

# 积极心理学视角下初中心理健康教育研究

范芹

(青岛大学附属中学, 山东 青岛 266000)

摘要: 初中学生正处于小学到高中的过渡时期, 这一时期的学生既具有小学阶段的激昂情绪特点, 又具有高中阶段思虑世界与人生的思维特点。这就导致初中生在日常的生活学习中经常出现情绪波动较大, 混淆不同事件重要性等问题。由于这些问题, 学生在生活与学习中便常常会遇到“挫折”, 并产生消极情绪。对此, 教师应当在心理健康教育中应用积极心理学理念, 引导学生以积极的眼光与习惯认知世界, 以此辅助学生健康发展。

关键词: 积极心理学; 初中学校; 心理健康教育

积极心理学是一种从积极乐观的角度研究人的心理活动, 为人的心理状况施以正向引导与积极干预的心理学理念。与传统心理学探索模式有所区别, 积极心理学更加侧重对人性、心性积极方面的关注, 主要通过开发培育人的积极品质与良好美德, 有效消除人的消极情绪与心理问题, 促使个人形成规范的行为习惯、健康的生活方式与积极的心理倾向。当前初中生心理压力与日俱增、心理状况也频繁出现问题, 将积极心理学理念有效贯彻与渗透到初中心理健康教育中, 构建以积极心理品质培育为主的心理健康教育模式尤为重要。这种教育模式不但有利于解决初中生的消极心理问题, 对其身心的健康发育、综合素质的提升、终身发展的实现同样也具有积极作用。

## 一、积极心理学视角下初中心理健康教育开展的意义

积极心理学理论从字面意思不难理解, 即以积极的理念引导学生, 而积极心理学和心理健康教育的融合, 则意味着要通过教师的积极引导, 使学生形成健康的心理, 能够从容应对生活、学习或未来工作中的困境。总体来说, 积极心理学对初中心理健康教育意义深远, 具体如下:

(一) 积极心理学有助于培养学生的自我认知和自我管理能力

初中生正处于身心发展的青春期, 情感波动大, 心理压力也比较大。积极心理学强调对乐观、自信、自尊、自律等正面情感与品质的培养, 有助于增强初中生对自身的认识, 建立正确的自我认知, 增强自我控制和情感管理的能力。这对于减轻青少年心理焦虑、内心压抑等心理问题具有重要的意义。

(二) 积极心理学有助于提高学生的社交技能和团队合作能力

在中学生活中, 与同学、老师和家庭成员的互动非常频繁,

积极的人际关系对于学生的心理健康至关重要。积极心理学通过培养学生的情感智慧, 鼓励积极的人际互动, 帮助他们建立良好的友谊和亲密的家庭关系。此外, 积极心理学还强调团队合作和共情能力, 这对学生在学校项目和社会活动中的表现具有积极影响, 有助于培养他们的领导能力和集体意识。

## (三) 积极心理学有助于提高他们的学业动力和自我实现

在初中阶段, 学业压力通常较大, 学生需要具备坚韧性和毅力来面对挑战。积极心理学提供了目标设定、自我激励和逆境应对的方法, 帮助学生树立明确的学业和职业目标, 激发内在动力, 提高学习效率。积极心理学通过培养学生的成就动机, 有助于他们更好地面对挫折和困难, 坚持追求个人成就。

## 二、积极心理学视角下初中心理健康教育对策

### (一) 营造教学情境

#### 1. 将积极心理学渗透到校园中

优美的校园环境能对学生产生积极、正面的影响, 由此可见校园环境的重要。学校可以把自然风景和人文设计有机融合在一起, 创设优美的校园环境。校园周围绿树成荫, 宽敞干净的塑胶运动场, 高雅、文明、安宁的校园, 让学生心生归属感、幸福的愉悦感; 在装修精美的大厅里, 一眼就能看到学校的办学理念, 久而久之, 校训、教风和学风将会深深扎根于学生的内心深处。走廊文化内容丰富, 名人名言、学生作品等都能给学生带来正面的精神启示。在这种氛围下, 学生每时每刻都会被熏陶和感染, 成长于快乐幸福的校园环境之下, 潜移默化得形成积极向上的态度。

#### 2. 营造积极和谐的班集体, 陶冶情操

创建优美洁净的班级环境文化, 育人怡心。注重教室的环境布置, 桌椅摆放整齐, 地面无杂物, 分组管理, 人人监督, 使学

生有了归属感、愉悦感，每个学生都把班级当成自己的家；班级设置图书角、光荣榜、进步榜、优秀作文、书画作品展示，记录每个学生的成长足迹，充分发挥每个不同个体的优势。良好的班风、和谐的师生关系，以及丰富多彩的班级文化，不仅熏陶了学生的心灵，而且成为了学生成长巨大的推动力。开展健康向上的班级精神文明建设，让每名学生做到“班荣我荣”。在校园艺术节、校园运动会、团体心理活动、感恩教育等活动中，学生集思广益，充分发挥了每人的特长，为班级献计献策，在活动中充分表现自我，感受到自己就是班级的主人，体验成功带来的愉悦与幸福。

