

积极心理学在中学心理健康教育的应用

钟晓东

(广西玉林市兴业县教师进修学校 广西 兴业 537800)

【摘要】心理健康问题会影响中学生的健康科重,而我国大多数中学心理健康教育课程中,都沿用以往的教学模式,主要是解决学生身上的消极心理问题、心理疾病。随着积极心理学的崛起,更适合用于中学心理健康教育课程中。本文主要对积极心理学策略在中学心理健康教育课程的运用进行相关探讨。

【关键词】积极心理学;中学;心理健康教育课程;实际运用

一、树立良好的“教育观”,培养中学生积极心理品质

积极心理学认为,中学心理健康教育需要从积极方面出发,面向每一位学生,挖掘学生的心理潜在能力,培养学生形成积极、良好的品质。首先,需要传授学生基本的心理知识,建立起理论基础,让学生掌握基本的理论知识,能够在一定程度上避免学生在遇到心理问题时候加剧心理负担,并要为中学生开设心理活动课程或者辅导课程,比如,进行智能训练,对智力不同的内容进行针对性的训练;对学生心理进行指导,以促进形成积极向上的学习态度。其次,要开展心理教学活动,培养学生形成积极的心理。教师要充分发挥学校心理健康教育课程的作用,尊重学生,引导学生进行合作式学习,在各个学科教学中渗透心理健康教育,使学生获得积极心理学的熏陶,形成积极的心理。再次,教师需要尊重和了解学生,采用分层教学,让学生对学习产生浓厚的兴趣,从而加强学生的学习积极性。班主任还需要主动观察学生,通过作业、周记等方式对学生进一步的认识,拉近师生之间的距离,及时观察学生,并对其进行相应的心理辅导。最后,需要重视实践,让学生能够在实践活动中解决心理问题,增强积极体验。根据相关实验表明,想要更好的实现心理健康教育,则需要学生在接受心理健康教育的过程中主要是根据其本身的感受和实际操作。学校需要考虑学生心理实际情况,为学生开展富有身心健康的活动,不断活跃学生的思维,调整学生的情绪,减少心理冲突。随着学习的负担不断加重,教师应积极开展活动,让学生拥有更多机会展现自己,同时也可以缓解学生的紧张程度,改善学生的焦虑不安、自卑孤独等消极心理。

二、加大对中学生心理行为问题的重视程度,重建学生的自信

学校需要设立专门的心理咨询室,聘请专业的心理教师,面向全校师生提供心理咨询和心理辅导。中学生三观正处于发展阶段,容易受到不良的诱惑和自身的局限性,导致出现认知方面的错误、做出错误的行为、无法走出困境等等。这时候需要心理教师认真、耐心的听从学生的倾诉,在学生将所有的问题都陈述完毕之后,能够产生一定的轻松感。这时候,心理咨询师需要利用积极心理学策略,让学生接受积极的心理辅导,从感性思考转为理性思考。有利于教师找到学生的病症所在,对症下药,帮助学生形成积极的心理,重建自信。

三、不断挖掘中学生的心理潜能,开发学生的创造力

中学阶段,属于挖掘学生心理潜能的重要时期,挖掘中学生的心理潜能和开发创造力都属于积极心理学中的教学任务,也是心理健康教育课程中不可或缺的内容。学生在通过专业的训练之后,能够更好的管理自身的心理承受能力、人际交往能力、适应能力等等,促使学生的综合能力能够得到更好的发展。除此之外,教师还可以对学生自我激励能力方面的训练,加强学生的自主意识和主观能动性。

四、让中学生掌握情绪调控的方法及对策,培养自身的积极人格

情绪是每一个人进行心理活动的主要体现,教师通过对情绪的调控能够对心理活动产生影响。中学生本身具有无限的潜能,能够更好地接受知识,让中学生掌握情绪调控的方法,能够对学生产生积极的影响。比如,让学生全面认识自己,并且可以悦纳自己,有助于对情绪进行控制和调整。这也是心理健康的标准之一。调

控情绪有下列方法:一是换位思考法:从积极的角度出发,对已经遇到产生消极情绪的事件进行回顾,得出新的认识,平衡自己的情绪,或许可以得到意想不到的收获。二是转移调节法:积极心理学表示当人产生情绪变化的时候,会在大脑皮层出现一个兴奋中心,这时候如何寻找新的刺激,再次引发新的兴奋中心,则可以减少之前的兴奋中心。据此,若是学生的消极情绪即将爆发时,可以适当的转移自己的注意力,分散和消除自己的消极情绪。

