

积极心理学视域下的初中生心理健康问题探讨及对策研究

廖莎

百色市右江区第四初级中学，广西 百色 533000

摘要：初中阶段是学生成长的关键时期，心理健康问题直接关系到学生的全面发展。积极心理学作为一门研究个体积极心理状态和潜能的学科，为初中生心理健康问题提供了新的视角和解决策略，对于正处于身心快速发展阶段的初中生而言，具有重要的现实意义。基于此，本文探讨了当前初中生心理健康问题及其影响因素，并提出了基于积极心理学视角的改进对策，旨在为提升初中生心理素质和促进其心理健康发展提供理论支持和实践指导。

关键词：积极心理学；初中生心理健康；问题及对策

引言

初中阶段是学生成长道路上的一个重要转折点，此时期的心理健康教育尤为关键。当前，积极心理学在心理健康教育领域的作用日益凸显，它不仅关注个体的心理健康，还致力于促进个人潜能的发挥和社会的正向发展。因此，在积极心理学视域下研究初中生心理健康教育问题，对于帮助学生塑造积极心态、增强心理韧性具有重要的实践意义。基于此，本文旨在分析积极心理学视域下的初中生心理健康问题及其对策，以期能为初中生心理健康教育提供新的思路。

1 积极心理学对初中生心理健康教育的促进作用

积极心理学主要是研究和培育个体的正面情绪与经历、积极的人格特质和社会美德，以及建设性的社会体系，从而激发人的内在潜能，引领人们走向更加幸福、健康的生活路径^[1]。对于正经历着身体和心理转变的初中生来说，他们的世界观、人生观和价值观尚未成型，确保这些青少年能够保持积极的心理取向，是心理健康教育的核心任务之一。

积极心理学重视个体生命的活力及其生活质量的提升，这为初中生心理健康教育确立了新的目标——即致力于学生心理能力的培养及其持续进步。

与传统的消极应对策略不同，积极心理学倡导采用正面激励的方法来挖掘学生的内在潜力，鼓励他们面对并克服那些可能阻碍其心理健康的不利因素，从而实现从被动应对到主动挑战的转变。具体而言，积极心理学能够从以下几个方面助力初中生的心理健康教育：

(1) 有助于培养自我意识与情感管理：积极心理学有助于初中生深化自我认知，提高情绪管理技巧，使他们学会识别和处理自己的情感状态。通过心理健康教育课程，学生可以学习如何恰当地表达情感，掌握有效的压力管理和挫折应对策略，从而更好地适应学习和生活的挑战。

(2) 有助于培养积极的心态：该领域还强调积极思维模式的价值，提供诸如感恩、乐观态度和自我认同等方法，帮助初中生发现自身和他人身上的闪光点，建立自信，树立正确的自我观念，以更加积极的态度面对生活中的难题。

(3) 有助于提高社交技能：积极心理学同样重视人际交往能力的培养，它通过组织多样化的社交技能培训和团队协作活动，指导学生掌握有效的沟通技巧，学会如何与他人和谐相处，共同解决问题，

从而加强其社交网络，提升团队合作意识^[2]。

2 初中生心理健康常见问题

2.1 学习压力问题

学习压力问题是初中生心理健康常见问题之一，并且这种压力常常随着年级的增长而加剧。这一现象背后的原因可能包括学科数量的增加、课程内容的密集以及作息规律的变化等因素，特别是对于面临中考的九年级学生来说，竞争的压力更为显著。当学生在学习过程中不断遭受挫折，缺乏成就感和认可时，如果没有得到及时的支持和干预，就容易导致学习兴趣减退、厌学情绪、考试焦虑乃至网络成瘾等问题的发生。