### （二）设计社交活动，增进情感交流

受青春期的影响，多数初中生心理状态较为敏感，容易出现不同程度的心理问题，其中，不愿意与他人交流、分享等人际交往障碍的表现最为普遍。为此，教师要重点加强积极心理学在初中教学中的推进力度，为学生创建更多的团体活动，为学生的人际交往提供更大的平台与更多的机会。同时，教师还应该与这部分学生对话，以朋友的身份进行深入交流，了解学生产生心理问题的原因，并对学生进行引导。教师要注意，在积极心理学视角下，不能以强硬的态度对学生的心态进行引导，要对学生表现出充分的尊重，并站在学生的立场上思考问题，这样才能够从真正意义上帮助学生解决心理障碍，实现有效的心理健康教育。

例如，教师可以在心理健康课程中设计“假面谈话会”环节，要求学生进行假面装扮。教师要尽量降低教室的能见度，让学生无法分辨出对方是谁。教师可以让学生给自己想一个新的名字与身份作为该堂课扮演的角色，并准备几支有变声效果的麦克风，或者直接使用变声软件来操作。接着，教师让每一名学生在新身份下，重新进行深度的自我介绍，并说出自己内心深处话。教师要以适当的语言来激发学生的积极性：“现在，我不是老师，你们也不是学生，你可以是亚里士多德，我也可以是米开朗琪罗。在难得的氛围下，我们来讲讲自己心里的话。”随后，教师可以先带头说一些“不符合”教师身份的话，以抛砖引玉的形式带动学生参与活动。

### （三）与家长进行及时沟通，加强家庭教育的力度

苏霍姆林斯基曾说过：“教育的效果取决于学校和家庭教育影响的一致性，如果没有这种一致性，学校的教学、教育就会像纸做的房子一样倒塌下来。”家庭教育是任何教育中不可或缺的存在，初中生的心理健康状况与家庭有着密切的关联。学生最初的人生态度与价值观受家庭环境影响，同样，学生的心理健康问题通常也与家庭脱不了关系，因此教师要提高对家庭教育的关

注度。教师要积极和家长沟通，采用家校共育的教育形式，了解家长的教育理念与教育方式，及时指出家庭教育中的问题，促进家庭教育的进一步完善。教师也要向家长传达心理健康教育的重要性与积极心理学的教育模式，实现家校之间的“无缝衔接”。教师运用家校共育模式可以从以下几点入手。1. 定期召开家长会，让家长更了解学生在校的学习情况，同时也要向家长了解学生在家的状况，并互通学生的心理健康教育进程。2. 组建家长联络群，及时告知学生的学习进展，掌握学生的心理动态，构建完善的家校共育环境。3. 进行心理健康教育培训，让家长了解心理健康教育的重要性，进一步提高家长对学生身心健康的关注度，使家长参与到积极心理学的教育中。4. 以“感恩父母”“写一封家书”等为主题开展家校联合活动，实现家校教育的进一步联动。5. 不定期开展初中生心理健康教育专题讲座，要求家长与学生共同参与，加强家长与学生之间的沟通交流，尽可能发挥家庭教育在初中生心理健康教育中的价值。

### 三、结束语

总之，初中阶段的教学工作要求教师在基于积极心理学的心理健康教育工作中，为学生创造良好的学习环境，并通过多种教学活动来促进学生的身心全面发展，致力于在教育中提升学生的感知能力，引导学生以健康、积极的心态去认识世界，了解世界，以阳光向上的心态快乐成长。教师要将心理健康教育与其他学科融合，促使学生找到快乐学习的方法，实现学生个人综合素质的提高，提升学生的自主学习能力，保障学生能够主动调节学习压力，做好自身的情绪管理与生活管理，养成自律的良好习惯，从而形成健全的人格。

### 参考文献：

- [1] 刘冬梅. 试论积极心理学视角下的初中心理健康教育[J]. 科学咨询(科技·管理), 2022(5): 181-183.
- [2] 段萌枝. 初中心理健康教育中积极心理学的应用方法[C]// 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会. 创新教育实践国际学术会议论文集(二). [出版者不详], 2022: 153-156.
- [3] 陶欣欣. 积极心理学在初中班主任心理健康教育中的实践及意义[C]// 北京青爱教育基金会. 新时代青少年政治素养提升与跨学科课程融合研讨会论文集(二). 贺州市实验中学; , 2023: 4.
- [4] 邓建华. 初中心理健康教育中积极心理学的应用方法[C]// 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会第一届教学与管理研讨会论文集(三). 威海经济技术开发区曲阜中学; , 2023: 2.