

积极心理学视角下的高中心理健康教育课程的实践

曹宇靖

榆州市第一高级中学校

摘要：随着社会压力的增加和心理健康问题的日益突出，高中心理健康教育课程的实践变得尤为重要。本文以积极心理学视角为背景，旨在解决学生心理健康问题，通过高中心理健康教育课程的实践，提出了一系列策略和措施，以期对相关教育者和决策者提供参考。

关键词：积极心理学；高中；心理健康教育课程；实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2022.06.146

引言

心理健康在个体的全面发展中扮演着至关重要的角色，尤其对高中学生而言。他们面对着来自学业、社交、家庭等多方面的巨大压力，同时还需要应对自我认知和情感管理方面的挑战。然而，现行的心理健康教育在涵盖范围、教学方法和资源支持等方面存在不足，无法完全满足学生的需求。因此，有必要进行创新和优化，以打造更为综合、有效的心理健康教育体系，帮助高中学生更好地应对各种心理挑战，促进他们的全面成长和发展。

一、积极心理学视角下的高中心理健康教育课程的实施原则

（一）以积极心理学为方向和目标

积极心理学强调关注个体的优势和潜力。在高中心理健康教育中，应侧重于发现学生的优点和天赋，鼓励他们在不同领域展现自己的才能。这有助于增强他们的自尊心和自信心，从而更好地应对生活中的挑战。其次，积极心理学鼓励培养情感智力和情感调适能力。课程应该包括情感管理和情感表达的内容，帮助学生理解自己的情感，并学会有效地处理情感困扰。这将有助于他们建立更健康的人际关系，增强社交技能。第三，课程应注重个体的成长和幸福感。教育者应鼓励学生设定个人和职业目标，同时教导他们如何建立积极的自我价值观。这将有助于学生在未来的道路上更好地找到自己的定位，并感到满足和幸福。最后，高中心理健康教育应强调自我反思和自我意识的重要性。学生应该被鼓励思考自己的信仰、价值观和目标，以更好地了解自己并作出积极的决策。这有助于他们在面临压力和困难时更好地适应。

（二）以活动为重要载体

活动是学习的有效途径。积极心理学强调学习的实际应用，因此教育者应设计各种互动性强、具体的活

动，如小组讨论、角色扮演、案例分析和实际练习，以帮助学生将心理健康知识付诸实践。通过亲身体验，学生更容易理解抽象的心理概念，这有助于知识的深刻掌握。

其次，通过参与各种活动，学生可以主动发掘自己的需求和问题。心理健康教育课程应当引导学生自我反思，识别和理解自己的情感、压力和挑战。通过参与情境设定的活动，他们能更好地认识自己的情感状态，从而采取积极措施来改善自身的心理健康。第三，活动有助于培养合作和社交技能。学生在小组活动中合作，分享经验和观点，这有助于建立积极的人际关系和增强社交技能。这对于心理健康至关重要，因为良好的人际关系和社交支持可以减轻压力和促进心理健康。最后，通过活动，学生可以应用积极心理学原则来解决实际问题。他们可以学会如何管理情感，提高自我意识，制定积极的目标，并建立积极的生活习惯。这些技能和知识将在他们的日常生活中发挥作用，帮助他们更好地应对挑战和压力。

（三）尊重学生的主体性

尊重学生的主体性意味着认可每个学生的独特性。每位学生都有自己的背景、文化、家庭经历和个人特点。教育者应该了解这些差异，不将学生视为一个整体，而是作为个体进行对待。这有助于建立信任和亲近感，使学生更愿意参与课程。其次，尊重学生的主体性包括尊重他们的声音和观点。学生应该被鼓励表达自己的看法、兴趣和需求，而不仅仅是被动地接受教育。这有助于激发学生的学习动力，使他们感到自己在教育过程中有参与和决策的权利。第三，尊重学生的主体性意味着关注他们的情感和心理需求。教育者应该敏感地倾听学生的情感表达，理解他们的挑战和困扰，并提供相应的支持和资源。这有助于建立有利于心理健康的学习环境。最后，尊重学生的主体性还包括培养他们的自主

