

积极心理学视角下如何做好高中生家长指导工作

邓晓君

广东省茂名市电白区第一中学, 广东 茂名 525400

DOI: 10.61369/SDME.2025080006

摘 要 : 在积极心理学的视域下, 高中生家长指导策略的研究显得尤为重要。本文对积极心理学的相关知识、高中家庭教育存在的问题和积极心理学视域下的高中生家长指导的策略进行了深入的探究, 旨在帮助学生更好地实现自我的价值, 使其能够在健康、快乐的环境中进行成长, 从而成长为一个具有独立见解的人。

关 键 词 : 积极心理学; 高中生; 家长指导

How to do a Good Job in Guiding Parents of High School Students from the Perspective of Positive Psychology

Deng Xiaojun

No.1 Middle School of Dianbai District, Maoming City, Guangdong Province, Maoming, Guangdong 525400

Abstract : From the perspective of positive psychology, the research on guidance strategies for parents of high school students is particularly important. This paper conducts an in-depth exploration of knowledge related to positive psychology, the problems existing in high school family education, and the guidance strategies for parents of high school students from the perspective of positive psychology. It aims to help students better realize their self-worth, enable them to grow up in a healthy and happy environment, and thus become people with independent opinions.

Keywords : positive psychology; high school students; parental guidance

一、高中家庭教育存在的问题

(一) 教育预期存在偏差

一方面, 中国传统教育的发展, 导致部分家长对孩子的期望过高, 觉得只有考上大学才是孩子唯一的发展出路, 而忽视了孩子兴趣的发展^[1]。家长会对孩子的成绩过于关注导致家庭教育出现一定的问题, 家长与孩子的关系逐渐疏远, 孩子与家长的关系逐渐变得陌生, 使家庭教育变得不尽如人意。另一方面, 家长想让孩子按照自己的想法来进行专业的选择, 使学生能够更好地表达自己的想法, 只是为了完成家长的夙愿而进行学习, 从而丧失了学习的热情, 使教师与家长说什么, 孩子便会往相反的方向发展。

(二) 亲子沟通存在障碍

随着孩子进入青春期, 自我意识逐渐增强, 他们开始渴望独立、追求自我认同, 这与家长希望保持对孩子绝对控制的传统观念形成了鲜明对比。还有部分家长因为忙于工作, 缺少与孩子的沟通, 没有发现孩子的心理变化, 从而难以与孩子建立起平等、尊重、开放的对话环境^[2]。沟通效果不好不仅会加剧家庭内部之间的矛盾, 还会使家长难以及时了解孩子的真实想法和需求, 错失引导孩子健康发展的时机。孩子也在遇到困难与挑战的时候, 因为害怕批评或害怕被误解经常选择沉默, 这不仅会逐渐地增加孩子的负担, 还会使家长越来越不了解孩子的内心。

(三) 家长教育监管意识弱化

部分家长因为孩子的年龄问题, 可能会觉得孩子有自己的想

法, 从而疏于对孩子的管理, 使孩子没有自我管理能力和判断能力, 造成孩子学习动力不足、沉迷网络、早恋等各种不良习惯的产生^[3]; 还有一部分家长过于依赖学校的教育, 忽视家庭教育在孩子成长中的必要作用, 认为只要孩子在学校表现良好, 就不需要过多地进行干预, 从而使其进入了一个误区, 也就是忽视了家庭的教育; 还有一小部分家长因为长期看不到学生, 无法随时了解孩子的生活状况和学习情况, 从而降低自己的管理意识。

