

基于积极心理学视野下的心理健康教育 对高中生心理健康的影响研究

徐静

廊坊市第二中学

摘要:在积极心理学影响视野下,通过心理教育培育学生积极的心理状态和态度已经成为教育工作的重要任务,其影响着学生自身心理和身体的双向发展。对此,本篇内容深度分析了积极心理学的概念和内涵、积极心理学视野下心理健康教育工作开展对学生心理健康的影响进行了深入化的探析。

关键词:积极心理学;心理健康;高中生

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.03.003

引言

通过对高中生心理健康调查数据显示,当前阶段学生的心理素质普遍较低,没有良好的心理素质面对成长过程中遇到的问题。在心理教育工作中渗透积极心理学教育理念,需要教师结合高中时期学生心理的发展需求和实际的心理健康特点,以多样化的活动、内容促成学生积极心态的养成,让学生能够灵活、积极地面对生活和学习中遇到的各种困难,发展学生良好的状态。对此本文进行了深入的探究与思考。

一、高中生积极心理教育开展的必要性

随着我国教育事业的一再发展,人们对教育和人才的要求不断提高。针对高中时期群体来讲,学生个人思想、道德素质、文化素养、身体素质以及心理素质等多方面都是教育工作开展的重要内容。据了解,近些年的发展过程中高中生由于学业上的压力越来越重,出现心理健康问题的情况越来越多,根据调查显示,近些年高中的得抑郁症的概率越来越大。目前培育高中时期学生积极的心理是教育工作的重点内容与方向,只有这样才能确保学生在生活、学习,以及个人发展成长过程中的良好状态。

二、积极心理学的概念及内涵

积极心理学是心理学的一个分支。积极心理学主要指的是积极的心理状态,能够积极、乐观地面对学习、生活、交友、工作等方面的问题。积极心理学视角下能够让那个学生在遇到问题和困难的时候建立起强大的承受能力。并且能够在不好的环境下建立良好的状态,面对困难和挑战的时候越挫越勇,在实际的学习活动中保持良好的心理,避免出现一些不良或者恶劣的结果。正是因为积极心理学的这一特点,目前各阶段教育教学工作的开展与推行都极力注重积极心理学产生理念的渗

透,其要求教育者在实际的教育工作中灵活的应用积极心理学理念开展教育工作,促进学生积极心理地产生,让其能够在面对困难的时候保持良好的个人发展状态,形成良好的教育教学目标和效果。

三、积极心理学视角下高中生心理健康存在的问题分析

(一)环境适应能力差

随着当代社会的发展,社会竞争力不断增大,对于人的心理考验不断增大。身处高中阶段的学生面临着人生的一大挑战,由于学生的心智还处于发展时期,所以在遇到问题的时候常常会出现困苦、烦闷、情绪不稳定等各种情况。经分析发现,现在是大部分的学生都是00后青少年,生活环境大不相同,这些学生无论是学校教育还是家庭教育都与城市里存在着一定的差距,所以有些不同环境的学生面临高中生活的时候容易出现难以适应环境和交友的问题,这个就导致部分高中生有些时候不够自信,会产生自卑感,这就使得他们对环境的适应能力变差,会导致各种各样的心理健康问题,从而产生令人悲惨的事件。

(二)情绪波动大,同学关系紧张

心理健康问题的形成很多时候都是因为学生在面对问题时产生的问题心理和疑问心理。经过相关的调研发现,就高中生群体的心理健康发展来看,学生情绪问题不能排解是当代高中生中存在的,可能大家遇到的问题不够多,处理不来,所以在很多时候遇到不开心的事情,情绪波动又大,又不能够及时的排解情绪,不好的情绪堆积起来,就会造成悲惨的事件。这也许就是学校和生活教育之差的原因,一点点的矛盾就有可能因为生活差异,就会放大并激化矛盾,导致同学们的关系破裂;其次高中生的情绪不稳定也体现在恋爱关系上,例

如：舍友之间因为一件小事导致关系不好，情绪没有办法得到缓解，有些人会采取极端措施来解决，这是多么悲哀的事情。在这个最美的年纪，就因为小小的事情，情绪不能得到及时的解决，给家人、朋友、学校带来了巨大的伤害，造成无法挽回的后果，这就是情绪原因。

