

积极心理学在初中心理健康教育中的应用策略

黄莹洁

长春市一二六中学校

[摘要]初中阶段的教学中需要重视心理健康教育工作的开展,原因是此阶段的学生正处于青春发育期,除了会因为身体的变化而对学生的心理产生一定的影响外,还会因学生涉世未深而容易受到不良思想与行为的影响。学校在开展心理健康教育时应注重积极心理学的应用,可以通过积极心理学引导学生产生积极的思想态度,进而作用于行为中促进学生全面健康、快速地成长。

[关键词]初中;心理健康教育;积极心理学;应用策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1650

初中阶段的学生情绪方面具有波动较大的特点,并且很容易受到外界的影响而形成易怒、消极的情绪。如果不采取有效的教育引导措施,学生会受到不良情绪的影响而产生不良行为,对学生的成长与发展产生了较大的阻碍作用。因此,学校在教育教学中要积极开展心理健康教育,并与积极心理学相结合,促进学生在面对各类事件时能够运用积极的态度去思考并作用于行为中,进而达到促进学生健康成长与发展的教育目标。

一、初中心理健康教育融入积极心理学具有的意义

积极心理学是改变一个人存在的消极情绪,并形成积极的心态,是促进一个人心理健康的重要内容,将其与初中心理健康教育相结合,可以对处于青春期的学生心理成长具有较好的促进作用,让学生了解一个人的情绪对于结果具有较大的影响力,良好的情绪可以实现自己的各项目标、消极的情绪只能收获失败的结果,进而能够积极改变自己的情绪,将积极因子植入自己的思想中并作用于行为,在有效提升学生心理健康程度的同时,促进学生健康成长与发展^[1]。

二、初中心理健康教育中实施积极心理学的策略

(一)综合所有教师的评价确定每位学生的性格特点

学生的情绪一般会受到自身性格特点的影响,开朗的学生具有良好的心态,并且在遇事时大多会选择积极的思想。而性格内向,特别是具有孤僻特点的学生,在遇事时大多会选择消极的思想,对于学生的成长与发展具有较大的影响。因此,初中心理健康教育在教育中应实现针对性教育的过程,只有实现针对性教育才能保证教育具有有效性,进一步促进学生健康成长^[2]。因此,学校可以让所有教师对每位学生进行评价,包括班主任、各学科教师,再综合所有教师的评价确定出学生的性格特点,进而分析出哪些学生易产生消极的心理。教师则与班主任进行良好的沟通,掌握易产生消极心理的学生动态,进而根据学生实际存在的问题开展心理健康教育,在保证教育具有针对性的同时达到教育目标。

(二)采取辩论会的方式促进学生认知情绪与思想对自己具有的影响

教师在开展心理健康教育时,首先应帮助学生认知情绪与思想对自己成长与发展具有的影响,进而能够积极改善自己的不良情绪、消极情绪,运用积极的情绪与思想面对各类事物,进而达到促进学生健康成长的教育目标。教师可以采取辩论会的方式达到这一目标,具体措施为:教师可提出开放性的问题让学生思考并回答,教师对学生回答的内容进行总结,罗列出各项观点,再让学生根据自己的见解站队并实施辩论的过程,然后由教师引入真实案例的方式确定出有利于学生健康成长与发展的答案。

例如,教师可询问学生:“假如你每次的成绩都是最后一,你会怎么办呢?”学生回答的内容虽然不同,但是可以总结出来属于积极的态度,还是消极的态度,教师总结后分出两类“积极改善”“自己不是学习这块料”,然后让学生根据自己的见解站队形成两组。教师让两组学生进行辩论,两组学生会将自己的见解表达出来。同时,教师则对

每位学生辩论的过程进行仔细分析,进而掌握每位学生的思想状态。在给予学生一定时间进行辩论后,教师可以引入相应的案例引导学生正确认知。比如,教师可以引入“爱迪生的故事”,利用故事告知学生,虽然“爱迪生”被撵出了学校,但是他并未存在消极情绪,而是仍然热衷于各种研究,在他积极情绪的影响下造就了轰动世界的科学研究。由于这一位科学家对于学生过于遥远,教师还可以同时引入国内成绩落后学生的成名史,进而让学生认知到情绪与思想对一个人的未来发展具有的影响。此时,学生会向教师提出比较极端的问题,比如“如果怎样努力都达不到效果呢?”教师应采取反问学生的措施:“你能预测将来吗?你怎么知道采取积极的措施没有结果呢?说不定通过积极的措施达到目标了,而不积极、什么都没有做肯定是没有好结果的。”通过学生间的辩论、师生间的交流,可以让学生了解到只有具有积极的心态才会有收获、消极会永远达不到自己的目标。

(三)利用真实案例引发学生思考

近几年来,从网络可知发生了多起学生跳楼事件,对我国教育、对教师、对家长敲响了警钟,表明学生的心理健康程度不断下降,很容易受到不良事件的刺激而选择极端行为。初中心理健康教育中,教师可以将这些真实的案例引入课堂中来,让学生对此事件表达出自己的见解。

例如,某位学生为了高考取得良好的成绩进入自己喜爱的大学,在准备过程中付出了艰辛,但是却因高考当天道路堵塞而迟到,导致他的艰辛付诸东流,在心态崩溃的同时选择了自杀。教师可将这一真实案例引入课堂中,让学生思考这位学生的行为正确吗?为什么?学生的回答虽然都认为这项行为是错误的,但是却存在“情有可原”的成分,表示任何人在大量付出后未达到目标会出现崩溃的现象。教师此时可询问学生:“你们认为生命存在的意义是什么?生命的价值体现在哪些方面?”学生会根据自己的认知回答教师这两个问题,教师则对学生的认知进行分析,将回答正确的学生答案再次阐述并总结。教师在总结时,仍然可以从此案例入手:“这位学生注重高考是为了进入自己喜爱的大学,进入大学后需要学习和成长,在成长后进入社会中,会根据自己的职业喜好进入相应的岗位,她在岗位中的付出体现出了她的生命价值,但是她却选择了自杀,她的生命价值并未体现出来。”

三、结束语

初中心理健康教育中应积极融入积极心理学并发挥其作用,让学生的思想与情绪具有积极因子,进而能够让学生在面对各类事物时具有积极的心态,在有效促进学生心理健康不断成长的同时实现心理健康教育的目标。

参考文献

- [1]胡楠.探讨积极心理学在初中心理健康教育中的应用[J].科学咨询,2021(15):2.
- [2]刘愿芳.基于积极心理学视角的初中生心理健康教育理念与实施[J].科技资讯,2020,18(7):2.