

# 积极心理学视野下中职学校社团活动开展 与学生心理健康教育研究

陈亮<sup>1,2</sup>, 雷腾英<sup>1</sup>

(1. 云南师范大学 教育学部, 云南 昆明 650500; 2. 贵州省广播电影电视学校, 贵州 贵阳 550006)

**摘要:** 积极心理学的育人宗旨与学校社团活动开展的育人目标是相统一的, 利用积极心理学与社团活动开展的契合之处, 将积极心理学的理念当作主线来贯穿社团活动开展, 进一步推动中职学校心理健康教育组织与实施, 学生不仅能学到知识, 而且培养了健康的心理品质。

**关键词:** 积极心理学; 学生社团; 心理健康

## 1 概念界定

### 1.1 积极心理学

积极心理学是一门主张研究人类精神繁荣和获得最佳体验的条件及实现过程的新兴科学, 积极心理学对情感体验、人格特征以及社会环境关注更加显著。

### 1.2 社团活动及社团活动具有的功能

国内许多学者把学生社团活动定义为: 学生在自愿的基础上, 把具有相同的兴趣爱好或者共同目标追求的个体组成的某种群体性组织, 学生社团活动的开展形式多种多样, 不受班级年级等影响, 主要目的是为了实现在社团内成员的共同价值目标。相对于高校社团组织, 中职学校社团比较特殊, 社团组织一般由学校团委和学校学生会牵头组建, 因为中职学生群体的基本素质比较欠缺, 需要学校层面进行指导。一般来说, 学校每一个社团有明确的社团章程制度, 并定期组织相关的主题活动。通过一系列的社团活动, 把学习、教育、娱乐、技能等功能融为一体, 丰富和增加学生课余生活的内容, 学生社团活动的开展是增强学校活力和提升育人特色的重要途径。

社团活动育人的独特性在学校育人系统中较为突出, 主要表现在自主性、灵活性与选择性 3 个方面。由于中职学生学习、生活、就业等多重心理需要, 这也与社团活动开展所能实现的目的十分契合。学生社团活动开展的内容丰富、形式多样、选择余地大, 学生获得知识与经验的手段不同于正规课堂, 是中职学生另一种较独特的知识获得与自我展现的生存方式。学生的社会适应性在社团活动中都能够得到很好的锻炼和提升, 参加社团活动能够直接促进学生社会实践

能力、情感态度品质以及社会责任感等基本综合素质的发展。社团活动为学生兴趣爱好形成、独特个性发展等提供实现路径和手段, 是学校育人过程中的“第二课堂”。社团活动对学生之间以及学生与教师之间的人际交流也就起到促进作用, 对学生的心理健康发展起到规范和引导作用。

## 2 研究缘由

自主性、灵活性与选择性的社团活动受到中职学生群体的欢迎, 在开展的各类社团活动中, 学生的自我卷入热情高涨, 社团活动的形式与内容有机结合起来, 更能提高社团活动的效果。

在社团活动中, 学生通过自由体验、多点互动等参与社团活动, 能让自己在社团活动中上既学到课堂之外的知识, 又能够培养自己积极、乐观、健康、自信的心理品质。中等职业教育是衔接初等教育与高等教育之间的重要环节, 是一种培养学生的实际操作能力为主的职业教育。但是中职教育所受教育的大多数中职学生由于在初中阶段学校教育期间因家庭等因素导致出现心理问题, 学业监督不严, 自己学习不努力, 生活缺乏仪式感, 学习成绩不理想等现象屡见不鲜。

中职学生综合素质普遍偏低是客观存在的事实, 尤其是他们在学习、生活、心理等方面存在的问题更加突出, 他们的心理健康状态逐渐受到社会群体的关注。3 年的中职教育, 让学生感受到生命的活力, 确保他们在树立正确的人生观与价值观, 让中职学生群体活在阳光下, 发现生命的意义与价值, 是生命教育与积极心理共同的内涵。

