

# 积极心理学视角下的中学生心理健康教育策略研究

李友聪

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2024年2月19日; 录用日期: 2024年4月2日; 发布日期: 2024年4月11日

## 摘要

本文探讨了在积极心理学视角下, 如何制定有效的中学生心理健康教育策略。首先, 介绍了积极心理学的概念, 产生背景以及积极心理学与中学生心理健康教育的关系。然后, 分析了中学生的主要心理特征和当前中学生心理健康教育现状。最后, 提出了在积极心理学视角下的中学生心理健康教育策略, 包括明确教学目标、采用多元化教学方法、加强师资培训和转变医学化倾向, 注重学生积极品质的培养。

## 关键词

中学生, 积极心理学, 心理健康教育

## A Study on Mental Health Education Strategies for Middle School Students from the Perspective of Positive Psychology

Youcong Li

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Feb. 19<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 2<sup>nd</sup>, 2024; published: Apr. 11<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

This article discusses how to develop effective mental health education strategies for secondary school students under the perspective of positive psychology. First, it introduces the concept of positive psychology, the background of its emergence and the relationship between positive psychology and the mental health education of secondary school students. Then, the main psycholog-

ical characteristics of secondary school students and the current situation of secondary school students' mental health education are analyzed. Finally, it proposes the strategies of secondary school students' mental health education under the perspective of positive psychology, including clarifying the teaching objectives, adopting diversified teaching methods, strengthening teacher training, and transforming the tendency of medicalization, focusing on the cultivation of students' positive qualities.

## Keywords

Middle School Students, Positive Psychology, Mental Health Education

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

在现代社会环境下，中学生处于身心发展的关键时期，他们在面对学业压力的同时也面临来自学校环境、家庭氛围以及社会大环境的各种压力。这些压力可能对他们的身心造成重大影响。因此，中学生心理健康教育的重要性不言而喻。心理健康教育构成了学校教育的核心要素，并且推进学生心理健康教育工作是实施“健康中国”战略的关键举措。

2012年，教育部对《中小学心理健康教育指导纲要》进行了更新，并正式发布了修订版，其中明确了心理健康教育的总体目标和任务。2021年国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，旨在缓解义务教育阶段学生过度沉重的学习压力，更多地关注学生的身心健康[1]。这些政策的出台充分体现了我国对中学生心理健康教育的高度重视。然而，从目前心理健康教育实施的情况来看，尽管中学生心理健康教育已取得一定的进展，但整体情况并不理想，存在许多待解决的问题。

长期以来，学校心理健康教育一直以矫治为主。大多数学校将学生心理疾病的识别和诊断、心理问题的解决作为学校心理健康教育的首要任务。随着积极心理学的兴起，学校心理健康教育研究者开始审视传统“问题导向”的心理治疗的局限性，并逐渐地从积极心理学的视角转变为以“发展导向”的心理治疗，旨在塑造学生积极的心理品质，并激发个人潜能。

## 2. 积极心理学的理论基础

### 2.1. 积极心理学的概念

积极心理学(Positive Psychology)是最早在美国心理学界兴起的一个新的心理学思潮。它是利用心理学目前已经比较完善和有效的实验方法和测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面。在以往的心理学的研究中，我们通常关注的是个体的病态、焦虑和狂躁等问题，而较少关注健康、勇气和爱等积极心理品质。与传统心理学研究不同，积极心理学促使心理学家采取更加开放、欣赏性的观点去看待人类的潜能、动机和能力[2]。

### 2.2. 积极心理学的产生背景与发展

积极心理学领域的探索起源于20世纪30年代的学术研究，其中包括了Terman对于天才及其婚姻幸

福感的开创性研究，以及荣格对人生意义深远影响的探究[3]。但在二战之后，战后实际需求导致积极心理学的研究被中断，心理学的主要任务转向了治愈战争创伤，研究心理或行为紊乱的秘密，找到治疗或缓解的方法。因此，心理学对人的积极情绪研究也逐渐的被遗忘。