二、积极心理学视域下的高中生家长指导策略研究的策略

(一) 认知调整: 促进孩子发展

高中生的家长应该存在着一定的认知偏差, 这就要求其应该基于积极心理学的视域进行改变: 第一, 高中学生家长经过自家孩子初中阶段的学习与成长, 应该对自己孩子的兴趣爱好、学习习惯、性格特点等方面有一个基本的了解^[4]。在此基础上, 家长应该认识到每个孩子都有不同的发展规律, 所以, 无论孩子是进入到大学学习还是到高职中学去, 都应该给予一定的支持, 不应该有很强心理预期, 应该拥有更加开放和包容的心态, 支持孩子根据自身的兴趣去做出选择。第二, 随着教育的深入发展, 家长对于孩子的教育不仅仅应该局限于成绩, 而是应该转变为注重学生的综合素质培养以及创新能力的发展, 所以, 家长应该转变自己的教育模式, 去除原有的“唯分数论”的观念, 鼓励孩子进行自我探索, 多方面发展, 不要成为只知道学习的机器, 从而产

生心理问题。第三，高中学生正处于发展的青春期，其自我意识正在逐渐地增强，渴望得到别人的尊重与理解，所以，家长在与孩子交流时，应该避免过度关注孩子的学习和生活细节，而应该与孩子进行交流，仔细地倾听孩子的想法和需求，给予孩子一定的建议，让孩子可以进行自我抉择，从而形成良好的家庭氛围，增强家长与孩子之间的信任与理解，使孩子可以健康地成长^[5]。

（二）发掘并鼓励孩子的潜能与优势

部分高中生在义务教育阶段可能有较少的成功体验，所以，家长应该认识到每个孩子都有尚未被发掘的潜能和自己独特的闪光点。积极心理学强调根据学生的优点与长处充分利用并展示自身的优势，将体验到的成就感和内心喜悦进行展现^[6]。高中生的家长因此在开展家庭教育的时候，应该秉持着这一积极心理学的理念，来捕捉孩子身上艺术才华、逻辑思维、团队协作或是领导力，无论发现哪种能力，都应该对孩子给予充分的认可和鼓励。家长可运用正面反馈、目标设定与定期庆祝等方式引导孩子认识到自己的价值，让他们勇于尝试、不断探索，以此来更好地发挥自身的优势。当孩子取得进步的时候，家长应该及时地肯定他们的努力，让孩子们明白每一份付出都能够被看见；当孩子遇到挫折时，家长应该成为他们坚强的后盾，不断地鼓励他们从失败中汲取教训，勇敢地面对困难，不能够因为一时的挫折而减少前进的勇气。积极心理学的指导能够让孩子在家长的陪伴下，更好地强化自身的优势，提升自我的认识，增强自信心和抗压能力^[7]。

（三）积极态度引导孩子面对错误与困难

高中生的部分家长可能因为过于担心孩子的未来，使孩子们有一点错误便进行惩罚，使孩子们即使在生活或学习中遇到困难，也不会向家长进行诉说，从而形成封闭自我，排斥与家长进行沟通，拒绝有效的引导的现象^[8]。因此，家长应该学会自我约束，用积极的心态去与孩子进行教育，使孩子认识到即使遇到了错误，但这只是成长路上的一个小的问题，生活还在继续，什么事情都会过去。例如：当孩子“一模”考试不理想，觉得自己不能够如愿地考上自己理想的大学的时候，家长应该让孩子转换自己的视角，多去看看自己每科成绩的进步，还可以为孩子提供优质的教育资源和特长培训，告诉孩子不仅可以在学习这一个方向进行发展，还可以选择自己感兴趣的特长方向学习。在此基础上，家长还需要以积极的角度看待孩子，关注他们的优点和进步，给予孩子充分的鼓励和认可，让他们感觉受到了尊重，从而增强孩子的幸福感，能够运用积极的态度面对学习与生活中的困难。高中生家长在积极心理学的指导下，应该将孩子每一次的错误都作为教育的契机，通过积极的沟通与引导，帮助孩子建立自信心，让孩子能够在下次遇到问题的时候分析问题，寻找解决问题的方法，而不是逃避问题，产生压抑的情绪。