2.2 人际交往问题

除了学业压力之外，人际交往也是影响初中生心理健康的一个重要因素。对于初中生而言，他们主要的人际交往范围限于家庭成员、教师和同学之间。在学校这个小社会里，学生们可能会因为各种原因存在人际交往的问题。比如，当面对成绩优异的同学时，一些学生可能会感到心理失衡，产生羡慕或嫉妒的情绪；看到那些受欢迎的同学身边总是围绕着一群朋友，而自己却鲜少有人相伴时，也可能会感到孤单和被排斥。这些复杂的心理状态，如适应不良、逆反心理、对立情绪、孤独感和嫉妒心等，都在无形中影响着初中生的心理健康水平。

2.3 青春期心理问题

初中阶段的学生正值青春期初期，这一时期的特点是个体的情绪更加多变，负面情绪体验更为频繁，情绪反应既快速又不稳定，易形成固执的看法，同时可能伴有消极的情绪态度。尽管这一年龄段的学生开始更多地关注自身的心理画像，思维能力逐渐成熟，但是他们在自我认知和情绪管理方面仍显不足，难以有效地调节自身的情绪状态。青春期的初中生情绪表现多样，既有外向活跃的一面，也有内向沉默的时候，既有可能充满喜悦，也可能突然陷入沮丧和封闭之中。当他们感觉到周围人无法理解自己的时候，便容易产生情绪化的反应，甚至出现抑郁或偏执的心理状态。

2.4 其它心理问题

初中生还存在自卑、早恋等其他心理问题。随着年龄的增长，学生的独立性和自我意识显著增强，

对自身形象的关注也随之增加。当他们无法客观地评价自己或未能准确地认识自我价值时，容易对自己的能力产生怀疑，进而从自信转为自卑。与此同时，青春期的到来也意味着性意识的萌发，他们开始对异性产生兴趣。部分学生为了吸引异性的注意，过分注重个人外观和装扮，追求时尚潮流，甚至尝试化妆，导致注意力分散，影响学习效果^[3]；还有一些学生则可能过早地陷入恋爱关系。若没有得到适当的指导和支持，这些问题不仅会影响学生的学业成绩和个人成长，还可能对其日常生活造成负面影响。青春期的生理和心理变化，对学生未来的学习和生活，乃至人生的发展都有着深远的影响。因此，初中生常见的种种心理问题，不应仅仅被视为医学上的心理疾病或障碍，而是青少年在成长过程中遇到问题时产生的正常心理反应。鉴于初中生正处于身心急剧变化的关键时期，这些问题应当引起更多的关注，他们需要获得更加积极有效的帮助和引导。

3 初中生心理问题的影响因素探讨

初中生心理健康问题的成因复杂多样，既包括个体内部的因素，也涵盖了外部环境的影响。总的来说，可以将这些因素归纳为以下几点：

3.1 初中生自身心理特点

初中时期不仅是青少年身体迅速成长的阶段，也是青春期心理特征开始显现的重要时期。这一时期有几个突出的心理特征，它们往往是引发心理问题的原因：（1）心理独立性与依赖性的冲突：处于“心理断乳期”的初中生渴望摆脱束缚，展现自我，通过各种方式证明自己的能力。然而，他们在许多方面仍然需要家长和老师的支持，这种内在的矛盾让他们的自我认同建设变得困难重重，情绪波动较大。正面的认可能让他们感到无比兴奋，而面对挑战和失败时，则容易失去信心，陷入消极悲观的状态。（2）社会经验与人生观的缺乏：由于缺乏足够的社会经验和人生阅历，初中生尚未形成成熟的观念体系，对待事物的态度往往显得较为片面或极端，这可能导致他们在解决问题时过于坚持己见或处理不当。（3）性意识的萌发与发展：随着性意识的初步觉醒，初中生开始对异性产生兴趣，但由于认知水平和个性发展的限制，这类互动很容易演变为恋

情，但多数情况下缺乏持续性。

3.2 教育方式有待进一步优化

在初中生心理健康教育中应用积极心理学，需强化学生积极特质的开发与激发，增强心理健康教育与社交技能训练的实际效果与个性化导向，引导学生探索并理解自身内在潜能与幸福的本质^[4]。积极心理学应以促进全体学生的幸福感与心理韧性为核心，通过多样化教学方法，使学生深刻认识自我情感与需求，掌握应对问题的有效策略，提高其心理适应能力。然而，现行部分学校的心理健康课程仍存在局限，需教师引入更多元的教学资源，采取学生易于接纳的教学形式，有效辅助学生调整心理状态，实现全面发展。