在 20 世纪五六十年代时，马斯洛、罗杰斯等人本主义心理学家开始关注和研究人的积极层面，在一定程度上引起了心理学家对积极心理学的重视。但正如 Seligman 所言：“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤；但在没有社会混乱的和平时期，致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命[4]。”因此，即使人本主义心理学家对积极心理有较多关注但心理学研究主题并没有脱离现实发生根本的转移。

自 20 世纪六七十年代起，Seligman 便开始研究“习得性无助”，通过给狗重复施加无法躲避的电击，狗会出现“习得性无助”的行为。在后来的研究中，Seligman 又发现，既然无助是可以习得的，乐观这种积极品质也可以通过学习被习得。在人类身上亦如此，人类也会由于无法避免的危害而产生习得性无助，但通过学习维持乐观的态度可以避免习得性无助带来的危害[5]。基于积极心理学的核心理论，并结合自身的深入研究，美国前任心理学主席 Seligman (1998)提出积极心理学的重要性，并对其进行定义。其目标是探索和挖掘个体积极的心理品质和潜从而帮助人们过更加快乐、更加积极的生活。

在 1998 年《APAMonitoronline》发表的一篇文章上，Seligman 指出心理学三项使命：1) 研究消极心理，治疗精神疾病；2) 让所有人生活得更加丰富充实；3) 识别并培养有天赋的人[6]。在二战之前三大使命都得到了心理学家同等的重视，但是在二战后由于战争的结束和其带来的社会的影响，心理学界将重心转移至第一项使命而忽略了其他两项使命。随着全球和平与发展的推进，越来越多的心理学家开始认识到探索人类积极品质的重要性，而不能仅停留在过去只对消极心理学的研究。在这一背景下，积极心理学逐渐受到世界各地心理学家的广泛关注。

### 2.3. 中学生心理健康与积极心理学的关系

积极心理学是一门主要关注人类的优点和优势的学科，旨在提升个体幸福感和生活质量。面对处于青春期的中学生，积极心理学的方法和理念可以为中学生心理健康提供全新的视角和方法。通过了解中学生在青春期中学生所容易遇到的心理问题，对其采用预防的策略，关注学生的积极心理品质，增强个体内部系统塑造的各项能力帮助中学生培养积极心态、提升处理挫折能力，以提升自身的心理健康状况。

## 3. 中学生主要心理特征

中学生处于人生第一个青春期，在这个时期他们的认知行为都会产生一定的变化。由于个体差异性以及环境等因素的影响，中学生也有着不同类型的心理问题，但主要可表现为几个方面。

### 3.1. 逆反心理

中学生由于处于青春期，生理心理都会发生一系列的变化，如第二性征的出现、激素水平的波动等，这些都会影响到他们的情绪和行为，使他们更容易产生逆反心理[7]。同时，随着中学生自我意识的增强，他们开始追求独立并希望得到他人的认可和尊重，不再希望被看成是“孩子”。此时家长及成人对中学生的管控则会受到他们的反感，情绪波动大，有时可能会产生一些危险或不良行为。

此外，逆反心理在中学生群体中的形成是一个复杂的过程，它受到多种内外因素的共同作用。在家庭环境中，父母的教育风格、亲子关系都会对青少年的行为产生重要影响；学校环境中，学校的文化、师生互动以及同伴之间的关系也会影响中学生的行为和态度；社会文化中，媒体、网络信息以及社会价值观念的变化都可能对青少年的思想观念造成冲突，促使他们通过逆反行为来表达自己的观点和立场。

### 3.2. 孤独心理

在中学阶段，青少年经历显著的生理和心理变化，这些变化促成成人感的产生，即渴望获得成人般的尊重和自由权。这种成人感表现为对父母权威的抗拒和对独立自由的追求。然而，由于成人对青少年心理和行为变化的认知不足，常常无法提供恰当的理解和支持，导致青少年出现与父母之间的心理闭锁现象。这种闭锁不仅限制了他们与父母间的沟通，还进一步加剧了他们的孤独感。此外，学校环境中师生关系的紧张和同伴关系的孤立也会导致中学生感到孤独，从而影响其心理健康和社交发展。

