

积极心理学视域下小学生积极心理品质的培养

金小凤

(吉林省长春市 双阳区滨河实验学校 130600)

[摘要]在我国科技不断发展,各领域技术水平逐渐提高的今天,小学生心理健康教育是促进小学生身心健康发展的—门重要的课程。在我校,心理健康教育不仅是一门课程,还是学校实施阳光教育办学理念的一种战略和策略,也是我们对基础教育本质的理解和认识:让儿童具有阳光精神,奠定孩子幸福的一生。

[关键词]积极心理学;小学生;积极心理;品质;培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1822

引言

积极心理学最早是由美国当代著名的心理学家马丁·塞利格曼提出,侧重研究人性中力量与美德等积极方面。积极心理学提倡用欣赏的眼光看待人类,发现人性中的真、善、美,挖掘人类的潜能与独特优势,促使人们的态度更加积极向上,生活更加美好和谐。积极心理学逐渐开始成为教育的主流思想,积极心理教育也逐渐成为学校教育的主导。

1 塑造学生积极心理

在心理学教育过程中,心理学家普遍认为,所谓的心理健康,主要指的是学生在学习和生活过程中,并没有心理方面的疾病,同时也代表着学生社会发展过程中,具备良好的社会模式下的功能性,从而有效地构建良好的人际关系结构,最终可以独立地发展学生自身的精神生活。而在学生的心理教育过程中,其重点应该培养积极的优秀心理品质。比如,学校为了提升学生的积极心理能力和内心结构建设,应该通过开展有趣并且丰富多彩的教育活动,以此推动学生更多地与同学、教师以及家长的沟通,从而建立起正面健康的生活心态。比如,人性之中的忠诚、正直、信用、率真、自制力、人际等相关方面。学校通过建立学生活动组织或者相关社团等活动,增加学生的动手能力以及社会责任感。

2 正视自我,悦纳自我

每个人都具有独特优势,只是很多人没有去发掘。武志红教授曾说:“负面评价及负面情绪并不是我们的敌人,我们应该学会接纳它们,也接纳我们自己。”在积极心理教育下,当我们积极评价自己并相信自己有能力把事情做好的时候,我们就会更自信、更健康、更幸福;当我们能够自我接纳时,我们就不会盲目自卑,就不会因为外界的负面评价而贬低自己。对于小学生而言,首先,他们应该去掉有色眼镜,从心理上摘掉自身“差学生”“问题学生”的标签,认识自我,坚持“我”就是一个独特的“我”。其次,要学会悦纳自己,肯定自己,坦然接受自己的客观存在。最后,要积极去发现自己的正面价值,发现自己的潜在能力,以积极的心态面对自己,面对外界人和事,不断完善自己,相信自己可以做得很好。对于学校和家庭而言,教师和父母要更新教育培养观念,积极为小学生营造和谐、温暖的学习氛围和家庭氛围,多了解他们的内心需求及其变化,把关注学习成绩向关注心理健康倾斜,积极沟通,耐心引导,帮助他们正确认识自己,接受自己,肯定自己,提高他们的自我接纳水平。

3 凝练,创造性地提出了积极教育的“内核”

小学在探索积极教育的过程中,对积极心理学和积极教育的丰富理论进行了梳理,对积极的心理品质进行了提炼,提出了积极教育包含一对不可分割的双因子“内核”,即正能量和原动力,为积极教育的落地找到了衡量的标准和参照物。正能量是一种健康乐观、积极向上的动力和情感,它不仅影响自身,还对周围的环境和周边的人发出动力和感情,给他人以信心,促他人以追求,予他人以幸福。正能量包含两层含义:一是正向的价值观,二是具有积极的能量。原动力是指一个人自带的、无需外力推动的内驱力。即指源自内在需求、主动积极进取、持久恒在的自我发展驱动力。小学践行积极教育,紧紧围绕正能量和內驱力,努力把人所固有的积极优秀的品质调动

起来,以达到最佳的工作状态。

4 兼顾积极心理品质培育及心理问题解决

只有兼顾积极心理品质培育及心理问题解决,学校心理健康教育工作才能从本质上获得提升。在积极心理品质培育层面,学生个体要在日常生活与学习过程中重视、关注积极品质养成,以乐观积极的心态面对生活中遇到的各种问题,同时也要直面困惑和问题,并积极解决。因积极的体验对积极品质培育具有正向影响,所以小学生在校生活当中要主动参与可获得积极体验的实践活动,以积极体验的不断积累为依托推动积极品质培育。基于教师视角而言,教师要将积极品质培育融入心理健康教育活动当中,不断更新教育手段,不仅要注重部分问题学生的心理问题,还要致力于促进所有学生的协同发展,全面培育学生的积极品质。基于学校视角而言,应重新定位心理健康教育核心目标,以积极心理学理论为引导,对教育目标加以整合。从某种意义上而言,培育学生积极心理品质相对于仅解决心理问题而言更具现实意义。因为积极心理品质有着预防及治疗的功能,只要学生能够积极发展,充分激发其内在积极因素,必然可规避心理问题的出现。学校把积极品质培育置于教育目标体系的重要位置,可促使心理健康教育充分实现其育人的价值。

5 丰富学生积极心理水平

积极心理学,在学校心理健康教育中,相对来说比较侧重学生的心理健康层次,以此让学生在生活和学习过程中,主动了解自身的心理变化,以此构建出正面、强大的品格。在学校开展心理健康教育课程,可以有效地为学生建立全面的教学阵地。从教学理论方面上来说,心理健康教育专职教师应该针对不同类型的学生进行相关的心理技术指导,以此实现有效引导学生建立良好的基础价值观念。在课堂教学过程中,心理健康教育教师或班主任应该将文字理论和实际案例相结合,使学生在学校进行课程学习中,真正意义上地将积极心理学的核心理念转化为自身理念结构中。教师在课堂开展课程教学过程中,应该严格地遵守积极心理学的平等性、原则性以及参与性,根据不同学生的心理变化以及实际需求,将日常生活中产生的教育教学案例进行结合,以此实现提升课堂教学操作的实际目的。

结语

小学生积极心理素质的培养是一个漫长的过程,教师在教的过程中可以根据不同的情况对其积极的心理进行建设,利于多元的教学方式对学生的积极心理产生一定的影响,为学生提供良好的心理成长环境。

参考文献

- [1] 杨虎民,黄静.积极心理学的基本观点及发展趋势[J].教学研究,2015,(12):76.
- [2] 陈奕汀.论小学心理健康教育中的家校合作[J].科学中国人,2016,(9):235.
- [3] 孟万金.中国小学生积极心理品质测评量表研发报告[J].中国特殊教育,2014,(10):62-66.
- [4] 卫萍,许成武,等.中小学生学习心理健康状况的调查分析与教育策略[J].教育研究与实验,2017,(2):91-96.