

Research on adolescent mental health education from the perspective of positive psychology

Lin Hu

University of Toronto, Toronto, M5S1A1, Canada

Abstract

In the context of the rapid development of society at this stage, the competitive pressure from all walks of life is increasing, and the mental health problem of adolescents has been widely concerned by all walks of life. The adolescent period is a key stage of life development. Many adolescents tend to have a certain amount of pressure on school, family, peer relationship and other aspects, and appear negative psychological emotions such as anxiety and depression. Therefore, it is an important task to pay attention to adolescent mental health education activities. From the perspective of positive psychology, this paper conducts research activities on adolescent mental health education, analyzes the necessity of adolescent mental health education, understands the main mental health problems of adolescents, and puts forward scientific and reasonable adolescent mental health education strategies, hoping to provide adolescents with good psychological support and promote their stable development.

Keywords

Positive psychology perspective; Teenagers; Mental health education

积极心理学视角下的青少年心理健康教育研究

胡琳

多伦多大学, 加拿大 · 多伦多 M5S1A1

摘要

在现阶段社会快速发展的背景下, 各界的竞争压力正在不断增加, 青少年的心理健康问题受到了社会各界的广泛关注。青少年时期属于人生发展的关键阶段, 很多青少年针对学业、家庭、同伴关系等多个方面往往会产生一定的压力, 出现、焦虑、抑郁等负面心理情绪, 关注青少年心理健康教育活动属于重要的任务。本文站在积极心理学视角下, 对青少年心理健康教育展开研究活动, 分析青少年心理健康教育的必要性, 了解青少年主要的心理健康问题, 提出科学合理的青少年心理健康教育策略, 希望能够为青少年提供良好的心理支持, 促进青少年实现稳定发展。

关键词

积极心理学视角; 青少年; 心理健康教育

1 引言

积极心理学属于新的心理学研究视角, 在学术界和教育界得到了广泛的关注, 对比于传统的心理学来说, 传统心理学侧重于心理疾病的干预和心理问题的治疗, 而积极心理学则强调人体的积极情感、个人优势、乐观态度等一系列因素, 通过培养个体的积极心态, 以此帮助个体面对生活中的各种压力, 更好地提升生活质量, 有效预防疾病困扰。越来越多的研究学者分析发现^[1], 在开展青少年心理健康教育的过程中, 站在积极心理学视角下展开研究活动, 可以增强青少年心理素质, 促进青少年实现身心健康发展。所以, 为了更好地解决现阶段青少年存在的心理问题, 需要相关的教育工作者实施有效的心理健康教育活动, 本文进行了深入

的探讨, 希望能够保障青少年心理健康教育的效果。

2 青少年心理健康教育的重要性

2.1 有利于保障青少年心理健康

在现阶段背景下, 随着互联网络技术的快速发展, 青少年在现实生活中很容易受到网络中的不良导向的影响, 威胁青少年的身心健康发展, 容易使得青少年误入歧途。青少年在成长和发展的过程中, 往往会面临各种不同的心理压力, 遇见各种各样的困难问题, 所以必须积极做好青少年心理健康教育活动, 帮助广大的青少年根据自己的实际情况, 积极学习心理健康方面的知识, 在遇到困难和难题的时候, 便于青少年进行心理调整, 更好地应对生活学习中的各种难题。形成积极向上的心态, 冷静处理各种问题, 更好地保障青少年的心理健康, 实现良好的发展^[2]。

2.2 有利于提高青少年综合素质

现阶段背景下, 随着社会经济的快速发展, 对于人才

【作者简介】胡琳 (1999-), 女, 中国云南红河人, 硕士, 从事教育心理研究。

的综合素质要求正在不断地提升,在青少年教育活动开展的过程中,综合素质的提高属于关键而重要的任务。做好心理健康教育活动,有利于提升青少年的综合素质,进而为青少年今后的发展奠定重要的基础。因为心理素质属于青少年综合素质构成的重要组成部分,很多青少年在成长的过程中,往往会面临学业、人际关系、家庭环境等多个方面的压力,容易使得青少年出现焦虑、抑郁、自卑等各种心理问题的困扰。如果没有及时开展心理健康教育活动,各种心理问题慢慢地积累之后,则会给青少年成年后带来负面影响。所以,从青少年时期做好心理健康教育活动,有助于帮助青少年学习情绪调节和压力管理的方法,从源头上预防心理问题的发生,提高综合素质。

