

积极心理学在小学心理健康课中的教学应用

徐建阳

聊城市东昌府区风貌街小学

摘要：积极心理学是一门探索和激发人的内在潜能、促进积极因素的学科。在小学心理健康教育课堂中应用积极心理学的方法，有助于教师引导学生建立积极的认知模式，培养积极的情感体验，帮助他们塑造积极的人生观。这种方法还能帮助学生培养强烈的责任感，促进他们塑造健康的个性。因此，在小学心理健康教育中，积极心理学的应用对学生具有重要的教育价值，助力学生维持稳定的积极情感态度，培养正确的价值观。

关键词：积极心理学；小学教育；心理健康课

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.04.194

小学阶段是儿童心理健康发展的重要时期，但由于各种社会、学校和家庭因素的影响，学生的心理健康问题日益凸显。积极心理学作为一门新兴领域，强调个体的优点和积极情感，提供了一种全新的教育方法，可应用于小学心理健康课程。本文旨在探讨积极心理学在小学心理健康课中的教学应用，以促进学生的心理健康和积极发展。

一、当前小学心理健康教育现状分析

当前，小学心理健康教育的现状值得深刻分析。随着社会的发展，不少小学生面临着越来越多的心理健康问题，这些问题包括学业压力、社交挫折、自我认知困难以及情感困扰等，不仅对学生的学业成绩产生负面影响，还会引发行为问题和情感障碍，严重时甚至影响学生的生活质量。尤其是近年来，随着社会变革和信息更迭，小学生面临着更为复杂多样的挑战，需要更好的心理健康支持。然而，目前的小学心理健康教育往往过于注重问题解决，缺乏积极心理学的元素，无法满足学生全面的心理需求。因此，有必要深入探讨如何在小学心理健康教育中引入积极心理学，从而更好地满足学生的心理健康需求。

二、在小学心理健康教学中进行应用积极心理学的重要作用

（一）体验积极情绪，养成乐观态度

积极情绪具有赋予人希望和培养乐观心态的能力。许多学生的负面情绪，如消极情感和厌学情绪，通常源于未能建立健康而正确的心理基础。而积极心理学鼓励学生不仅要认知，还要情感上体验积极情感，如喜悦、满足和希望，以促进心理健康的全面发展。通过在课堂中提供积极情感的体验和机会，教育者可以帮助学生更好地理解积极情绪的重要性，并鼓励他们主动去追求这些情感。这有助于学生培养积极的情感体验，增强他们

的情感智慧，从而更好地应对挫折和压力。

（二）改变归因风格，积极看待事物

在小学心理健康教育中，改变归因风格以培养乐观的思维方式具有重要意义。学生在面对困难或挫折时，常常会根据他们的归因风格来解释事情的原因。如果他们持消极的归因风格，很容易将失败归咎于自己，产生负面情感，进而导致自尊心下降和情绪问题的出现。然而，积极心理学强调积极的归因风格，鼓励学生积极地看待事物。通过教育活动和讨论，学生可以学会将挫折和失败视为学习的机会，而不是打击自尊的原因。这种积极的思维方式有助于培养学生的自尊和自信，让他们更有勇气面对挑战，积极解决问题。改变归因风格不仅有助于提高学生的心理健康，还能促进他们更积极地参与学习和社交活动。

（三）培养优秀品质，构筑正确人生观

积极心理学还有助于培养学生的优秀品质，帮助他们树立正确的人生观。这一领域的理论强调了诸如毅力、感恩和善良等优秀品质的培养。在小学心理健康课上，教育者可以通过积极心理学的方法帮助学生认识到这些品质的重要性，引导他们积极发展这些特质。像培养毅力能够使更加坚韧地面对生活中的挑战，树立信心，而感恩和善良则有助于他们更好地理解他人，建立积极的人际关系。通过培养这些优秀品质，学生将更有可能形成正确的人生观，认识到生活中的价值和意义，从而更好地塑造自己的个性和未来。这一过程不仅有助于学生的个体发展，还对整个社会和社群的和谐和发展具有积极的影响。

（四）挖掘学生潜力，扩展思维范围

积极心理学的应用不仅有助于提高学生的心理健康，还能帮助挖掘他们的潜力和扩展思维范围。积极心理学强调个体的优点和积极因素，鼓励学生认识到自身

的优势和潜力。通过教育活动和讨论，学生可以更深入地了解自己，包括他们的兴趣、才能和目标。这有助于培养积极的自我认知，使他们能够更好地利用自己的潜力，同时也能更积极地应对挑战。此外，积极心理学还强调扩展思维范围，鼓励学生跳出传统思维的限制，开阔他们的眼界。教师可以通过激发学生的好奇心和探索精神，帮助他们尝试新的方法和思考方式，促进创新思维的培养。这种激发潜力和拓展思维的方法有助于学生在学习和生活中更具创造性，更有信心来面对未来的挑战。

