

# 积极心理学在高中心理健康教育中的运用

赖梦湄

西华师范大学, 教育学院, 四川 南充

收稿日期: 2023年3月8日; 录用日期: 2023年5月5日; 发布日期: 2023年5月12日

## 摘要

21世纪以来,对积极心理学领域的研究日益丰富,也对我国的心理健康教育产生重大影响。高中时期的心理健康教育发挥着越来越重要的作用,也面临着诸多的问题和挑战。在教学过程中存在教学目标偏差、教学方式单一、师资力量相对有限等问题,还需要得到积极的关注和解决。将积极心理学的理论运用于高中心理健康教育的实践当中,通过转变教学目标的重点,运用多种途径进行教学以及不断加强师资力量,可以培养学生积极的心理品质,帮助学生获得积极的情感体验,充分的利用校内外的资源,促进学生身心的全面发展和高素质发展。

## 关键词

积极心理学, 高中, 心理健康教育

# The Application of Positive Psychology in High School Mental Health Education

Mengmei Lai

School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Mar. 8<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 5<sup>th</sup>, 2023; published: May 12<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Since the 21st century, research in the field of positive psychology has been increasingly enriched, and it has also had a significant impact on mental health education in China. Mental health education plays an increasingly important role in high school, but also faces many problems and challenges. In the teaching process, there are problems such as deviation of teaching objectives, single teaching method, and relatively limited teachers, which need to be paid attention to and solved actively. Applying the theory of positive psychology to the practice of mental health education in high school, we can change the focus of teaching goals, use various ways to teach and continuously

strengthen teachers; we can cultivate students' positive psychological quality, help students obtain positive emotional experience, make full use of resources inside and outside the school, then promote students' overall physical and mental development and high-quality development.

## Keywords

Positive Psychology, High School, Mental Health Education

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

高中时期是学生身心发展的关键期，但是由于学生身心发展的不平衡性以及来自于学校、家庭和社会等各种层面环境的影响，导致学生产生各种心理问题，引发社会广泛关注。《**中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)**》指出，中小学心理健康教育要提高学生心理素质、促进其身心健康和谐发展，全面推进学生素质教育。可见，开展高中心理健康教育工作是促进学生身心全面发展的必然要求，也是培养高素质人才的必由之路。积极心理学从新颖的视角来展开，在提升高中心理健康教育的科学性和创新性上发挥着重要作用。在了解积极心理学理论的内涵和核心的基础上，将新内容、新要求融入心理健康教育实践中，帮助高中心理健康教育工作向着更良好的态势发展，做到时代性和科学性的结合，实现学生的全面发展。

## 2. 积极心理学的定义和内涵

积极心理学诞生于1998年，由美国心理学家马丁·塞利格曼提出，是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学(Sheldon & King, 2001)。由于两次世界大战给人类造成的严重心理创伤，致使心理学以精神和心理疾病为导向，着重评估和治疗个体心理疾病，解释其消极的心理现象和行为。在物质文明发达的时代，心理学的研究对象因此受限，因为绝大多数人都能相对满意的生活，社会的基础也是由普通人所构成。区别于传统的心理学研究，积极心理学研究平均意义的普通人，将研究重点放在个体良好心理品质和自我实现方面，以更加开放和欣赏的眼光看待个体潜力、态度和动机等(李金珍等, 2003)。积极心理学是时代进步和创新的产物，已经成为了心理学的重要研究方向，也对社会产生了深刻影响。

积极心理学由对主观体验、个体特质和群体关系三个方面的研究构成。在主观体验方面主要关注人的积极情绪体验，以人的主观幸福感为中心(霍力岩等, 2021)。众多研究表明，个体认知水平与主观幸福感相关，个体幸福感来自对事物的主观感受及认识(苏钟萍, 张应良, 2021; 何佳丽等, 2022)。因此，促进主观幸福感等积极的情感体验，能帮助个体提高生活满意度和和谐度，实现其与环境的良性互动，进一步提高幸福感。在个体特质方面主要关注个体积极的个性和品质，培养积极人格。以往心理学研究更强调解决和补救个体不良心理品质和人格特质，忽视了其积极的心理潜能及自我实现和发展的能力(孟万金, 等, 2011)。积极心理学肯定人的潜力，以发展性的长远目标塑造积极人格和优秀品质，帮助个体取长补短，使其更幸福的同时提升自我价值，利用自我优势创造更美好的生活。在群体关系方面主要关注积极的社会组织系统。运用到学校教育中，就是要使得家庭、学校和社会三要素为一体，形成教育合力，