### 3 中职学生社团活动开展对学生心理健康的重要性

中职学生在面对自己人生时总觉得迷茫和不自信,如何找到能够帮助他们树立信心,重拾自我对于中职学校和教师来说是一种迫切而艰巨挑战。中职生大多数都是中考成绩并不理想或者从小学到初中都不喜欢学习的学生,导致他们不能升入高级中学继续学习,对知识的渴望不强,导致行为表现很难得到家长、老师、学校等方面的赞许和肯定,不管是在生活中还是在在学习上,感觉自己的人生被一种习得性无助感所包围。这些不被认可的学生逐渐被边缘化,但是作为一个生命主体,他们也渴望得到家庭、学校、教师、同学的关注、尊重,是多么渴望哪怕是在学习和生活中有一次成功的体验。积极心理学关注积极的心理及外在表现,积极主观体验、积极情绪是积极心理学研究的重点之一,它主张研究个体对待过去、现在和将来的积极体验,包括满足、幸福、快乐等积极体验;关注自主性、好奇、交往等积极人格特质是积极心理学的另一个关注点;积极心理还研究团体和社会机构等社会环境因素对于个人健康成长的重要意义。因此,基于积极心理学研究的内容和背景建设好中职学生社团的组织活动,优化环境构建,让学生在社团活动中感受积极主观体验,展现积极情绪,充分发挥自主性,展现自己优秀的特质,让他们受到外界的关注和尊重。

从中职学校开展心理健康教育情况来看,心理健康教育在于注重书本知识的灌输和心理健康问题的直接干预手段的运用,而积极心理学理论更强调把学生纳入整个心理健康教育过程中,注重学生积极的、主观的体验,充分调动学生积极情绪,与传统的心理健康教育相比,积极心理学在理念上弥补了传统心理健康教育教学模式的缺陷,把有限的教学资源合理、高效使用好,极大丰富和深化学生的情感与心理的积极体验。积极心理学的关注点与社团活动与训练所要实现的目标相符合。在社团活动过程中,利用积极心理学理论促进学生心理发展为目标,促进学生健康成长。以积极心理学的理论助推社团活动的开展,将构建积极学生心理作为主线,在中职学校心理健康教育实施过程中提供了新的发展模式,既丰富了学校社团活动的内容,也丰富了中职学校学生心理健康教育研究的理论视角。构建积极的心理品质必须在心理体验的过程中才能实现,学校通过引导、帮助、促进不同类型的社团设计、组织、开展社团活动,为学生营造一种积极的类似社会环境的情景。学生在活动中通过各种主题参与进来获取积极的情感体验;学生在特定情境之中锻炼自己,培养自己积极的人格特征。另外,社团活动过程中很多项目的实施讲究团结协作,学生想要完成项目必须团队协作,大家一起努力挖掘团队的力量,力图激发每一名团队成员的潜能,增强团队荣誉感,在社团活动中感受到同伴互帮互助、团结奋进

的氛围,在共性中显示个性。所以,在社团活动中融入积极心理学的元素可以更好地提高学生在社团活动中的自我卷入感,让社团活动符合特定的教育目的,让学生个性在社团活动中得到成长,能力得到提升,从而达到培养学生整体素质的目标。

### 4 社团活动在促进学生心理健康过程中存在的问题

#### 4.1 社团发展不平衡,心理健康教育缺乏针对性

一是社团数量众多,但是种类不齐全。已有的社团由于种种原因导致活动不能正常开展。舞蹈类、体育类、文娱类社团,门槛低、实践操作性强,因此激发中职学生的广泛参与,社团人数过多,导致管理混乱、活动质量不高等问题。而部分专业类社团和地域特色类社团,由于学生对其了解不多,同时社团活动周期长、内容过于简单,项目没有足够吸引力,活动不能正常开展。二是没有形成正确的价值取向,缺乏乐观、积极向上的精神。部分社团开展活动中助长错误的观念意识,造成负面影响,一些弘扬中华文化、追逐红色革命记忆、培养健康心理等专业社团在报名的时候都会受到冷落。三是“帮派”社团。由于缺乏正确的引导和监督,学生加入社团得讲“关系”,而不是靠兴趣爱好,养成拉帮结派的不良风气。

#### 4.2 社团规章制度和执行不到位,心理健康教育效果不明显

中职学生大部分在初中教育阶段成绩一般,存在比较多的问题,由于长时间处于亚健康状态,导致这部分中职学生思想负担较重、对待任何事情度很敏感,容易误会别人,同时他们自我控制较差,感觉不到美好前景,往往对别人的批评持抵触态度,即使参加社团也是自由散漫,这对社团管理无疑是个挑战。社团没有形成严格的规章制度,面对这类学生耍性子、撂挑子的情况得不到及时处理,造成社团的不稳定。另外,一些社团为了稳定社团结构,保证社团活动有足够的成员参加社团活动,通常会出现降低社团的纪律的执行力度和管理标准,导致一系列问题的产生。而在这种情况下,学生对社团不被大家认可,社团活动的目的和效果达不到预期目标。

