

积极心理学视角下高中心理健康教育的优化思路分析

孙文玲

新疆墨玉县五中

摘要: 心理健康教育能为学生健康心理塑造助力,以积极心理学作为指导优化高中心理健康教育,是唤醒高中生积极情绪力量、人际力量的有效途径。基于此,本文通过查阅现有文献,介绍了积极心理学和高中心理健康教育两个概念,分析了积极心理学在高中心理健康教育中的价值以及原则,之后从五方面出发,深入探究了积极心理学视角下,高中心理健康教育的优化思路,旨在促进高中生心理朝健康方向发展。

关键词: 积极心理学;高中心理健康教育;优化思路

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.03.132

前言

随着社会进步、经济发展,高中生面临外界诱惑、升学压力在不断增加,心理问题也表现出持续增多趋势。高中心理健康教育目标在于引导高中生能健康发展自身学习、交往、情绪及挫折等,但实践证明,部分学校在此方面存在教育效果不佳的情况。而积极心理学能为高中心理健康教育提供更为有效指导,在优化教育形式和方法的同时,提高教育有效性。因此,在积极心理学视角下,探究高中心理健康教育优化的途径,能为缓解高中生压力、保证高中生健康成长提供有力保障。

一、概念界定

(一) 积极心理学

积极心理学是传统心理学研究及发展之必然,是受到了人本主义这一思潮影响而应运而生。在积极心理学理论中,关注人积极情绪及体验、人格特征和社会环境是三大要素,这不仅对于人类幸福和健康至关重要,而且是社会繁荣重要促进性因素。随积极心理学发展,现阶段国内外很多机构已将其用到心理健康教育中。

(二) 高中心理健康教育

针对高中心理健康教育,即展开阶段为高中,心理健康教育的主体是高中生。由于高中阶段的学生和社会联系更为紧密,且在学业方面面临着较大压力,周边任何事物均可能对其身心的发展状态产生影响,而出现社交回避、敏感等问题。鉴于此,学校需要加强重视,通过集体教育、个别辅导等多元方式,挖掘高中生自身的潜能,引导其认识自我、调节自我和接纳自我,促进其形成乐观向上态度,在帮助其协同发展、心理健康的同时,为其成长为新时代健全人格人才奠定坚实基础^[1]。

二、积极心理学在高中心理健康教育中的价值

(一) 缓解高中生压力,促进其健康发展

积极心理学是从人性发展更为积极层面出发,对心理问题进行研究,引导被教育者关注充实、积极、阳光的一面。通过在高中心理健康教育中融入积极心理学,能引导高中生更为关注生活及学习所得收获,在探讨

自身进步的同时,以其需求为依据,促进其业余生活丰富,是缓解压力有效方法之一。从某种意义上而言,高中生从有压力向无压力过渡的过程,正是身心朝健康方向发展的过程。

(二) 改善高中生心态,促进其构建和谐关系

从积极心理学的立场来看,高中生作为独立意识拥有者,所蕴藏潜能巨大。通过将积极心理学用到心理健康教育中,教师能将高中生视作有待打磨宝石,在向其传递观念的过程中,引导其改变自身不良习惯,提示其关注别人优点,改正自我中心式行为。这能帮助高中生改变心态,正视自我并尊重身边人,在促进其有效展开人际交往的同时,帮助其构建和谐人际交往关系。

三、积极心理学视角下高中心理健康教育原则

(一) 尊重高中生主体性

帮助高中生建构良好心理认知和健康的心理,是高中心理健康教育实施一大目的。但从传统心理健康教育的实践结果来看,存在教育内容及教育活动与高中生脱轨的现象,增加问题导向这一情况出现的可能性,而对其心理健康产生不利影响。因此,在积极心理学视角下,应该充分尊重高中生主体性,以其现有经验、实际状态为依据,设计对应的心理健康教育内容及活动,促进其自主性发挥,让其能以积极的心理体验活动,促进其课程内容掌握、自身潜能彰显,进而构建良好的认知,为自身积极人格品质提升提供有力保障^[2]。

(二) 以活动作为载体

相较其他的课程,高中心理健康教育的目的在于掌握学科方面的知识,而是让高中生在体验活动的过程中,建构其良好的感悟,从而形成积极的情感。因此,在积极心理学视角下,应该以高中生的实际情况和教育的内容为依据,创设出丰富化、多样化活动,提供充足空间,在积极体验的同时,达到知行合一的目的,进而保证健康心理塑造的有效性。

(三) 以积极心理学作为导向

在积极心理学中,更为注重个体潜能激发,在提倡

积极的人格品质基础之上,达到个体实现内在价值的目的。积极心理学的研究者认为,只有个体内在价值这一需求得到实现,才能促进其展现积极的人格,塑造出美好的品行,践行正确的行为,最终实现身心的健康化发展。因此,在积极心理学视角下,需要将积极心理学作为导向,选择适宜高中生的方式,促进其内心积极人格力量激发,感受到积极感召,正确地认知到自我,进而逐步实现积极心理品质、人格力量的目标。

