

积极心理学视域下中小学班级管理与心理健康教育的融合

李瑶琳

西华师范大学教育学院, 四川 南充

收稿日期: 2024年3月11日; 录用日期: 2024年4月18日; 发布日期: 2024年4月30日

摘要

随着新课改的推进和改革, 人们越来越重视青少年心理健康, 心理健康教育的重要性也日益凸显。为使学生的身心可以健康成长, 在班级管理中融合积极的心理健康教育具有重要意义, 能够有利于学生自我服务与自我完善、转换心理健康教育目标以及提升中小学生的心理适应能力。在进行班级管理时, 从积极心理学的角度融合中小学班级管理与心理健康教育, 从而在班级管理中营造良好的心理环境, 开展多样化心理辅导的方法, 以期能促进学生素质提升和全面发展。

关键词

心理健康教育, 中小学, 班级管理

The Integration of Primary and Secondary School Class Management and Mental Health Education from the Perspective of Positive Psychology

Yaolin Li

School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Mar. 11th, 2024; accepted: Apr. 18th, 2024; published: Apr. 30th, 2024

Abstract

With the promotion and reform of the new curriculum reform, people pay more and more attention to adolescent mental health, and the importance of mental health education has become in-

creasingly prominent. In order to make students grow up healthily, it is of great significance to integrate positive mental health education in class management, which can help students to serve and improve themselves, change the goal of mental health education and improve the psychological adaptability of primary and middle school students. In the class management, from the perspective of positive psychology, the integration of primary and secondary school class management and mental health education, so as to create a good psychological environment in class management, carry out diversified psychological counseling methods, in order to promote the improvement of students' quality and all-round development.

Keywords

Mental Health Education, Primary and Secondary Schools, Class Management

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 积极心理学的内涵

积极心理学是在二十世纪末新兴的心理学思潮，其创始人是马丁·塞利格曼、谢尔顿和劳拉·金，他们提出积极心理学是对普通人的力量 and 美德的科学研究(Sheldon & King, 2001)。积极心理学重视研究人的积极特质，充分挖掘人潜在的、强有力的能量，从而促进人与社会的健康发展，使人类更加幸福，社会更加和谐。在主观层面关注人的积极情绪和主观体验，如人的主观幸福感等，强调人应当对过去满意、对当下满足及对未来满怀希望；在个人层面关注积极个人特质，包括爱的能力、工作能力、人际交往能力、洞察力等；在群体层面关注积极的组织系统，积极心理学认为，人不可能脱离环境单独存在，所有人都处于环境系统之中，人应该积极地融入周围的环境并与此建立联系。传统心理学认为心理健康和心理疾病是非此即彼的，即一个人没有心理疾病就证明他是心理健康的。而积极心理学家的专家所持观点与现有心理学家的观点有相悖之处，认为二者之间既相互独立又相互依存。

近些年来，在理论和政策指导下，我国中小学的心理健康教育在授课方式、学生管理以及课题研究上都迅速发展，绝大部分中小学不仅开设了心理学相关课程，还设立了咨询辅导室，来推动学生加强自身的心理健康建设(徐创瑜, 2020)。但在班级管理工作中不难发现，学校更多将有限的专业师资力量大多聚焦在学生心理问题上和危机干预中，这种消极心理健康教育模式不利于班级管理的长期发展(庄濛杰等, 2015)。基于此，把积极心理学范畴的心理健康教育融合于中小学班级管理是个有意义的课题。

2. 中小学班级管理的理论基础

2.1. 集体教育理论

前苏联教育家马卡连柯提出了集体教育原则，他认为：教育的任务就是培养集体主义者，实现的前提是要有一个集体的形式，建立合理的集体，在集体中，通过集体来影响个人。一个班集体的形成，为培养集体教育者提供了环境，学生是班集体的教育主体，班集体就作为班级管理的核心力量，在班集体产生的巨大能量，能够向班集体成员提出要求，规范行为，树立道德。