五、教师在课堂中构建积极氛围,潜移默化培养学生的积极心理

班级是进行心理健康教育的主要场所,教师的专业思想落实需要在课堂中进行,而且积极心理的教育需要循序渐进,所以积极心理学在应用方法上要营造课堂氛围,进行潜移默化的教学,使学生逐渐改变心理结构,形成积极心理。首先教师要与学生之间建立一种和谐共处的关系,让学生能够自我表达,教师可以深入了解学生,这样会使心理教育更有针对性,教学效果也更好。这其中需要初中班主任的配合,树立良好的学风班风,使学生在班级中能够有归宿感和表现的欲望,从而就让心理教育的效率大大提高。然后,教师要尽量以积极心理学为指导,将教学内容变成班级的集体活动,使学生可以从中得到积极向上的心理暗示。最后,教学的评价上,教师要尽量鼓励为主,让学生感受到心理上的满足,从心理到精神面貌上都有所改善。

六、结合家庭教育,全方位落实积极心理学的应用

心理教育不能只是依靠教师的教学,家庭教育也非常重要,并且与学生心理的发展关系紧密。所以,要实现积极心理学在心理教育的应用就需要结合家庭教育,使学生得到全面的心理教育指导。比如在家长会中教师要与家长达成共识,对于学生的努力要给予肯定,家长与教师沟通学生的日常学习和生活状态,共同分析学生的心理,进行心理指导。教师和家长要一起让学生感受到关怀和关爱,激发学生的自信心和积极的态度,这对学生的学习是最好的帮助。学校和家庭共同的进行心理健康教育,是积极心理学最好的教育结构,能够真正地改变学生的心理,为学生指明方向,使学生养成强大的心理,积极面对所有问题。

结语

心理健康教育课程对于中学生有着至关重要的影响,需要教师引进积极心理学,帮助学生更好地解决生活中遇到的消极心理,以积极向上的心态面对生活,成为一个健康成长优秀学生。

参考文献

- [1] 颜刚威,林满,陈佩珊,梁梁昇,林宝玉.积极心理学在中学心理健康教育中的应用[J].宁德师范学院学报(哲学社会科学版),2019(03):111-115.
- [2] 刘什芹.积极心理学在学生心理健康教育中的应用[J].淮南职业技术学院学报,2019,19(02):38-39.
- [3] 陆丽萍.积极心理学在中学心理健康课堂上的应用[J].基础教育课程,2018(13):41-44.
- [4] 杨变云.积极心理教育:中学心理教育的重心[D].首都师范大学,2006.

浅析初中班主任如何实现德育教育与班级管理的融合

尹晶田磊

(江苏省盱眙县第一中学 江苏 淮安 223001)

【摘要】正处于青春期的初中学生,身心正在快速发展,这是学生人格塑造、价值观念形成的关键时期。对这个阶段的学生进行管理,班主任不仅要关注学生的学习成绩,还要关心学生的身心成长状况,将班级管理与德育教育融合起来,使学生获得全方位、整体发展。基于此,本文就初中班主任如何实现班级管理与德育教育的融合进行讨论。

【关键词】初中;班主任;德育教育;班级管理;融合

前言

德育教育自新课改实施之后被提上重要日程,成为教师进行教学和管理方向之一。在这样的教育新形势下,初中班主任在对学生进行管理时,应当适当地渗透德育教育,使学生德智体美各个方面得到发展。然而,德育教育的实施是一项系统的、艰巨的工程,需要掌握一定的技巧。在本文中,笔者立足自身的班级管理经验,就如何基于德育教育的渗透提升班级管理效果分享几点看法。

一、营造和谐健康的班级氛围

学生行为习惯的养成、人格的塑造、价值观念的形成等,与所处环境有密切关系。在对学生进行管理时,班主任要注重环境氛围的营造,通过良好的环境约束学生的行为,渗透德育教育,实现班级管理水平和学生综合素质的全面提升。首先,从物质环境层面来说,班主任可以和学生一起装扮教室,如悬挂一些带有名人名言的挂画等,名人名言的内容应当具有德育教育价值,如“人心齐,泰山移”“业精于勤,荒于嬉”等。将这些挂画悬挂在教室内,让学生时时刻刻都能看到,从

而产生潜移默化的教育作用。又如,班主任可以组织学生办有关于“团结”“诚信”“勤奋”等主题的黑板报,通过这些物质环境的营造打造一个有内涵的班级^[1]。其次,从精神环境层面来说,班主任可以通过奖惩制度、激励制度等约束学生的行为,如设置“好人好事奖”,对于好人好事予以表扬、奖励,通过这种方式鼓励学生向好的方向发展。又如,班主任可以根据初中学生的喜好,如喜欢听音乐这一兴趣爱好,让学生选择一首正能量的歌曲作为班歌,每天早读课、班会课或者参加重要活动的时候唱一遍,如《我们都是追梦人》《夜空中最亮的星》《站来气》等。这样的环境营造既可以增强班级凝聚力,又能实现对学生的德育教育,从而促进班级管理水平和学生自我管理能力和综合素质的全面提升^[2]。

二、多途径强化德育理论教育

德育教育的渗透是一项系统工程,班主任在班级管理中应当通过多个途径去强化教育,促进德育教育与班级管理的深度融合。例如,班主任可以通过班会课对学生德育教育,如开展主题班会,并在主题班会中突出学生的主体地位。教师可