性和自我管理能力。学生应该被鼓励制定自己的学习目标，选择适合他们的学习方法，以及参与决策和规划自己的未来。这有助于他们更好地发展自我领导和自我决策的能力。

二、高中心理健康教育课程存在的问题

首先，高中心理健康教育课程的普及程度不足。虽然心理健康问题在青少年中愈发突出，但许多学校仍未将心理健康教育纳入正式的课程体系。这导致了学生对心理健康知识和技能的不足了解，错失了早期干预和支持的机会。其次，教育课程缺乏全面性。很多高中心理健康教育课程侧重于知识传递，而忽视了实际技能培养和情感智力的发展。学生需要更多的关于情感管理、人际关系、解决问题和决策制定等方面的培训，以应对生活中的压力和挑战。第三，课程中存在的一大问题是缺乏互动性。许多教育机构采用传统的一对多授课方式，缺乏互动和参与性。这样的教学方法难以激发学生的兴趣，也无法促进他们的参与和实际应用能力的培养。另外，教育者的心理健康培训和教育方法的不足也是问题之一。很多教师缺乏专业的心理健康知识和培训，难以有效地传授相关内容和提供支持。这导致了心理健康教育的质量不一，影响了学生的学习效果。最后，高中心理健康教育课程的评估和反馈机制也不健全。学校往往缺乏有效的方式来监测学生的心理健康状况和课程的有效性。这使得难以调整课程内容和方法，以满足学生的实际需求。

三、积极心理学视角下的高中心理健康教育课程的实施策略

（一）创设游戏活动

创设游戏活动是高中心理健康教育课程的一个重要策略，以积极心理学的观点来促进学生的心理健康。游戏活动提供了一种轻松、有趣的学习方式，可以吸引学生的注意力和积极参与。通过不同类型的游戏，如角色扮演、团队协作游戏和心理挑战游戏，学生可以积极参与，互动，学习情感管理和人际交往的技能。其次，游戏活动还可以帮助学生在愉快的环境中练习应对压力和挑战的方法。例如，情感表达游戏可以让学生通过表演不同情感来更好地理解自己和他人的情感体验。这有助于提高他们的情感智力，使他们更善于理解和处理自己的情感，同时也更有同情心和理解他人的情感。此外，游戏活动促进了合作和社交技能的培养。团队协作游戏可以鼓励学生学会有效沟通、共享任务和解决问题。这

有助于改善学生的人际关系技能，增强他们在团队中的协作能力。例如，学生可以通过合作解决心理挑战游戏中的问题，这有助于提高他们的问题解决技能。最后，通过游戏活动，学生可以在愉快的氛围中学习心理健康知识。他们可以在游戏中模拟各种情境，从中获得实际的经验和见解。这有助于将理论知识与实际情境相结合，使学生更好地理解心理健康概念。

（二）创设探究活动

通过创设探究活动，学生将更积极地参与学习，因为他们有机会选择他们感兴趣的主题进行深入研究。这种自主性激发了学生的学习动力，使他们更投入学习，更容易理解和应用所学的心理健康知识。同时，探究活动强调主动性和自主性。学生不再是被动接受知识的对象，而是主动构建自己的理解和意义。这种自主性有助于培养学生的自主学习技能，让他们在学习心理健康知识的同时，也学会了解自己的学习风格和需求。其次，探究活动鼓励学生发展批判性思维和问题解决能力。学生将面对各种心理健康问题，需要分析、研究、提出解决方案。这种思辨性的学习过程有助于培养他们的批判性思维和决策制定能力，这些技能将在面对生活中的挑战时非常有帮助。此外，探究活动有助于促进学生的情感智力发展。他们将学会更深入地理解自己的情感和需求，理解他人的情感体验。这有助于提高他们的情感智力，使他们更善于应对情感困扰和建立积极的人际关系。最后，探究活动为学生提供了实际参与和实践的机会。他们将参与各种实际活动，如调查、讨论、项目制作等，从中获得实际经验。这种实践性有助于将理论知识与实际情境相结合，使学生更好地理解和应用心理健康概念。

（三）创设案例分析活动

案例分析活动提供了一个实际案例的背景，让学生深入了解心理健康挑战和问题。通过讨论真实生活中的案例，学生将更好地理解心理健康问题的复杂性和多样性。例如，他们可以分析一个角色的情感困扰，了解不同因素对心理健康的影响，从而更好地理解自己和他人的情感体验。其次，案例分析活动提供了情感智力的培养机会。学生不仅要分析案例，还要理解案例中的情感体验和需求。这有助于提高他们的情感智力，使他们更善于理解自己和他人的情感，从而更好地应对情感困扰和建立积极的人际关系。此外，案例分析活动有助于促进学生的同理心和社交技能。通过讨论案例，学生将学

