

试论积极心理学视角下的初中心理健康教育

薛柏瑞

(柳林县第二初级中学校, 山西 柳林 033399)

【摘要】本文探讨了积极心理学在初中心理健康教育中的应用, 通过对积极心理学理论的阐述, 分析了当前初中心理健康教育的现状, 提出以积极心理学为指导的教育策略, 并对未来方向进行了展望。

【关键词】积极心理学; 初中生; 心理健康教育; 幸福感; 乐观主义

积随着全球化进程的加速, 青少年面临的学习压力、社会竞争以及复杂的情绪困扰日益突出。传统的心理健康教育往往侧重于问题的解决和消极情绪的管理, 忽视了个体的内在力量、潜能和幸福体验。积极心理学, 作为一种新兴的心理学分支, 强调个体的积极品质、福祉和生活满意度, 倡导通过提升个体的乐观态度、感恩之心、自我效能等积极心理特质来预防和应对心理问题。它与现代教育理念相契合, 强调培养学生的全面发展, 包括情感智力、社交技巧以及生活满足感。在初中阶段, 学生正处于身心发展关键期, 积极心理学的融入有助于塑造他们的积极人格特质, 提高他们应对压力的能力, 促进同伴关系的建立, 以及培养他们的生活技能。然而, 目前的初中心理健康教育往往缺乏系统的积极心理学元素, 使得学生在面对挑战时容易陷入消极思维。因此, 研究积极心理学视角下的初中心理健康教育, 不仅是为了填补现有教育体系的空白, 也是为了提升青少年的整体福祉, 为学者未来的个人和社会发展打下坚实的心理基础。

一、积极心理学相关理论

(一) 定义与历史

积极心理学, 作为 21 世纪心理学的一个重要分支, 其定义可以概括为一门研究人类生活中积极心理现象、特质和经验的科学。它不仅仅关注个体的心理障碍和疾病, 更注重发掘和提升个体的幸福感、生活满意度、乐观主义、坚韧精神、爱与归属感等积极心理素质。其核心目标是推动个体和社会的福祉, 提倡心理学从治疗性转向预防性和促进性^[1]。积极心理学的起源可追溯至 20 世纪末, 心理学家马丁·塞利格曼在其著作《乐观者的偏见》中提出了“积极心理学”的概念, 标志着这一新领域的诞生。塞利格曼强调了人类心理健康的多维度, 主张从积极角度理解人的行为和心理状态, 而不是仅仅关注负面情绪和问题。随后, 多位心理学家如卡罗尔·德韦克 (Carol Dweck) 的研究关注了成长思维, 弗兰克·安德森

(Franklin V. Anderson) 则探讨了积极教育, 这些都进一步丰富了积极心理学的理论和实践。同时, 许多大学如哈佛大学、宾夕法尼亚大学等开始开设积极心理学课程, 使其成为学术界和教育界的热门话题。在过去的几十年里, 积极心理学在全球范围内迅速发展, 影响了教育、企业管理、临床咨询等多个领域, 成为心理学研究的重要方向。如今, 它已经超越了理论层面, 深入到日常生活的各个角落, 帮助人们提升生活质量, 实现全面发展。

(二) 主要理论框架

积极心理学的理论框架丰富多样, 其中最知名的包括 PERMA 模型和正向心理学八支柱。PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) 模型由心理学家马丁·塞利格曼提出, 强调五个关键元素对个体幸福的重要性: 积极情绪 (Positive Emotions)、投入 (Engagement)、人际关系 (Relationships)、意义 (Meaning) 以及成就 (Accomplishment)。这五个方面相互关联, 共同构成一个完整的积极生验。正向心理学八支柱理论, 又称 Seligman's Flourish Model, 包含八个核心元素: 希望 (Hope)、美德 (Virtues)、目的 (Purpose)、智力 (Intellect)、勇气 (Courage)、人际关系 (Relationships)、繁盛 (Flourishing) 和玩乐 (Play)。它们涵盖了个体成长、情感健康、社会联系和生活满足感的多个层面。这两种模型都旨在帮助人们理解如何通过培养积极心态、充实的生活经历和良好的人际关系来提升生活品质, 实现个人的全面发展。

(三) 积极情绪与心理健康的关联

积极情绪与心理健康之间存在着密切的关联。心理学研究表明, 积极情绪对于个体的心理健康具有显著的促进作用。首先, 积极情绪如喜悦、爱、感激和乐观可以提高个体的情绪稳定性, 降低抑郁和焦虑

的风险^[2]。当人们经常体验到这些积极情绪时，他们的心理韧性增强，更能应对生活中的压力和挑战。其次，积极情绪有助于增强社会连接，建立良好的人际关系^[3]。人们在分享积极情绪时，更容易产生共鸣和亲近感，这对于心理健康的支持网络至关重要。此外，积极情绪还有助于提升自我效能感，激发个人潜能，从而在学习、工作和个人成长中表现出色。长期的积极情绪体验有利于形成积极的心理模式，促进个体的心理健康和福祉。总之，积极情绪是心理健康的重要组成部分，它不仅影响个体的心理状态，还影响着生活质量和社会功能的发挥。因此，培养积极情绪并维持其平衡对于维护心理健康至关重要。

