

# 探讨积极心理学在高中心理健康教育中的应用

吴晓敏

(四川省通江中学 四川 通江 636700)

**[摘要]**在我国的高中教学中,由于高考带来的压力以及日常的学习压力,一部分学生或多或少地存在各种各样的心理问题。学生的心理问题并不仅是学生人格培养的重要因素,同时也是学生学习成绩以及高考成绩的主要影响因素,学生在学习的过程中,如果不能保持良好的心理状态,就会直接导致学生产生厌学情绪,甚至让高中生在日常生活中出现暴力行为。当下高中班主任对于学生的心理健康认识不够充足,一旦发生恶劣事件都归咎于学生,对学生进行处分的同时却忽略了学生的人格培养,让学生的心理健康受到了严重影响。

**[关键词]**积极心理学;高中;心理健康教育;应用措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1480

## 引言

高中生由于学习压力较大,容易在不良情绪的驱使下进行不良的行为,如因为心情不好而故意上课走神等。以往的心理健康教育都是在学生出现不良行为之后再对学生进行针对性的教导,以至于教育效果不明显。在积极心理学的影响下,教师在“亡羊补牢”的基础上,还应当未雨绸缪,提前对学生进行积极的心理辅导教育,使学生能够拥有健康的思想观念,提升心理健康教育的有效性。

### 一、积极心理学在高中心理健康教育中的重要意义

#### (一) 促进学生身心健康发展

现阶段,高中生面临着较大的考试压力,在日常学习过程中通常会存在学习赶不上进度、身体原因、学生间矛盾等一系列问题。对于这些问题,大部分高中生会采取不同的方法去解决,但是也有一部分学生选择逃避。因此,在高中心理健康教育中采用积极心理学理念进行教学,可以极大地提高学生解决问题的能力。采用积极心理学理念开展高中德育教学,可以有效帮助学生形成自强精神,帮助学生提高自信心,从而使学生的综合素质得以提升。学生在积极心理学理念的影响下,能够确定自己未来发展的目标,肯定自己的能力,能够促使学生从多方面认识自己,从而能够在学习过程中合理地制定目标,最大限度地发挥自己的能力。采用积极心理学理念开展心理健康教育,能够促使学生的自信心得到巨大的提升,促使学生身心健康发展。

#### (二) 培养学生乐观态度

现阶段,在高中心理健康教育中采用积极心理学教学理念,能够有效帮助学生形成积极乐观的人生态度。对于学生来说,高中阶段是他们发展过程中十分关键的一个阶段。由于网络信息技术的飞速发展,学生的社交环境发生了巨大的变化,同时,学生的学业压力也逐渐增大,这就使得一部分高中生产生一些心理问题。学生出现心理问题的主要原因是当代高中生缺乏积极生活以及学习态度。因此,采用积极心理学理念开展心理健康教育,给予学生一些积极的心理暗示,帮助学生形成完善的道德品质,能够促使学生形成积极乐观的生活与学习态度,从而确保学生健康地发展。

### 二、积极心理学理念在高中心理健康教育中的应用措施

#### (一) 引导学生自主培养积极心理品质

高中生的学业较为繁重,“高考是人生的转折点”是班主任最喜欢对学生说的话,然而这句话为学生带来的心理压力不言而喻。当然,这句话也是对学生的勉励,到底是勉励还是压力,选择权在班主任手上。在日常的生活中,班主任要认识到,学生到了高中,已经基本认识到学习的重要性了,并且也明白学习是为了自己。但是教师也要清楚地认识到,学生学习并非真正意义上的热爱学习,更多学生学习只是单纯地为了日后能够拥有更为广阔的发展方向。因此,班主任在学生的日常生活中,要通过学生对未来的期望展开相应的心理引导,让学生认识到自己学习并非为了高考,而是以高考为短期目标,以实现自己未来的梦想,为长远目标去学习的。不但如此,教师

也要深入到学生的日常生活中,对学生的一些不规律的学习习惯以及生活习惯进行纠正,让学生能够身心健康地全面发展。学生的情绪与学生的内心体验有着千丝万缕的联系,高中生已经对世界建立了初步的认知,在面对不同的事物时,也有着自己独特的理解。在学习的过程中,往往会因为学习成绩、他人对自己的看法以及他人的行事风格等影响自己的情绪。而班主任需要做的工作就是正确引导学生认知事物,避免学生通过自己对世界的认识产生消极的情绪,影响到学生的心理健康。不仅如此,教师也不能一味地让学生保持兴奋的状态,要让学生拥有自己的情绪,适当的时候进行发泄也未尝不可,让学生能够通过倾诉、呐喊等方式,暂时忘却学业上的压力。

#### (二) 关注网络教育,深入学生生活

近些年,互联网通过手机已经深入到了大部分高中学生的生活中,而高中生受到的消极心理影响内容也有很大一部分是来源于网络。因此,教师在进行心理健康教育时,应当关注网络途径,即通过建设线上教育途径、为学生提供网络学习资源、发展学生网络学习的意识以及能力等方式,为学生构建以积极心理为基础的思维防线,增强学生在日常的网络生活中自主避免不良信息的意识与能力。在现实中,教师首先需要建设网络教育渠道。教师可以建立微博或者其他自媒体平台的账号,然后将所建立的账号告知学生,并将日常教学的内容制作成推文上传到账号中。在此基础上,教师还应当引导学生通过这一途径向教师倾诉自己在生活中的遇到的难题、心理困境,由教师给予帮助。为了提升学生应用这一渠道的频率,教师应当演示如何建立新的账号,然后通过不为人知的新账号与教师沟通,使学生能够放心地积极寻求教师的心理帮助。此外,这一渠道还是教师对学生进行积极方面心理健康教育的重要渠道。对学生而言,网络是他们生活中的重要组成部分,也是教师教育难以企及的部分。因此,教师应当积极尝试进行网络教育,让学生通过网络上的积极心理教育对网络学习产生新的印象。在网络教育中,教师融合积极心理学的理念与学生的网络生活特点设计教学内容。

#### 结束语

积极心理品质的发展关系着高中生的学习成绩以及未来发展,在学生的日常生活中,班主任对学生的成长起到了重要的作用。班主任要提高对学生心理健康的重视,培养学生的积极心理,让高中生以最好的状态迎接高考以及随之而来的大学生活。

#### 参考文献

- [1] 宋金枝. 高中积极心理健康教育课程有效性的实证研究[A]. 《教师教学能力发展研究》科研成果集(第六卷)[C]. 2017: 2.
- [2] 王飞. 河南省南召县高中体育选项课现状与发展对策研究[D]. 西安: 西安体育学院, 2017.
- [3] 尹达. 高中语文课堂教学诊断研究[D]. 西安: 陕西师范大学, 2017.