2.3 有利于青少年建立健康的人际关系

健康的人际关系是青少年成长和发展的关键所在,尤其是对于青少年群体来说,正处于自我意识形成的关键时期,很多青少年害怕与他人进行沟通和交流,容易出现潜在的心理问题。因此,积极做好对应的心理健康教育活动,可以结合青少年的特点,有效地展开优化干预指导,帮助青少年正确理解、处理人际关系出现的各种冲突和压力,培养青少年的沟通技巧,以此形成健康的人际互动。鼓励青少年积极融入集体,减少集体生活中的孤独感和社交过程中的焦虑感,提高社会适应能力^[3]。

3 青少年存在的心理健康问题分析

3.1 青少年缺乏对幸福的正确认知

现阶段背景下,随着社会经济的快速发展,人们的生活质量水平正在不断地提高,尤其是对于当前的青少年来说,生活在幸福的港湾里,却对幸福缺乏正确的认知^[4]。例如,部分青少年往往将快乐与幸福混为一谈,部分青少年将沉溺于电子游戏当作快乐和幸福,盲目追求感官的刺激,长时间的游戏时间不仅浪费时间,反而会对自身的健康成长造成负面的影响,一旦家长制止,则会出现负面情绪。还有部分青少年容易把物质享乐当作幸福,盲目认为获得了丰富的物质资源就是幸福,忽略了心理和精神的重要因素。比如同学之间相互攀比拥有的潮流服装、崭新的电子产品、去各地旅行等等。尽管青少年物质资源丰富,但是心理却十分匮乏。部分青少年容易把幸福寄托于未来,忽略了当前的真实体验,尤其是随着社会环境的发展与变化,青少年的焦虑迷茫现象较为普遍,甚至部分青少年还会出现厌学情绪,将学习当作负担和压力,并没有在学习知识的过程中体验幸福和快乐。

3.2 青少年对家庭与学校存在厌烦情绪

家庭和学校属于青少年生活的主要场所,家庭是人温暖的港湾,家庭教育属于一切教育活动的基本,但是部分青少年却对家庭产生了厌烦感。分析原因来看,是由于部分家长在开展家庭教育的过程中,对于人生观、世界观和价值观的认识存在一定的偏差;有些家长过于严格对待自己的孩

子,容易给孩子造成心理方面的危害,进而使得孩子出现焦虑、抑郁、自杀等各种问题。还有部分家长很爱自己的孩子,却不懂得如何与自己的孩子进行沟通和交流、如何相处,久而久之使得青少年对家庭存在厌烦情绪,不愿与家人进行沟通和交流。其次,部分青少年在成长和发展的过程中,对学校产生了严重的厌烦感,尤其是现阶段应试教育背景下,受到中考高考等问题的影响,应试教育思想忽略了青少年的心理健康教育活动,唯分数论的教育理念,忽略了青少年的心理需求。再加上受到学习压力的影响,使得青少年的负面情绪较为严重,有些青少年甚至由于考试成绩不理想、学习压力大而产生轻生的想法^[5]。

3.3 情绪管理与自我认同问题

情绪管理属于人的基本能力,但是对于青少年来说,正处于青春期,尤其是在缺乏正确的教育和引导的情况下,很容易使得青少年时期出现情感剧烈波动。许多青少年在出现负面情绪问题时,感觉到无所适从,从而产生焦虑、抑郁、低落等各种不良情绪,比如部分青少年家庭存在较多的矛盾,父母经常争吵,导致青少年情绪低落对任何事情缺乏兴趣,甚至出现离家出走、自杀的念头。由于缺乏有效的情绪管理和心理指导工作活动,长期的抑郁情绪会影响青少年的健康发展乃至威胁生命安全。其次,青少年时期是自我认同和身份认同的重要形成阶段,但是部分青少年由于各种压力的影响,往往会面临自我定位不清的问题,尤其是在学习方面,面对父母老师以及自身的期望感到迷茫和困惑,容易产生自我怀疑。部分青少年可能会出现自卑的心理状态,生活中缺乏自信,与他人交往的过程中产生自卑感,表现出回避的行为,害怕受到别人的评价。比如,很多青少年在学校时,害怕课堂上回答问题或公开演讲,长期拒绝参加各种集体活动,容易形成社交恐惧症,严重者可能会出现人际交往障碍,进而加剧了青少年的心理困扰问题^[6]。

4 积极心理学视角下的青少年心理健康教育策略

通过上述分析可以明显看出,积极开展青少年心理健康教育活动,对促进青少年的健康发展有着关键的意义;但目前青少年仍然存在较多的心理健康问题,主要原因则是由缺乏有针对性的青少年心理健康教育活动,所以站在积极心理学视角下,应当以青少年为中心,有效创新青少年心理健康教育活动,发挥教育的有效性。