2.2. 全面质量管理理论

由美国质量管理专家朱兰提出。其实质是：在全员参与的基础上通过使本组织所有成员而达到长期

成功的一种以质量为中心的管理途径。班级管理最根本的目标就是让本班级所有成员都得到发展，该理论进一步说明，在班级管理时应当充分调动全班学生，使得在班级里每位学生都有相应的角色，在行使自己的权利时也能够恪尽职守，履行自己的职责，从而促进班级健康发展。

2.3. 需要层次理论

由美国心理学家马斯洛提出。在马斯洛看来，一个饥肠辘辘的人，人生的目标就是找到食物果腹；一个缺乏安全感的人，他对生命的追求是安全；“自我实现”是很少有人达到的。该理论告诉我们在班级管理中，要注重学生的各种需求。不仅要注重学生通过行为外显出来的生理、安全等需求，也应该关注学生内心感受和诉求，能够客观全面的站在学生的视角了解他们的需要，尽可能地促进其身心健康发展。

3. 中小学班级管理的现状分析

随着新课改的推进和改革，学校对各学科教学的关注度在不断提升，人们也越来越重视青少年心理健康，心理健康教育的重要性也日益凸显，但是在班级管理方面的关注度则存在明显不足，进而影响了新课改的纵向深入发展，这与新课改的发展理念相背离。传统的班级管理的心理健康教育理念难以解决当前学生遇到的心理问题，不利于培养学生积极的情绪和学生的全面发展。传统的班级管理中存在以下问题：

3.1. 管理理念落后

班级管理工作是一项长期的育人工程，它需要遵循科学的原则和目标的导向，这样才能够循序渐进地帮助学生养成良好习惯，塑造优秀的班集体。但部分班主任在班级管理中原则性不够、方向性不强，对班级的建设和发展缺乏长远的规划，每天主要就是开展学校布置的程式性任务，这不利于学生的长远发展，且很多班主任仍然持传统教育理念，要求学生服从班级统一管理，忽视学生的主体性和差异性，不利于学生的个性化发展(王亚荣, 2022)。时代在发展，班主任在班级管理理念上也要顺应时代发展要求，结合学生的特点与成长需求进行调整。但部分班主任缺乏主动求变的意识，依然在用旧观念指导班级管理工作，完全以班主任为中心开展各项工作，师生之间缺乏交流与了解，学生对班主任满意度不高，师生之间难以真正形成一致性，班级管理效率较低。

3.2. 管理方式单一

班主任是班级科任老师和班级之间的重要纽带。根据研究发现，班主任“单打独斗”的现象相当普遍，班级管理中的“抓”与“放”不协调，完全依靠班主任自己来完成各项班级管理工作，这不仅导致班主任工作量非常大，且容易形成学生只“怕”班主任但对其他人的管理不在乎的问题，尤其是学生的主体作用没有得到充分尊重，学生自我管理作用也未调动起来。主要体现在：班主任与科任老师之间缺乏互动和交流，科任老师也很少参与班级管理，所以二者之间缺乏教育合理关系；班主任和家长之间也没有形成家校合力，缺乏有效沟通，班主任如果想要做好班级管理工作，就应当加强与学生家长的联系，得到他们的支持(李茂林, 2022)。

3.3. 评价机制有限

在班级管理中，评价是班级管理的方式之一，它对学生的成长有着诊断、矫正、引导、鼓励等多重作用。从学生的角度来说，他们也希望在班主任的评价中得到肯定和表扬，获得个人成长的动力。但从目前班主任班级管理的现状来看，部分班主任在评价学生过程中存在问题，在评价内容上只关注学生的

