

# 积极心理学视野下的高中生活指导

——以心理辅导课《积极生活每一天》为例

周超

**【摘要】**积极心理学与教育的广泛融合促进了学校心理健康教育课程的变革。在我国诸多学者与教育工作者的共同努力下,积极心理学在教学内容设计、实施与评价方法方面得到了较多运用。考虑到当前高中心理课程的整体时间限制,通过进一步结合课堂教学与课程设置,联系日常实际,将积极心理学运用于高中生的生活指导是一种可行的教学策略。

**【关键词】**积极心理学;生活指导;心理课程

**【中图分类号】**G441 **【文献标志码】**B **【文章编号】**1005-6009(2020)40-0047-03

**【作者简介】**周超,上海市文建中学(上海,200127)教师,二级教师。

积极心理学自2000年由美国心理学家马丁·塞利格曼提出以来,对心理学及心理健康教育领域产生了巨大的影响,它改变了传统心理学对心理异常人群矫正的过度关注,更多着眼于如何让普通人生活得更好,以及如何挖掘与培养人的潜能。

从主要目标来看,积极心理学侧重于个体良好认知、情绪以及行为方式的长期养成,涉及个体生活的方方面面,并且需要一定的外部环境与时间支持。

白晔、郑渝萍等人虽然已经提出了以积极心理学为取向的适合高中阶段心理健康教育活动的教学设计、实施、评价策略<sup>[1]</sup>以及相关的系列主题教学内容框架<sup>[2]</sup>,但考虑到心理健康教

育课程在整体课时安排中较为有限的比重,如何合理地设置课程体系,提高课堂效率,结合学生的日常生活开展相应指导,从而充分发挥积极心理学的正面影响和作用仍值得广大高中心理健康教育工作者进一步探索。本文将心理辅导课《积极生活每一天》为例,尝试围绕该问题提出一些建议与思考。

## 一、积极心理学视角下的高中生活指导教学设计

《积极生活每一天》是基于上海高中学段心理健康教育参考教材《高中生心理健康教育自助手册》中《幸福的理解》改编设计而成。对比小学和初中学段类似的内容,该课侧重于通过课堂活动强化情绪体验,加深高中生对于积极生

活理念的认同,并落实于实际行动,力求做到“知”与“行”的统一。

具体的教学过程与设计如下:

#### 1.导入活动——图话人生。

教师邀请学生观察一张包含多个消极元素与积极元素的合成图片,通过讨论图片复杂性对于个人情绪感受的影响,引导学生联系现实,认识到每个人每天都在各种事件并存的纷繁状态中努力生活,从而引出课堂主题。

#### 2.课堂活动1——故事万花筒。

教师组织学生以小组为单位,进一步观察图片中的消极元素与积极元素,从中任意选取若干元素,创作两个共用一名主人公的故事。第一个故事没有任何限定,第二个故事需要在第一个故事的基础上通过重新选取元素或加工来提高主人公在故事中的情绪积极性,并要求学生分别对两个故事中主人公的情绪状态进行评分。教师在故事分享环节通过提问引导学生发现不同关注点、不同期待、不同解读方式对于个体心境的影响,并对学生使用的策略进行记录、总结、补充、整理与提炼。

#### 3.课堂活动2——生活日记。

教师组织学生回忆最近发生的一件令自己印象深刻的事,通过对照在“故事万花筒”活动中整理出来的策略,进行情境迁移练习,针对自己提出的具体生活事件开展积极的认知加工。接着,学生以小组为单位,各自在组内分享自己的生活事件以及应对做法。组长负责选取、记录具有一定共性的事件,并在之后的课堂分享环节中汇报。作为听众的其他学生可以将适用于自己的经验方法记录在学案上。

#### 4.知识分享。

教师在该环节围绕学生的活动情况以及使用的认知策略,分享相关的心理学知识,介绍积

极心理学中的“感恩日记”工具及其对于情绪健康的重要意义。

#### 5.关于调整固定课堂环节的讨论。

教师与学生讨论如何在心理健康教育课程中运用“感恩日记”工具,在尊重学生整体学业与时间安排的基础上,合理设置任务难度,调整日常课堂环节,每周安排1~2名学生,用2分钟时间帮助大家寻找上周发生的至少1件值得感恩的生活事件,推动学生运用课堂所学,养成良好习惯,学会积极生活。

