

积极心理学导向的高中心理健康教育优化路径探究

孙毓蔚

浙江省富阳中学国际部，浙江杭州，311400；

摘要：教育部发布的《中小学心理健康教育指导纲要》强调，要重视学生的心理健康和谐，加强对学生的人文关怀与心理引导。不过，当前的高中心理健康教育主要聚焦于预防和处理学生的心理障碍与困扰。相比之下，积极心理学注重提升个人的幸福感，重视发掘和利用积极的心理要素，培养学生的积极情感，使其在面对各种挑战时能够具有较强适应能力。将积极心理学的理念融入高中心理健康教育，可以改进和完善现有教育模式，帮助学生缓解心理压力，使学生能够在日常生活中维持良好的心理状态。基于此，本文主要对积极心理学导向下优化高中心理健康教育的作用进行分析，并深层次探究积极心理学导向的高中心理健康教育优化路径，旨在缓解高中生群体的心理压力，使其形成积极健康的心态。

关键词：高中；心理健康教育；积极心理学；优化路径

DOI：10.69979/3029-2735.25.10.019

积极心理学作为心理学发展的一种新兴学习方式，重在以人类的优秀美德以及正面情绪为探索对象，着重强调人类的健康成长，鼓励心理学界以更加积极的视角和态度进行研究，从而推动心理学的快速发展。对于高中生而言，正面临巨大的高考压力，容易导致心理健康问题的出现，进而阻碍其全面发展。再加上高中生正处于青春期，容易产生叛逆情绪，对于偏激的行为或思想可能会产生浓厚的兴趣，不仅影响学习，还会对学生性格的塑造产生负面影响。因此，教师有必要借助积极心理学的理念，帮助学生纠正心理偏差，改善不良心理状态，引导其走向正确的人生道路。

1 积极心理学导向下优化高中心理健康教育的作用

1.1 有利于强化学生自我认知

自我认知作为理解个人特质、情感及行为模式的基础，对高中生的成长具有深远影响。在积极心理学的引导下，通过优化高中心理健康教育，学生能够更加清晰地审视自己的内在世界，认识到自身的优势与短处，进而形成积极的自我概念，有效提升自信心^[1]。同时，通过深入理解自己的价值观，学生也能够找到与能力相匹配的学习路径，不仅能够有效提高学习成绩，生活满意度也会随之上升。并且，学生也能够接受自身的不完美，减少内心的冲突与挣扎，从而以更加平和的心态去面对生活中的困难。积极稳定的心理状态，可以让学生保持

内心的平静，增强适应能力，更加专注于学习目标，最终取得更好的成绩与幸福感。由此可说，积极心理学导向的高中心理健康教育，能够强化学生的自我认知，使其欣赏自己的独特性，理解并接纳自己的情绪与感受，减少自我否定的情绪，更加自信地面对挑战。

1.2 有利于提升学生社交能力

在人生的黄金时期，高中生正逐步建立自己的人际网络，而和谐的人际关系无疑是心理健康的关键。高中心理健康教育通过积极心理学的引导，不仅能够为学生提供情感支持和归属感，还可以教会其在复杂的人际环境中自信表达、理解他人，从而形成积极的社交网络。在此过程中，教师占据重要地位，能够引导学生以开放和诚实的态度进行交流，增进彼此之间的理解和信任，有效减少冲突的发生。通过积极沟通，学生可以学会倾听的艺术，提高社交技能，不仅有助于解决当前的心理健康问题，更能够为未来的人际交往奠定坚实基础^[2]。良好的人际关系可以进一步促进学生的情感发展，使学生在关爱与理解中成长，从而提升整体的心理健康水平。可以说，在积极心理学导向下，高中心理健康教育的优化，可以使学生在互动中学会尊重差异、包容多样，培养同理心，以此建立稳固而积极的人际关系。

1.3 有利于增强学生心理韧性

在积极心理学导向下的高中心理健康教育中，积极

情感不仅能够提升学生的心理健康水平,更能够促进其身心健康发展。学生若能够拥有积极情感,便可以以乐观的态度面对生活中的挑战,将压力转化为成长的机会,在不知不中增强心理韧性。在此过程当中,学生能够积累每一次积极情感体验,构筑坚固的心理防线,在逆境面前能够保持冷静与理智,以更加坚韧不拔的精神面貌迎接生活的洗礼^[3]。优化后的高中心理健康教育,更加注重培养学生的积极心态,通过多样化的教学活动和实践,让学生在参与中体验到成功和喜悦,从而逐渐培养起面对挫折和困难的勇气和决心,有效增强学生心理韧性。