### 3.3. 焦虑心理

中学生的焦虑心理是一种常见的情绪反应，通常表现为对未来事件的过度担忧、恐惧或紧张。这种心理状态可能会影响其学习、生活和人际关系，严重的则可能对身心健康产生危害。然而，中学生产生焦虑心理的原因也是多方面的。首先，随着年级的增加，学习任务、难度的加大，中学生或多或少会对自己的学习成绩和未来感到担忧，害怕达不到父母的期望或社会的标准。其次，青春期生理心理的变化会让中学生感到困惑和不安，这种内心的动荡有时也会转化为焦虑情绪。最后，家庭氛围的紧张、亲子关系的疏离都可能会给孩子造成心理压力从而引发焦虑。

## 4. 积极心理学视角下中学生心理健康教育现状分析

### 4.1. 教学方法单一

学校心理健康教育主要通过课程形式在校园内展开。然而，有部分学校将心理课程局限于传统的课程讲授，侧重于心理健康的基本概念和理论，导致教学内容显得枯燥单调。学生对于心理健康知识的掌握仅停留在书本标记和机械记忆的水平，这使得心理健康教育课程失去其特有的教育意义。此外，也有部分学校一味地注重课堂的游戏化，试图通过游戏互动的方式增进学生对心理健康知识的兴趣和理解，却无意中将心理课程转变成了以游戏为主的“娱乐课”，学生在享受游戏乐趣的同时，忽略了游戏所承载的深层教育价值[8]。走马观花的课程教学导致心理课课堂教学重点、目标不清晰，限制育人功能的发展。

### 4.2. 师资力量单薄

在当前教育体系之中，学校心理健康教育的重要性日益凸显，但与之配套的师资力量和专业培训未得到重视。一方面，许多学校的心理教师并未接收过系统的积极心理学培训，而积极心理学强调通过培养个体的积极品质来促进心理健康，若教师没有掌握相关知识技能则很难有效引发学生发展积极的心态和行为。另一方面，即使一些心理健康教师具备一定心理学背景，但他们所接收的培训大多侧重于心理健康的诊断和治疗，这使得当他们在面对学生的问题时，容易陷入“问题解决”的思维定势，从而忽视对学生积极心理品质的培养和引导。

### 4.3. 医学化倾向凸显

部分学校心理健康教师倾向于将心理健康教育视为针对有心理问题的学生的心理咨询与心理治疗，旨在帮助学生解决心理问题，治疗心理疾病。然而，这种观念过于聚焦于“问题”而忽视了“发展”重要性，偏离了心理健康教育的原则、脱离了心理健康教育的基本宗旨。实际上，中学生正处于身心发展的关键期，他们的生理心理都呈现动态性的变化，“问题导向”的心理健康教育模式未能把学生看成发展中的人，无法激发他们的发展潜能和培养积极品质。当心理教师一味地遵循消极心理的范式，只关注学生心理问题的成因时，可能导致心理健康教育资源匮乏，教育途径狭隘。

## 5. 积极心理学视角下的中学生心理健康教育策略

### 5.1. 明确教学目标，采用多元化教学方法

学校心理健康教育的目标在于全面改善学生的心理素质，培养他们积极向上、健康积极的心理品质，充分挖掘他们的心理潜能，以促进学生身心和谐且可持续的发展，为其健康成长和幸福生活奠定基础。这一目标与积极心理学的核心理念相吻合，后者强调人的潜力和优秀品质，并鼓励教师在教学过程中关注学生的内在动机和自我实现的需求。因此，学校心理健康教育应采取多元化的教学方式，避免单一、机械的教学模式，注重教学过程中的情感教育。例如通过故事、音乐等手段激发学生的情感共鸣，关注学生的内心感受，并提供个性化的学习资源和指导，以满足不同学生的需求。此外，心理健康教育课并不等同于活动课。虽然活动课可以是心理健康教育的一部分，也可以是其他学科的教学方法，但心理健康教育课的核心在于关注学生的心理成长，而不仅仅局限于活动的本身。