共同帮助中小学生利用优势、开发潜能、成长为人格健全和情感积极的独立个体，承担起社会使命，为社会建设和发展做出积极贡献。综上所述，积极心理学的诞生和发展，不仅帮助个体利用优势和开发潜力，促进其主观幸福感的提升，而且整合了多种资源，促进社会的良性发展。

### 3. 高中心理健康教育的内容及评价

高中心理健康教育同其他学科课程存在着一定的差异，有其特殊性。它不仅传授学生重要的心理学知识，而且更加注重学生的体验和自我感悟，引导学生在潜移默化中塑造积极心理品质和人格，促进身心的和谐发展。教学作为高中心理健康教育的关键环节，直接影响了教育实效性和学生的全面发展。就目前来看，高中心理健康教育的建设及实施有待完善和改进。

#### 3.1. 教学目标重点有待探索

高中心理健康教育面向全体学生，以学生的身心全面发展和心理健康为目标，帮助学生积极健康的成长。从教育的对象上来看，心理健康教育要促进全体学生整体素质的提高。然而，受传统心理学的影响，部分教师的教学对象是针对个别“问题学生”，把目标放在解决少数学生心理问题，解释和说明具体措施，旨在帮助其掌握心理学的重要基础知识，消除心理问题，解决心理困惑等(沈贵鹏, 2020)。同时，高中心理健康教育没有统编版教材，大部分是基于《纲要》编写，因此，部分教师课程内容会以学生近期出现的问题为主题，就存在不系统、缺少逻辑性等影响。教师需要思考教学内容的普遍性，教学目标能否促进全体学生的共同发展。处理不恰当教学就容易过分强调知识的灌输和心理问题的解决，忽略学生积极人格的养成等问题。高中心理健康教育目标大多避免或者消除学生心理问题，缺乏对学生潜能和优势的探索，难以转变学生认知，对培养学生的积极心理品质，塑造积极人格等方面还不够重视。

#### 3.2. 教学和评价方式较为单一

心理健康教育重视学生自我实现，肯定学生向上的潜力，因此，活动课是帮助学生心理成长最有效的方式之一。教师通过设计活动课程，让学生利用潜能和优势，体验课程目标，实现自我成长。不同于其他学科，高中心理健康教育可以多种途径、多种形式来开展。由于受到多方面因素的限制，部分教师的教学形式仍采取知识传授和理论讲解的传统模式，通过情景导入相关概念和问题并解释，给出解决心理困境的方法。部分学校在心理健康教育中过度突出概念、理论的教学，内容枯燥乏味，不仅无法推动学生的心理健康，甚至还会导致学生学习压力提高，反向作用教学(韩丽芳, 2020)。这种模式以问题为导向，模式陈旧，将心理健康教育的教学内容当作学生必须掌握的知识，导致学生对课程的兴趣衰减，缺少课堂参与度和自主性，没有体现出心理健康教育的特殊性。同时，没能很好引导学生的自我感悟，忽视了学生的主观能动性。心理健康教育的教学评价不是根据学生所习得的知识进行考试，而是要在教学过程中潜移默化的培养学生的正确认识和积极品质。许多高中学校不重视心理健康教育评估的环节，简单的根据心理测量表来做评价，使得评价结果较为单一，不利于心理健康老师改进教学，提高教学效果。

