

积极心理学视域下小学心理健康团辅活动优化路径研究

刘徐煜 刘语晨

(盐城师范学院, 江苏省盐城 224000)

摘要: 小学阶段是孩子成长的关键时期, 心理健康问题的普遍出现引起了社会上的广泛关注。目前的小学心理健康教育方案存在一定不足和局限性, 需要新的视角和方法进行改进。本文立足于积极心理学视角, 探索小学生心理健康团辅活动的优化路径。

关键词: 积极心理学; 小学生; 心理健康; 优化策略

一、核心概念

(一) 积极心理学

积极心理学是一门以积极的心理态度来研究传统心理学的新兴学科, 它的核心理念是以积极视角看待个体发展, 着重关注人的优点、潜能、积极特质和情绪, 致力于促进个人的积极发展和心理健康。积极心理学鼓励个体探索和培养自身的优势, 以增强自信、提高应对生活挑战的能力, 并通过实现个人价值和目标来获得成就感和满足感。

积极心理学强调对人性优点和价值的研究, 围绕个体真实潜在的内在力量、美德和善良, 对其所表现出来的心理现象做出积极导向的解释, 从而更显著和有效地激发其内在的积极力量和优秀品质, 并利用其帮助有问题的人, 让不同层次的个体都能够激发自身的潜能, 达到身心健康的良好状态。

(二) 心理健康团辅活动

团辅也叫团体咨询, 是团队小组中的成员在良好的人际环境中互相交往和反应, 彼此启发和鼓励, 使成员了解自己和他人的心理, 以便改善人际关系, 增强社会适应性, 促进人格成长的一种助人自助的治疗手段。

小学心理健康团辅活动是指教师在心理健康教育活动中实施分组辅助, 以教师智慧与专业能动性推动学生在组内活动中互帮互助, 快乐地进行社会交往、思想沟通以及情感表达。一个完整的小学心理健康团辅活动承载着教师的设计方法、辅导理念以及职业素养, 能够展示出小学生的群体智慧、互助合力以及团队能动性, 具有非常高的实用性与有效性。因此, 能够成为教师完善小学生心理健康教育的育人抓手。

二、积极心理学在小学心理健康团辅活动中作用

小学生正处于心理成长的关键阶段, 他们的情感变化、自我调节能力的培养和人际关系网的形成将对他们未来的发展及未来的生活美好指数造成很大的影响。所以小学阶段心理健康教育的策略应当着重培养积极情感、自我调节和积极人际关系, 从而帮助他们更好地应对生活中的挑战和压力。基于这一系列的要求, 积极心理学在小学生心理健康中具有很强的适用性。

首先, 积极心理学强调关注个体的潜能和优点, 有助于小学生发展自我意识、情绪管理能力和适应能力。通过这种视角, 帮助提高小学生的幸福感和心理韧性, 建立积极的人际关系和社会支持网络, 培养积极向上的人生态度和价值观。积极心理学不仅关注心理疾病和问题, 更侧重于促进个体的积极品质和幸福感。在小学心理健康团辅活动中, 这种理念有助于从单纯的“问题修复”转向全面的“积极发展”。与此同时, 积极心理学强调发现和培养每个学生的优势和潜能。在团辅活动中, 教师可以设计活动来帮助小学生识别自己的长处, 从而增强自信和自我效能感。

其次, 团辅活动在积极心理学指导下的实践会着重于培养学生的积极情绪, 如快乐、满足等, 这些情绪对心理健康有直接的

积极影响。积极心理学还能较为直接的锻炼学生的心理韧性。在此指导下, 团辅活动可以设计成挑战性的游戏或任务, 以培养学生的适应能力和解决问题的能力。与此同时, 积极心理学指导下的团辅活动鼓励学生设定个人目标, 并通过实践活动来达成这些目标, 从而促进个人成长和发展。积极心理学提供了许多基于研究的活性和方法, 这些可以很容易地融入团辅活动中, 以确保活动的有效性和针对性。

最后, 积极心理学重视人际关系对个体幸福感的影响。团辅活动可以包括团队合作和社交技能训练, 帮助学生建立和维护积极的人际关系。心理健康问题伴随人的一生, 而积极心理学正强调长期的心理健康和幸福, 而不是短期的修复。这一系列的理论指导可以影响团辅活动的长期规划和评估, 确保学生能够持续受益。

