

积极心理学理念下心理健康教育途径研究

刘晓玲

西华师范大学教育学院, 四川 南充

收稿日期: 2023年4月23日; 录用日期: 2023年6月22日; 发布日期: 2023年6月30日

摘要

心理健康教育是当今社会不可忽视的一个问题, 是需要社会、学校、家庭共同合作进行的, 以培养学生健康心理素质, 提高心理韧性, 帮助学生身心全面和谐可持续发展的教育活动。融合积极心理学理念, 倡导心理学的积极取向, 对如何有效开展心理健康教育进行研究, 提出通过心理健康课程、学科渗透、讲座与心理健康月等活动、心理咨询与辅导、家校社联合这五个途径进行, 以促进学生形成积极的心理品质, 以及正确的人生观与价值观。

关键词

积极心理学, 心理健康教育, 途径

Research on Mental Health Education Approach under the Concept of Positive Psychology

Xiaoling Liu

School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Apr. 23rd, 2023; accepted: Jun. 22nd, 2023; published: Jun. 30th, 2023

Abstract

Mental health education is a problem that can not be ignored in today's society. It needs the cooperation of social schools and families to cultivate students' healthy psychological quality, improve their mental toughness, and help students' physical and mental comprehensive, harmonious and sustainable development of education activities Fusion concept of positive psychology, advocating the positive orientation of psychology, the study of how to effectively carry out mental health education, puts forward through the course of mental health disciplines infiltration activities such

as lectures and mental health month Home school counseling and guidance club combined these five ways, in order to promote students form positive psychological quality, and the correct outlook on life and values.

Keywords

Positive Psychology, Mental Health Education, Ways

Copyright © 2023 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

随着科技的进步,社会的竞争也日趋激烈,压力随着而来,心理问题也浮出水面。特别是近几年,越来越多惨痛不幸的事件发生,这些不幸事件已为青少年身心发展敲响了警钟,心理健康不可再是一个被忽视的问题了。《中国儿童发展纲要(2021~2030年)》强调,促进儿童健康成长,能够为国家可持续发展提供宝贵资源和不竭动力。社区、学校、家庭应相互配合,及时沟通,在孩子的德智体美劳等各方面起积极的推动作用,培养身心全面发展的社会主义建设者和接班人。那么,心理健康教育应如何进行,孟万金对积极心理健康教育进行了研究,提出应倡导全方位、全过程、全面渗透、全员参与的途径,采用情景性、参与性、互动性和体验性的方法进行[1]。孔应清对学校心理健康教育策略进行探析,提出了完善建设心理健康队伍、与德育相融合,建立相关评价体系等策略,来保证学生的身心健康成长[2]。

2. 心理健康教育的界定

心理健康是一种良好而持续的心理状态和过程,青少年正处于心理渐成熟的时期,许多的问题浮出了水面,比如在学习上,厌学、逃学、学习效率低;在人际关系上,不知如何处理亲子,师生,同伴的关系;在生活适应上,生活自理,集体生活等出现了不适应;在青春期性心理上,难以把握异性交往的尺度距离。因此,学校积极实施心理健康教育,刻不容缓,对学生身心和谐全面发展有很好的促进作用。心理健康教育的主要内容即普及心理健康知识,树立心理健康意识等,重点是认识自我、学会学习,情绪调适、人际交往,升学择业,生活和社会适应,且对不同学段的学生进行相应的知识教育。心理健康教育的途径和方法也是多种多样的,第一,专题训练,首先了解自己,激发动机,之后通过游戏,绘画、讨论、测验等策略进行训练,最后进行反思体验,加深自我认识,正确合理评价自己。第二,咨询与辅导,对全体人进行心理筛查,进行心理干预与治疗,及时发现,减少心理不健康的概率。第三,学科渗透,心理健康教育不仅仅是一门课的任务,而应通过各个学科,校风校纪,环境氛围等潜移默化地影响学生的认知发展。赵玉东提出了积极心理学理念下如何构建心理健康教育,认为心理健康教育还有待完善,需要更新教育目标,创新教学的内容,教育形式和手段应多样化,从而激发学生积极的力量去促进学生的发展[3]。宝鸡市第一中学心理发展中心成立两年时间了,中心成立以来,秉承“助人自助”的宗旨,通过心理健康教育课及开展心理健康教育月的活动,来积极推进工作的进行,帮助学生从小树立正确的人生观,价值观,得失观,提高学生面对挫折时的心理韧性[4]。魏金荣提出为保证心理健康教育工作有效开展,教师可通过角色情境展示、相关活动、恰当的评价机制等方式方法来开展,从而帮助