## 二、基于积极心理学理念开展高中生活指导的实际效果

### 1.学生课堂参与度高,获得积极的情绪体验。

学生在各项活动中的整体参与度较高,尤其在“故事万花筒”活动中能够充分发挥想象,交流互动频繁。大部分学生在参与活动以及聆听其他同学分享的过程中,整体的情绪状态也较为愉快、高昂。许多学生能够借助课堂所学及以往的人生经验成功地运用多种策略完成难度适宜的课堂任务,体验到较高的自我效能感,如在“故事万花筒”的改编环节中,运用聚焦积极元素、对消极元素进行积极解读、开展积极的未来展望等方法有效改善故事的情感基调,或在“生活日记”活动中,针对不同事件灵活地开展积极的认知加工。

### 2.能够解决学生常见的生活问题,具有启发参考价值。

很多学生在分享个人生活事件的过程中,都提到了学业、家庭、人际等常见问题。无论是组内的交流还是公开的组间分享,在谈及这些共性问题时,很多学生都提供了自己的应对与解决方案。尽管每个学生在问题细节上存在个体差异,有时无法直接套用其他学生的做法,但大部分学生都表示在听取他人分享的过程中开拓

了思路,对后续发展适合自己的个性化问题解决方案具有启发作用。

3.学生能够较好地完成长期任务,践行积极生活理念。

固定课堂环节设置上的调整是由师生共同讨论所得。因此,在后续教学过程中,学生能够认真记录每周生活事件,并能运用在课堂中学习到的策略进行积极的认知转化。随着参与学生人数的增加,涉及的生活内容也不断得到拓展,从最初的学习事件,逐步延伸至兴趣爱好、天气、奇闻逸事等诸多议题,促使学生在更多的方面用积极的态度来留意生活、热爱生活、享受生活。借助这些设置,课堂跳出了40分钟的限制,从而充分实现了对于高中生日常生活的指导。

### 三、尚存不足与未来展望

1.需进一步指导学生练习、运用积极认知策略。

从学生的课堂表现来看,学生在“生活日记”环节解决实际生活问题时仍更多运用经验,并未使用课堂中总结出的策略。同样,在后续的“感恩周记”练习中也出现了类似的情况。这意味着学生对于自己不熟悉的应对方法,在认同度及熟练度方面都需要得到进一步强化。未来,或许可以通过明确要求学生使用指定的策略开展相应练习,帮助学生学会结合具体情境灵活运用策略。

2.需广泛结合校园活动,促进良好生活习惯养成。

积极心理学领域中有许多非常实用的工具,如VIA(自我优势)测试、认知挑战训练、积极情绪档案……因此,需要更好地发挥这些实用的工具对学生生活的指导与影响。但是,寄希望于将它们全部放入时间有限的课堂,显然不

现实。只有将学生的校园活动纳入考量,将积极心理学与班主任的班级管理甚至学校的各项活动进行结合才更为合理。教学和学生管理常分属于学校的不同部门。为此,学校可以将相关的教育工作者集中在一起,从体系建设的视角进行整体规划,提供政策保障,营造积极氛围,开展有效推进。

对比国外一些较为成熟的教育实践项目,积极心理学与学校课程的深度融合尚有一定的距离。但随着越来越多的教育工作者开始重视这一问题,相信其未来的发展值得期待。☞

### 【参考文献】

[1]白晔.积极心理学取向的高中心理健康教育活动课研究[J].基础教育研究,2018(3):77-79.

[2]白晔.积极心理学取向的高中心理健康教育活动课设计与实施研究[J].基础教育研究,2016(19):67-70.

[3]郑渝萍.积极心理学视角下高中心理课教学内容优化的实践探索[J].中小学心理健康教育,2016(3):22-23.

[4]方双虎.学校心理健康教育课程建设的困境与出路[J].中国教育学刊,2007(8):54-56.

[5]杨酥,武成莉.基于积极心理学的青年学生心理健康教育路径探析[J].理论导刊,2011(3):103-105.