（三）孤独心理导致性格孤僻。

随着时代的进步，网络虚拟化使得大家生活更加方便，同时也缩短了人们之间的距离，但是这个也随之带来了不好的地方。大多数人依靠手机或者电脑聊天，一整天都可以不出门，现在外卖也非常便利，一切都可以通过手机来解决，这样导致他们过于依赖手机的功能区，导致在现实生活中，不敢与人沟通，不想出去团建等等，从而导致了性格上的缺陷，性格的孤僻。当代高中生正是网络的最前端，他们能够很直接地面对问题，从而导致的心理健康问题也很多，再加上家长们都在外工作，经常不在家，留守儿童不断地增多，没有家长的陪伴，所以也会导致性格孤僻，很难与周围的人沟通，这也是当代高中生存在的心理健康问题。

四、积极心理学视角下高中生心理健康教育的有效开展

（一）借助良好校园环境，逐步渗透积极心理培育

现在国家正在不断地改善全国人民的生活环境，让所有人能够拥有良好的生活环境。据研究了解发现，好的氛围心理里健康会有着极大的帮助。高中作为人才培养的主要基地，校园环境对于学生个人的心理健康有着极高的影响。所以想要提高高中生积极的心理健康素质老师可以从校园环境入手，设立健康、积极的氛围，让学生能够在健康的环境下成长，从而通过环境对学生心理发展形成潜移默化的影响，促进其自身心理健康发展与提升。

比如，学校可以通过校园广播在闲暇时间为学生引入一些名人故事，让其感受英雄人物不畏艰难、奋力向前的积极心态；又或者可以通过线上平台引进一些身残志坚、经历苦难却乐观对待的社会热点新闻，让学生能够通过热点人物感受乐观的处事态度；再例如学校的公告栏、宣传栏可以发布一些身边的人物案例故事，再有还能够通过课件音乐引入一些欢乐、愉快、向上的内容。通过对校园环境的维护和建设为学生创造更好的成长环境，对学生形成潜移默化的影响，促进学生积极心理的建设与形成，进而有效促进学生心理健康素质的提升。

（二）组织多样实践活动，感悟社会积极发展状态

高中生群体的心理健康教育工作具备较强的实践性，一般高中教育工作中思政老师在教学中只是根据教材中设计到的内容对学生开展思想教育是无法实现心理教育的效果的。对于这种情况，老师应该拓展更多的教育方式。例如实践教学，确保教育工作能够与社会教育联系在一起，在教育工作中老师应该注重社会活动对学生心理健康产生的影响，多组织一些积极、有意义的实践活动，让学生通过实践培育学生自身良好的心态。

例如高中时期学生受到高考的压力常常会出现一些消极心理，自己的未来和学业都处于比较迷茫的状态，从而会产生焦虑的心理。对于这种情况，最有效地解决方式就是实践。学校可以根据社会的实际发展和热点话题组织开展社会实践活动。例如教师可以开展带学生走进残疾人基地，让学生感受残疾群体的成就，让那个学生深入生活的实际感受为生活和梦想拼搏的人们，通过这样的方式引领学生在实际的发展过程中建立良好的学习积极性和心态，进而促进学生建立健全的人格的发展，构建良好的积极心理建设。

（三）借助丰富网络资源，实现融合积极心理建设

随着信息技术的不断发展，在生活中网络对于人们生活的影响越来越大，互联网成为人们交流和发表言论的主要平台，在网络环境中有着大量的信息，对人们的生活、工作有着极高的帮助。高中院校想要实现思政教育与心理教育有机融合，就可以借助丰富的网络平台开展心理教育活动，老师可以通过网络了解一些关于当代高中生容易出现的心理问题，进而保障教育活动有方向的开展。

例如，老师可以通过班级群组向学生分享一些自我调节的方法，提高学生自我调节的能力。同时老师搜集一些高中生心理问题的热点内容，或者也可以向学生分享一些当下的高中生心理问题造成负面影响的案例。然后为学生进行案例剖析，组织学生对热点内容进行探讨。在过程中，老师要注重对学生个人心理与思想的引导，让学生能够客观理性地分析事件，从而有效地提高学生个人的心理状态，让学生能够理性客观地看待生活和成长过程中遇到的问题与困难。除此之外，老师还可以通过网络交流平台对学生出现的一些心理问题进行疏导，避免学生出现消极的心理状态，有效地提高高中生的心理素质，建立起积极的心理状态，达成良好的教育教学目标。

