



运动,是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段,来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人,它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。积极心理学研究的是积极的情绪和体验,积极的个性特征,积极的情绪对生理健康的影响等方面。

积极心理教育看重人的发展潜力、求知欲、表现欲、独立意识、自我意识、进取心等,其中独立意识、自我意识和进取心是青少年时期重点发展的积极心理品质。强调运用人的这些积极的心理因素促进人的全面发展。

应用积极心理教育,把更多的精力投入到以全体学生为主体,以发展性教育为主导的心理健康教育,关注学生人格的完善,帮助学生增强应对心理困扰的能力,发挥其自身积极力量。通过积极心理教育来促进中职学生的心理健康,增长心理资本,提升解决问题能力,从而最终提升他们的幸福感。基于积极心理学的心理健康教育能够给学校心理健康教育带来新的发展前景。

二、构建课程校本化的教学内容

实证研究是我校校本课程的一大特色,教学内容的构建建立在大量的数据基础上。因此在确定教学内容之前,我们以学生的主观幸福感为测量对象,选择《青少年学生生活满意度量表》进行测量,收集实验班、对照班的前测、后测数据,进行数据分析,以此为基础来选择教学内容。

量表包括六个维度:友谊、家庭、学业、自由、学校和环境,为此确定课程的主要目标和主题。课程主要目标:自我意识、人际关系。

(一)自我意识。

自我意识的发展是贯穿人一生的任务,个体在青少年期,自我意识发生分化。它使个体第一次出现主体自我对客体自我的认识、体验和控制,从而使个体心理发展置于自我意识系统的调节之下,青少年期正是通过自我意识自觉地改造和完善自己的个性,青少年期也因此被美国心理学家奥苏贝尔称为“人格重建时期”,自我意识中自我认识又是基础,是发展重点,通过自我认识的发展从而最终促进自我同一性的确立。

(二)人际关系。

幸福是伦理学的一个重要范畴,德国伦理学家包尔生说“德性与幸福并不仅仅是偶然地通过神灵的中介而发生联系,而是出自事物本性的联系。”幸福的前提条件之一是德行,德行与幸福是基本一致的。

德商(Moral Intelligence Quotient,缩写成MQ):指一个人的道德人格品质。它是美国学者道格·莱尼克(Doug Lennick)和弗雷德·基尔(Fred Kiel)在他们2005年出版的《德商:提高业绩,加强领导》一书中提出的。他们把“德商”定义为“一种精神、智力上的能力,它决定我们如何将人类普遍适用的一些原则(正直、责任感、同情心和宽恕)运用到我们个人的价值观、目标和行动中”。在人际关系上德商的基本要素贯穿其中。

三、构建校本化的教学模式

(一)情感体验为先。

这门课程要从教会学生如何体验、表达自己的情感开始,让他们自由地去听、看、感受、说。积极的心理体验是积极心理教育的主要手段,积极的心理品质的形成是一个行为过程,是一个心理体验的过程。

例如在“生命意义”主题中,教师设计了“用心感受自然”的活动,学生用眼罩蒙住眼睛,在每组一位不带眼罩的学生的引导下,穿过图书馆的小院,到球场边的树林里,要求每个学生都摸摸花草、闻闻花香、听听风声、抱抱一棵树。活动的线路设计合理,这段路程是校园中花草最为茂盛的一段,能达到教学目标,每组由一位没有蒙住眼睛的学生引领的设计,也让学生能够放心地感受身边的事物,感受到同学之间的互助互爱。最后在操场席地而坐,畅谈感受,水到渠成,许多学生谈出了独特的感受,例如一位学生谈到,当走到树林里的时候她“听到了生命旋律跳动的声音”。

(二)行为练习为本。

《阳光·成长·幸福》也是一门实践性课程,在课堂得到感悟和反思后,学生应认真完成自助练习方案。《阳光·成长·幸福自助练习方案》练习本提供了12个自助练习方案记录范例和样式表。

例如,要求学生根据实际情况安排,每人应选择2个自助练习方案,每两个月重点做一个自助练习方案,按要求完成自助练习报告,作为课程效果跟踪、反馈资料的一部分。练习的目的是帮助学生,让学生的感悟内化,要使感悟内化,必须让他坚持审视自己的生活,这就是练习。养成这样的习惯后,他们看到自己的变化和成长,为自己的努力得到成效而开心,这是提升自信和幸福感的一种方法,因为他们感受到自己的可控,幸福感与可控事件的累加有一定关系。

自助练习实施的过程中引导学生自由分组,自愿结成练习小组,课后让学生坚持自助练习是行为改变的保障,同时通过这样的练习小组促进生生之间的积极关系发展,培养他们的团队意识,达到自助、互助的目的。

人本主义的核心是尊重,应该提及的是这门课程实施的过程中,尊重一直是教师所需持有的最核心、最根本的态度,尊重学生的身心发展规律,尊重学生的情感、尊重学生的思考,唯有秉承这样的态度,课程才能得到有效的开展。

(作者单位:惠州商贸旅游高级职业技术学校)

参考文献:

- [1]阳志平主编.积极心理学团体活动课操作指南[M].北京:机械工业出版社,2010.
- [2]杰弗里·阿内特(美).阿内特青少年心理学[M].北京:中国人民大学出版,2009.
- [3]卢家楣主编.青少年心理与辅导—理论与实践[M].上海:上海教育出版社,2011.
- [4]艾伦·C.奥恩斯坦,费朗西斯·P.汉金斯,钟启泉,柯森.课程:基础原理和问题(第3版)[M].南京:江苏教育出版社,2002.

责任编辑 朱守铨