3.3 家庭教育环境有待提升

家庭教育环境对初中生的心理健康发展同样至关重要。大量心理学研究表明，家庭内部的亲子互动模式、父母的养育方法及其文化修养和个人特质，均能深刻影响孩子的心理状态。具体而言：在父母离异或频繁争执的家庭背景下成长的孩子，更容易表现出悲伤、愤怒等负面情绪，对生活和学习缺乏热情；专制式的教养方式下，孩子可能会变得非常自卑或者异常谨慎；父母的教育水平较低，其子女出现行为问题的概率相对较高。

4 积极心理学视域下的初中生心理健康问题改进对策

4.1 增强初中生的心理健康意识

首先，引导学生建立正确的自我认知，设定符合个人实际情况的学习目标。通过教育，让学生学会合理评估自身能力，将长远目标细分为一系列短期目标，逐一攻克。在逐步达成这些小目标的过程中，学生不仅能持续感受到成就和满足，还能逐步克服“习得性无助”的心理障碍，塑造自信心强的积极人格特质。此外，教育学生学会从他人的角度出发考虑问题，掌握情绪调节技巧。在人际交往中，鼓励学生多从对方的角度思考问题；遇到心理落差时，保持开放的心态，积极寻找心理平衡点；面对负面情绪时，可通过心理暗示、注意力转移、体育锻炼、音乐疗法或向信任的人倾诉等方式来有效管理情绪，提高应对挑战的心理韧性。再者，为学生提供必要的性教育知识，指导其如何妥善处理对异

性同学的情感，确保这种感情健康而有序地发展。

4.2 完善心理健康教育机制

4.2.1 运用影视资源，优化心理健康教育

教育资源在心理健康教育中起着重要作用，教师可以充分利用影视资源，对学生心理、思想、情感进行积极的引导，助力学生的长远发展。

(1) 合理选用影视资源

影视素材能够增添心理健康教育活动的趣味性，满足学生心理发展的需求，协助学生解决心理困惑。因此，教师可利用现代媒体技术，精心挑选影视资源，帮助学生突破心理障碍，以积极的心态面对人生挑战。所选影视素材不仅要吸引学生兴趣，还应符合社会主义核心价值观，以此促进学生树立正确的世界观、人生观和价值观，确保学生在正确的价值导向下健康成长。

(2) 合理整合影评资源

随着初中生分析与评价能力的逐步提高，他们能够更深入地理解和评价影视作品。在心理健康教育中，教师可鼓励学生观看影视作品，并表达个人观点，这不仅有助于教师及时掌握学生的心理动态，还能通过适时的引导帮助学生克服心理障碍，实现健康成长。在整合影评资料的过程中，教师应该从多个维度出发，鼓励学生发表多样化的见解，丰富交流内容，同时注意学生观点的正确性和合理性。

(3) 引入影视经典片段

电影中的经典片段往往具有强烈的情感冲击力和深远的教育意义。教师可以通过精选相关片段，结合心理指导，使学生与影片中的人物产生共鸣，深刻体会到正确的价值观。观看之后，教师可以组织学生讨论片段内容，加深对其内涵的理解，从而改善学生心理状态。

(4) 角色扮演进行干预

通过角色扮演，可以真实再现情景，增强学生的参与度，拓展其心理体验。心理健康教育活动中，教师可为学生创造角色扮演的机会，让学生沉浸于角色之中，深入分析角色心理，体验情节波动，从而在无形中受到正面价值观的影响，促进身心健康发展。此外，教师还应鼓励学生进行创造性表达，通过故事演绎来提升个人能力和缓解负面情绪。