会更好理解他人的感受和需求,培养同理心。这对于建立积极的人际关系和提高社交技能非常重要。最后,案例分析活动提供了实际参与和实践的机会。学生将参与讨论、提出解决方案,并与同学互动,从中获得实际经验。这种实践性有助于将理论知识与实际情境相结合,使学生更好地理解和应用心理健康概念。

(四) 设计情感课程

情感课程应该包括情感教育的理论基础,以帮助学生理解情感的本质和作用。学生需要了解情感与身体健康、社交关系、决策制定等方面的关联,以更好地应对生活中的情感挑战。同时,情感课程可以包括情感识别和表达的培养。学生需要学会识别和表达自己的情感,以及理解他人的情感表达。这有助于建立积极的人际关系,增加情感智力。其次,情感课程应该涵盖情感管理的技能培养。学生需要学会如何应对负面情感,如压力、焦虑、愤怒等,以及如何提高积极情感,如幸福和满足感。情感管理技能可以通过冥想、呼吸练习、放松技巧等教授,帮助学生更好地管理情感和压力。此外,情感课程还可以包括情感智力的培养。学生需要了解情感与决策制定、问题解决和人际交往的关联,以更好地应对挑战和压力。情感智力也包括同理心、情感管理和社交技能的发展。最后,情感课程应该强调实际应用和实践。学生可以通过角色扮演、情感日记、小组讨论等活动来应用所学的情感管理技能。这有助于将理论知识与实际情境相结合,使学生更好地理解和应用情感管理的概念。

(五) 提供自助工具和资源

学校和教育机构可以建立心理健康资源中心,提供丰富的书籍、文章、视频和在线课程,供学生自愿学习。这些资源可以涵盖情感管理、应对压力、人际关系等各个方面,以满足学生不同的心理健康需求。同时,提供自助工具如情感日记、心理健康应用程序和在线测试,以帮助学生更好地了解和管理自己的情感状态。学生可以记录情感变化、情感观察和自我反思,以增加自我意识。其次,学校可以组织心理健康工作坊和培训课程,让学生学习实际的心理健康技能,如冥想、呼吸练习、情感管理策略等。这些工作坊可以提供实际的技能培训,帮助学生更好地应对情感挑战和压力。此外,学生还可以获得个人心理健康辅导,通过与专业心理健康从业者的互动,获得个性化的支持和建议。这有助于应对个人的情感问题和挑战。最后,学校可以鼓励学生参

与学生互助小组和社区支持网络,以分享经验、获得支持和建立亲密关系。这有助于减少社交隔离,提高学生的社交支持系统,增强他们的心理健康。

(六) 积极参与社区活动和志愿者工作

学校和教育机构应与社区合作,提供多样化的社区活动选择,以适应学生的兴趣和技能。这可以包括环保活动、社会服务、文化活动等。其次,建立志愿者支持系统,设立专门的志愿者办公室或团队,为学生提供支持和指导,协助他们寻找志愿者机会,了解活动的细节,以及提供培训和资源。其次,设立志愿者奖励和认可机制,如奖学金、证书或奖章,以激励更多学生积极参与志愿者工作。此外,学校应提供培训和支持,包括沟通技巧、时间管理、领导能力等方面的培训,并确保学生能够应对潜在的情感挑战。还有,建立紧密的合作关系,与社区组织、非营利机构和当地政府合作,以寻找和推广志愿者机会,扩大学生的参与范围。最后,建立有效的监督和评估机制,确保学生的社区参与活动得到支持和监督,同时也能够衡量他们的参与对心理健康的影响。

结语

随着心理健康教育的推出和普及,教师需要不断创新和优化课程,构建更加综合的教育体系。教师需要积极探索创新和应用心理健康教育措施,加强教育内容和方法,从而促进学生的心理健康。另外,要加强教师培训,以更好地支持学生的心理健康,为他们的全面发展奠定基础。通过这些措施,教师可以更好地满足学生的需求,提高他们的心理健康水平,促进社会的健康发展。

参考文献

- [1]朱园园.高中心理健康教育有效开展的策略[J].试题与研究,2021(36):143-144.
- [2]黄金才.加强学生心理健康教育促进高中德育工作开展[J].新课程研究,2021(35):135-136.
- [3]周林.高中学生自主学习动力受心理健康教育干预的影响研究[J].黑龙江科学,2021,12(23):122-123.
- [4]石佳佳.高中心理健康教育的共创模式——黔南田家炳中学的“共创课程”实践[J].中国德育,2020(13):54-57.
- [5]旷昌伟.积极心理学视角下的高中心理健康教育课程实证研究[D].西南大学,2021.