

积极心理学视域下的中学心理教学目标设计 优化策略

岳 园

陕西理工大学教育科学学院, 陕西 汉中

收稿日期: 2024年4月26日; 录用日期: 2024年5月24日; 发布日期: 2024年5月31日

摘 要

在中学教育中,很多学校将心理课堂纳入学校课程体系,但在心理教学目标的设计中仍然存在诸多问题。根据时代和教育的要求,本文将从积极心理学这一视角提出相应的优化策略,不仅有助于丰富和完善心理学理论,为中学心理教学提供新的视角和理论支持,而且可以为中学心理教学实践提供指导,提高心理教学的质量和效果,促进学生全面发展和身心健康。

关键词

积极心理学, 中学心理, 教学目标设计, 优化策略

Optimization Strategy of Middle School Psychological Teaching Objective Design from the Perspective of Positive Psychology

Yuan Yue

School of Education Science, Shaanxi University of Technology, Hanzhong Shaanxi

Received: Apr. 26th, 2024; accepted: May 24th, 2024; published: May 31st, 2024

Abstract

In the middle school education, many schools have incorporated psychology classroom into the school curriculum system, but there are still many problems in the design of psychology teaching objectives. According to the requirements of The Times and education, this paper will put forward corresponding optimization strategies from the perspective of positive psychology, which will not

only help to enrich and perfect psychological theories, provide new perspectives and theoretical support for middle school psychological teaching, but also provide guidance for middle school psychological teaching practice, improve the quality and effect of psychological teaching, and promote students' all-round development and physical and mental health.

Keywords

Positive Psychology, Middle School Psychology, Teaching Objective Design, Optimization Strategy

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. 引言

《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》数据显示, 2022 年我国国民心理健康水平随年龄、收入而上升。其中, 抑郁风险检出率为 10.6%, 这低于 2020 年调查的数据, 而焦虑风险检出率为 15.8%。抑郁和焦虑水平的影响因素高度相似, 其中首要的影响因素是年龄与收入[1]。尤其是在青少年这一群体中, 心理问题颇多, 这就表明对中学生心理健康教育问题的关注和解决刻不容缓。心理课堂作为中学生心理健康教育的主要阵地, 紧迫性和重要性尤为明显。因此, 从积极心理学这一视角对心理课堂教学目标寻找一定的优化策略, 能在一定程度上解决空缺或不足。

2. 积极心理学

在当今中国, 相对富裕的物质环境与相对贫乏的精神状态之间存在不平衡, 物质相对满足和心理需要的不满足之间也存在不平衡, 积极心理学作为当今心理学重要的新兴势力, 为解决这一不平衡问题提供了帮助。积极心理学包括积极的情感体验、逆境中的积极心理、积极的人格与自我以及积极的关系[2]。积极心理学首先发现了积极情绪的扩展-建构作用, 积极情绪使人产生创造性和利他行为, 加强与他人的联结, 使人的认知更加灵活, 能够从积极的角度分析问题、解决问题, 也更加注重人类的优势与品德, 重视人际和谐。无论是从心理学这一学科还是从教育这一专业领域来说, 以人为本或以学生为中心既是逻辑起点, 又是最终目标。现阶段有一种新型的教学模式, 即用积极心理学的理念进行心理健康教育。这对学生的身心发展、乐观态度的培养以及道德水平的提升都是有益的[3]。

3. 中学心理教学目标设计存在的问题

教学设计包括学习目标分析、学习者分析、重难点分析、教学内容分析、教学过程以及教学反思等多个部分, 其中现阶段基础教育教学目标多以三维目标为主, 即知识与能力目标、过程与方法目标和情感、态度与价值观目标。但中学心理课程教学目标的设计仍然存在部分问题:

1) 学科核心素养的体现不足

2016 年 9 月 13 日中国学生发展核心素养研究成果的发布后, 北京师范大学林崇德教授在 2017 年对中国学生核心素养进行了一定的实证研究, 其中自我管理、学会学习、创造性思维、问题解决、情绪管理、自我效能感等多个因子均与心理健康教育有着密切的关系[4]。核心素养的提升需要良好的心理素质和抗压能力, 这需要通过心理健康教育来实现; 而心理健康教育本身也是一种重要的核心素养, 两者相互促进, 共同发展。然而事实上, 两者的整合并不是很紧密, 学科核心素养在心理教学目标的体现仍然

缺乏，而这些不足又体现在了心理课堂中。心理课堂是中学生心理健康教育的主要阵地[5]，它类似于传统意义上的学科课程，但又有所不同。它并不是以传授心理知识为主要目的，更多以活动的形式进行开展，注重学生的情绪情感体验，自悟自得。