考试成绩作为依据,在评价方式上只采用量化的标准,缺乏质性评价,从而扼杀学生的创造性和特长(郭丽华, 2022)。

4. 在中小学班级管理中融合心理健康教育意义探究

4.1. 有利于学生自我服务与自我完善

学生正处于身心发展的过渡时期,在学习和生活中存在着各种心理问题。学生所处的阶段正是青少年发展的黄金时期,是各方面的发展最迅速、最旺盛、最关键的时期。学生的心理素质不仅影响到自身,而且影响到整个社会。当今的学生,由于学习压力的增加、父母的期望、青春期带来的焦虑等诸多原因,许多人无法适应社会进步和发展的需求,其中最缺乏的是心理素质。结合分析学生的心理特点,他们的身心发展正处于关键时期。而身心健康作为所有价值观的源泉,是保证生活质量更好的可靠保证。学生在班级中的主体意识是作为自身角色进行自我调控与自我评价的一种自觉意识,班主任在进行班级管理时,积极的心理环境能够调动全体学生自我管理与服务意识,使同学们会更加认同自我角色、加强主体意识、完善自我形象,在工作中及时总结经验,及时发现问题,因此,积极心理学视域下班级管理与健康教育融合能够为班主任在班级管理工作时提供新思路。

4.2. 有利于提升学生社会和心理适应能力

每个人在生活中都会面临不断适应环境的需要,这是人的基本需要,是每个个体必须具备的基本素质之一,也是我们一生中都会面临的任务。随着年龄不断增长,大多数学生的心智会越来越成熟,能够与外界现实生活良好接触,有清醒客观的认知。但是部分学生在遇到问题时会产生心理压力以及不良的情绪,从而影响社会适应能力。正因为如此,当前在开展心理健康教育活动中,心理适应能力的培养也是备受关注。有研究表明在积极的班级环境中,学生的心理适应能力也较强。班主任在学生面对环境的变化时,及时提供帮助增强学生的自我意识能力,以较为积极的心态适应周围的人群(汪建祎, 2020)。

4.3. 有利于转换心理健康目标

在传统的中小学班级管理工作中实施心理健康教育时,心理问题研究多注重于个体或集体的心理疾病方面。在这种模式下,当学生遇到心理问题时,只会关注到自身消极的一面。在积极心理学理念的引导下,班主任或者科任教师在设计心理健康教育目标时应当重视培养学生积极的思考和积极情绪的调节。首先,当面临困难或挑战时,往往会感到不安或恐惧。然而,通过积极思考和积极情绪的调节,可以更好地应对这些负面情绪,并更好地应对挑战和困难。其次,积极思考和积极情绪的调节可以更好地看到机会,并更好地利用这些机会。第三,积极思考和积极情绪的调节可以使个体保持积极的态度、更好地实现自身目标,更好地享受生活。

5. 在中小学班级管理中融合心理健康教育的实践策略

5.1. 开展赏识教育,促进学生健康成长

积极心理学倡导心理学的积极取向,主要研究积极的人格特质,积极的主观体验以及积极的社会环境。将其运用到班级管理中即是要注重学生积极的人格特质,充分让学生在校园生活中感受积极的体验从而体验到对未来生活的希望感。在班级管理中,教师要能够挖掘班级成员对过去生活和当下生活的积极体验,总结过去和当下的生活经验,降低或消除学生的负面情绪,从而使学生能够对未来充满希望,得到积极的情绪体验。赏识教育即在积极心理学的范畴下,要求注重学生的优点和长处,让学生在积极的心态中觉醒,把成长的快乐还给学生。此外,教师在班级管理中实行赏识教育,要求教师不仅要看

到学生成长的共需性,也要看到不同学生成长的需求差异性,从而促进学生健康成长(王德辉, 2022)。

例如,班主任开展“班规制定”的主题班会,大部分学生关注班级的日常秩序,如班级课堂纪录、课间活动的规则。但有的学生更加关注班级环境的新的需求,如班级文化的建设和班级环境的构造,并提出应当从大部分学生的需求出发,规则灵活制定。有的班主任认为部分学生的言论是为了追求与众不同,关注的是无伤大雅的小事;但有的班主任则认为这些学生是在当下成长需要下所有的创新思想,因此给予肯定和赏识。不同的做法可以发现教师对共性和个性不同的态度。班级管理追求共性而忽视个性,一定程度会提高班级管理效率,但却不利于构建有活力的班级。