三、积极心理学在小学心理健康课教学中的具体应用

（一）帮助学生明确自我认知，提升自我价值

积极心理学强调了个体对自我认知和理解对心理健康的重要性，在小学心理健康课程中，通过积极心理学的应用，学生有机会更深入地了解自己，明确自我兴趣目标、才能、价值观。这有助于培养学生积极的自我认知，使他们能够更好地理解自己的优点和成长潜力，同时也能更坦然地面对自己的不足之处。此外，自我认知的培养还能有助于学生建立更强烈的自我价值感。通过积极心理学的应用，学生可以逐渐接受自己，并意识到自身的独特之处。这种积极自我认知有助于学生建立更健康的自尊和自信，从而更积极地参与学习和社交活动。同时，学生将更有可能设定积极的个人目标，追求自身的梦想，为未来的发展奠定坚实的基础。

在“如果我是他（她）”的教学中，教育目标主要是了解学生评价自我的能力，以及教给学生进行自我评价的方法。在教学时，教师可以组织一个小组活动，要求学生每人写下自己认为自己最擅长的一项事情，并解释为什么他们觉得这个事情是他们的优点。学生们写下了各种各样的回答，如“我擅长画画，因为我可以表达自己的想法和感情”或“我擅长帮助别人，因为我喜欢看到别人开心”。通过这个活动，学生开始思考自己的优点和特长，帮助他们思考积极的自我认知。不仅认识到自己的潜力和优势，还能够更坦然地接受自己的不足之处，因为每个人都有自己的优点和价值。随后，教师可以鼓励学生分享他们的回答，互相赞扬和鼓励；这有助于建立积极的自我价值感，学生可以意识到他们是有价值的，能够为他人和社会做出贡献。

（二）帮助学生实现情感调节，积极应对挑战

在学生的成长过程中，他们经常会面临各种情感困

扰和挑战，如焦虑、沮丧、愤怒等。通过积极心理学的应用，小学生可以学习有效的情感调节技能和应对方法，从而更好地处理这些负面情绪。情感调节帮助学生更好地理解自己的情感，识别情感触发因素，并学会如何应对情感困扰，在面对挫折和压力时保持冷静，避免过度情感化，以及避免消极的情感情绪对他们的行为和决策产生负面影响。同时，积极心理学还教导学生应对方法，帮助他们积极应对挑战和解决问题。这包括积极的问题解决方法、自我调节和情感管理技能，以及积极应对压力的方式。通过培养这些应对方法，学生将更能够应对生活中的各种挑战，促进自身的心理健康和全面发展。

例如，在“面对失败”的教学中，教育目标主要是让学生懂得“失败乃成功之母”，在遇到困难和挫折时需要保持乐观的情绪。在课堂教学时，教师可以给学生分享一些成功人士的故事，强调他们在面对失败时的坚持和乐观态度。如教师可以提到作曲家贝多芬，在职业生涯中面对聋哑挫折，尽管他失去了听力，但是仍然继续创作音乐，并留下了一些世界著名的作品，他的坚韧和乐观精神激励了許多人。接下来，教师可以要求学生分享他们在生活中曾经面对的失败或挫折的经历，并谈论他们的挫折是如何产生的，以及这些困惑对他们的情感产生了什么影响。最后，教师可以鼓励学生思考失败的积极方面，如它是学习和成长的机会，让学生认识到失败可以帮助他们更好地理解自己的能力和不足，以及找到改进的途径。

（三）助力学生强化社会互动，深化人际关系

通过积极心理学的应用，小学生可以学习建立积极和健康的人际关系，以及更好地应对社会互动中的挑战。积极心理学鼓励学生培养善良、同理心和合作的品质，这有助于建立积极的人际关系，提高与同学、老师和家人之间的沟通和合作水平。学生也能够理解和尊重他人的感受，建立互信和尊重为基础的人际关系，从而促进学校和同伴间的和谐。此外，积极心理学还强调情感管理和冲突解决的技能，帮助学生更好地处理社会互动中的紧张和挫折；这有助于减少冲突和人际问题的发生，提高学生在社交场合中的适应能力，从而增强他们的心理健康和幸福感。