#### 3.3. 师资力量相对有限

心理健康教育是一门科学，其专业性和科学性都很突出。心理教师不仅要设计好教学，引导学生自我感悟和发展，而且还要做咨询等相关工作，内容较为复杂且繁重。因此，对心理教师的要求也较高。部分学校心理老师师资不足，老师工作压力大会影响其工作效率和积极性，降低教学效果。有的学校甚至缺乏专业的心理健康教育工作者，师资数量仍严重不足、质量普遍不高(叶子青, 叶一舵, 2020)。因此，在具体的工作情境中，由于缺乏了专业理论知识和专业素养的支撑，只凭自身的相关经验，容易产生教

学不专业或不重视等问题, 满足不了学生求知的需要, 使学生丧失对心理健康教育的学习兴趣, 甚至对课程产生抵触等不良情绪, 难以达到相应教学目标。同时, 其整体性发展水平有限, 很难做到因材施教, 不能完全关注到每位学生的心理状况(肖沿, 朱海东, 2022)。随着时代的不断发展, 对心理健康教师的要求也越来越高。教师要做到与时俱进, 不断学习新理论, 并指导实践来实现课程的创新, 最终促进学生的全面发展, 这也是比较具有挑战性的。因此, 师资力量的相对缺乏也限制了高中心理健康教育的发展。

#### 4. 积极心理学在高中心理健康教育中的运用

积极心理学为高中心理健康教育提供了全新的理论和思想, 也为其更好地建设和改进提供了新的解决思路。在积极心理学的指导下, 传统的教学理念得到时代性的发展和改进, 有利于促进学生身心全面发展以及高中心理健康教育事业持续健康发展。

##### 4.1. 教学目标要转变重点, 培养学生积极心理品质

传统的高中心理健康教育的教学目标关注的重点是克服和消除学生的心理问题, 缺乏了对全体学生积极个性的塑造。我国现有的心理健康教育多是事后补救, 当学生有心理问题等症状时, 才关注其心理健康状态, 采取心理辅导与咨询等措施(李永鑫, 陈琄, 2020)。无法做到尽早发现和恰当应对。积极心理学克服了传统心理健康教育只针对少数突出心理问题学生的“问题定位”的缺陷(刘婷婷等, 2018), 从问题导向转变为发展导向, 将重点转向培养大多数学生的积极品质, 使其在学习过程中发掘自身潜能优势, 用积极的眼光看待和处理问题。积极心理学帮助学生形成积极的心理品质, 从积极的方面解读心理现象和行为, 更容易实现学生自我提升和发展。因此, 教师要运用积极心理学理论, 转变教学目标, 在设置课程内容时, 更多选取积极意义的主题, 引发学生积极情绪情感体验, 着眼于发掘学生潜能、优势及美德等, 帮助其获得向上发展的动力, 积极的看待自我。同时, 引导学生以积极的心态克服学习和生活中的困境, 通过积极的自我调节, 发挥主观能动性, 正确对待问题, 获得主观幸福感, 培养积极心理品质。

##### 4.2. 教学方式要多种途径, 注重学生积极情感体验

心理健康教育作为一门活动课程, 不仅形式是多种多样的, 而且注重学生的积极情绪体验。然而, 部分心理教师的教学方式呈现出学科化的特点, 教学场所局限于教室, 教学形式偏重讲授, 削弱学生在心理课上的体验感。积极心理学强调个体主观幸福感, 重视积极情绪体验, 为高中心理健康教学提供理论依据和指导。教师帮助学生提高自我意识, 引导其体验幸福和满足, 让学生充分发挥主观能动性的同时, 增强学生主观幸福感等积极情绪体验, 促进自我成长, 是积极心理学在学校教育实践中应用的重要策略(席居哲等, 2019)。因此, 教师要让学生参与到教学情境之中, 激发学生积极情绪体验。相应的, 教学形式不能局限于课堂讲授, 理应通过多种途径来调动学生的主动性, 使其在一种比较舒服和满意的状态下学习和成长。高中生的好奇心和求知欲也很强烈, 教师可以通过团体心理活动和辅导、心理情景剧以及心理专题讲座等众多形式, 提升学生的参与度和实践性, 让不同环境等刺激给学生带来较为愉悦的情绪体验。