4.2.2 借助体育活动，优化心理健康教育

体育活动作为一种非药物性的心理健康干预手段，能显著地对学生的心理健康产生积极影响。具体而言，体育活动能帮助学生释放来自学业、家庭、社交等多方面的压力。在运动过程中，身体的活动促进了内啡肽等“快乐荷尔蒙”的分泌，这些化学物质在调节情绪、减轻焦虑和抑郁症状方面发挥着重要作用。此外，体育活动还能提供一个积极的心理环境，使学生在参与过程中逐渐提升技能水平，从而体验到个人的进步和成就感，这种正向反馈进一步增强了学生的自信心和自尊心。

(1) 了解需求

为了更有效地利用体育活动进行心理健康教育，教师首先需要关注学生的个体差异。这包括了解学生的兴趣爱好、身体条件以及具体的心理需求。通过深入了解，教师可以为每位学生量身定制体育活动方案，确保活动既符合他们的身体能力，又能满足他们的心理需求，从而最大化活动的效果。

(2) 因材施教

在了解了学生的需求后，教师应根据他们的心理特点和问题类型，设计具有针对性的体育活动方案。例如，对于焦虑症状较为明显的学生，可以选择一些轻松愉悦、有助于身心放松的活动。而对于自信心不足的学生，则可以通过安排一些具有挑战性的活动，来激发他们的斗志，提升自信心和成就感。这种因材施教的方法有助于更精准地解决学生的心理问题。

(3) 持续跟踪与动态调整

在实施体育活动干预的过程中，教师的角色不仅仅是活动的组织者和指导者，更是学生心理状态的观察者和评估者。因此，教师应持续跟踪学生的心理状态变化，通过定期的反馈和评估，了解活动

对学生的影响。根据评估结果，教师应及时调整干预方案，确保活动的有效性，并最大化地促进学生的心理健康发展。这种持续跟踪和动态调整的策略是确保体育活动在心理健康教育中发挥最大效用的关键。

4.3 强化家庭教育的关键作用

家庭作为孩子成长的第一所学校，其教育作用对孩子的长期发展具有重要的作用，积极的家庭教育能够显著促进孩子形成良好的心理品质^[5]。首先，构建积极向上、和谐有序的家庭氛围。例如，确立合理的家庭规则，维持稳定的生活节奏，这些都是塑造孩子积极心理态度和特质的基础。不少杰出人物都非常重视家庭环境中对孩子积极能力的培养，比如李嘉诚家族就通过家训潜移默化地影响后代，传递了诸如自信、毅力等宝贵的积极心理素质。其次，家长应基于对孩子心理特点的理解，采取合适的教育方法，关注孩子的长处和进步，当孩子在学业或其他活动中取得成就时，家长应给予及时而真实的表扬和激励。这样的正面反馈能够有效提升孩子的自我效能感，让他们经历更多的正面情绪，进而变得更加自信。

5 结语

综上所述，积极心理学在初中生心理健康教育中发挥着重要作用。通过培养初中生的积极心态、自我意识和社交技能，有助于提升他们的心理素质和适应能力。针对当前初中生心理健康问题，学校和家庭应共同努力，完善心理健康教育机制，强化家庭教育的作用，从而为初中生创造一个良好的成长环境，促进其全面健康发展。

参考文献

- [1] 霍力岩, 龙正渝, 谷虹, 等. 新时代积极心理学的内涵和特点新探: 兼论对我国基础教育教学改革的启示[J]. 中国特殊教育, 2021(8): 86-90.
- [2] 宿海梅. 浅谈积极心理学视角的初中生心理健康教育理念与实施探讨[J]. 新教育时代电子杂志: 教师版, 2019(29): 113.
- [3] 余季惟, 王美璇. 初中生异性交往心理问题调查——以北京市某学校为例[J]. 中小学心理健康教育, 2019(2): 18-21.
- [4] 姚尧. 积极心理学视域下教学实践的反思与建构[J]. 教学与管理, 2019(36): 99-102.
- [5] 任建平. 家庭环境因素对城郊结合部中小学生心理健康状况的影响分析[J]. 教师, 2023(08): 12-14.