

# 积极心理学视角下促进高中生心理健康发展的策略探析

文菊香

南宁市第十九中学

**摘要：**积极心理学是教育学生以积极的心理面对学习和生活，在此视角下开展对高中生的心理健康教育，能有效培养学生的积极心理，使其获得快乐幸福的生活感受，保障学生的心理和学习健康发展。作为高中学校的高层领导者与教师，都要认识到积极心理学的重要教育作用，使学生能始终保持积极的心理，朝着正确的学习方向健康成长和学习发展。

**关键词：**积极心理学；高中生；心理健康；对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.015

## 引言

人的心理有积极和消极两个方面，消极心理会带给学生痛苦，但是挖掘与培养学生的积极心理，则能有效解决学生的心理问题，促进学生心理的健康发展，因此，学校要将积极心理学教育落实到实际工作中，让教师能正确与深刻认识积极心理学的教育价值，使其能培养学生形成积极向上的心理，正确地面对学习与生活中遇到的种种问题，健全学生的人格品质，不断提高学生的文化素质、心理健康素质与学习能力，使学生能朝着更高层次的学习方向健康发展。

### 一、积极心理学概述

积极心理学不同于传统的心理学，关注的是希望与乐观、天赋与创造力，致力于发掘与帮助人们感受到主观幸福，以培养学生的积极心理，促使其心理的健康发展。并不是像传统心理学一样发现与解决学生心理问题的心理教育，更符合学生的身心发展需求，能更好地保证与促进学生心理健康发展。正如在《积极心理学入门》中提到，积极心理学能让人们更加满意日常生活，而不是去治疗心理疾病，从积极心理学开展对学生的心理教育，能通过培养好学生的积极心理，让其正确面对自己遇到的一切问题，自然能起到预防与避免学生产生消极心理的问题，这就是积极心理学的心理教育价值。而且从积极心理学的定义来说，享乐主义说和奉献主义说，都是实现人的全部潜能，让其能诠释和享受美好幸福的生活，这也正是高中生心理健康发展所需的。

### 二、在高中开展心理健康教育的必要性

从高中生心理健康的现状可见，高中阶段的学生正处于青春叛逆阶段，这导致学生较为容易产生误入歧途的问题，使其容易受外界不良思想的影响，产生错误的学习认知，认为学习无用只注重享乐等问题，这都会对学生的心理健康产生严重的影响。加上高中阶段的学生即将面临高考，学生承受的课业负担和升学压力也都较大，学生若没有掌握适当地排压方法，导致其十分容易出现心理问题。由此可见，在高中阶段开展对高中生的

心理健康教育，对于保障其身心健康发展至关重要。通过从积极心理学的视角下，潜移默化地培养学生积极的心理，不断发掘自身的潜能，展示自我的能力，使其能在教师的心理培育下，真正感受到学习的幸福感，以及对未来发展的憧憬，使其能为了高考而不断奋斗，为了成为更优秀的自己而努力。

### 三、积极心理学视角下促进高中生心理健康发展的策略

#### （一）构建合理的心理健康教育目标

在开展对高中生心理健康教育的过程中，学校要基于积极心理学视角下，设计符合高中生心理健康发展的教学目标，将目标设计为让学生保持积极心理、养成正确行为习惯和高尚思想品质，使其能缓解个人存在的心理问题，以积极的心理融入自己的高中生活中，使学生能获得良好的能力与心理健康教育。这样一来，则可避免高中生将要产生或是存在心理问题，无法被教师及时发现，严重影响到其心理健康的不良问题。而是让高中教师能以该心理健康教育目标为工作方针，将心理健康教育全面落实到现实教育工作之中，使学生能时常受心理健康教育的熏陶不断提高自己的心理健康水平，使其能真正形成健康的心理，不再消极的学习知识，能产生积极的学习动力，为了实现自己的学习目标更加用心的学习，加强对知识的掌握，教师实现了对学生心理健康发展更好的促进和教育。

其一，学习方面。高中阶段的学习压力势必会比初中更高，为避免学生因学习压力过大，产生过度焦虑心理问题，教师可以从这一方面开展对学生的积极心理教育，通过为学生讲述高中学习与生活，使其能保持平常心去学习，不因为自己学习困难或是简单就产生对自己失望，或是对学习浮躁的不良心理。而是使其能学会正确地评价自己的学习能力，主动与教师沟通自己的学习压力，让教师帮助自己找到存在的问题。通过发掘学生积极学习不畏困难的学习心理，使其能形成持之以恒的良好学习心态，正确面对与解决自己学习中存在的问

题,发挥出积极心理学教育的效果,使学生能发扬自己的学习长处,积极改善自己的学习缺点,不断提高自己的心理健康素质与学习能力,使其能获得更好的学习与心理发展。

其二,生活教育。在生活中的过程之中,学生较为容易受到两方面的影响产生心理不健康的问题,一方面是家长给予学生过高的期望和过重的学习负担,另一方面则是学生会从互联网和生活中接触到许多信息,容易影响到学生对事物的判断,造成对其心理的不良影响。所以,教师要开展对学生的积极心理学教育,培养学生正确的思想价值观,与学生家长沟通让其学会科学地教育学生,让学生从社会生活事件中,正确看待事物的对错,使其既能正确面对生活的苦难,以乐观的心态面对,也能切身感受生活的美好,不断发展学生的积极心理,加强对学生心理健康发展的促进效果。