2 积极心理学导向的高中心理健康教育优化路径

2.1 挖掘学生积极优势

高中生正处于身心快速发展的关键时期,不仅要面对学习上的压力,还要应对社会关系的复杂性,容易产生自卑心理,影响起自我认识和自信心。在此背景下,心理教师应积极运用积极心理学的理论和方法,帮助学生认识并发挥自身的优势,从而提升学生的自信心,使其能够乐观地面对生活和学习。为此,教师需要在教学活动中融入积极心理学的理念,注重培养学生的积极品质。教师可以设计相应的教学活动,让学生有机会展示和发现自己的优点,进而建立积极的自我形象,提升自信心与幸福感^[4]。

如,在教授“做个受欢迎的人”的知识点时,教师可以摒弃传统的讲授方式,转而采用茶话会的形式,让学生自由讨论受欢迎的人应具备的特质。通过开放式讨论,学生可以充分表达自己的想法,也能从他人的观点中汲取营养,丰富自己的认识。在讨论结束后,教师应将学生讨论的结果进行归纳和总结,并记录在黑板上。随后,引导学生对照自身情况,思考自己和朋友的优点,帮助其建立积极的自我形象。在此基础上,教师还可以组织赞美游戏,鼓励学生发现并分享同学的优点,以此培养学生的观察力,让其在赞美和被赞美的过程中感受到被重视和被接纳。在具体的教学过程中,教师可以确定主题,即“我的三个优点”,并让学生分组进行讨论。在讨论过程中,教师应鼓励学生积极发言,分享自己的想法和感受。而后,教师可以邀请几位学生上台分享自己讨论结果,并给予积极反馈和鼓励。通过互动式教学,

学生可以深入了解自己的优点和特长,也能从他人的优点中汲取灵感,不断提升自身综合素质。

2.2 组织积极体验活动

高中生的自我认同和自尊意识逐渐增强,对于外界的评价和认可有着更为敏锐地感知。与此同时,学生开始更依赖朋友,友情在高中阶段占据重要地位,同学间的人际关系对高中生的心理状态有着不可忽视的影响,如果处理不当,就可能引发心理健康问题^[5]。为此,高中心理健康教育应更加重视培养学生的交往能力,通过教学互动,帮助学生建立健康、积极的人际关系,从而提升其情绪幸福感和情绪调节能力。在具体的教学过程中,教师可以组织积极体验活动,让学生在参与中感受友谊的力量,学会处理人际关系中的冲突与矛盾。

如,在教授“友谊天长地久”的知识点时,教师可以采用互动游戏的方式,让学生在游戏中体验友谊的珍贵与美好。游戏可以设定为角色扮演,让学生分别扮演朋友间的不同角色,通过模拟生活中的场景,包括误会、争吵、和解等,让学生深刻体会到友谊需要双方共同经营和维护。在游戏结束后,教师可以引导学生进行分享与反思,让学生思考自己在友谊中的角色以及与朋友相处的技巧。同时,教师也可以开展“对不起,谢谢你”的游戏,旨在促进学生情感交流与沟通的活动。游戏可以采用一对一的模式,鼓励学生分享自己在学习或生活中所犯的过错,并向对方表达歉意和感激之情。如此,学生不仅能够学会道歉和谅解,还能在过程中认识到过错对他人造成的影响,从而培养同理心和责任感。而且,该游戏也能在保护学生自尊心的基础上,帮助其更好地处理人际关系中的冲突,提升情绪调节能力。在具体实施时,教师应注重引导学生真诚表达,鼓励其勇敢面对自己的错误,并积极寻求解决问题的方法。

2.3 构建支持网络系统

在积极心理学导向的高中心理健康教育中,构建支持网络系统不仅能够整合教师、学生、心理咨询师、家庭成员以及社区资源,还可以形成互助共享的环境,为高中生提供全方位的情感、社交和心理支持。通过网络系统,学生能够在面对个人挑战时,获得及时且有效的帮助,从而增强心理韧性和适应能力。为此,教师应积极倡导支持网络系统的建立与完善。教师应与学校管理层、心理咨询师以及家长保持密切沟通,共同制定心理

