

基于积极心理学的初中生心理健康教育校本课程的实践与思考

褚容正

绍兴市锡麟中学

DOI:10.32629/er.v2i10.2091

[摘要] 为了有效的保障初中生的心理健康,本文将对开发初中心理健康校本课程的背景、课程的内容以及核心理念、课程的定位,实施与评估课程等方面的问题进行实践,对实施校本课程的成果进行总结,并且对其中存在的不足进行分析,争取能够不断完善校本课程。

[关键词] 积极心理学; 心理健康教育; 校本课程

积极心理学是心理学的分属,经过心理学的引导,可以使人们对健康、勇气、关爱进行深入的研究。所以在积极心理学的背景下,对初中生进行心理健康教育,能够使初中生的心理健康得到有效的保障。

1 开发课程的背景

1.1 积极心理学的发展

作为近年来新兴心理思潮的积极心理学,为传统的心理学提供了新的活力,在它的发展过程中,吸引了大量心理学者的兴趣和关注,并且取得了较好的研究成果。我国的积极心理学还处于研究的阶段,在国内积极心理学并没有得到广泛的应用以及研究。现阶段,在探索和实践积极心理学方面,特别是在初中教育阶段的应用相对薄弱,所以,在积极心理学的背景下,开发初中生心理健康教育校本课程具有非常重要的意义^[1]。

1.2 学校心理健康教育的现状

第一,在学校传统的心理健康教育体系中往往是以问题为导向,就是对青少年的问题过于关注,而对培养学生积极心理和自身优势有所忽略,这是一种比较被动与消极的心理健康教育模式,应该对学生的自我优势进行重视,使学生的自身潜能够得到最大程度的发挥,对学生积极的心理品质进行培养,使学生能够以积极的心态面对学习生活中的难题。

第二,很多学校不够重视心理课程,没有对心理课程进行足量的开设。学校想要使教育目标得到实现,进行课堂教学是其中最有效的载体^[2]。现阶段,仍然还有中学不开设对学生积极心理品质进行培养的课程,有的学校由于环境较差缺少专门的心理教学器材以及心理教师。这些学校设置的

的文学思维构件具有非同寻常的意义。经常性地阅读文学大师们的作品,可以在一定程度上使得自身的文学修养得到不断地提高,可以说,对高中生而言,阅读文学大师的作品可以增强学生们对语文的运用能力,其对培养学生实用性阅读能力起到了很大的帮助性作用。文学大师作品可以称得上被世界各国学者公认的经典之作,譬如:中国的四大古典名著、英国莎士比亚的戏剧、中国现代时期鲁迅先生的名世之作等等,伴随着时代的变迁,这些经典的作品名著可以说在阅读的时候需要花费很长的一段时间,在这种情况下我们要养成制定阅读计划的好习惯,有安排的进行名著的阅读,保证每一部著作阅读的质量,在阅读完后写读后感,这样不仅可以提高自身的阅读能力,并且在文字语言的理解能力方面也会得到非常明显的提高。

4 把握各类文章体裁的阅读能力

作为一名优秀的高中生实用性阅读能力的培养要尽可能地阅读各类体裁的文章,通过阅读来感受不同形式下文字带来的不一样的感悟。大量的阅读训练在一定程度上可以提高高中生对文字语言的敏锐性,加强自身对文章本质内涵的理解与认知。语文阅读可以说是非常开心的事情,帮助高中生把握好各类文章体裁的阅读方向,不断提高他们在语文实用性阅读方面的能力,不仅能够培养高中生认真阅读的习惯,同时能够养成一边读

课程无法使中学生的各种心理诉求得到有效的满足。相对落后的心理课程,对发展学生心理健康教育起到了一定程度的阻碍作用。

第三,城市化进程的影响。随着快速发展的城市化进程,使很多城乡结合部出现,在城乡结合部中具有非常频繁的人口流动,复杂的生活环境,在这个区域内生活的初中生普遍存在行为、心理等方面的问题,会出现人际关系敏感、厌学、离家出走、反抗心理等表现,心理教育工作者应该对这些初中生的内心世界进行特别关注,对它们积极心理品质进行培养,使它们能够收获更多的积极情绪和积极体验,为他们幸福、健康的成长提供保障。

