

积极心理学视角下的心理健康教育

赵钊杞

宁夏中卫市第十二小学

[摘要]随着我国教育的不断进步和发展,在我国越来越重视对于学生心理健康教育的研究。中小学阶段是学生身心发展的重要时期,因此,对于小学心理健康教育课程的开展,需要不断的进行改善和创新。相关教师需要在积极心理学的视角下来进行课程的设置和研究,通过良好的引导和帮助,促进学生身心健康的发展,这种方式不仅能够提高学生参与学习的兴趣,为学生的学习过程提供足够的动机,还能够让学生逐渐树立起正确的思想观念和行为习惯,让学生能够不断的提升自身的思想品格。在课堂中,教师需要保证课堂的互动性,为学生构建出轻松、愉悦的学习氛围和生活环境。本文将针对如何在积极心理学视角下开展小学心理健康教育课堂这一问题,提出几点相关的建议和策略。

[关键词]积极心理学; 小学教育; 心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.429

对于小学阶段的学生来说,其思维能力和思想意识正处于发展的阶段。于是,在小学学校中,便需要开设心理健康教育课程。在进行教学活动的过程中,教师需要保证教育过程的时效性和深度。根据小学阶段学生实际的生活情况和学习情况进行不断的完善,使心理健康课程的展开作为学生的思想导向,让学生逐渐形成积极健康的心态,避免心理疾病的发生。但如今,虽然对于心理健康教育的观念得到了一定的改善,但传统的教育思想还影响着各个教师的教学方式,大多数的心理健康课程和心理辅导咨询都是针对已有问题而进行开展的,当问题已经出现后再进行弥补是具有一定滞后性的,不利于学生的心理健康发展。于是,便需要认清心理健康教育的总目标,根据实际情况而不断的调节教学进度和教学原则,避免其课程开展变得形式化。

1. 积极心理学的基本理念

积极心理学理念主要鼓励人们运用一种积极的心态来面对自己复杂、多样的心理现象,以这种方式来对心理问题进行新的解读,由此便能够激发出潜在的积极品质。在积极心理学理论中,不仅是要为身处逆境的人提供积极力量,使其认识到如何以正确的方式而得到生存和发展,同时还要为正常环境下,人们的生活提供帮助,使其掌握构建高质量生活条件的方法。

这一理论内容主要涉及三个主题,第一个主题是积极情绪体验,这一主题主要强调积极情绪体验,对于人们生活所起到的效应更加重视对于生活的幸福感。第二个主题是积极人格特质,经过资料查询,赛里格曼将人格主要分为对于问题的“乐观型解释风格”和“悲观型解释风格”,并且研究了包括乐观、好奇等积极人格特质,其认为想要具有这些积极人格特质最好的办法便是增强积极情绪体验。第三个主题是积极组织结构,这一主题主要是指人与外界之间的互动性,知识经验的丰富都是在个人与环境之间的交互完成的,因此,社会系统、家庭系统等对于个人优势的发挥,以及幸福感的形成具有重要的作用。

2. 积极心理学对小学心理健康教育的启示

2.1 树立小学生心理健康教育的积极理念

在开展心理健康教育的过程中,教师需要意识到正义教育体系的总目标是提高全体学生的心理素质,挖掘学生的潜能,使其能够形成积极、乐观的生活态度,促进学生思想和人格的提升。在积极心理学视角下,其认为人的本质上是偏向积极的具有巨大的潜能和克服困难的力量。因此,在开展心理健康教育的过程中,便需要帮助学生树立起积极的理念,教师需要以一种尊重、欣赏的态度来面对每一位学生,不断的挖掘学生的积极品质,让学生主动的克服实际生活中所遇到的困难和阻碍。对于具有一些心理问题的小学生,教师也需要以一种积极的心态强化其面对问题的信心,不断的补救学生的心理伤害,利用专业的辅导技术来挖掘这部分学生的潜能。并且,由于小学阶段的学生年龄尚小,正处于身心快速发展的时期,对于一些心理问题具有快速愈合的能力,所以教师便需要意识到这一点,为学生做出正确的引导,这样便能够为学生带来更多的积极影响,促进学生心理健康的发展。

2.2 提高小学生的心理素质

在开展心理健康教育的过程中,很多教师过分追求教学效果和短期效应,这会在一定程度上导致整体的教学过程变得功利化,会在很大程度上阻碍心理健康教育课程的作用。在功利主义思想下,存在着许多学校将原本的心理健康课程用其他文化课来代替,对学生的心理健康教育只是通过心理咨询室来进行实现。并且,在如今,开展心理健康教育的过程中,其内容大多都是以心理问题为主,通过分析学生在学习和生活中容易出现的问题来进行课程内容的构建,甚至还存在着一些学校为了期中、期末考试,在考前开展心理辅导课程或是讲座,这种功利性较强的教育方式,无法让学生真正的意识到心理健康教育的重要性,会导致整体的教育过程变得形式化。因此,教师便需要拓宽学生心理健康教育的渠道,不将积极品质的培养局限在学生学习的某一阶段或某一时期,让学生在日常的学习和生活中得到潜移默化的影响。

因此,只有摒弃功利主义的思想,不再追求短期效益,才能够更好的完善心理健康教育课程,使其发挥出其所具有的重要作用。将重点放在对于学生积极品质的培养,利用多

种渠道来进行积极品质的凸显,开展多元化的活动,让学生通过观察、模仿的过程在所参与的活动中全面体现积极品质,这样才能够真正的做到以学生心理健康发展的目标的教育过程。

