

积极心理学视野下的中学生心理健康教育模式建构分析

陶函

(广西贺州市钟山县第二中学 广西 贺州 542612)

[摘要]当代中学生不仅承担着更大的学习压力,也通过网络媒体等有了更多接触社会的途径,很容易受到不良影响,心理健康教育和思想品德教育已经成为了教学工作中不可缺少的基础性工作。在积极心理学视野下,心理健康教育有了全新的思路 and 方向。本文简要介绍了积极心理学,在该理论下提出了一些构建中学生心理健康教育模式的路径。

[关键词]积极心理学;中学生;心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.878

引言:

心理健康教育在义务教育阶段的工作中占据了重要地位,其作用和意义已经得到了教师的充分肯定。目前,心理健康教育工作正在紧锣密鼓的进行当中,主要任务是构建起一个完善且具有可行性和有效性的教育模式,摆脱过去盲目和无效的教育。积极心理学将为心理健康教育带来全新的视角,推动心理健康教育创新。

1. 何为积极心理学

积极心理学是在2000年被美国心理学家马丁·塞里格曼在论文《积极心理学导论》中提出的,该学说主张对人类积极的品质展开研究,将人最深处的潜在力量激发出来,促进个体健康发展。这种认为每个人都存在内在美德的观点与我国的“人之初,性本善”理论有一定相似之处,在充分肯定每个个体的基础上展开教育,是心理健康教育的一个新视角。

积极心理学主张研究个体的积极主观体验、积极人格特质和积极社会环境,还提出了预防思想,这些都为心理健康教育的实践提供了理论指导^[1]。但是目前该学说仅有理论基础,缺少实践经验,在中学心理健康教育中的应用需要教师大胆尝试,一步步摸索。

2. 基于积极心理学开展中学心理健康教育的路径

2.1 挖掘每一名学生的闪光点,展开激励式教育

积极心理学的研究者认为,激发个体的积极人格需要对其能力和潜能进行激发和强化,在这一过程中使能力变为习惯,此时学生便形成了一种积极的人格特质。教师要相信,每一名学生都有独特的潜能和积极的人格,只不过很多都被隐藏化了,而我们在教育中切忌对学生进行过度的否定,这样很可能会使学生自暴自弃,否定自我价值,更加不愿配合教师的工作。

那么具体如何去实践呢?首先,教师需要发现每一名学生在品质上的闪光点,抓住这一点进行无限的放大,让学生重新认识自己。比如,当教师发现,班级中一名平时十分顽劣的学生在班与班之间的运动竞赛中积极的表现,为了班级的荣誉拼尽全力,因班级没有获得好成绩而沮丧懊恼时,已经断定该名具有很强的集体荣誉感。于是将该名学生任命为班级的“荣誉”委员,负责帮助体育委员组织体育竞赛,帮助纪律委员整顿班纪,打造标兵班,获得流动红旗等。当帮助班级获得荣誉已经成为一种习惯后,学生的奉献精神,团结意识便会自动形成,也会充分肯定自我在班级中的价值和能力,这甚至将改变学生的心态和人生态度,对他们的终身发展意义深远^[2]。这样的心理健康教育没有任何口头上的说教,通过挖掘学生积极的人格特质,给他们表现的空间,成功达到了调动他们积极心理的作用。

2.2 构建积极的校园环境,展开积极引导

积极心理学的研究者指出:“当孩子的周围环境和教师、同学、朋友提供最优的支持、同情和选择时,孩子就最有可能健康成长和自我实现。^[3]”这充分说明了环境及身边人的引导

对学生心理健康程度的影响。

这具体可以从很多方面实践。首先,学校可以多组织一些校内外活动,打造健康、积极的校园文化,鼓励每一名学生参与。为了给每一名学生都提供展示自我的舞台,丰富他们的课余时间,可以组织舞蹈比赛、歌唱比赛、篮球竞赛、体育运动、话剧表演等活动,使学生的积极兴趣爱好和特长得到发展。这样的活动充斥着学生的课下生活,远比沉迷于电子游戏和网络更有利于他们的心理健康。其次,教师要给予学生们正确的引导,使他们之间建立起良性的竞争。比如,针对班级中学习成绩优异,品性优良的学生,教师可以展开一次“向XX学生学习”的活动,在班级之间营造起一股互相学习优良品质,比拼学习的积极风气,让学生知道,拥有好的品德才是值得炫耀的资本,学习成绩优异才能成为他人学习的目标,而不是虚荣的比较自己的家境、服装的品牌。处于这样的环境中,学生很难不受到积极的熏陶,使一些家境不优越的学生摒弃了自卑心理,一些嚣张跋扈的学生不再拥有盲目的优越感,建立起了正确的奋斗目标和价值观。

2.3 增强主观幸福感,预防心理问题

初中生尽管年龄不高,但已经拥有了很多烦恼,有的因为无法排解学习压力而陷入焦虑,有的因为不能妥善处理与同学之间的关系而烦恼,有的因进入青春期产生了叛逆情绪。尽管“人类自身存在着抵御精神疾患的力量”,但是初中生的这种精神力量是非常薄弱的,很容易陷入到心理健康问题中,一定要防微杜渐,做好预防性工作。在积极心理学视角下,预防学生的心理健康问题应当从增强他们的主观幸福感入手。比如展开团体合作活动,让学生感受融入团队中的成就感,组织游戏化的学习活动,让学生在有趣的娱乐体验中化解学习压力等。

3. 结语

总之,在学生步入青春期的关键时期,开展心理健康教育工作刻不容缓。很明显,受到社会环境、教育环境以及家庭环境的影响,影响中学生心理健康的因素在不断增多,如果不及早加以干预,待心理问题成型后,将对学生的成长产生难以估量的影响。积极心理学提出的理论值得教师深入研究,将该理论融入心理健康教育中是一次有价值的尝试,也是一次里程碑式的创新,应该主动围绕这一课题展开有益的探索。

参考文献:

- [1] 马金凤. 积极心理学视野下的学生心理健康教育[J]. 高考, 2019(29): 134-134.
- [2] 甘文娟. 积极心理学视角下的农村中学生心理健康教育体系研究[J]. 人文之友, 2018, 000(011): 8.
- [3] 张云刚, 马丽. 浅谈中学心理健康教育课的四中设计模式[J]. 中小学心理健康教育, 2018, 000(007): 16-19, 29.

本文系广西教育科学规划2021年度课题《贺州市农村初中学生心理健康教育研究》(课题编号: 2021C716)的科研成果。