通过这些指导作用, 积极心理学不仅能够帮助学生在当前遇到的心理挑战中成长, 还能为他们未来的心理健康和幸福感打下坚实的基础。

三、小学生心理健康团辅活动现状分析

(一) 师资力量的缺乏

据本次访谈调查显示, 被采访者表示小学生心理健康老师这一职务的工作量是极大的, 包括但不仅限于小学生心理健康课, 还包括其他课程的讲授和各个心理健康相关活动的组织, 在备课上课的同时还需要应对学校上级领导的检查, 大大压缩了心理老师的备课时间和上课的精力。学校里的心理老师数量和其他老师相比少之又少。在小学心理健康教育中, 专业教师的缺乏是一个普遍问题。部分学校使用的心理健康教育教材质量不高, 未能有效指导教师进行科学、系统的心理团辅活动, 许多教师在心理健康教育方面缺乏必要的专业知识和培训, 专职心理老师的数量不足, 团体心理辅导失去了科学合理的理论支持和完备的师资队伍, 这限制了心理团辅活动的有效开展。

(二) 外界对心理教育的关注度不足

现如今, 跳楼事件频发, 社会对学生心理健康的关注度日益提高, 但主要集中在压力较大的初高中, 对于小学生的心理关注度依旧不高, 在实际的教育中, 心理课程占据的时间依旧很少, 学校中的心理教育者依然缺少外界政策的支持和家校合作的支持, 一些有意义的心理健康团体辅导活动部依旧无法大规模的实施, 仅仅停留在小班试验阶段, 并没有形成一定的校园心理教育体系。目前小学的心理团辅活动往往课程设置较为单一, 缺乏多样性和创新性, 这不利于全面满足学生的心理健康需求。

(三) 学生对心理团体辅导活动的接受程度较低

许多小学生在适应学校和社会环境存在困难, 表现出较差的环境适应性, 在一些带人类的团辅活动参与的积极性很低并且无法获得目标想要提供的情绪价值。小学期间学生对自己的心理不具备一定的判断能力, 小学生的心理问题部分较为潜在, 相较于

可以用分数表现出来的语数英等学科,心理学科对小学生来说相当于上课空闲时间的休息,部分学生不会全身心的投入心理课堂,更甚者选择专心做自己的事。多数小学生的心理素质随着年龄的增长呈现下降趋势,尤其是耐挫力较弱,这影响了他们的心理健康和整体发展。在鼓励为主的心理课堂上,批评学生来达到让他们认真听课的目的反而会让心理团辅活动失去原有的作用,加重学生的心理负担,恶化他们的情绪体验。

四、积极心理学指导下小学心理团辅活动的优化路径

(一) 培养学生建构自身健康心理的能力

积极心理学的核心观念是我们要用更加开放、欣赏的眼光去看待人的潜能和动机,专注研究人的积极品质。教师可以将其理论知识融入小学心理团辅活动中,相信学生具有自我发展的潜力,相信学生可以在群体环境中建构自身健康心理的能量,同时在开展过程中主动挖掘和利用学生已有的心理资源,建设未来心理发展的方向。教师的主要目标是积极引导团体学生建构自身健康的心理能力。教师要在团辅活动中建设良好的心理资源环境,全面地考虑所有学生的心理发展状态,也在帮助学生发现自身心理困扰的同时有计划地进行自我调整,从而更好地具备培养团体学生改变当前心理状态的能力。作为团辅活动的引导者,教师要与学生建立平等的沟通桥梁,促使团体学生养成积极的心理习惯。这种基于平等和信任的关系,是建立在教师对学生真诚关怀,以及学生对教师的积极信赖的基础之上的。

小学心理团辅活动的目标不仅仅是解决小学生的心理问题,更是帮助他们发现和培养内在的积极心理力量,从而在团体中获得成长,建构自身的健康心理,实现个人潜能的发展。教师鼓励学生认识自我,从各个角度去了解自我,对自身的个性、能力和潜力产生良好的认识,从而引导学生建构积极的自我认知,挖掘并发展他们潜能。教师还可以在团辅活动中通过引导学生学习呼吸放松的技巧、冥想和正念练习等方法,帮助学生学会在情绪激烈时进行积极的自我调节,不仅有助于学生保持情绪稳定,也有利于他们长期的心理健康和人际关系的发展。

小学心理团辅活动还可以以体验的方式进行,像情绪角色扮演,通过扮演不同的情绪情景,学生体验不同的情绪带来的结果。让团体学生进行态度、情绪体验,这对于个体的情感、意志有着深远的激发和激励意义,学生最终可以实现不同的情绪状态下能够感知与调节自身的心理。