其三,情感方面。因高中生正处于青春叛逆期,时常会产生压抑情感、不敢表达与错误表达情感的问题,如若任由学生的情感这样发展下去,不仅容易让学生酿成大错,还会容易影响学生的心理健康,使其选择错误的情感宣泄途径,让其产生违法犯罪行为。为避免学生产生这一心理,教师要注重开展对学生的积极心理学教育,让学生客观正确认识自己的情感,让其明确情感并不是可耻的,但是要明确控制自己情感的重要性,使学生能学会正确处理情感问题,逐步提高学生的积极心理品质,促使其心理健康素质的高效提升。

### (二) 加强引导和有效塑造高中生的积极人格

为保障促进高中生心理健康发展,教师还需立足于积极心理学视角下,加强对学生的心理引导,塑造其积极的人格与心理,使其能积极面对自己生活、学习与情感上的人和事,以真诚的心在生活中快乐学习与幸福发展。因此,在日常的教育教学中,教师要挖掘每个学生身上的优点,进行对其表扬,促进学生优点的展示与发展,使学生也能感受到教师对自己的尊重和认可,使其能积极地生活与学习。并通过定期开展对学生的积极心理学教育讲座,通过引导学生运用积极的心理去学习和生活,使学生能形成良好的积极人格,不再以消极的态度面对生活,促使学生积极心理素质的不断提升。并通过为学生讲述缓解学习压力、高效率学习等方法,使学生能学会在学习期间合理的安排自己的休息,自主缓解自己过重的学习负担,使其能学会自觉规范自己的学习行为和学习思想,在教师的指导下改变自己学习的不足之处,进一步提高学生的学习效率和效果,使其能保持积极心理享受生活,不断提高学生的心理品质。

### (三) 家校共育和创设良好的心理健康教育环境

为学生营造良好的心理健康教育环境,也是保障积

极心理学教育效果,以及学生心理健康发展的重要前提。如若学生一直处于不良的环境中,其心理也会受到影响,会学习他人错误的学习行为,出现打架斗殴与早恋等行为,对于学生的心理健康发展十分不利。为避免这些问题的发生,学校要从以下三个角度开展积极心理教育环境创设。第一,要求高中教师与学生家长之间建立良好的教育沟通关系,使其能与学生家长有效沟通,教授学生家长正确的教育管理方式,避免家长运用打骂教育,危害学生心理健康的不良问题,并使教师和家长都能及时交流与解决学生心理存在的问题,进一步提高积极心理学教育的效果。第二,作为高中生的教师要发挥出自身积极心理教育的榜样作用,自身就以积极的心理与同学相处,开展相应的教学管理工作,规范好自身的言行举止,使学生同样能受教师的熏陶和影响,形成良好的行为习惯、思想品质与心理品质。第三,教师要经常创设多样化的文体活动,如“演讲比赛、篮球比赛、迎新文艺汇演”等等,帮助学生改善其人际关系,使其能增加与同学相处的机会,获得更多的友情,不断加强对其积极心理的教育培养效果。

### (四) 分层关注学生的积极心理教育原则

在高中阶段有的学生十分乖巧懂事,似乎并不存在心理问题,但是有的学生却受家庭或是外界因素的影响,已经产生了拉帮结派与不守校规等心理及行为问题。因此,在开展积极心理健康教育工作的时候,教师要采用分层关注的原则开展心理教育,将学生分为不同的心理健康层次,对其存在心理问题的学生,重点开展积极心理学教育,使其能从教师播放的不健康心理发展视频中,真正认识到这些行为的错误性,使其能及时调整自己的状态,以积极的心理参与与享受校园生活,不断的提高对高中生的积极心理健康教育效果。同时,通过进行对心理不存在该层次问题学生的积极心理宣传教育,使其能逐渐改变自己消极的心理为积极的心理,将其心理问题扼杀在摇篮之中,一步步提高对学生的心理健康教育效果,使其心理健康发展能得到更好地保障。

### (五) 运用积极心理学引导学生树立正确发展目标

高中阶段的学生容易对自己的未来产生迷茫,找不到自己的学习发展方向,这对学生的心理健康也会产生一定的影响,使学生漫无目的地消极学习,心理变得越来越压抑与抑郁,加上高中生大多忙于学习,缺乏与同学之间的交流,也会使其始终处于压抑的学习氛围中,影响到学生的心理健康,使其变得越来越忧郁。对于这些心理问题,教师要运用积极心理学,提高对学生的心理健康教育效果。一方面,通过为学生搭建班级介绍平台的方式,我校组织学生开展“三分钟我与我的班级”介绍活动,为学生提供相互认识与交流的平台,有效培

