

# 刍议积极心理学对少年儿童心理健康教育的影

刘胜祥

(广州市番禺区洛浦中心小学 广东 广州 511431)

**[摘要]**积极心理学是当下主要的心理健康教育手段,目的在于培养少年儿童积极乐观的心理素质,注重人的道德素质与人文关怀,通过科学的适合的方式来锻炼人的潜力,促进少年儿童具备健康的心理状态,有利于少年儿童面对未来的生活、学习和工作。从教育的角度考虑,学校在针对学生开展心理健康教育的过程中采用积极心理学理论知识和教育理念,有效促进学生树立良好的优秀的价值观念,强化学生可以承受更大的压力,并且为学生面对困难,解决困难提供了极大的助力。所以,学校和教师在心理健康教育工作中要投入大量的精力,深入研究适合学生的教育方式,为形成优质的教育效果而努力。

**[关键词]**积极心理学;少年儿童;心理健康;心理教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1483

社会是由人构成的生活环境,每个人从出生就置身于社会当中,只不过受其影响的程度不同,随着成长所受的影响力度也越来越大,面对社会发展产生的复杂环境,面对许多社会群体表现出难以承受巨大压力的行为,我国教育部门将这些社会问题融入教育研究工作中,旨在学生的教育要随着社会的变化而进行调整,期待从小展开学生的心理健康教育,在学生最容易塑造的阶段,就为学生打好坚实的基础,从根本上强化人的心理素质。本文针对积极心理学对少年儿童心理健康教育能够带来何种影响开展研究,详细分析积极心理学给予的帮助,为强化少年儿童心理健康助力。

## 一、积极心理学的应用意义

积极心理学不同于传统心理学辅导,传统心理学辅导更多的是针对自身问题进行有针对性的治疗,属于事后弥补的方式。而积极心理学从不同角度考虑对人的帮助,通过积极主动的方式来对少年儿童实施心理健康教育,这是预防性的教育措施,是有效避免问题发生的重要手段,积极心理学是结合社会发展总结出来的重要内容,弥补了国内传统心理健康教育中的不足,主动加强学生心理健康的保护<sup>[1]</sup>。

## 二、积极心理学带来的影响

### (一)充分锻炼学生的能力

心理健康教育工作中采用积极心理学是为了侧重挖掘学生的潜力,有效塑造学生的积极性格。在教学过程中教师要积极发挥学生的自主性,让学生成为探索者,在学习中不断发现新的内容和新的技能,通过不断的研究使其熟练掌握全部的内容,这种方式是促进学生形成积极性格的主要手段。学生在教师的引导下,主动的思考问题,并且与同学共同进行分析和讨论,这个过程学生们会提高自主学习能力,形成浓厚的学习兴趣,还锻炼了彼此之间的合作默契和有效的沟通方式。积极心理学研究课题中总结出关于积极心理状态是创造能力形成的前提,重视学生创造能力的培养,先要树立学生积极的心理状态,加强对学生心理健康教育的重视。人们一直认为创造能力是思维的先进,是新奇的想法,是一刹那的灵感闪现,其实,更多的是不断的尝试和不断的总结,是积极的心理表现,是后天培养的重要素质<sup>[2]</sup>。因此教师在锻炼学生能力的同时,要根据积极心理学并且结合学生的实际情况开展有针对性的教学活动,要注重多方面能力得到有效的锻炼。在积极性格的培养上也要因材施教,要考虑到每位学生的成长情况和接受能力。再辅佐良好的学习氛围与学习环境,让学生们在优质轻松的条件发展自身的能力。

### (二)积极情绪体验的利用

积极情绪体验是积极心理学当中重要的方式。心理学专家针对积极情绪体验提出了开拓-建设理论,认为通过一些积极情绪,如快乐、喜悦、自豪、兴奋、满足等,能够在刹那间锻炼少年儿童的知行能力,同时也强化个人的全面素质,如思维,体力,协调,智力,情绪等。随着积极情绪的深入研究,越来越多的情感观念成了研究目标,并且总结出,这些情绪存在相当高的关联性和一致性。情绪是非常具有感染力的,无论

是积极的还是消极的,很容易受到情绪产生者的影响,尤其是少年儿童,他们的心理还未成熟,更是感染最明显的群体,所以,教师在教学过程中要保持积极的情绪状态,也要引导学生形成积极的情绪状态。情绪的表达方式非常丰富,可以通过肢体,语言,表情,眼神,学生会通过教师的细节变化来感受教师的情绪,所以教师在教学过程中要注意自身细节,积极的情绪有助于学生能够有效的掌握教师讲授的教学内容,形成良好的教学效果<sup>[3]</sup>。社会调查显示,很多教师在提问和关注学生时都具有偏向性,与学生的互动更多的倾向于成绩优异的学生,往往忽略掉成绩落后的学生,同时面对成绩不理想的学生也存在严重的情绪问题,这种区别对待,让学生之间也会产生隔阂,不利于学生的成长与发展。教师的态度关乎每位学生的情绪转变,给予足够的关注、鼓励、支持、温暖,学生也会从中获得足够的信心和勇气,对学习也充满了兴趣,最主要的是能够促进培养学生心理健康,强化学生抵抗压力的能力。

### (三)促进优质教学环境的建设

积极的教学环境是以人为本,以生为本,学生在教学中占主体位置,促进学生主动思考,积极发现学习知识的重要性和价值所在。积极心理学在少年儿童心理健康教育中应用是建设积极教学环境的前提,而积极教学环境中强调教育方式是学生通过“学”知识或技能来强化自身能力,而传统教育方式中强调的是教师利用“教”来为学生灌输需要掌握的知识或技能,两者的区别在于学生通过在学的过程中,思考如何应用到现实生活当中去,如何利用所学知识处理面临的问题;而传统教育方式是教师通过教来让学生明白知识的内容,学生普遍只是做到“知其然,而不知其所以然”。积极的教学环境要涵盖情景教学、交流沟通、协作互动以及意见指导,教师在这种环境下开展教学指导,引导学生融入环境中,在教师的帮助下主动进行心理健康教学,主动学习不同于被动教学,主动学习让学生全方位体验学习过程,让学生能够思考其中对自己有益的因素,并且有效的融入自身成长当中,让少年儿童在初期完成正确心理观念的培养,提升心理素质的建设<sup>[4]</sup>。

## 结束语

深入积极心理学的研究,寻找更多更科学更适合的教育方式,对少年儿童提供更优质的心理健康教育,加强少年儿童未来能够适应社会中复杂的环境,可以抵抗住社会给予的巨大压力,能从容面对处理,健康成长。

## 参考文献

- [1]余红梅.少年儿童心理健康教育的研究[J].长江丛刊,2019(32):150-151.
- [2]豆长江.试论少年儿童思想意识教育现状、问题及对策[J].山西青年,2019(05):251-252.
- [3]吕海欣,张雷.少年儿童学生心理健康教育问题探析[J].中华少年,2018(19):95.
- [4]杜丽婷.少年儿童思想意识教育路径新探[J].青少年研究与实践,2018,33(02):91-95.