(四) 重视情境

从传统高中心理健康教育来看,教师往往以教材为依据,将各种心理问题单向呈现给高中生,对心理问题危害、成因、应对进行机械式解读,很难引导其感悟到其中价值。而实践证实,在情境体验中,高中生能对已有经验进行主动迁移,在积极探究的同时,建构出自身感悟。鉴于此,在积极心理学视角下,应将情境作为依托,结合内容创设贴近高中生的情境,引导其在体验、感悟的过程中,塑造出积极的心理和积极的情绪。

四、积极心理学视角下高中心理健康教育优化思路

(一) 营造校园氛围

环境对于人格有着极大的影响性作用,环境改变程度往往和人格改变程度呈正比例的关系。环境越是健康、积极,越能促进向上乐观型人格塑造,反之则对人格培养不利。因此,在积极心理学视角下,学校需要营造出更适合展开高中心理健康教育的氛围,在具备书卷气息的同时,构建出积极心理健康的环境。如学校可以构筑出墨香阅读室,将心理健康教育的读本投放到其中,并组织高中生参与到环境布置中,悬挂一些表现出积极态度的条幅、对联和海报等。在进行环境布置时,能促进高中生形成积极的情绪,之后在自主化阅读中,能为其积极思想形成、心理健康发展创造有利的条件。同时,学校还可设计榜样长廊,将走廊空间充分利用起来,张贴有着健康心态、积极人格等模范人物的故事,比如陶渊明的潇洒超然、宋濂的守信好学、季布的一诺千金等。通过这一方式,让高中生在必经的路上了解其人格、心态等,于潜移默化中形成健康的心理^[3]。

(二) 开展社会实践

为了让高中生更直接体验到生活,在实施高中心理健康教育时,可以将社会生活作为背景,和社会有关单位沟通,组织高中生参与到社会实践中。以中秋节这一传统节日为例,在节日来临时,教师可以带领高中生进入社区的特殊家庭、养老院中,给孤寡老人带去关怀。为了保证顺利开展活动,在开始前,教师需要带领高中生进行爱心礼物制作、暖心表演准备等,并制定出活动的计划,这能强化其合作的意识,培养其集体的责任感和团队的观念。之后,在高中生和孤寡老人交流中,能

引导其意识到陪伴亲人意义,在强化其尊老爱老意识的同时,深化其感恩意识和亲情意识,对老人保持善意,这也是心理健康的一大表现。

(三) 实施积极评价

以积极态度看待人,且认为每个人都有无限潜能,是积极心理学最为突出性特点,将其作为积极评价的指导依据,对于高中心理健康教育意义重大。因此,在评价高中生时,教师、家长需要选择积极态度及方法,形成积极评价的模式,为其心理健康奠定坚实基础。在积极心理学中,所涉及积极心理品质共有24项,包括勇敢、真诚、洞察力、学习热情、好奇心、创造力和思想开放等,教师和家长可以共同探究、学习这些指标,以便更准确地把握好评价的方向。以学习成绩偏弱高中生为例,在对其评价时,可以选择有创造力、勇敢、真诚等品质;对于思维定式高中生,可以选择自律、谦虚、爱学习和有坚持力等作为评价的切入点。通过这种积极评价方式,能引导高中生不断挖掘自身潜能,促进自身发展^[4]。

(四) 强化师资队伍建设

在学校建设中,高素质的教师队伍为建设基础,这同样适用于高中心理健康教育中,只有教师素质过硬、水平够高,才能从更高站位出发,提高教育的效果。对此,在积极心理学视角下,学校需要将心理健康作为独立科目,加大资金的投入力度,实施专师专教的政策,在避免其他教师代教的同时,打造出高素质心理健康教育的队伍。首先,学校可以拓宽招聘的渠道,对于心理健康教育有着丰富经验的教师,可以聘请其参与到学校的教育指导中,让其能为在校教师的培训和教研提供帮助,在共同探究积极心理学、心理健康教育理念的同时,持续提升学校心理健康教育的水平。其次,学校需要加大教师监督管理的力度,通过教学考核等方式,对教师高中心理健康教育开展综合能力进行客观性评价,以指导其对教学问题进行修正。针对部分的教师,可通过一带多、一带一等帮扶成长的计划,由骨干力量对其他教师展开指导,达到共同成长的目的,在提升教师专业能力、教育水平的同时,为高中生提供最系统、最科学和最及时服务,以提高其心理健康的水平。

(五) 丰富活动形式

1. 创设游戏式活动

游戏极易激发高中生兴趣,在兴趣支撑下,其能自觉投身到游戏活动中,达到积极体验和认知建构的目的。因此,在积极心理学视角下开展高中心理健康教育的过程中,教师可从导入环节出发,在围绕教育内容的基础上,对游戏活动进行创新及丰富,以激发出高中生的兴趣,为其积极体验创造良好的条件。以高中心理健

