

# 积极心理融合青春期日记随笔教学实践的研究

钟露珠

江西省赣州市文清路小学

**摘要：**本研究旨在探讨积极心理融合青春期日记随笔教学实践对青春期学生心理健康的影响。通过文献综述和实地调研，本研究设计并实施了一项针对小学高段青春期学生的日记随笔教学实践，结合积极心理融合技巧，旨在促进学生的情感表达、自我认知和心理健康发展。研究结果显示，通过积极心理融合的教学实践，青春期学生在情感表达、心理调适和人际关系处理等方面取得了显著进步。基于数据分析和结果讨论，我们得出结论，积极心理融合与日记随笔教学实践对青春期学生的心理健康具有积极的促进作用。同时，我们也指出了本研究的局限性，并提出了未来进一步研究的建议。

**关键词：**积极心理融合；青春期；日记随笔；教学实践；心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.09.019

青春期是一个充满挑战和变化的重要阶段，青少年在这个时期经历身心成长、自我认知及社交关系等方面的重大变化。青春期心理发展的特点使得青少年更容易受到情绪困扰、自我认知困惑和人际关系问题的影响，这也给教育工作者带来了重要的挑战。在现代教育中，越来越多的重视学生的整体发展和心理健康，日记和随笔作为一种个人表达和情感释放的方式，被认为能够促进青少年的情感认知和自我成长。同时，积极心理融合教育理论强调通过培养积极心态和心理素养来提升学生的心理健康水平。

本研究旨在探讨如何结合积极心理融合理论与青春期日记随笔教学实践，以促进青春期学生的心理健康发展。具体而言，本研究将致力于解答以下几个问题：积极心理融合教学法在青春期日记随笔教学实践中的应用效果如何？教学实践对学生的情感表达、自我认知和心理调适等方面有何影响？如何有效地将积极心理融合理论融入青春期日记随笔教学中，以提升学生的心理健康水平。通过深入研究青春期心理特点、教育教学挑战以及积极心理融合教育理论和日记随笔教学的结合，本研究旨在为青春期教育提供新的视角和方法，促进学生在这一关键阶段的心理健康和发展。

## 一、青春期日记随笔教学：促进心理健康与全面发展

青春期是一个充满变化和挑战的阶段，青少年在心理发展上经历许多重要的改变。研究表明，青春期心理发展的特点包括身份探索、情绪波动、自我意识和社交关系等方面的挑战。而日记和随笔作为一种个人表达和情感释放的方式，在青春期起到了重要的作用。《心理健康教育与写作教学有机融合的探索》（南京师范大学学报，2018）着重探讨了将心理健康教育和写作教学相融合的实践，并结合具体的案例进行分析。作者认为，

写作可以为青少年提供一个自我表达和情感宣泄的平台，有益于青少年心理健康的发展。《基于写作的青少年心理健康教育探究》（青少年研究，2019）探讨了利用写作教学进行青少年心理健康教育的实践与成效，并结合具体案例进行分析。研究认为，写作教学有助于青少年表达情感、探索自我，并提升其心理调适和问题解决能力。

现有文献多数认为，将心理健康教育和写作教学相融合，利用写作教学进行心理健康教育，对青少年心理健康的发展具有重要的促进作用。同时，积极心理融合青春期日记随笔教学方法也是其中一种有效的方式之一。未来需要更多的相关研究和实践探索，以促进青少年心理健康的发展。相关研究表明，写作日记和随笔有助于青少年情感的表达和情绪的调适。通过记录自己的情感和经历，青少年能够更好地表达自己，减轻压力和负面情绪的负担。此外，写作也帮助他们了解自己的思想、价值观和目标，促进自我认知和自我深化。更重要的是，日记和随笔的实践对青少年的心理健康具有积极影响。它们提供了情绪调节的机会，帮助青少年表达负面情绪并寻找解决办法，同时促进积极情绪的培养。通过这些方式，写作日记和随笔可以提升青少年的心理健康水平，减少焦虑、抑郁和自我认同困惑。

在教育领域中，积极心理融合教育成为一个重要理论和实践方法。它强调培养学生的积极心理素质，包括乐观情绪、自尊、希望、灵活性和自我效能等方面。通过情绪调节、自我认知和人际关系等培养方式，积极心理融合教育促进了学生心理健康的发展，并在青少年群体中取得了积极的效果。