例如，在“做个交往小明星”的教学中，教育目标主要是培养学生与他人积极交往的能力。在教学时，教师可以组织学生参与一个角色扮演活动，其中学生将被

分配不同的社交情境和角色。这些情境包括面对冲突、合作解决问题、表达情感等；学生将扮演不同的角色，如同学、朋友、家庭成员等。在活动中，学生在不同的情境中模拟社交互动，并运用积极心理学的内涵要素，如善良、同理心和合作，来应对挑战和解决问题。在这个过程中学会理解他人的感受，尊重差异，以及有效地沟通和合作。最后，教师可以引导学生在每个情境结束后进行反思，讨论他们在角色扮演中的经验和教训，这有助于学生更深入地理解如何与他人进行积极互动和明白人际关系的重要性。

（四）增强学生适应能力，提升抗逆能力

生活中难免会遇到各种挑战和逆境，而积极心理学提供了培养学生适应能力和抗逆能力的有效途径。通过这一途径，小学生可以学会更快地适应新的环境和情境，同时也能更好地克服逆境，应对各种挫折和困难。积极心理学强调了积极情感、乐观思维和积极应对困惑，这些都是增强适应能力和抗逆力的关键因素。学生可以通过领悟这些技能，更好地处理挫折和逆境，不会轻易沮丧或绝望，而是积极寻找解决问题的方法。此外，积极心理学也鼓励学生发展自我意识和目标设定的技能，帮助他们在逆境中保持冷静，不断寻求成长和进步。这有助于学生更好地适应生活中的变化，同时也培养了他们的抗逆能力，使他们更具韧性，能够更好地应对未来的挑战。

例如，在“我正在长大”的教学中，教育目标主要是帮助学生理解成长和心理两部分，让学生面对心理恐惧时能够一往直前，勇于克服。在课堂上，教师可以和学生讨论成长和发展是一个持续的过程，每个人都会面临不同的心理挑战，如恐惧、焦虑和不安。教师可以引导学生分享他们在成长过程中出现的心理恐惧或挫折，讨论他们的担忧，如学校成绩、社交关系、未来的不确定性等。这有助于学生更深入地了解自己的心理挑战。最后，教师可以引导学生讨论如何应对这些心理挑战，并鼓励他们分享应对挫折的积极方法，让学生明确如何面对恐惧、克服焦虑，以及建立更健康的心理样态。

（五）树立感恩意识，养成积极心态

积极心理学鼓励学生养成感恩的情感和积极的心态，这有助于提高他们的心理健康和幸福感。通过养成感恩的态度，学生可以更好地体察生活中的美好和值得珍惜的事物，从而减少抱怨和不满情感，感恩心态有助

于提高学生的生活满意度，并帮助他们更积极地面对生活中的挑战。此外，积极心态也鼓励学生看到问题的积极一面，而不是陷入消极的情感状态。通过积极思考和积极情感，学生能够更好地应对压力和挫折，培养自己的抗逆能力，建立积极的情感体验，减轻焦虑和沮丧情感。

例如，在“你来我往”中，教师可以设计一个主题为“你来我往：互相感恩和帮助”的教育活动，以此来帮助学生培养感恩的情感和积极的心态。这个活动的教育目标是帮助学生理解感恩的重要性，培养积极的心态，以及提高他们的心理健康和幸福感。在活动中，学生可以分享曾经互相帮助和感激他人的经历，讨论在互相帮助时的感受和感激之情，以及思考如何保持乐观和看到问题的积极一面。通过这个活动，学生将更好地理解感恩的概念，同时也培养了积极心态，明确了互相帮助的重要性，学会欣赏生活中的美好事物，减少消极情感，更积极地应对生活中的挑战。

四、结语

积极心理学在小学心理健康课中的教学应用具有极为重要的作用，不仅有助于学生的心理健康和全面发展，还为他们提供了应对生活中各种挑战的积极方法和技能。通过培养积极心理、改善情感管理、建立健康人际关系以及提高适应能力，小学生能够更好地迎接未来的挑战，建立更加积极的人生观。因此，教育者和决策者应积极推动积极心理学理念在小学心理健康教育中的广泛应用，以促进学生的全面发展，为他们的未来成长打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 苏巧妙. 积极心理学在小学心理健康课中的应用[J]. 基础教育研究, 2018(21): 3.
- [2] 苏巧妙. 阳光心理课的设计与实施——积极心理学在小学心理健康课中的应用[J]. 教育文汇, 2018(21): 3.
- [3] 黄斯瑜. 积极心理学在小学心理健康教学中的应用策略研究[J]. 亚太教育, 2021(24): 3.
- [4] 罗晓棠. 积极心理学在小学心理健康教学中的应用[J]. 新课程: 综合版, 2018(10): 1.
- [5] 吴境仪. 建构主义视角下混合式学习模式在中小学心理健康教育课程中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2021(24): 4.