2.3 构建多元化的教育方法

在开展心理健康教育的过程中,需要掌握一定的教育方法,并且,在开展教育时,其中的模式也并不是固定的,只要能够满足学生的心理需要,能够促进学生身心健康发展即可。因此,作为心理健康教育教师,便需要充分的挖掘、积累具有创新性、开放性的教育方式,积极构建教育资源通过多种形式来进行教学活动的展开。比如,探讨班队会、野外训练、游戏环节等等,这种多元化的途径能够为学生带来更加优良的学习体验和学习效果,充分地发挥出心理健康教育的作用。在这一过程中,教师需要先进行积极心理学理念的树立,以正确的理念来注为导向开展各类教育活动,教师需要以身作则,为学生提供良好的榜样,由于小学阶段的学生一般都是通过模仿的方式来进行学习。于是,教师的感染力对于学生来说是很强的,教师需要通过潜移默化的方式,帮助学生树立积极理念,为学生做出思想引导,使其能够逐渐体验到生活和学习过程的快乐,使学生能够逐渐树立起正确的思想观念和人生态度。

在进行心理健康教育的过程中,教师还需要为学生营造出活跃、轻松的课堂氛围,使学生能够更加积极、踊跃的表现自己,以一种开放、乐观的心态来面对整体的学习过程。在这一过程中,教师需要给予学生充分的关心和重视,让学生能够体验到自己被尊重的感觉,同时,还要使其与身边的同学进行积极的互动,通过分享快乐的过程,而实现健康成长。教师在进行教育内容的设计过程中,需要保证其具有情景性、互动性、体验性,从学生的思考角度和心理特点出发来进行形式的创新,使活动内容更加符合小学心理健康教育的要求。

此外,心理健康教育的途径多种多样,教师还需要认识到家庭和社会对于学生成长的影响,联系学生家长、社会条件,共同对于学生心理健康的发展提供推动作用。通过构建起系统、全面的教育网络为学生提供良好的生活环境和学习环境。在如今,许多教师对于这方面的理解还停留在家庭、学校、社会对于心理健康知识的普及上,认为这种方式能够更好的实现心理健康理念的落实,但这种理论性较强的方式并不一定适合学生的发展。在积极心理学视角上,我们发现,这一协同网络还需要添加一些新的元素,其中主要包括人文关怀、科学精神等等,通过这些方面来增添教育资源,从幸福、爱、希望、勇气这些积极品质的层面,挖掘学生的潜力和活力,让学生能够在这些美好品质的影响下,产生积极力量,愿意尝试通过自己的努力而改变环境、适应环境,以一种正确的心态来面对学习和生活。

2.4 强化小学生积极的情绪体验

在开展心理健康教育的过程中,教师需要保证实现全体性原则。但是在当下,由于存在着许多教师对于心理问题这一方面给予了过多的重视。并且,如今心理健康教育的师资力量具有一定的局限性,这些客观原因在很大程度上局限了心理健康教育的开展,导致当前开展心理健康教育时,在一定程度上忽略了对于学生心理素质和个人品质的培养。因此,教师有必要认识到当下的情况,转变传统的观念,将整体的教学过程扎根在心理健康教育的总目标上。教师需要保证课程的主题是班级中的全体学生,需要强化学生的体验和实践,让学生能够通过自身情绪思想的产生,而逐渐形成积极思维。这样才能够有利于学生心理的健康发展,让学生能够逐渐形成积极的人格和认知,以一种坚强的意志面对日后的学习和生活。在当前的健康课程活动上看,虽然存在着一些教师认识到了对学生克服问题、积极应对等方面的培养,但对于学生积极的情绪体验却没有给予过多的关注,这特别体现在心理训练活动上。想要使学生形成积极情绪,教师需要重视学生的主观体验,强化学生参与活动的积极性和进行活动的的能力,这种方式更加符合小学生的年龄特点。通过激发其产生积极的情绪体验,便能够充分实现心理健康教育的作用。

教师需要认识到只有强化学生的积极力量,才能够更好的一直消极心理。因此,教师需要保证整体的教学过程,面向全体学生,在合适的情景下运用专业知识,促进学生的情感体验,才能够使其形成积极正向的力量,不断的挖掘学生的心理潜能,促进心理健康教育的进一步发展。

结束语

本文在开始主要讲述了积极心理学的基本理念,之后又从几方面针对如何在积极心理学视角下开展小学心理健康教育这一问题,提出了几点相关的建议和策略,包括树立小学生心理健康教育的积极理念、提高小学生的心理素质、构建多元化的教学方法、强化小学生积极的情绪体验这四方面,希望本文的内容能够对小学心理健康教师提供一些帮助。

参考文献

- [1] 邢艳艳. 积极心理学视角下西藏小学生心理健康教育体系的建构[J]. 中小学心理健康教育, 2019(29): 52-55.
- [2] 魏晓娟. 积极心理学视角下我国中小学心理健康教育反思[J]. 中小学心理健康教育, 2009(3): 15-17.
- [3] 杨玉梅. 积极心理学视角下小学心理健康教育课堂导入策略探讨[J]. 中小学心理健康教育, 2020(4): 36-38.
- [4] 刘洁. 积极心理学视角下家校联手开展初中心理健康教育的实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2020(15): 62-63.
- [5] 冯墨女. 积极心理学视域下中小学心理健康教育模式探索[J]. 长春师范大学学报(自然科学版), 2020, 40(2): 144-147.