##### 4.3. 师资力量要不断加强, 重视多种资源的整合

心理健康教育工作具有特殊性和专业性, 不能降低其岗位资质, 更不能用个人经验代替科学方法(梁超, 常若松, 2020)。要加强高中心理健康教育的师资力量, 首先就需要按照国家相关要求, 配备好专职教师, 建设好心理健康教师队伍, 保证工作的科学性和专业性。同时, 随着高中生心理问题的不断增多, 情况也愈发的复杂和深刻, 心理教师不仅要有扎实的专业基础, 而且要与时俱进的提升业务能力。但是

仅凭教师个人难以成长,因此,正如积极心理学的群体关系构成,心理教师要联合家校和社会,充分利用校内外的有用资源,实现自我提升。通过开展教研活动、组织培训、聘请专家讲座等形式,给予教师研讨和交流的机会,拓宽学习渠道,不断加强理论学习,掌握好新理念和新方法,出现新情况时通过多种策略来处理,为学生更好的服务。同时,高中生心理发展不成熟,受环境的影响大,教师要养成良好的个性修养,以身作则,树立好榜样。不仅如此,教师要注重自我的心理健康。一个性格乐观、心理健康的教师,往往会以积极的方式对待学生,使学生感到轻松、愉快,帮助学生形成健康的人格(宋献惠, 2017)。教师在潜移默化中引导学生,用积极的人格感化学生,促进学生养成积极健康的心理品质。

高中心理健康教育要重视全体学生的发展性特征,帮助学生主动预防心理问题,培养学生积极的心理品质,促进学生自我实现和发展。在物质丰富的背景下,积极心理学是顺应时代的产物,也将深刻的影响心理健康教育事业。未来的高中心理健康教育也将更加关注学生积极情感的获得、积极品质的培养以及潜能的挖掘,为学生的全面发展创造有利条件,为培养高素质人才为己任,推动社会不断进步和发展。

## 参考文献

- 韩丽芳(2020). 中小学心理健康教育的现状和发展分析. *中国教育学报*, (S1), 10-11.
- 何佳丽, 胡芸绮, 张世楚(2022). 认知重评与主观幸福感: 抑郁和焦虑的中介作用. *心理学进展*, 12(12), 4310-4319.
- 霍力岩, 龙正渝, 谷虹, 高游(2021). 新时代积极心理学的内涵和特点新探——兼论对我国基础教育教学改革的启示. *中国特殊教育*, (8), 86-90.
- 李金珍, 王文忠, 施建农(2003). 积极心理学: 一种新的研究方向. *心理科学进展*, (3), 321-327.
- 李永鑫, 陈坤(2020). 加拿大大学校心理健康教育: 经验与启示. *课程·教材·教法*, 40(5), 138-143.
- 梁超, 常若松(2020). 我国中小学心理健康教育面临的问题与改进策略. *教育科学*, 36(3), 46-51.
- 刘婷婷, 刘美玲, 孙萍, 等(2018). 积极心理学视角下中学生心理健康现状及影响因素. *中国卫生统计*, 35(4), 566-568.
- 孟万金, 王新波, 张冲(2011). 中国学校积极心理健康教育实验与推广. *中国特殊教育*, (9), 8-15.
- 沈贵鹏(2020). 教育学视域中心理健康教育模式的转型. *教育科学研究*, (3), 62-67.
- 宋献惠(2017). 高中生心理健康教育现状与对策研究. *教育理论与实践*, 37(8), 21-23.
- 苏钟萍, 张应良(2021). 收入水平、社会公平认知与农村居民主观幸福感. *统计与决策*, 37(9), 71-74.
- 席居哲, 叶杨, 左志宏, 彭雅南(2019). 积极心理学在我国学校教育中的实践. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 37(6), 149-159.
- 肖沿, 朱海东(2022). 学校心理健康教育与心理咨询创新研究. *中国教育学报*, (S1), 147-149.
- 叶子青, 叶一舵(2020). 学校心理健康教育三十年: 历史演进与未来走向. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, (2), 140-147+171.
- 中华人民共和国教育部(2012). *中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)*. 人民教育出版社.
- 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>