养学生的班级荣誉感和口语表达能力,使其能从不爱说话变得爱表达,使其能从不愿交流变得爱交流。这样即可将原有压抑严肃的班级学习氛围,变成充满勃勃生机的学习氛围,使学生们能相互交流自己的生活、学习想法等等,进行有效的思维碰撞,更加积极与快乐的学习,切实提高对学生的积极心理学教育效果,使其心理能真正健康的发展。另一方面,我校组织学生开展“一分钟高标准自我介绍”活动,通过帮助学生分析自己的自我介绍,让学生相互评价、教师总评,使学生能从他人的口中客观全面了解自己的学习情况,积极改正自己的不良学习行为与学习态度。并让学生能在相互交流中,得到教师有效的积极指导,发扬学生个人的优势,使其能说出自己的理想,如:当一名军人、教师、记者、律师、建造师、主持人等等,帮助学生挖掘自身的潜能,找到生涯发展的方向,同时给予其他同学积极的思考,使其都能对自己的未来有所期盼,也明确自己的发展方向,获得更好的学习与心理发展。

#### (六) 开展多样化的校园活动,促进学生积极心理发展

枯燥的校园生活中学习几乎占据了高中生的全部,学生长时间处于这种氛围中,容易出现各种抑郁、压力与焦虑等心理问题,而为避免学生产生这些心理问题,高中学校可以在校园中定期举办多样化的校园活动,发展学生的积极心理,使其能真正感受到校园生活的美好,学会调节自己的学习生活与压力,不断推动学生心理的健康发展。由此,让学生在多元化的活动中,不断增加自己的快乐情绪,更好地发展学生的积极心理,使其能真正喜欢上高中生活和学习,充实自我与发展自我。

正如,学校可以通过每周开展晨会,鼓励学生努力学习,帮助学生增强学习的自信心,提高其积极心理品质;通过开展主持人大赛与广播站广播等活动,训练学生的口语表达能力,使其能大胆展示自己的个人能力,学会从这些渠道中释放自己的学习压力,缓解自身因学习产生的紧张情绪,使其能以积极的心理学习知识与发展自我,促使高中生的心理健康发展与个性化学习发展。而且对于有明确专业发展方向的学生,学校还可以通过专业教师团队或聘请专家对学生进行技术指导,降低学生的学习难度和压力,并给予学生多鼓励多表扬,使其能积极参与空乘、播音主持、电编、书法、美术等专项训练,通过艺考、单招,实现自己心中的高考梦,满足学生的心理幸福感,进一步发展学生的积极心理,使其能获得更好的人生发展。

#### (七) 运用现代化的信息技术,加强对学生的积极心理学教育

为让高中生更好地理解积极心理学知识,将其转化

为属于自己的积极心理品质,积极乐观地面对自己的学习生活,教师要运用现代化的信息技术,为学生播放积极心理学相关的教学视频,如“积极心理学讲解、积极心理学发展、积极心理学对人生发展的意义”等等。使学生能直观地认识到积极心理对自己未来和心理健康发展的积极促进作用,让学生尽情享受高中生活,不再给自己的内心施加过大的学习压力,而是能以正确的高考理念和积极发展理念去学习,保障学生能戒骄戒躁,明确高考的成功离不开积极的心理,使其能保持良好的心理与学习状态参与高考,不断提高学生的心理健康品质,使其能在高考中取得优异的成绩。同时,教师可以组织学生开展心理交流座谈会,让学生各自说一说自己对自己心理的认知,以及对积极心理学的看法,使学生能大胆发表自己的心理想法。时常会有学生说:我常常因为家长的督促与过高期望,感觉到自己喘不过气,也有学生说:我认为积极心理学就是让我以积极的心理面对人生,对我很有启发。这使教师也能真实了解每个学生的心理想法,联合专业的心理教师,给予学生有针对性且高效的积极心理学教育,使学生能学会正确排解自己的压力,也能学会保持自己的积极心理,使学生不会因错误的心理想法将自己陷入死胡同,而是能主动寻求教师或是家长的帮助去调节自己的心理问题,使学生的积极心理能得到进一步的发展,不断提高学生的心理品质,从而助力学生高考。

#### 结语

综上所述,从积极心理学的视角下,创设适合高中生的各种积极心理促进与教育对策,能培养学生积极的人格和心理,促使其身心健康发展和德智体美劳全面发展。高中学校与教师要将积极心理学教育理念,贯彻落实到对学生的教育工作中,使学生在良好家庭、校园、班级心理健康教育环境中,潜移默化地提高自己的积极心理品质,明确自己的人生发展目标,为了实现高考梦和人生目标努力奋斗。

#### 参考文献

- [1] 彭秋瑾, 欧阳永. 积极心理学理念下的高中发展性全员心理健康教育的构建[J]. 教师, 2013(26): 5-6.
  - [2] 朱争艳. 积极心理健康教育课程对改善高中生自我和谐的实证研究[D]. 湖北: 华中师范大学, 2017.
  - [3] 刘丽婷. 高中生自我和谐与心理健康的相关性[J]. 内江师范学院学报. 2010, (4).
- 基金项目: 本文受广西教育科学“十四五”规划2021年度广西高考综合改革专项课题《广西普通高中学生综合素质评价指导策略及规范实施的行动研究——以南宁市普通高中为例》(编号: 2021ZJY1715)资助。