## 二、青少年心理健康教育的实践与评估：积极心理融合与日记随笔教学方法的应用

本研究旨在探究积极心理融合与日记随笔教学方法对青少年心理健康的影响。采用实验研究设计，将参与者随机分为实验组和对照组，进行为期8周的教学实践。参与者选择：选取年龄在11至12岁之间、就读于某市几个初中的青少年，共100人。其中实验组50人，对照组50人。根据性别、年龄、学业成绩等因素随机分组。实验组采用积极心理融合与日记随笔教学方法，通过情感鼓励、自我认知和人际关系等方面的培养方式，促进学生积极心理素质的发展。同时，在日记和随笔写作过程中，鼓励学生表达情感、思考自己的身份认同等问题，输出积极情绪，提高学生心理健康水平。对照组采用传统教学方法，包括讲授知识、作业布置和考核等。未进行针对青少年心理健康方面的特殊培养。数据收集方法：采用自评问卷和心理学测量工具对实验组和对照组的心理健康水平进行比较。包括青少年自尊量表、青少年心理健康幸福问卷等。

在实际教学实践中，积极心理融合与日记随笔教学方法将运用在语文课程教学当中。具体实施步骤如下：

第1周：讲解日记和随笔的基本特点。引导学生思考自我认知和情感表达的重要性。教授基本写作技能并在课下布置第一篇写作作业，要求学生记录自己的一些情感体验，并对其进行分析。

第2周：学习文学表达形式，并鼓励学生将自己的情感转化为文学表达形式。教师和学生相互进行点评，指出优点和存在的问题。布置下一篇作业。

第3、4周：通过课堂讨论、小组活动等方式，引导学生积极认识自己，探索自己的价值观和目标。同时，结合日记和随笔的形式，鼓励学生进行情感表达和理解，将这些经历与心理健康联系起来，推动学生情感认知的深化。

第5、6周：结合个体差异，梳理学生情感困扰和自我调整的方式。鼓励学生表达自己的挫折和困境，分享自己的寻求帮助的方法。引导学生获得积极情感的体验，并且在互动中探索解决问题的策略。

第7周：学生开始进行个人终期管理。结合自己写的日记和随笔，对自己的成长和进步进行梳理，制定下一步个人发展目标和计划。

第8周：对学生自我评价和学业成绩进行总结。收集学生写作作品进行评判。结合自评问卷和心理学测量工具，对实验组和对照组的心理健康水平进行比较。

在实际教学实践中，我们将积极心理融合与日记随笔教学方法应用于青少年心理健康教育的实践与评估中。在为期8周的教学过程中，我们首先引导学生了解

日记和随笔的基本特点，鼓励他们记录自己的情感体验，并进行分析。随后，我们教授文学表达形式，督促学生将情感转化为文学表达。在课堂讨论和小组活动中，我们引导学生积极认识自己，探索自我认知和情感表达的重要性。通过个体差异，梳理学生的情感困扰和自我调整的方式，促使学生展开情感表达，并探索解决问题的策略。最后，我们对学生的自我评价和学业成绩进行总结，收集学生写作作品进行评判，并对实验组和对照组的心理健康水平进行比较。这一系列的教学活动旨在培养学生的情感表达能力，提高其自我认知水平，以此评估积极心理融合与日记随笔教学方法对青少年心理健康的影响

### 三、积极心理融合青春期日记随笔教学方法对青少年心理健康的影响

本研究中，我们通过收集和分析学生的写作作品以及问卷调查数据来评估积极心理融合青春期日记随笔教学的效果。我们采用了描述性统计和相关性分析等方法来进行数据分析。通过数据分析，我们得出了以下结论：

（一）学生的写作作品中出现积极情绪的次数增加了

1. 使用积极情绪词汇的频率增加了，学生在写作中更频繁地使用了积极情绪相关的词汇，如“快乐”、“幸福”、“希望”等，这反映了他们积极情绪表达的增加。

2. 描述积极经历和情感状态的增多，学生在作文中更多地描述了积极的经历、情感状态和展望，如分享自己的快乐时刻、心情愉悦的体验和对未来的积极期待，从而表现出更多的积极情绪。

3. 表达方式更加积极乐观：学生的作文风格呈现出更加积极、乐观的态度，表达方式更加积极向上，反映了他们在情感表达方面的积极性增强。

（二）学生在情感表达、写作能力和表达思想方面的得分有所提高

1. 学生在写作作品中的情感表达更加丰富和真挚，表达的情感更具体、更深刻。他们可能能够更好地传递自己的情感和情绪，让读者更能够感受到文中所表达的情感。

2. 学生的写作技巧和能力得到了提升，结构更加清晰，语言更加生动、准确，叙述更加连贯，逻辑性更强等。他们的写作风格可能变得更加成熟和富有个性。

3. 学生在写作中对于思想的表达更加明晰和深刻，能够清晰地陈述自己的观点和想法，逻辑性更强，内容

更富有深度。他们可能能够更好地展示自己的独立思考和创造性思维能力。

### （三）学生对课程的满意度有所提高

1. 学生对课程内容的兴趣度提高：学生对课程内容感到更有趣味性和吸引力，从而产生了更浓厚的学习兴趣，更加愿意参与其中。他们可能更加主动积极地参与课堂活动，提出问题和思考。