2) 教学资源 and 师资力量不足

心理课堂需要丰富的教学资源，包括教材、课件、实验器材等。然而，在实际教学中，仍然存在资源不足的情况，这会影响到教学效果。虽然智能化时代信息资源非常丰富，获取渠道也非常广泛，但中学生在校期间很难获取到过多的外界信息，只能利用学校或者老师提供的有限资源，教学材料缺乏会使得教师在教学中难以有效地引导学生形成正确的情感态度。再者，除了一些简单的沙盘、宣泄墙以外，很多关于测量认知、注意等的心理学实验器材价格比较昂贵，很多学校可能无法提供，硬件设施的短缺导致学生无法进行实践操作，难以培养实际操作技能。此外，心理课程需要专业的教师进行教学，但是在一些学校，师资力量不足导致难以保证教学质量，学生难以获得全面深入的心理学知识。这对学生知识、技能的掌握和正确的情感态度价值观的培养是非常不利的。

3) 课程设置不合理，缺乏实践环节

要想有效地实现心理课堂的教学目标，课程时长、内容的安排是至关重要的。心理课程的设置可能与学生的实际需求不符，导致学生学习效果不佳。学生更多将心理课堂理解为是一种轻松的活动或者游戏，会觉得一些比较理论化的心理课堂很枯燥，难以激发他们的学习兴趣和积极性。中学阶段的心理课应当以学生的体验感受为主，但很多学校会考虑到应试教育的升学率问题从而忽视心理课堂，班级两周甚至一个月才会开展一堂心理课，可能就会导致教学效果不是那么理想。同时，心理课程需要结合实际操作和实践，才能更好地让学生理解和掌握知识。然而，在实际教学中，可能缺乏足够的实践环节。由于在应试为主的中学时期的心理学课程并不是考试必修科目，所以心理课堂地位也并不高。因此课程安排就相对来说比较少，理论课程与实践相结合之下，无论是在时间上还是学校硬件设备上，都不是很容易就实现的。

4. 积极心理学视角下的中学心理教学目标设计优化策略

1) 重视自我决定理论

Edward L. Deci 及 Richard M. Ryan 于 1985 年系统阐述了自我决定理论，自我决定理论指出，人类的内在动机来自于对自主性、能力感和归属感的需求[6]。积极心理学强调坚持以人为本的原则，坚持以学生发展为主线。学生是教学活动中的主体，学生的自我成长应当是第一位的。一切应当为学生的发展服务，为学生的幸福着想。只有当学生愿意主动去学习去参与，才能更高效提升他们的能力，从而获得成就感和归属感。在教学目标设计中，应该考虑到学生的自主性，让学生有选择的机会，发挥他们的主动性。同时，应该注重培养学生的能力感和归属感，让他们感受到自己在学习中的成长和价值。

2) 强调积极情感的培养

积极情绪体验是国内外共同关注的热点[7]，是学习和发展的关键因素之一。在积极心理学引起诸多关注的当下，尤其是在学校教育中，学生接受到的更多是正向积极的信息，例如积极心理暗示。中学生的人格和心理正处于埃里克森提出的“自我同一性混乱”阶段，因此对学生自我的确认和发展的培养不容忽视。只有当他们获得同一性时，才会具有更高的发展潜力，对外部环境具有更好的适应性。教育家苏霍姆林斯基曾说：“成功的快乐是一种巨大的情绪力量”。一旦缺少这种力量，即便在教育中使用再多技巧可能都于事无果。王冬桂指出的研究表明，培养学生积极情绪体验能力，可以增强学生的自我效能感[8]。为实现教学目标的导向、调控、激励和评价功能，在教学目标设计中我们就必须遵守其原则，考虑学生发展特点。只有这样，在中学心理教学目标设计中，积极心理学的理念才可以得到很好的

应用。在教学目标设计中，应该注重培养学生的积极情感，例如自信、乐观、喜悦等。这可以通过创造积极的学习氛围、注重学生的成就和进步、鼓励学生表达自己的想法和感受等方式实现。

3) 培养学生的优势和潜能

积极心理学作为一门研究人类优势和潜能的心理学分支，强调人类潜力和发展的积极面。要将这一理念贯穿于教学目标中，根据目标优化课堂教学、设计教学活动、规划教学过程。这就要求教师要精选教学内容，原则上要将立德树人这一根本任务寓于其中，以核心素养为统领，全面考虑设计要素。易倩慧和佟玉英的研究指出，将积极心理学的理念融入中学心理健康教育中，有助于激发学生的积极心理因素并发挥其自身潜能[9]。首先，根据教学内容选择合适的教学方法，即要保持教和学的方法一致性。其次，根据教学内容优化教学逻辑和思路，要将其精细化。在情感态度与价值观这一教学目标中，应当激发学生对探索自身优势的兴趣。自我激励有的时候是非常困难的，所以学生有些时候需要一些外部刺激。老师需要给予学生充分的信任，同时帮助学生去挖掘下一步需要做哪些事情，或者帮助学生树立起目标或信念。在教学目标设计中，应该注重培养学生的优势和潜能，让他们在学习中得到全面的发挥。这可以通过发现学生的特长和兴趣、提供多元化的学习机会、注重学生的个性化发展等方式实现。