(二) 营造积极的团体情绪氛围

在团辅活动中,教师作为指导者,要主动引导团体氛围向积极正面的方向发展。一个良好积极的团体氛围对其中个体的成长发展具有显著的促进作用。积极的氛围因素能够春风化雨,润物无声,潜移默化地影响团体学生,对个体产生积极的影响,让团体内每一个个体都能从中获取能量。鼓励学生分享与学习、生活、人际关系等各方面的积极经历。例如分享一次成功的体验,针对困难的积极应对方式,或者对他人的肯定和赞美。这些正面的情绪体验的分享有助于团体积极氛围的营造,也更能激发学生的正向情绪,让他们体验到乐观、决心和毅力的力量,提高他们的自尊和自信,增强内在的积极情绪体验。

同时,教师在团辅活动中关注学生同伴关系的建设。从学龄期到成人时期,同伴关系都对个体的发展有着至关重要的作用。在现代社会及心理学中,智力不再是单一作为考察个体未来是否能够获得成功标准,情商也作为个体交际能力,以及建立良好的人际关系的重要因素。教师可以在团辅活动中模拟冲突场景,让学生学习如何和平解决分歧。教师可以设计一些团体游戏培养

学生积极的团体合作精神,比如盲人方阵,学生们蒙上眼睛,依靠非视觉线索来形成一个方形,在活动中增强团体成员之间的沟通。教师还可以在团辅活动中设计信任跌倒的游戏,学生们轮流站在其他人前面向后倒,由后面的同学接住,这样的活动可以促进集体之间形成信任积极的氛围。

此外,在小学心理团辅活动中,可以进行家校合作,共同营造积极的集体氛围。邀请有意向的家庭作为一个小团体进行活动,如果小团体中自身就有积极的发展目标,以及和谐的成员关系,那么对集体更是有着正面的促进意义。在以家长和学生为主线的小团体中,可以鼓励学生与家长共同记录积极经历,在集体中分享,发展积极正向的心理能力,有助于营造积极的情绪氛围,有助于小学生个体的心理发展。

五、积极心理学在小学心理团辅活动中的应用挑战

(一) 教育观念模式的转变

一直以来,学校的心理健康辅导大多只关注已经出现明显问题的学生,都是在问题发生后才去尝试采取一定的措施,却忽略了很多学生潜在的心理需求,以及可能发生的心理问题。而积极心理学所强调的是学生整体心理素质的提升,它不仅仅关注到那些已经遇到问题的学生,也注重促进所有学生的积极情绪、人际关系和个性发展,是一种预防性和发展性的心理健康教育观念和模式。积极心理学是一个相对新颖的领域,教师需要接受相关培训来了解其原理和应用技巧,也需要一定的时间去转变教育观念,掌握设计和引导团辅活动的方式,来促进学生的积极心理的发展。

(二) 长期持续的跟进

积极心理学指导下的团辅活动需要时间的积累和持续的实践,它是一种长期的心理建设和发展,而不是短期的干预,无法一蹴而就。为了最大程度地发挥积极心理学的作用,需要制定长期的计划,确保它能够贯穿学生的整个学习生涯,而不仅仅只是进行几次团辅活动,并且在活动之后进行持续的跟进和沟通了解,定期收集反馈,评估活动的效果,调整优化团辅策略。此外,每个学生的心理需求和发展状态不同,教师需要根据学生的特征提供个性化的辅导。

六、总结

通过分析研究,我们可以发现,积极心理学相关理论对小学心理团辅活动的开展具有一定的正向作用,可以从多个维度指导优化小学心理团辅活动。这些路径不局限于个别已经出现心理问题的学生,更是为了全体学生的发展。在培养学生建构自身健康心理的能力与营造积极的团体情绪氛围方面,从学生与教师,学生与自我,学生与同伴,学生与家长等各个角度推动小学心理健康团辅活动的进一步优化与发展。当然,积极心理学在小学心理团辅活动中的应用也面临着一些挑战,这需要广大的心理教育工作者共同努力,克服挑战,使得优化路径真正落地,产生效果,帮助小学心理团辅活动的开展,也帮助学生心理健康的发展。

参考文献:

[1] 王过,梁成龙,张鹏程.群体动力学视域下团辅活动对中学生心理健康的影响路径与应对策略[J].基础教育研究,2023(11):73-76.

[2] 吴兴宝.积极心理学在高中团辅式主题班会中的应用[J].新课程导学,2023(35):32-35.

项目基金:项目名称:《2024年大学生创新创业训练计划项目》(课题编号:202410324060Y)