学生健全人格的形成[5]。

3. 积极心理学下心理健康教育的现实意义

3.1. 有利于积极心理品质的培养

积极心理学是心理学领域的一场革命，它倡导以积极的角度去挖掘人类的积极心理品质，始终关注人类的健康幸福与和谐发展。其主要研究内容是积极主观体验，如乐观、满意、希望等积极体验；积极人格特质，如自我决定性、乐观、智慧等；积极社会环境，如周围的环境提出最优的支持、同情、选择等。基于积极心理学的理念，心理健康教育的定位也随之有所改变，在以往，心理健康教育似乎大都针对有心理问题的群体，由此一旦提及心理健康，人们会比较抵制，且有病耻感，不利于心理健康教育工作的开展，也很难实实在在地帮助有需要的人群，而从积极心理学的角度来看，心理健康教育强调应该关注到主观幸福感、乐观主义、快乐、自信、创造力、勇气等积极词汇，应关注人性的优点，而不是他们的弱点，倡导研究和探索人类的美德，并引导青少年形成这些美德，帮助其形成良好的积极的心理品质。正如怀进鹏在全国高校学生心理健康教育工作推进会上强调教育是培养人的事业，让广大学生更加健康阳光，是落实立德树人根本任务的应有之义，要加强源头治理，全面培养学生的积极心理品质。

3.2. 有利于社会心理健康的持续发展

随着社会的发展和科技的进步，以及人们生活水平的提高，竞争压力也越来越大，人们的心理难免会出现或大或小的问题，严重的甚至付出了生命的代价，而这样恶劣的社会风气也会潜移默化地影响人们的情绪和心理，由此形成了一个难以突破的闭环，因此，国家意识到了当前的局面，出台各种关于心理健康的政策，纠正刻板印象的同时，也以积极心理学的角度引导全体人正确客观地看待心理健康。积极心理学下的心理健康不仅对个人的身心和谐发展有促进作用，长远来看，甚至对整个社会的各方面可持续发展都有着不可忽视的积极作用。习近平总书记曾强调孩子的健康成长需要正确理解这句话：“家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，要给孩子讲好人生第一课，帮助扣好人生第一粒扣子[6]。”而所有这一切的顺利开展，都应基于一个良好的生理和心理环境。

4. 心理健康教育的开展途径

4.1. 心理健康课程

科学开设专门的心理健康教育课程，聘请专职教师，安排合适的学时，面对全校生动开展活动，切实增强学生的心理韧性。教师方面：在课前，重视该门课程，认真钻研《中小学心理健康教育指导纲要》和教材，并根据年级和学生的实际情况，选择适合的主题和方式；在课中，注重与学生的交流，公平对待每个学生，提倡让学生参与其中，在体验中认识自我，提高自我；在课后，保持与学生的交流，积极帮助引导，促进其全面发展。学生方面：重视该门课程，积极参与课堂活动，学会善于总结与反思，并学以致用，不断提高自身综合素质。

4.2. 学科渗透

除了专业的心理健康教育课，也应将心理健康理念融入到学校的每个角落，让学生在耳濡目染中发展认知，形成正确的人生观和价值观。将心理健康教育融入到思政课中，把对学生的人文关怀和心理疏导贯穿于思想政治工作的全过程各环节，同时也融入到语文、数学等学科中，教师时刻传达积极向上的心理，通过其他科目中的事件或人物传达积极的情绪和行为，引导学生形成积极心理品质。有学者提出进入新时代后，心理健康教育课程应融入马克思主义理论和学习科学的有关成果，将社会主义核心价值观