4) 强调自我反思和成长

自我反思和成长是学习的重要环节。杜威提出的“新教学三中心”指出，要以学生、活动和经验为中心。学生是教学活动的主体，所有的教学目标设计都必须以学生的发展为宗旨。活动是教学的手段，让学生在教学过程中能够更好的将理论知识应用于实践中。而经验则是强调学生应当从自己过去的经验、他人的经验、社会的经验中去学习。他注重学生学习的主动性，同时学生必须学会自我反思，在经验中反思，在学习中反思。颜刚威等人认为个体的自我反思也是积极心理学中的基本技巧之一，通过反思找到问题的根本所在，才能更好地解决问题，找到快乐[10]。在教学目标设计中，应该注重培养学生的自我反思能力，让他们能够从自己的经验中学习。这可以通过设计反思性的学习任务、提供及时的反馈和评估、鼓励学生主动寻求学习和成长等方式实现。

5) 注重社交和合作技能的培养

社交和合作技能是现代社会中非常重要的能力。人是社会化的人，在任何情况下人都具有复杂的社会关系。要维持这种社会关系，就必须保持人与自我、人与他人、人与自然、人与社会的关系的和谐与稳定。处在社会这一集体之中，人必然要面对社交和合作问题。能够与人交流和合作是基本，更为重要的是要如何有效的与他人沟通。只有学会双向沟通、换位思考以及巧用“我向信息”等沟通技巧，才能解锁人际沟通的密码。在团队或集体中，学会与人合作也是我们需要掌握的必备技能，正所谓“合作共赢”，一个人可以走的很快，但一群人会走得更远。黄荣兵等人从积极心理学视角去探讨社交和合作技能，发现这有助于学生养成良好的自我意识，提升主观幸福感和心理幸福感[11]。在教学目标设计中，应该注重培养学生的社交和合作技能，让他们能够有效地与他人合作。这可以通过设计小组合作任务、培养学生的倾听和表达能力、提供社交技能训练等方式实现。

5. 结语

教学目标设计是上好一堂课的基础，更是一门学科的根本，其以培养学生的创新精神和实践能力为重点[12]。而心理学作为一门育人为本的学科，与学生的身心发展息息相关，由此可见心理健康教育的重要性。为更好的实现为学生的发展服务这一最终目标，在积极心理学视角下的中学心理教学目标设计中，应该注重培养学生的自主性、积极情感、优势和潜能、自我反思和成长、社交和合作技能，让他们在学习中得到全面的发挥，为未来做好充分的准备。

参考文献

- [1] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2021-2022) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [2] 刘翔平. 积极心理学[M]. 第2版. 北京: 中国人民大学出版社, 2018.
- [3] 余明明. 谈积极心理学在中学心理健康教育中的应用[J]. 学周刊, 2021(15): 127-128.
- [4] 林崇德. 中国学生核心素养研究[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(2): 145-154.
- [5] 王蓉蓉. 心理课堂导入设计优化策略[J]. 中小学心理健康教育, 2021(34): 31-33.
- [6] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985) An Introduction. In: *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Perspectives in Social Psychology*. Springer, Boston, 3-10. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_1
- [7] 詹丽玉, 练勤, 韩布新. 国内外积极心理学领域近期研究的可视化分析[J]. 西南民族大学学报(人文社科版), 2017, 38(2): 208-213.
- [8] 王冬桂. 积极心理学在高职心理教育中的应用[J]. 人才资源开发, 2015(6): 142.
- [9] 易倩慧, 佟玉英. 积极心理学在中学心理健康教育中的融合路径[J]. 吉林省教育学院学报, 2022, 38(2): 108-112.
- [10] 颜刚威, 林满, 陈佩珊, 梁启昇, 林宝玉. 积极心理学在中学心理健康教育的应用[J]. 宁德师范学院学报(哲学社会科学版), 2019(3): 111-115.
- [11] 黄荣兵, 刘孝群. 基于积极心理学的大学生网络社交及技能培养[J]. 教育与职业, 2016(9): 77-79.
- [12] 黄喜珊. 心理课的教学目标: 内涵及设定[J]. 中小学心理健康教育, 2023(28): 23-28.