例如,班级个别同学不遵守课堂规则,教师一味批评和指责会给学生带来消极的体验。在积极心理学的赏识教育理念下,教师改变理念,注重学生的个性发展,强化学生的其他优点,使得学生能够在自身努力下充分发挥自己的优势得到别人的认可。随着学生积极心态的建立,也会在自身需求下关注班级规则,从而遵守纪律,健康成长。

5.2. 开展个性化心理健康教育

由于每位学生的性格特征、生长环境和成长过程都大相径庭,因此班主任在管理班级时应当深入了解每位同学的具体情况,和学生积极沟通,尽早发现学生的心理问题,并通过个性化的心理引导和积极的心理健康教育,为学生预防心理疾病,从而提升班级管理的效果。

例如,某女生的家庭教育理念存在“重男轻女”思想,导致该女生性格十分好强,对自己要求严苛,在考试成绩上有下降趋势,便会焦虑不安;在人际关系上难以维持,便会痛苦和绝望,难以接纳自己。班主任在了解到该女生心理状况的原因之后,应该因材施教、采取针对性的心理辅导方式,缓解其不良情绪,培养健全的人格。把这种个别式的心理辅导用于班级管理中,通过挖掘不同学生独有的人格特质和优势,来提升心理健康水平,培养强大的适应能力和抗挫折能力,以期在以后的生活中能够自如应对各类挫折,减少心理问题和心理疾病,巩固班级管理的实际效果(李建辉, 2022)。

5.3. 开展班级文化建设,营造良好的班级管理氛围

在当今社会,对于学生的心理健康教育必须要以科学完整的积极心理学体系为基础,核心在于将积极心理学理论融于班级管理的心理健康教育内容中,切实提高当代学生的心理健康(姚亮, 2022)。首先,在班级中要为学生营造良好的学习环境,在积极的、舒适的班级氛围中,学生自然能够身心健康,以乐观向上的姿态对待学习和生活。第二点,班主任要带领学科教师与学生构建积极的师生关系,这不仅有利于学生形成积极健康的人格,也有利于心理健康教育工作的实施(何玲, 2022)。第三点,班主任在管理班级过程中,注重学生的心理健康教育,为学生疏导心理问题,预防心理疾病,能够使学生在更加包容的环境中健康成长(王晓菲, 2022)。

例如,在某次设计黑板报内容时,班主任可以根据当前班级学生存在的疑问和困境,在黑板报上刊载与心理干预和调节相关联的知识内容,使学生能够了解更多心理学的知识,学习简单的心理调节方法,能够自我排解一些焦虑、不安等消极心理情绪,保证自身心理状态更加稳定,从而缓解紧张焦虑的心理状态(吴绍跑, 2022)。

参考文献

郭丽华(2022). 班主任对班级管理的现状和对策研究. *内蒙古教育*, (10), 17-20+38.

何玲(2022). 互联网时代农村学校班级管理研究. *核农学报*, (12), 2552.

李建辉(2022). 班级管理中的契约文化构建. *教育理论与实践*, (26), 26-29.

- 李茂林(2022). 高中班主任班级管理工作现状及策略分析. *对接京津——新的时代基础教育论文集*(pp.333-335). 四川省射洪市太和中学.
- 汪建祎(2020). 农村小学班主任留守儿童管理中存在的困难和对策. *学周刊*, (8), 169-170.
- 王德辉(2021). 班级德育管理中积极心理学的运用刍探. *成才之路*, (5), 40-41.
- 王晓菲(2021). 将积极心理学运用到班级管理之中. *四川教育*, (Z2), 24-25.
- 王亚荣(2023). 新课改背景下班级管理的现状以及优化对策研究. *学周刊*, (29), 166-168.
- 吴绍跑(2022). 中华优秀传统文化在班级管理中的意义. *人民教育*, (18), 80.
- 徐创瑜(2020). 高中班级管理中心理健康教育与德育的整合策略. *科教文汇(上旬刊)*, (7), 127-128.
- 姚亮(2020). 积极心理学视角下班主任管理工作策略. *新教育*, (34), 50.
- 庄濛杰, 奚晓岚, 王珏(2015). 基于积极心理学的大学生心理健康教育模式. *教育与职业*, (19), 65-67.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>