

# 浅析积极心理学在初中心理健康教育中的运用

张亦兰

吉林省长春市第七十二中学

**[摘要]**随着社会经济不断发展,人们的生活水平得到了很大程度上的提升,对于学生的要求也会越来越高。同时,教师在文化知识教学中,往往也会采取科学化管理方式,这样便给学生带来了很大的压力,引发很多心理方面的问题,如果不能及时疏导和解决,则会造成很严重的影响,不利于学生身心健康发展。基于此,本文主要针对积极心理学在初中心理健康教育中的运用进行了详细分析,希望能够对相关人员有所帮助。

**[关键词]**积极心理学;初中心理健康教育;身心健康发展

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.975

## 引言

初中阶段的学生正处于由少年转为青少年的关键期,此时的他们身心上会发生很大的变化,如果没有接受正向的引导,将会严重危害他们的心理健康,同时也会影响学习成绩。基于此,在初中心理健康教育中融入积极心理学,则能进一步提高该教学的针对性和专业性,即针对学生的实际情况而提供有效的心理辅导,继而达到对其心理积极干扰的效果。如果不能合理引导,则很容易出现偏差。所以合理开展心理健康教育意义重大。不过就具体情况来看,部分教师在教学实践中往往采用灌输式教学模式,只顾着对学生进行说教,这样导致心理健康教育十分枯燥无趣,很难有效激起学生的学习兴趣,效果自然也很不理想。而在其中合理融入积极心理学则能很好解决这一问题,帮助学生形成一个更为乐观和积极的心态,为其今后更好的发展奠定扎实的基础。

### 一、积极心理学的内涵

积极心理学是心理学中的一个重要方向,也是心理学领域的一场革新。积极心理学也是一种研究幸福的科学方法,在积极心理学中,比较提倡人们用乐观健康的心理关注人类的发展和成长。对于初中学生来说,刚刚离开小学校园,也就离开了比较轻松的小学学习氛围,学习任务不断增大,而且大部分学生还需要远离家里到学校,面对比较陌生的学习环境和新型的教学方式,再加上身边熟悉的同学也变少了,也就是这一时期的学生比较需要科学健康的引导来排解,如果在这一时期没有对学生进行疏导,对中学生的心理健康会造成很大的影响。

### 二、初中心理健康教育中主要存在的问题

#### (一)教育理念落后

在应试教育背景下,很多初中学校大都比较关注语数英等课程,对于心理健康教育、音乐以及体育等则比较忽视。进而在具体教学中,缺乏对心理健康教育研究积极性,并且没能主动对学生心理健康情况的调查。即便有部分学校调查,往往也就是采用单一的形式,调查结果则是通过统计图或者表格的方式表现出来,这样过分看重结果的数据分析,缺乏理论支撑的调查会显得十分浅显,难以实现突破。

#### (二)教学方式单一

在初中心理健康教育过程中,教师基本都是应用说教式教学模式,具体表现为教师在讲台上一味地讲述一些大道理,然后让学生做笔记和记忆,这种假大空的教学将很难让

学生吸收。同时在这一过程中,师生之间缺乏有效的互动,进而使得课堂氛围十分沉闷无趣,学生学习积极性严重不足,不利于教学目标的达成。

### 三、积极心理学对初中学生心理健康的作用

#### (一)有助于初中学生的心理健康发展

初中学生正处于叛逆期最为严重的阶段,这初中阶段关注学生的心理问题,对初中学生的心理健康教育有着重要的影响。在当前的教学模式下,多数初中学校比较重视学生的学习成绩,升学压力使得学校没有更多的精力去关注学生的心理健康,这就使得很多初中学校没有开始心理健康教育课程,就算有初中学校开设心理健康教育课程,在教学过程中也是采取比较单一和传统的教学方式,教学内容也比较抽象和笼统,教学的针对性不强,这就使得心理健康教育的效果比较差。所以,初中学生需要对初中心理健康教育进行系统的研究,结合初中学生的实际情况,选择有效的教学方式。积极心理学教育就是一种比较有效的心理健康教育方式,能够有效提升初中学生的自我调节能力,培养学生积极乐观地生活和学习态度,锻炼学生的坚强意志。