康教育中人际和谐这一内容为例,在进行课堂导入时,教师可对桃花朵朵开这一游戏活动进行创设。首先,教师让高中生离开座位,于教室中间空地上站立,并围成圆圈。之后,教师借助电子白板,播放出欢快音乐,让高中生随音乐顺时针走起来。在走动中,教师依据走动的节奏喊出桃花朵朵开,高中生则随之问道:“开几朵呢?”这时,教师随意给出数字,比如6朵,高中生则以数字为依据快速和他人抱成6个人的小团体。在这一游戏活动中,不仅能增加教育的趣味性,将高中生参与的积极性充分调动起来,而且能将其存在的部分问题暴露出来,如有的高中生在和异性抱团时出现起哄的情况;有的不愿意和其他人组团;有的由于性格原因出现落单的情况等^[5]。因此,在游戏中,教师需要仔细观察每一轮游戏,将具体情况记录在黑板上,引导高中生审视自身、他人行为,之后带领其共同探究问题出现的原因、解决的办法等,从而引出课程的主题,强化其感悟。

2. 创设探究式活动

在高中心理健康教育中,探究活动为高中生建构自身认知重要途径,而在积极心理学视角下,高中心理健康教育强调以其已有经验为基础,通过课堂讲解达到认知建构的目的。因此,教师可以立足课堂,在结合高中生已有经验、心理健康教育内容基础之上创设出探究性活动,在积极体验中促进高中生良好心理认知建构。以乐观和希望这一教育内容为例,教学目标在于帮助高中生掌握满怀希望及乐观的方法。对于这一内容,在现实生活中,有很多高中生已经累积了一些方法和技巧,课堂上教师则可以此作为基础,展开探究式的活动。教师可以通过分组的方式,让高中生对自身满怀希望和乐观的方法进行分享。在这一任务驱动下,高中生会迁移自身的经验,将乐观心态培养方法和任务联系起来,并在组间展开交流。在设定探究时间结束之后,教师则随机选择高中生分享自身的方法,并由其他同伴补充,最后由教师以教材内容为依据进行总结。在这一过程中,高中生的主观性得到充分发挥,在迁移自身已有经验的同时,能让其以乐观心态积极面对消极的想法,进而逐步形成积极、向上的态度。

3. 创设案例分析式活动

实际上,案例分析是高中生解决问题的一种活动,在这一过程中,能强化其认知,为提高其心理健康的水平、促进其践行正确行为提供有利的保障。因此,在积极心理学视角下,教师可从高中心理健康教育的课堂情况出发,掌握训练的时机,将有关案例呈现于高中生面前,创设出案例分析的活动,引导其在问题分析、方法提出、问题解决的过程中,不断增强自身认知。以韧性

这一教育内容为例,为了帮助高中生更清晰掌握韧性分类、影响因素、自我效能提升技巧等,教师则可通过案例分析活动的方式进行。在练习的环节,将分析案例呈现给高中生:小芸害羞且胆怯,经常都是一个人躲在角落,课上也从不举手。不过,教师发现,小芸对生活中的化学知识很感兴趣,于是设置了相关的问题,并鼓励其展示自我。一开始,虽然小芸想回答问题,但缺乏举手和表达的勇气,教师则让化学课的代表回答了问题,之后陆陆续续有其他的同学举手想要回答。这时,小芸看到其他的同学表现非常棒,但自身想法不一样,于是勇敢站了起来并表达了想法,这时其他的同学都给到了她热烈的掌声,这也增加了小芸自信心,之后凭借自身努力得到了更多的赞扬和肯定。教师可以此案例内容为核心,引导高中生思考:“小芸怎样达到自我效能增强这一目标呢?”“你能通过哪些方法促进自我效能增强呢?”之后给到高中生足够时间分析案例,并选择小组成员阐述问题的答案。结果提示,通过案例分析式活动,能促进高中生做到学用有效结合,在强化已有认知、积累生活经验的同时,做好强化自我效能的准备^[6]。

结束语

总而言之,针对现阶段高中心理健康教育,积极心理学所具有的实践价值尤为重要,能对高中生不良心理起到及时帮助、有效调整的作用,于其未来发展至关重要。因此,在积极心理学视角下,需要以心理学相关知识为依据,在遵循有关原则的基础上,对教育内容、教育方法进行优化,增强高中生体验,让其发挥自主意识构建积极人格特征和情绪体验,进而促进其心理健康水平提升。

参考文献

- [1] 罗杰. 积极心理学导向的高中心理健康教育优化思路[J]. 新课程, 2020(11): 234-235.
- [2] 刘晓琴. 积极心理学导向的高中心理健康教育优化分析[J]. 心理月刊. 2019, (15).
- [3] 石二春. 积极心理学导向的高中心理健康教育微课开发与应用[J]. 电脑知识与技术. 2018, (8).
- [4] 冯梅. 积极心理学导向的高职学生心理健康课程模式探讨[J]. 常州信息职业技术学院学报. 2017, (5).
- [5] 王燕. 数字化环境下高中英语教学人文素养培育现状研究[J]. 数字教育. 2017, (6).
- [6] 时利民, 孟金萍, 王宋芳. 优质高中心理活动课存在的问题及其改进[J]. 教学与管理(中学版). 2016, (7)