4.1 培养青少年正确认识,提高幸福认知能力

积极心理学强调个体的幸福感来源于积极情绪的日常积累、心理资本的增强以及人生意义价值的追寻,在开展青少年心理健康教育的过程中,应当培养青少年的正确认识,提高青少年的幸福认知能力。

例如,在青少年心理健康教育活动开展的过程中,通过采用积极的认知评价,帮助青少年获得幸福感,利用知识

教育、环境教育,帮助青少年树立正确的幸福观,灌输积极向上的认知和思想。通过典型的案例、讨论、辩论等各种不同的方式,让青少年体会和分析问题的多面性,帮助青少年实现换位思考,以此形成良好的思维习惯,在面对各种问题发生的时候,能够从不同的角度进行看待。给青少年提供积极情绪体验的机会,让青少年能够通过发现和欣赏现实生活中真实发生的点点滴滴的美好,学会体验奋斗和努力的过程,以此来正确地看待过去,不要执着于以往的挫折和失败,而是应当对未来的生活充满着希望。开展乐观教育活动,鼓励青少年乐观积极主动地思考问题,形成健康向上的人格特质^[7]。

4.2 联系积极心理学重点,优化心理健康教育内容

为促进青少年心理健康发展,在开展青少年心理健康教育活动的过程中,应当有效融入积极心理学的内容,尤其是对于青少年心理健康教育研究学者来说,应当分析积极心理学在青少年心理健康教育中的重要性、实施的意义,加强正确认识,为青少年心理健康教育活动奠定良好的基础。其次,需要结合积极心理学的核心理念,例如利用乐观、自我效能、希望、韧性等教育特点,帮助青少年在面对生活中的挑战和压力时,更好地依靠心理资源应对各种难题。积极培养青少年的乐观向上的心态,鼓励青少年站在积极的角度看待某件事情的发生,指导青少年进行认知重建,可以将负面的事情转化为自己成长过程中的机会和经历。提高青少年对积极心态的认知,通过实际的活动和案例,增加青少年的乐观倾向,同时还可以布置一系列挑战性的任务,起到逐步提升的效果,帮助青少年更好地感受在任务完成过程中的成就感。让青少年通过完成任务,相信自己可以掌控自己的命运,并为自己的目标付出实践和努力。

4.3 采用多样化教育方式,加强心理健康实践教育

为强化青少年心理健康教育活动的有效性,应当采用多样化的教育方式,通过实践活动的方式,优化教育干预的效果,比如积极心理学强调可以通过实际的行动和练习培养个体的积极心态,教育者应当将理论和实践相结合,讲解完基本的理论知识之后,利用一系列的实践活动展开优化。设置辅导小组,通过同伴支持的方式,鼓励青少年进行自我组

队,积极在小组内分享自己的情感和压力,通过同伴之间的互动,实现彼此之间的情感支持,帮助青少年树立自我认知,有效调节自己的情绪。例如,针对性格孤僻、存在自卑感的青少年,则可以由教师面对面进行沟通和交流,选择适合青少年的沟通方式,鼓励青少年勇敢地说出内心的真实想法,了解生活学习中的困境,实施有效的指导。最后,开展心理健康教育讲座活动,定期邀请心理学家或心理教育专家进行知识的讲解,启发青少年对于心理健康的正确认知,积极分享个人的经验,为青少年提供更多的教育资源,形成良好的心理支持。

5 结语

总而言之,在积极心理学视角下,开展青少年心理健康教育活动,有利于促进青少年的身心健康发展。在具体实施的过程中,应当培养青少年的正确认知,提高青少年幸福认知能力、联系积极心理学重点,优化心理健康教育内容;最后,利用多样化的教学方式,开展实践教育活动,提高青少年的心理教育的有效性,促进青少年健康成长。

参考文献

- [1] 王宇霖.音乐治疗对青少年心理健康教育的探究[J].当代音乐,2024,(10):141-143.
- [2] 谢平英,谭尚军,陈灿芬,等.家校社协同育人视域下青少年心理健康教育的推进路径[J].湖南人文科技学院学报,2024,41(04):123-128.
- [3] 程艳敏.积极心理学视角下的青少年幸福观培育研究[J].教育教学论坛,2024,(29):161-164.
- [4] 周洪静.育心育人:家校社协同推进青少年心理健康教育[J].中国教育学刊,2024,(06):107.
- [5] 李新.积极心理学视角下的青少年心理健康教育——评《新时代青少年心理健康教育:原理、操作与实务》[J].中国教育学刊,2023,(11):145.
- [6] 董辉.积极心理学视角下青少年幸福感研究[J].北京青年研究,2021,30(02):35-41.
- [7] 王璐瑶.基于积极心理学的青少年心理健康教育研究[J].佳木斯职业学院学报,2020,36(01):291-292.