1.3 在心理健康教育中积极心理学的作用

科学主义以及人文主义是积极心理学的基本内容,积极心理学填补了传统心理学教育中的缺陷,相对于消极心理学,积极心理学对人的心理品质更加注重,能够为人们解决思想问题以及心理问题提供有效的帮助,帮助人完成良好思想品质以及行为作风的塑造^[3]。应用积极心理学,能够使心理健康教育变得更加完善。

2 课程的内容以及核心理念设置

2.1 设置课程的内容

首先,需要对课程目标进行明确,帮助学生完成良好自我观的建立,使学生能够对自身的情绪进行调控,使学生能够以积极的态度看待问题、解决问题,使学生完成积极问题处理模式的建立,使学生在生活中出现难题时能够以积极乐观的态度面对,对学生积极的心理品质进行培养,使学生

书一边思考的能力,可以对主要问题进行重点的思考,从而提高阅读效率,得到更多地收获。

5 结束语

从高中生的角度来讲,实用性阅读是非常重要的一项能力,可以说关乎着未来高中生的个人发展方向,所以说,对高中生语文实用性阅读能力的培养进行探究具有非常重要的现实意义。日常中对高中生语文实用性阅读能力的培养方式可以说多种多样,但其中的核心方向是侧重对高中生阅读兴趣、阅读习惯的培养,这样才能够让学生们明白广泛阅读的意义,明白增强自身实用性阅读能力的重要价值。

[参考文献]

[1]肖笛.浅谈高中生语文实用性阅读能力培养[J].科学大众(科学教育),2019,(09):4.

[2]朱一唯.基于交际能力培养的高中语文教学研究[J].读与写(教育教学刊),2019,16(08):77-78.

[3]宋宏平.浅议高中生语文阅读能力的培养[J].甘肃教育,2019,(07):59.

[4]朱或洋.高中生语文阅读学习探究[J].课程教育研究,2019,(12):78.

能够很好的适应社会,能够积极的追求自身的理想。

另外,应该对课程的内容进行确定,一方面培养学生的应变能力,另一方面是通过团体活动对学生积极的心理品质进行培养^[4]。培养学生的应变能力包括以下内容:良好自我观的建立、小组破冰活动、对个人力量进行充分认识,对自信心进行增强,使学生能够保持冷静的心态,对自己的支持网络进行识别和使用,东得换位思考、与他人保持和谐的关系;培养积极的心理品质包括:创造力、领导力、心智、坚韧的毅力、勇敢、团队精神、怜悯和宽容、被爱与爱的能力、自制能力、乐观和幽默、交流能力等。

2.2 课程核心理念

在对校本课程进行设置时,应该结合积极心理学的理念和方法,所以与传统的教学模式相比,应该对学生获得的积极情绪以及参与体验更加关注,通过对团体活动进行组织,可以对学生积极的心理品质进行培养,如勇气、创造力等^[5]。开设课程的目的是对学生积极的心理品质进行培养,所以应该对学生的优势进行特别关注,使学生的潜能得到充分发挥。

在实施校本课程的过程中,应该对学生的个体差异进行充分考虑,对交流和教学过程进行关注,对学生的收获以及心理体悟进行关注^[6]。心理教师应该对教师的角色进行淡化,以同伴的身份与学会进行良好互动,使学生的人格能够得到健康的发展。

3 课程定位

3.1 对学生的应变能力以及积极的心理品质进行培养

以往人们对学生的问题过度关注,学校也在使用比较消极的心理教育模式。与传统的心理教育模式相比,校本课程具有很大的不同,需要对积极心理健康教育的理念进行遵循,对学生的积极优势更加关注,通过积极的对学生进行暗示,使学生积极的情绪得到激发,使他们能够正视并且放大自身的优势,能够对自身的情绪进行良好的调控,促进问题积极处理模式的树立,使学生的人际关系更加和谐,对学生的发展起到推动的作用^[7]。