二、初中心理健康教育现状及目标

（一）当前初中心理健康教育存在的问题分析

1. 教育意识淡薄

许多家长对孩子的心理健康关注度不高，往往只关注学业成绩，忽视了情感、社交和心理素质的培养。他们可能缺乏必要的心理知识，无法及时识别并引导孩子处理心理困扰^[4]。一些学校虽然设有心理辅导课程，但并未将其作为核心教学内容，教育活动形式单一，缺乏系统性和深度，导致学生对心理健康教育的认知停留在表面。

2. 教育资源匮乏

师资力量不足，专业背景和培训水平参差不齐。部分学校可能没有专门的心理教师，或者教师的专业能力不足以满足学生日益复杂的需求。心理健康教育教材更新慢，内容可能过时或过于理论化，缺乏实践案例和互动元素^[5]。学校设施如心理咨询室、心理活动室等建设也不够完善。

3. 课程设置不合理

过多的理论讲解而缺乏实践操作，使得学生难以将所学应用到实际生活中，心理调适能力得不到锻炼。心理健康教育课程常常被分散在各科教学中，缺乏连贯性和针对性，不能形成完整的心理教育体系。

4. 评价体系不完善

目前教育主要以考试分数为主，忽视对学生心理素质、情感管理和人际交往能力的评价，导致学生过度追求分数，忽视心理健康。学校和家庭对学生心理健康状况的了解和干预不够及时，缺乏有效的反馈和跟踪机制。

5. 社会环境影响

一方面，过度强调成功、竞争的社会氛围给学生带来巨大压力，可能导致心理问题的出现。另一方面，网络环境中存在大量的负面信息和网络欺凌，学生容易受到不良影响，心理健康面临挑战。

（二）教育目标设定

初中阶段的心理健康教育目标设定应注重全面性和实用性，旨在帮助学生建立良好的心理素质，促进其身心健康发展。主要的目标包括以下几个方面：一是情感认知与管理，帮助学生认识和理解基本的情绪，学会识别、表达和调节自己的情绪，培养积极乐观的心态。二是社交技能，教授学生有效的人际沟通技巧，包括倾听、表达、合作和解决冲突的能力，提高他们的社交适应性。三是自我认知与自我接纳，培养学生的自我认识，理解个人的优点和不足，学会接受自我，建立健康的自我形象。四是压力应对，教会学生如何面对学习、生活中的压力，提供有效的应对策略，提高抗压能力。五是情绪智力发展，提升学生的情绪智力，使他们能理解和管理他人的情绪，增强同理心。六是解决问题与决策能力，培养学生的批判性思维和问题解决能力，帮助他们面对生活中的困难和挑战。七是挫折承受力，增强学生对挫折的承受能力和恢复能力，教导他们从失败中学习和成长。八是建立求助意识，培养学生的主动寻求帮助的意识，知道何时、如何向老师、家长或专业人士求助。这些目标旨在为初中生提供一个全面的心理健康教育框架，使他们在日常生活中能够更好地应对各种挑战，形成健康的心理模式，为未来的生活和学习奠定坚实基础。

三、积极心理学视角下的初中心理健康教育策略

（一）建立积极环境

在初中的心理健康教育中，积极环境的构建至关重要。主要包括以下方面：一是正面氛围，教师应以积极、鼓励和支持的态度对待学生，展示乐观、自信的行为，成为学生的榜样。学校文化应强调正面价值观，如感恩、尊重和团队合作。二是赞扬与认可，及时表扬学生的优点和进步，强化他们的自尊和自信，让每个学生都感到被重视和有价值。三是支持性社区，鼓励学生参与社团活动和团队项目，增强归属感和互助精神，培养合作解决问题的能力。四是多元评价体系，除了学术成绩，还应关注学生的社会技能、创新思维和情感发展，以全面评价学生的成长。五是积极心理学课程，将积极心理学理论融入课程设计，通过主题班会、讲座等形式，让学生了解积极心理学概念，提升自我效能感。

（二）课程设计与实践活动

积极课程内容设计包含乐观思维、感恩、乐观情绪调控等主题的课程，帮助学生发现生活中的积极面。通过角色扮演、案例分析等方式，让学生将理论知识应用于实际生活中，培养解决问题的能力。