支持计划，并确保计划能够真正满足学生的需求。教师还应通过专业培训，不断提升自己处理学生心理问题的能力，以便更好地为学生提供指导和帮助^[6]。学校层面也应加大投入，整合专业资源，系统传授心理健康知识，并为学生提供便捷的心理咨询服务。

如，学校可以启动“心理健康导航”项目，建立功能齐全、环境舒适的校内心理支持中心。中心可以配备专业的心理咨询师和辅导员，不仅具备丰富的专业知识，还能够以亲切、耐心的态度为学生提供咨询服务。心理支持中心还可以定期举办各种工作坊和讲座，涵盖压力管理、情绪调节、人际关系处理等多个主题，帮助学生掌握实用的心理调节技巧。同时，学校还可以利用校报、校园网等渠道发布心理健康通讯，普及心理健康知识，提高学生的心理健康意识。在心理健康课程方面，学校应将其纳入正规教育体系，并结合理论与实践，设计既有趣又富有教育意义的课程内容。课程可以供学生自由选择，以满足其多样化学习需求。学校还可以培训心理健康大使，不仅负责提供基础的心理咨询服务，还可以组织学生参与各种心理健康相关的活动，包括心理健康月、心理健康知识竞赛等，从而提升学校心理健康教育的整体水平。

2.4 建立心理健康档案

心理健康档案作为综合性的信息库，能够系统记录学生心理特征、性格特点、成长经历、家庭背景以及在学习、生活中的各种表现。教师通过深入分析档案，可以全面了解学生心理状态，发现普遍存在的心理问题及其发展规律，从而制定更具针对性的教学策略。在日常教学中，教师可以参考学生的心理健康档案，快速识别出可能存在心理困扰的学生，及时给予关注和辅导。同时，档案也能够为教师设计积极心理学课程提供宝贵的参考依据，确保课程内容既符合学生的实际需求，又能有效激发其积极心理品质^[7]。

如，在心理健康档案的建立过程中，教师可以记录学生的个人基本情况，包括姓名、性别、年龄、班级等基本信息，以便快速定位，并关注学生的身体健康状况。家庭背景方面，需要了解学生的家庭成员构成、家庭经济状况以及家庭氛围等，有助于教师更好地理解学生的

成长环境，从而提供更加贴心的关怀。在学习情况方面，记录学生的学习成绩、学习态度、兴趣爱好等，以便发现学生的潜能和特长。在收集心理健康测试数据时，教师可以采用问卷调查法。问卷内容应涵盖学生的情绪状态、课外活动参与度、适应能力及学习压力感受等多个方面。要想提高问卷的回收率和有效性，教师可以通过社交 APP 如 QQ、微信等平台发放问卷。在收集到数据后，教师应仔细分析，将结果录入心理健康档案。针对问卷中反映出的问题，教师可以制定个性化的辅导计划。对于存在社交焦虑的学生，教师可以组织团队建设活动，让学生在互动中学会倾听、表达和合作；对于学习压力大的学生，教师可以传授时间管理和压力调节技巧，帮助学生更好地应对心理健康挑战。

3 结束语

综上所述，积极心理学导向的高中心理健康教育不仅对学生的学习成绩有着积极影响，更可以帮助学生塑造健全人格、培养积极心理品质。通过采取上述措施，有助于学生在高中阶段健康成长。因此，教师应深化积极心理学在高中心理健康教育中的应用，不断探索和优化教育路径，为学生的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 朱妹英. 积极心理学下的高中心理健康教育对策 [J]. 高考, 2024, (02): 151-154.
- [2] 刘凌云. 积极心理学在高中心理健康教育中的运用 [J]. 青春期健康, 2024, 22(01): 62-64.
- [3] 崔志祺. 积极心理学在高中心理健康教育活动中的应用策略 [J]. 智力, 2023, (26): 152-155.
- [4] 骆翠妙. 积极心理学视角下高中心理健康教育的优化分析 [J]. 新智慧, 2023, (22): 41-43.
- [5] 魏金荣. 积极心理学在高中心理健康教育中的应用探究 [J]. 基础教育论坛, 2023, (09): 105-106.
- [6] 吴叶艳, 王槐晟. 积极心理学视角下高中心理健康教育的优化策略 [J]. 武夷学院学报, 2023, 42(01): 77-81.
- [7] 龙增艳. 积极心理学视角下的高中心理健康教育课程的实践 [J]. 名师在线, 2022, (36): 82-84.