观和优秀中华传统文化融入进心理健康教育课程中[6]。

4.3. 相关活动：讲座、525 心理健康日

心理健康教育形式要更加立体多维，进一步发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化活动的重要作用。学校可定时邀请专业心理健康讲师到学校来开展相关讲座，普及心理健康相关知识，传播积极健康的理念。每年的5月25日为心理健康日，“525”的谐音为“我爱我”，学校可在这天开展相关的活动，比如：“和谐心灵，健康成才”“敞开心扉，拥抱爱”等主题活动，目的是让学生关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

4.4. 心理咨询与辅导

学校应建立心理咨询室，以促进学生心理健康发展为宗旨，通过向学生提供心理辅导与咨询，提高学生的综合心理素质，培养他们积极健康的心理品质。心理咨询室面向全体师生开设团体心理辅导和个体心理辅导，并为每个人建立心理档案，及时监测心理状况，进行干预与治疗。除此之外，心理咨询室应配备专业的设备，选择合适的环境和位置，坚持科学、实用原则。学校应保证经费的投入，加强研究，不断完善提高专业水平，并与医院建立长期合作关系，提高心理辅导的科学性和实效性。浦昆华提出面对不同的学生群体，应探索新的途径，构建“学校-学院-班级-宿舍-学生”的5级心理危机干预体系，更好地开展心理健康教育[7]。心理危机干预体系的建立已迫在眉睫，需早日提上日程，有利于学生的心理健康发展与心理健康教育事业的持续前进[8]。

4.5. 家校社联合

心理健康教育不仅仅是学校的责任，而应家校社合作，加强交流，共同帮助引导每位学生健康快乐地成长。社区应积极传达健康的心理理念，丰富社区活动，加强人与人之间的友好关系，营造良好的社区风气，让孩子生活在正能量的环境中，在耳濡目染中形成积极的心理品质；家庭应多关注孩子的心理变化，给予尊重和支持，用民主的方式教育子女，营造家庭和睦的氛围，引导孩子从小形成正确的人生观和价值观；学校应通过心理健康课程、学科渗透、心理辅导与咨询，开展相关活动等方式影响学生的认知发展，促进学生健康成长。赵阳提出要做学生的知心人，面对全体人员，保证心理健康教育全覆盖，多方位宣传，并与医院建立长期合作关系，推动心理问题诊疗工作更加规范化和专业化，学校也积极推进家校共育，从学生的各个方面入手，不断增强学生的幸福感[9]。

5. 总结与展望

心理健康教育融合积极心理学的理念，关注普通的、健康的正常人，不仅仅是有心理问题的人，并采用主动、乐观的方式，培养学生健康向上的积极心理品质，促进学生在认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面和谐健康发展。心理健康教育是一门综合课，活动课，注重学生的体验，开展的形式也是多样的，需要更多的人在实践中探寻，不断提高心理健康教育的水平。

参考文献

- [1] 孟万金. 论积极心理健康教育[J]. 教育研究, 2008(5): 41-45.
- [2] 孔应清. 学校心理健康教育策略探析[J]. 教书育人, 2021(12): 15-16.
- [3] 赵玉东. 积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(24): 37-38.
- [4] 淡云. 青春·赋能力|奔赴热望展现光芒抵达年少最强彼岸——宝鸡市第一中学心理发展中心[J]. 中学生博览,

2021(35): 1-2.

- [5] 魏金荣. 新时期高中心理健康教育工作的有效开展[J]. 新课程, 2022(4): 235.
- [6] 张月, 胡振明. 新时代高职院校心理健康教育课程效果提升研究[J]. 工业技术与职业教育, 2021, 19(4): 90-93.
- [7] 浦昆华, 李东明, 安丹丹. 新时代大学生心理健康教育有效途径探究——以云南某高校为例[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(23): 153-155.
- [8] 齐欣. 高职院校心理危机干预工作研究[J]. 职大学报, 2021(6): 97-99.
- [9] 赵阳. 做学生的“知心人” [N]. 江苏教育报, 2021-12-15(003).