积极心理学课题小结

本学期，我们课题组围绕积极心理学进行了深入的研究。积极心理学旨在探索人类心理中的积极方面，包括乐观、希望、自我效能感等，以及它们如何影响人们的幸福感、心理健康和整体生活质量。我们的研究目标是深入理解积极心理学的核心理论，探索其在实际生活中的应用，并促进个人和社区的积极发展。
一、研究内容与方法
 在研究内容上，借助课题组提供的资料书籍系统学习了积极心理学的理论体系，包括乐观解释风格、希望理论、自我决定理论等。平时还通过阅读文献、理论学习等多种形式深入了解了积极心理学在教育领域的应用情况。
二、收获与感悟

刚接触到这个名词时，满是不解，不明白积极心理学是个什么概念，也不了解该如何将他应用到平常的教学中去。后来通过查阅资料，深入理解了积极心理学的核心理论，也掌握了其基本概念和理论框架。更加了解到心理学在日常与孩子的交往中是很有效的一种手段，能够帮助我们更好的处理突发事件，也能够在孩子遇到一些烦恼时给与他们一些帮助。朱校提供的一本书籍更是将积极心理学的概念划分的更加细致，例如自信、感恩等等品质都是日常家庭教育中极其容易忽略的部分，但是作为一个成年人我深知这些品质对于孩子的成长有多么重要，足够的自信才能够支撑起孩子们未来可能会面临的风雨，在遇到困难挫折时能够给与他们重新出发的勇气。并且这本书籍都是运用一些孩子喜闻乐见的小故事在潜移默化中让孩子明白一个道理，让运用变得更加的简单明了。

在班级中有一个属于万年作业困难户，以往的批评已经让他百毒不侵，这学期我尝试着使用积极心理学中的鼓励做法，对他的每一项进步都做出落到实处的表扬与夸赞，在不断的鼓励下，孩子确实有了一些转变，对于作业没有那么抗拒了，并且感觉到对于老师信任度也提升了。也让我明白在班级管理中要多关注人性中美好的、善的一面，促使学生向美好的方向发展。

1. 问题与不足

在研究过程中，也遇到了一些问题和不足。首先，由于时间限制，我们无法对所有领域进行深入研究，只能选取部分领域进行探索。其次，由于样本量和研究方法的限制，我们的研究结果可能存在一定的偏差和局限性。未来，我们将进一步完善研究方法，扩大样本量，以提高研究的准确性和可靠性。
四、未来展望
 未来，我会更多的学习有关知识，多阅读相关书籍以及论文来扩宽自己的知识面。同时，我也会将更多的学习方法在班级中更好的实践，帮助孩子们正确的认识自己，培养更好的优秀品质。