#### 4.3 社团活动开展所需资源得不到保障,导致活动不能顺利开展

总体来说,中职学校社团活动的开展都比较困难,除了少数专业社团能够依托技能大赛等获得支持外,其他社团活动基本上由学生自行组织,学校无论是在活动经费、在设备、场地、教师支持等方面无法得到满足。一方面学校办公经费资源较为紧张,能够拨付给社团活动的经费几乎没有。另一方面,社团活动被认为是与教学无关的活动,得不到大家的理解与支持。所以,社团活动在辅助心理健康教育的功能得不到充分体现。

## 5 社团活动开展促进学生心理健康教育的对策

### 5.1 社团活动中做到“双主体”

为了确保社团活动的有效开展,不管是学生还是教师都要积极融入到社团活动中去。一方面,教师在社团活动中应该积极主动参与,起到引导、规范活动的作用,把积极心理学相关方法与技巧用于社团活动之中,营造团体活动中轻松、和谐、开放的气氛和环境,发挥学生协调沟通能力,树立学生团结、协作、分享等意识,提社团的凝聚力,帮助学生更好地融入社团、班级以及学校环境;另一方面,教师应尊重和调动学生对生活、学生的积极情感体验,充分利用各种有利条件鼓励学生参与身社团活动的主动性和积极性。充分发挥社团活动在培养学生积极心理素质的独特作用,很好地提升中职学生的心理承受能力以及自我提升的动力。社团活动要特别强调和重视积极的情感态度的培育,关注学生积极情绪和行为表现的变化,这样既有利于把学生学习动机激发出来,提高学习兴趣和生活的勇气,从而提高自我效能感。

### 5.2 尊重和满足学生自我发展的需要

社团活动虽然不是正规的教育教学课堂,但它是一个具有开放性的“第二课堂”,让学生在参与“第二课堂”过程中产生自我卷入感,意识到自己就是“第二课堂”情景中的主体,使自己内心充满获得感与成就感。运用积极心理学的方法和技巧加以辅助中职学生社团活动,帮助中职学生更好地认识自己、了解自己,培育学生自尊自信、积极乐观、昂扬向上的健康心态,推动学生心理与身体素质的全面发展,促进学生的学习能力、适应能力的提升。

### 5.3 发挥社团活动在学校心理健康教育上的重要作用

目前,中职学校心理健康教育课堂以书本知识讲授和技术性手段讲解为主要方式,侧重于心理学相关知识上的讲解,忽视对中职学生的特殊性及其积极情绪、积极的人格特质等方面的关注,学生心理健康教育活动开展的形式和效果有待进一步提升,充分运用积极心理学的方法和手段指导下的社团活动,可以有效弥补常规心理健康教育活动的不足。社团活动作为有效的“第二课堂”,它有着充分的理论依据,社团活动能够针对不同的主题要求设置不同的活动内容,运用与之对应的积极心理学理论,实现相应的实

践目的。在参与式、互动式、体验式的活动过程中,不同社团活动拥有自己独特的主题活动项目,能够调动学生的积极性,发挥特长,在类似特定社会环境条件下开展活动,对于提高学生的心理健康水平,更好地适应社会环境有积极的促进作用。

## 6 结语

学生社团作为校园文化的重要载体,承担着学生身心发展、拓宽兴趣和开阔视野的主要任务,在社团活动过程中,可以丰富学生知识结构,弥补学生心理缺陷,展现学生独特的闪光点,发挥“第二课堂”的重要作用。结合积极心理学理论知识内化学生能力,加强中职学校心理服务体系建设,提高学生心理健康管理水平。因此,从积极心理学视角出发,充分利用社团活动优势,积极构建学生美好的品格,体验成功,从而激发学生参与社团活动的热情,提高中职学校学生和教师心理健康水平。

**作者简介:** 陈亮(1975-),男,籍贯:贵州赫章,学历:博士研究生,职称:高级讲师,研究方向:学生发展与教育、思想政治教育;

雷腾英(1987-),女,籍贯:四川南充,学历:博士研究生,研究方向:学生发展与教育。

### 参考文献:

- [1] 黄晓玲. 社团活动课程化的独特价值 [N]. 中国教师报, 2020-09-02(007).
- [2] 罗强. 校园文化建设和高校精神培育 [J]. 中国教育学报, 2015(S1):242-243.
- [3] 彭海滨, 张丽玉. 大学生心理素质拓展训练——积极心理学视域下的一种心理健康教育模式 [J]. 湖北第二师范学院学报, 2017(11):78-82.
- [4] 王斐. 积极心理学视野下大学生心理健康教育课程改革探析 [J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2018,34(06):8-10.
- [5] 吴艳丽. 积极心理学视野下的大学生心理健康教育 [J]. 科学大众(科学教育), 2018(10):113.
- [6] 攸佳宁. 浅谈高校心理健康教育的内容和形式 [J]. 教育教学论坛, 2013(03):06.