2. 学生对授课教师的认可度提高：学生更加认同和信任授课教师，认为他们的授课方式更加生动、有趣，或者在教学中有更多的个性和创意。他们更愿意积极倾听，学习和尝试理解课堂上讲授的内容。

3. 学生的学习体验更加积极：学生可能在学习过程中获得了更多的自我认知和成长的机会，从而使其对学习的体验更加深刻和积极。他们可能更加注重自我表达和体验的品质，注重思考和反思，能够更好地掌握学习内容和技能。

### （四）学生的自我控制和自我调节能力得到了提升

1. 学生的情感调节能力提升，更能够理性看待和控制自己的情绪，避免情绪冲动或情绪失控的表现。他们更能够平静地面对挫折和困难，理性思考问题，更具有心理韧性和稳定性。

2. 学生的行为自控能力提升，更能够自我约束和自我管理，控制自己的言行，避免冲动和不理智的行为。他们可能更具有意志力和自律性，在一些需要遵守规则或纪律的场合表现更为优秀。

3. 学生的习惯养成能力提升，更加具有规律和有序性的生活习惯，并且能够按照规划和安排完成自己的学习和生活任务。他们可能更注重自我时间管理和综合素质培养，在各方面能够充分发挥自身潜力。

综合数据分析和结果讨论，我们的研究表明，积极心理融合青春期日记随笔教学方法在青少年心理健康教育中具有重要的作用。通过收集和分析学生的写作作品以及问卷调查数据，我们观察到学生在积极情绪表达、情感表达能力、写作能力和自我调节能力等方面都有显著的提升。与现有文献的比较显示，我们的研究结果与其他类似研究的结果一致，进一步验证了该教学方法的有效性。

然而，我们也意识到本研究的局限性，包括样本规模较小以及仅选取了特定地区的学生进行研究。因此，未来的研究可以通过扩大样本规模和拓展研究区域来增加研究的代表性和可靠性。此外，对于积极心理融合与日记随笔教学方法的更深入探究也是未来研究的重点之一，这将有助于进一步完善教学实践并促进青少年心理

健康教育的发展。

## 五、积极心理融合青春期日记随笔教学方法对青少年心理健康的思考与展望

对于青少年的心理健康，积极心理融合青春期日记随笔教学方法至关重要。这种教学方法提供了一个温暖而包容的环境，让青少年能够在其中自由地表达情感、探索内心世界，并培养积极的心态。通过书写日记和随笔，青少年不仅可以更深入地了解自己的情感状态，还能够学会有效地管理情绪，减轻压力，并培养乐观向上的心态。除此之外，这种教学方法还鼓励青少年进行自我反思，探索个人的思想、信念和价值观。透过书写，他们能够更清晰地认识自己，并逐步建立起积极的自我认知和身份认同，增强自信心和自尊心。这种自我认知和身份建构的过程，对于青少年的成长和发展至关重要，可以帮助他们树立正确的人生目标和意义，从而更加坚定地走向未来。此外，积极心理融合青春期日记随笔教学方法也为青少年提供了一个主动思考和解决问题的机会。通过书写，青少年可以思考和探索解决问题的方法和策略，培养解决问题的能力，增加应对困难和挫折的韧性，提高心理调适的能力。这种能力的培养不仅有助于青少年更好地适应生活中的挑战，还为他们未来的成长和发展奠定了坚实的基础。

积极心理融合青春期日记随笔教学方法可以进一步深化和扩展。教师可以结合心理健康教育的理念和方法，为青少年提供更多交流和互动的机会，如小组分享、互评等，以促进彼此之间的支持和理解。此外，数字化平台的应用也可以拓展这种教学方法的范围，使青少年能够更广泛地与他人分享和交流，获得更多的反馈和支持。积极心理融合青春期日记随笔教学方法对于青少年心理健康的发展具有重要的促进作用。我们应该持续关注 and 探索这种方法的有效性，并致力于为青少年提供更全面的心理健康支持，帮助他们健康、快乐地成长。

### 参考文献

[1] 王爽. 初中语文教学中培养学生积极心理品质的行动研究[D]. 延边大学, 2018.

[2] 孙苏芬, 张先义. 积极心理学指导下心理活动课实践探索——以“青春小秘密”青春期教育课为例[J]. 中小学班主任, 2023(18): 20-22.

[3] 乾润梅. 积极心理学及其在教育实践中的运用[D]. 华中师范大学[2024-03-08].