#### (二)为心理健康教育提供了理论依据

我国初中学校的心理健康教育起步较晚,相关的研究也比较少,也就很难找到比较适合我国初中学生的心理健康教育措施。将积极心理学融入初中心理健康教育过程中,能够为初中学习心理健康教育提供理论依据和参考。

### 四、积极心理学在初中心理健康教育中的运用措施

#### (一)以校园为基点,构建积极环境

在开展心理健康教育过程中,教师应当立足于积极心理学的理念,并将其教育内容渗透于校园活动中、心理健康教育课程中等,致力于打造良好的学习环境。为了更好地贯穿积极心理学,构建全面化的积极环境是最为有效的手段,即教师可从校园层面来实施,诸如可向校方提出,在校园环境设计中融入积极校园文化,以此达成对积极校园环境的建设。具体来说可从以下方面入手:针对学校方面,可以让语文老师与美术老师一同为校园的各项景观设计出谋划策,以积极文化为主题打造良好的校园环境。如在校园的操场上可以选择健康、拼搏、协作等关键词作为文化主题,在墙面、宣传栏等公共场所设计积极的图画与文字。同时在学生教育上,教师可以联合其他学科教师在课程中融入积极性活动内容,并要求学生充分发挥自己的创新能力,参与对积极文化

的创作,如创作以积极文化为主题的画作、文章等,而后再由教师完成对校园景观设计的装饰。针对班级方面,班主任应当和各科教师进行沟通交流,将积极心理学理念贯穿到各科课堂教学中,并让老师根据学生的具体情况予以合理、积极的评价,以此既能打造全面的积极环境,且能增强教学评价对学生心理健康教育价值。总的来说,想要确保积极心理学在学生心理健康教育中发挥高效的作用,就需要以创设积极的校园环境为基础,以此来提高该教育工作的实效性。

### (二) 以实践为路径,促进学生发展

有了良好的校园环境,下一步的教育内容就是要提高教学的实践性,以此来激发学生的积极心理,促进其良好品质的发展。对于初中生而言,实践性教育较符合他们的心理需求和发展规律,这样不仅能够引领他们在学习之余更好地探索世界,了解更多学习之外的事情和现象,同时也有助于以积极心理学来干扰其心理的健康。当下许多初中生课余时间都会上网,通过网络认知世界,多少都会存在一定的负面影响,会制约其心理健康发展。而通过实践心理教育的相关活动,既能让学生接触到社会生活,又能激发他们的积极心理,从而能够培养其积极的思想和品质。在实践教育活动开展中,形式是多样的,既可以是校园内的活动,又可以是校园外的社会活动。以校内活动为例,可以组织校园文化艺术节,通过该活动既能让学生感受到成长过程中的快乐与幸福,又能帮助他们树立良好的自信心,促进其综合素养的发展。如在文化艺术节活动中,教师可引导学生设计关于“国学”方面的情景剧,如“卧冰求鲤”“卧薪尝胆”等,这样不仅能够锻炼他们的组织能力,还能使其感悟到国学文章当中的积极能量,继而熏陶他们的心理。此外,教师亦可和各科教师进行商议,组织一些融合积极心理理念的校内活动,如和语文老师合作,组织以积极为主题的朗诵活动,即在早读之时,在教师的引导下诵读一些积极向上的文章。此活动可以以周或月为一个周期,同时在课堂教学中,由语文老师随机抽选几名同学分享自己的朗读体验,并对其予以积极评价和辅导,帮助学生形成积极的健康心理。总的来说,教师可将心理健康教育融合在任何一门学科中和实践活动中,致力于利用积极心理学的优势来帮助初中生建立正确的思想观念和良好的学习心态,促进其身心健康发展。