3.2 师生共同进步

初中是人生中的一个重要的过度阶段,使树立人生观、价值观、世界观的重要时期,也是心里走向成熟和构建自身人格的重要时期,对于中学教师来说,也应该对自身的生命价值进行充分发挥。只有教师具有积极的心理才能培养出相同的学生,实现师生共同进步^[8]。

4 实施课程

4.1 对任课教师进行确定并且培训

选择具有较高综合素质且拥有学习心理学兴趣的教师作为任课教师。并且需要组织这些认可教师进行专业的培训,使这些教师能够满足教学需求。

4.2 对实施课程的方法进行确定

对学生进行校本课程的时间进行利用,对心理健康教育校本课程进行开展,每节课程使用正常的课程时间。

4.3 对实施课程的方式进行确定

以一名任课教师教导十个学生的方式进行。活动场地可以在专门的心理教室或者体育馆等,需要保持授课空间的安静、独立。

4.4 对课程计划进行制定核对教学活动进行组织

每学期初,应该对该学期实施校本课程的方案进行制定,包括备课的地点时间、师资安排、分析会议等。

4.5 合理的开发和利用课程资源

根据教学内容,对配套的教学资源进行开发,如,活动方案、教案、活动道具、活动视频等。使教学设计和课程资源实现多样化,使教师和学生个性发展需求得到满足。同时应该对收集课后反馈进行重视,使教师能够及时的调整和修改课程。

5 评估教学效果

在评估教学效果方面,心理健康教育与其他学科存在不同。由于受到多方面因素的影响,无法使用标准化测试对心理健康教育进行评估。随着快速发展的积极心理学理念,可以采取以下方法对教学效果进行评估。1. 教师记录和评价学生的课堂表现;2. 对学生进行问卷调查;3. 学生评价课堂效果^[9]。通过分析,在积极心理学的背景下进行初中生心理健康教育校本课程,能够取得非常好的效果,能够对中学生积极的心理品质进行有效的培养,使中学生以积极的态度面对今后出现的问题,有利于中学生以后的发展。

6 结束语

综上所述,开设基于积极心理学的初中生心理健康教育校本课程,能够对初中生不良的心理状态进行有效的调节,使初中生以积极的态度看待问题,以积极的方法解决问题。所以,相关的教育工作者可以从完善课程评价体系、优化课程内容等方面进行改进,进一步完善与加强校本课程体系,争取取得更好的心理健康教育效果。

【参考文献】

- [1]孙昊.学校心理健康教育校本课程开发的实践与探索[J].中小学心理健康教育,2017,(12):26-28.
- [2]何雪芬.基于积极心理品质提升的心理类校本课程建设探究[J].天津大学学报,2019,23(01):67-69.
- [3]鲍玮.积极心理学视角下小学心理校本课程创新实践[J].中小学心理健康教育,2018,378(31):79-82.
- [4]袁春燕.积极心理学视野下进行心理健康教育校本课程开发的尝试[J].广西教育,2015,(1):19-20.
- [5]李厚仪.基于积极心理学的心理健康教育在高校的应用——从理论构建到实践探索[J].统计与管理,2017,(12):70-72.
- [6]郑治国,刘建平.网络境遇下小学生性心理健康教育:基于积极心理学的视野[C].中部心理学高峰论坛,2012-8-1.
- [7]王立高.基于积极心理学的高职心理健康教育课程与教学改革思考[J].中国校外教育,2015,(3):145-146.
- [8]朱其志,倪涵,涂冬侠.基于积极心理学的心理健康教育本土化发展思考[J].中国教育技术装备,2017,(21):80-81.
- [9]徐彩意,孙小兵.“家校合作开展初中生心理健康教育”校本课程的开发[J].教学月刊·中学版(语文教学),2014,(8):44-46.