（四）开展未来情景教学，进行积极发展心理建设

就学生开展心理教育，最主要的是能够让学生融入问题当中，通过问题的发现、解决提升学生调节自我的能力。情景教学是教学改革过程中提出的新型教学模式，主要是通过相符情景的设立带学生深入地感受教学的环境与内容，高中时期学生虽然生活经验与个人思想都较为成熟，但是学生仍处于发展时期。社会经验不足，所以容易在接触社会的过程中受到心理冲击，从而使学生产生一些心理问题。面对这样的情况，老师就可以设计情境教学活动，带学生感受社会生活，了解社会环境，从而使学生保持良好的心态，面对生活中遇到的问题。

比如，高中时期学生都为未来的选择而头疼，面对这一问题，为了让建立积极的发展心理，保持良好的心态面对可能发生的情况，老师就可以设计情景教学。首先分析学生未来发展的方向选择列举一些可能选择的专业和职业。如空乘、计算机程序员、销售、老师等等。然后开展情境创设，例如，教师可以针对不同的专业进行行业发展模拟。比方倾向空乘专业的学生，常因为一些在后期的工作中可能会遇到一些服务问题产生退缩心理，对此老师就可以设计某种情景，让学生思考遇到这种问题的情况下，应该怎样进行解决。从中发现学生个人思维和心理的问题，之后老师可以带领学生对事件进行细致地分析，引导学生正确地思考。通过情境教学的方式，让学生了解更多的社会状况，进而有效地提高学生的心理素质，使其能够保持良好的心态面对生活和工作中带来的问题，同时坚定学生的发展选择和方向，达成良好的发展目标。

（六）积极开展家校共育活动，共同维护学生积极心理

心理健康包含的内容包括学生的思想、认知、情感、三观、信念等多个方面，心理健康教育工作的开展为学生更好的应对后期的成长、学习和生活。而学校承担着学生教育的重要工作，高中时期班级学生的人数普遍居多。也就意味着，老师要对班里的每名学生的学习、生活、心理等多个方面进行关怀，这样的环境中老师的精力往往不够分配，也常常会有忽略的地方，这就导致老师的心理教育工作难以顾及到所有的学生。对于这种情况，老师可以组建家校协同教育的活动环境。但是对于心理教育工作来讲，家庭和学校对学生的心理发展都有着不可或缺的地位。家庭环境和家长的态度也会

直接影响学生自身的发展，正因如此，在高中生心理教育工作中，可以通过家庭和学校两个方面开展教育活动，通过家庭和老师的共同引导，维护学生自身的心理发展，对其形成积极的影响。

首先，学校也要时发现问题，及时和家长沟通，让家长能够实时的把握学生自身心理发展情况，以及其遇到的问题。便于给予学生正确的关心与引导，进而有效地解决高中生的心理问题。通过学校、家庭和社会三个方面的引导教育活动促成学生心理健康发展。同时，加上自身的调节，有效地提高高中生心理健康。

另外，学校及家长要帮助学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。在开展教育工作的过程中要以“关心”“引导”作为核心指导思想，让学生在老师和家长的关心和爱护下主动地吐露自己遇到的问题，避免心理问题的加剧。确保学生健康成长，提升学生自身心理健康素质。

结语

总而言之，就当前的形势来看，对高中时期学生开展积极的心理教育刻不容缓。高中作为人才培育的主要基地，不仅要注重学生知识能力的掌握，更要关注学生的心理发展。在这个经济与时代不断进步的社会，为了确保人才的培育，各大高中院校应该注重起高中生心理健康教育，实现高中生的可持续发展。立足积极心理学发展式教学下，对学生心理教育进行全面化的探究，运用多样化的积极心理学情景构建活动有效地发展学生自身的积极发展的态度和能能力，促成学生良好状态的发展和养成。

参考文献

- [1]柯丽丽.高中学生心理健康教育的有效策略探析[J].文理导航, 2017(29): 1.
- [2]余何君.当前高中心理健康教育存在的问题与对策[J].散文百家:下旬刊, 2015(8): 1.
- [3]王达.积极心理学视角下高中心理课教学内容的实践探索[J].课程教育研究, 2016(27): 1.
- [4]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:学术版, 2018(32): 3.
- [5]陈先锋.高中生心理健康教育的策略和实施路径[J].读书文摘:中, 2018(7): 1.