### (三) 发挥教师榜样作用

教师还应该加强关注学生的生活,如果发现学生的状态不对,就应该立即和他们交流,并帮助他们解决问题,这样可以促进师生关系的构建,使得学生遇见问题的时候能够主动和教师交流,为心理健康教育效果的进一步强化提供助力;二是需要教师具备积极的人生态度。就相关调查结果显示,教师的水准和魅力和学生对教师的期待值有着十分紧密的关联性。对于一位教师来说,不仅需要教书,还得注重育人。教师可以说是学生积极人格形成的重要促进者,而要想实现这一点,首要任务就是需要教师也树立积极的人生态度,而这就得教师在日常生活教学中加强注意,避免将生活中的负面情绪带到课堂中。同时,还可以经常性地鼓励学生提出对自己的看法,不仅有优点,还有缺点,然后不断改

进,促使自身不断发展。

### (四) 加强与家长的沟通交流

初中生的成长不仅是学校单方面的任务,家庭教育也十分重要。所以在心理健康教育过程中,教师应该加强与学生家长之间的沟通,构建完善长效的教育辅导机制,充分发挥家庭教育的作用。具体可以从以下几方面着手组织开展主题性的亲子互动活动。积极心理学不仅提倡学生对家长、教师等具备一颗感恩的性,同时还强调以德育教育去感染和鼓舞人。为此,初中学校方面可以以“感恩”为主题开展亲子互动活动,由家长和学生一起完成相关任务。同时,还可以以“感恩”为主题开展演讲活动,使得感恩可以深入学生的日常生活中,进而怀揣着感恩之心学习、怀揣着感恩之心生活,形成积极的人生价值观。

### (五) 师生共同参与

应该紧紧抓住积极心理学核心,充分了解学生的优点与兴趣爱好等,然后基于此进行积极心理学的渗透,这样便能达成事半功倍的效果。借助专业心理知识的辅导教育,使得学生变成情绪主人,而不是被情绪牵着走。例如在课堂教学中,教师可以借助心理活动课形式或者是沙盘游戏等,对学生现实中存在的一些问题进行一一解答。除此之外,还得结合学生存在的一些消极心理展开科学化的分析,一起讨论出合适的解决措施,以便有效活跃课堂氛围,促使心理健康教育效果更上一个台阶。同时,教师应该扮演好引导者的角色,体现学生课堂主体性,有意识强化他们的自我心理调控能力,为其今后更好地融入社会、适应社会做好铺垫。

### 结语

总之,积极心理学能够有效提升心理健康教育的针对性和全面性,疏导学生心中的困惑,使其在积极的环境和学习氛围中潜移默化地受到熏染,提高心理的积极性。教师在渗透积极心理理念时,要把握校园和班级两个层面的融合,致力于为学生营造良好的成长环境。总而言之,在初中心理健康教育中合理渗透积极心理学十分有必要,有助于强化教育效果,健全学生的人格。不过要想将积极心理学的作用更好地展示出来,需要教师时刻谨记学生才是教育主体,并且充分考虑到新课改要求,然后基于此不断挖掘学生的心理潜能,客观面对学生的心理问题,采用合适的措施进行处理。同时,教师还应该与学生构建和学生的师生关系,营造积极乐观的学习氛围等,以便对学生产生潜移默化的营销,促使学生身心健康发展。

### 参考文献

- [1]朱丹,段玲玲,沈佩奇.积极心理学在高职院校心理健康教育中的构建[J].中外企业文化,2020,(10):170-171.
- [2]郭霞,邱美玲.积极心理学在大学生心理健康教育课程中的运用实践研究[J].品位经典,2020,(09):100-101.
- [3]朱晓霞.积极心理学在初中班主任心理健康教育中的应用[J].校园英语,2020,(20):231.