### 5.2. 加强师资培训，提升教师的专业素养和积极品质

心理教师是学校心理健康教育的重要组成部分，是学生成长发展的引领者和指导者。教师的态度和情绪对于学生的成长发展有重要的影响。积极心理学以研究人类积极心理和行为为重点，其要求更加强调专业性，因此作为心理健康教师除了具备专业积极心理学知识能力还应当注重必需的品质。积极心理学强调积极的心态对于个人发展和表现有着重要的影响，在师资培训中，要培养教师积极的心态、拥有积极情绪，积极心态和情绪能帮助人们更好地应对挑战和压力。通过引导他们看到自身的价值和影响力，拥有积极的心态从而使他们更有信心和热情投入教学，达到更好的教学效果，并能用自身的力量去引导学生发现积极的心理品质[9]。

### 5.3. 转变医学化倾向，注重学生积极品质的培养

积极心理学视角下的心理健康教育实施路径不再囿于传统的心理咨询和心理治疗，以解决学生心理问题为主，只关注有心理问题的学生，而是遵循“预防、发展、矫治”相结合的原则，既致力于解决学生当前的心理健康问题，也积极预防和干预那些可能存在的潜在心理困扰，以便为学生提供更全面的支持和帮助。针对青春期这一特殊阶段的中学生，积极心理学更加强调培养他们的积极心态和品质。通过传授积极情绪调节方法帮助他们建立有效的心理预防机制，使他们更加从容应对生活中的挑战。然而，单纯的预防措施并不能完全满足学生的心理健康需求，还应当更加关注学生积极品质的发展。每个人都有独特的优势和才能，通过挖掘和发展学生的潜力，帮助学生找到兴趣所在，实现自我价值。而对于已经出现心理困扰或问题的学生，则应当采用积极的应对策略如将心理治疗、亲职教育等途径有机结合，涵盖学习心理指导、人际关系指导、自我意识指导等，以最大限度培养学生积极心理品质，解决心理问题。

## 6. 总结

综上所述，与传统的消极心理学相比，积极心理学是心理学又一崭新的视角，它主要关注个体的积极心理品质和潜能发展，旨在提高个体幸福感和生活质量。面对中学生复杂多样的心理问题，应当加强师资培养，采用多元化的教学方法，并有针对性地进行施测，满足个体自身需求，实现自我价值。同时，也要做到预防、发展、矫治相结合，从而帮助学生建立积极的心理品质，面对心理压力。

## 参考文献

- [1] 王晓涵. 积极心理学视角下初中生心理健康教育探究[J]. 西部素质教育, 2023, 9(18): 120-123.
- [2] Sheldon, K.M. and King, L. (2001) Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>

- [3] 崔丽娟, 张高产. 积极心理学研究综述——心理学研究的一个新思潮[J]. 心理科学, 2005(2): 402-405.
- [4] Ruark, J. (1999) Redefining the Good Life: A New Focus in the Social Sciences. *Chronicle of Higher Education*, **45**, A13-A15.
- [5] 李金珍, 王文忠, 施建农. 积极心理学: 一种新的研究方向[J]. 心理科学进展, 2003, 11(3): 321-327.
- [6] Seligman, M.E. (1998) *Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission*.
- [7] 王昊宸. 积极心理学视角下中学生心理健康现状及影响因素探讨[J]. 科学大众(科学教育), 2019(9): 36-37.
- [8] 王蓉蓉. 积极心理学视域下中小学心理健康教育路径研究[J]. 基础教育论坛, 2023(1): 43-44.
- [9] 吴九君, 廖清林, 韩力光. 积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究[J]. 黑龙江高教研究, 2019, 37(3): 113-117.