比较明显，导致学生在学习过程中产生不良心理，影响学生的学习效果，阻碍学生积极性心理的促成，为了从根本上解决这一问题，教师应加强和学生之间的沟通，结合学生的个体发展情况，及时针对心理健康教育内容进行调整，定期开展小组式主题教育活动，构建差异化的教育环境，这样学生才能够参与到自主探究、促进中，使学生的个

体参与积极性得到有效调动，促进学生知情意的全面发展。并且，教师在考虑学生个体发展差异的同时，还需要深入分析学生的综合素质培养，通过多元化、趣味性的联动机制，有效开展心理健康教育活动，促使学生的品质得到内化，使初中生树立起积极性的心理。

### （四）发挥信息技术的辅助作用

在初中教学阶段，为了培养学生积极的心理品质，家长的教育也是十分重要的，家长和孩子建立起良好的亲子关系、掌握孩子的心理健康教育方法，能够有效促进学生积极心理品质的培养，且学校和家庭也要积极配合，及时发现并解决学生学习和生活中遇到的心理问题。为了实现初中生积极性心理促成的预期目标，教师应该借助信息技术进行辅助教学，通过建立微信群、QQ群，加强学校和家长之间的密切联系，向家长推送积极性心理培养的文章、家庭心理辅导手册等，向家长普及心理健康教育知识，使学生认识到心理健康教育的重要性。并且，学校还可以借助钉钉、腾讯会议等软件，定期组织家长参与心理健康教育相关的主题活动，如家长沙龙、心理健康辅导专题讲座等，通过学校和家长之间的配合，及时针对学生的心理问题进行疏导和帮助，使学生在在学习过程中及时改善自身的不良情绪，从而积极参与到课堂中。除此之外，学校还可以借助外部力量，由于学校力量有限，而校外教育资源发展很快，通过校外力量能够对校园心理健康工作提供更多辅助，如定期组织学生参观示范性综合实践基地，引导学生参与军事、心理品质拓展训练活动，使学生通过参与这些活动提升自身的团队协作能力，培养学生的意志品质，促进心理健康教育活动的有效开展，还可以定期邀请心理咨询师到学校开展心理辅导讲座、心理减压讲座等，针对学生开展减压活动，提高心理健康教育的整体效果。

### 结束语：

综上所述，在现代初中教育教学过程中，很多学生会出现一些消极心理，大家的实际情况存在很大差异，教师必须结合学生之间的差异合理开展教学活动，对学生开展有针对性的教学活动，引导学生积极参与到心理健康课堂中，及时消除学生的自卑、羞涩等心理，创设师生互动尊重、关心和帮助的氛围，并引导家长积极参与到心理健康教育活动中，通过家长、学校和社会的共同配合，有针对性地进行心理健康教育，使学生的积极性心理得到有效发展。

### 参考文献：

- [1] 徐卫青. 运用积极心理治疗促进学生健康成长——对一名初中生心理辅导的个案分析[J]. 长江丛刊, 2020, 000(009): 122, 124.
- [2] 宝阿力塔, 杨娜. 立足综合实践活动, 培育初中生积极心理品质[J]. 好日子, 2020(34): 1.
- [3] 季丽琴. 积极心理学视角下初中生家庭亲子沟通模式指导的实践与思考[J]. 华人时刊·校长版, 2021(9): 3.
- [4] 李敏君. 每个人内心都有一朵花——一例初中生抑郁情绪心理辅导[J]. 中小学心理健康教育, 2021(5): 3.