引导学生探索自我,发现自己的优势,设定个人成长目标,并提供实现目标的方法。定期要求学生记录每天的感恩时刻,培养他们对生活的感激之情。组织一些积极挑战活动,如公益服务、团队竞赛,让学生体验成功和团队合作带来的快乐。通过冥想、深呼吸等放松技巧,教授学生如何管理和提升积极情绪。还可以将积极心理学与语文、艺术、体育等科目结合,让学生在不同领域体验积极情绪和成长。与家长建立良好沟通,让家长了解积极心理学理念,共同营造一个支持孩子积极发展的家庭环境。通过以上策略,初中的心理健康教育不仅能提升学生的心理健康水平,还能培养他们积极向上的心态,为他们的人生旅程打下坚实的心理基础。

(三) 使用正向干预工具

在积极心理学视角下的初中心理健康教育中,使用正向干预工具是非常重要的环节。其中,感恩日记和乐观训练是两种常见的正向干预工具,它们可以帮助学生建立积极乐观的心态,培养内在的幸福感和自信心。首先,感恩日记是一种记录每天感恩之事的方式。通过写下每天所经历的值得感恩的事情,学生可以意识到自己生活中的美好和幸福,从而激发积极向上的情绪和态度。这种习惯不仅可以帮助学生更加关注生活中的积极因素,还能够增强他们的心理韧性和抗挫能力。其次,乐观训练是一种训练学生乐观心态和积极思维的方式。通过教导学生积极应对挑战和困难,培养他们跨越困难和挫折的勇气和信心。乐观训练能够帮助学生建立积极的心理动力,更好地适应学习和生活中的各种压力和挑战。使用正向干预工具如感恩日记和乐观训练可以有效提升初中生的心理健康水平,帮助他们更好地应对生活中的种种困难和挑战,培养他们积极向上的心态和情绪,从而更好地发挥他们的潜能,实现自身的成长和发展。因此,初中心理健康教育应当积极倡导并实施这些正向干预工具,以促进学生的心理健康和全面发展。

(四) 教师角色转变:从治疗者到引导者

在积极心理学视角下的初中心理健康教育中,教师的角色转变至关重要。传统上,教师往往被视为学生的治疗者,他们负责纠正学生不良行为和学生的心理问题。然而,在积极心理学的理念下,教师的角色应转变为引导者。作为引导者,教师应该致力于激发学生内在的积极资源和潜能,帮助他们建立自信、乐观的心态,培养积极的情绪和心理素质。教师要关注学生的心理健康,关注他们的情感体验和心理需求,帮助他们有效应对挑战和压力。

引导者不仅要传授知识,还要成为学生的榜样和导师,引领他们走向积极、健康的人生道路。教师应该倡导正面情绪和心态,促进学生之间的支持和合作,创造积极向上的学习氛围。教师的角色转变为引导者不仅有利于学生的心理健康成长,也符合积极心理学的理念。通过教师的引导,学生将更容易树立正确的人生观和价值观,拥有健康积极的心态,迎接未来的挑战。

结束语

积极心理学试图通过研究和理解人类的积极情绪、积极特质和积极行为,来帮助个体更好地适应和发展。在初中阶段,学生正处在青春期的关键时期,身心发展及情感变化较为剧烈,因此对于他们的心理健康教育显得尤为重要。积极心理学的视角下,初中心理健康教育不仅要关注学生的心理问题和压力源,更应该着眼于培养学生的自我意识和情感管理能力。通过教授正向心理学的知识和技能,帮助学生学会积极应对挫折和困难,树立乐观的人生态度,培养创造性思维和解决问题的能力。从而让学生在面临压力时能够更好地调节自己的情绪,保持心理健康。此外,在课程设置上,可以引入一些积极心理学的方法和实践,如关注自我实现、倾听他人、培养感恩之心等。通过实践活动和案例分享,让学生了解积极心理学的理念,并将其运用到日常生活和学习中。同时,教师也应该成为学生的榜样,积极传递和践行正能量,引导学生建立积极的社会关系,促进情感交流和共享。综合而言,积极心理学视角下的初中心理健康教育旨在培养学生的积极心态和健康心理,帮助他们更好地适应学习和生活中的各种挑战,成为自信、乐观、健康的个体。通过全面系统地推广积极心理学的理念和实践,可以有效提升学生的心理健康水平,促进他们全面发展和成长。

参考文献:

- [1] 李新. 积极心理学视角下的青少年心理健康教育——评《新时代青少年心理健康教育:原理、操作与实务》[J]. 中国教育学刊,2023,(11):145.
- [2] 段颖娜,满园春. 积极心理学视角下的心理健康教育[J]. 百科知识,2023,(27):51-53.
- [3] 黄绍贵. 积极心理学视野下的农村初中心理健康教育实施策略探析[J]. 考试周刊,2023,(35):6-9.
- [4] 吴琰芳. 基于积极心理学视角的初中生心理健康教育策略探索[J]. 考试周刊,2023,(14):6-10.
- [5] 徐爽. 积极心理学视角下初中心理健康教育课程[J]. 品位·经典,2022,(19):98-100.