（四）构建家庭氛围：促进自主决策能力

一个积极、和谐的家庭氛围对于高中生的成长具有至关重要的作用，因为它不仅能够为孩子提供一个减压的港湾，还能够有效地缓解孩子在学习中的压力，增强他们的幸福感，使孩子们能够有一个良好的性格^[9]。孩子们在良好的家庭环境中，不仅能够与家长进行良好的沟通，还能够使孩子具备较强的责任感，更

自信地面对生活中的挑战，能够与父母成为无话不谈的朋友。相比之下，专权型的家庭氛围可能会抑制孩子的发展，使孩子有问题不能够表达出来，过度地依赖父母，从而缺乏解决问题的主动性。因此，高中生家长可通过定期举行家庭会议的方式，制造轻松愉快的家庭氛围，鼓励孩子在融洽的亲子时光去表达自己的想法与感受，来共同探讨家庭中的决策，从而更好地把自己当作家庭中的一分子^[10]；在日常生活中，尊重孩子的意见与选择，尤其是高中已经形成一定的审美观，在衣着打扮符合中学生身份的前提下，可以给孩子在衣着上有更大的自主决定权，让孩子感受被父母尊重的逾越；当然在孩子遇到困难时，不是直接帮助孩子来解决问题，而是引导他们分析问题，并在解决问题之后，告诉孩子再次遇到此类问题的时候，应该从哪几个角度进行考虑并冷静寻找解决文体的办法。家长通过这样的方式会与孩子建立深厚的信任感，即使未来遇到问题他都会在心里知道自己有一个有爱的家庭给予支持，从而给孩子充足的底气，树立其自信心，有更好的进行决策的力量。

（五）共情沟通：促进亲子关系与孩子自我成长

人本主义心理学大师卡尔·罗杰斯提出的共情能力，是不管是人性观还是心理失调的理论及治疗方法，似乎都是极为对立的两个理论流派，但却在共情的理解和应用上形成共识，共同成为现代精神分析与人本主义的交集部分。高中生已经具备分辨是非的能力，他们渴望被尊重、被理解，因此，家长应该在亲子沟通时，避免将自己的主观意志强加到孩子的身上。例如，家长应该在与孩子语音和视频通话的过程中，从近期的学习进展和生活琐事入手，看看孩子在这其中有什么困惑，并给予一定的支持和引导，不要过分的干涉，这可以让孩子在感受到支持的同时也能够有自己能够决策的空间。例如，我就跟学生了解过漫展的事情，了解沉迷在虚拟空间里孩子的心理，并与家长有效沟通后，再让家长进行有效的亲子沟通，这不仅能够加深家长与孩子之间的情感联系，还能够帮助孩子形成良好的品格，教会他们以积极的心态面对学习和生活中的挑战，从而使孩子能够在复杂的社会中进行自我探索、不断成长。

（六）教育能力提升：优化亲子关系

部分高中学生家长因为缺乏系统的家庭教育知识，无意识地在家庭的环境中产生一些不利的影响。当前，随着社会对家庭教育重视的程度不断地提高，各类学校及相关部门都纷纷行动起来，通过不同的渠道向家长进行培训，使家长能够树立正确的家庭教育理念和方法，帮助家长构建更加和谐的亲子管理方法。家长可以充分利用学校组织的教育讲座以及学校官方微信推送的家庭教育的文章，将学习到的知识更好地运用到实践中，如果遇到一定的问题，可以与线上的教师进行沟通与交流。高中学校还可举办家校心理沟通指导讨论会、亲子阅读会，让学生与家长一起参与到其中，从而增加亲子之间的理解与信任，让家长在参与的活动中认识到高中对孩子个人成长的重要性。家长还可以定期与学校的教师进行联系，将孩子在家的状态与教师进行沟通，使家长与教师可以寻找一个共同的方法，对孩子进行正确的引导。高中生家长通过积极参与培训的形式，不仅能够提升自身的教育能

力，还能够为孩子营造一个理解与支持的成长环境。

三、结束语

在本文的策略中可以看到家长通过运用不同的方式来理解和

引导孩子，使他们能够建立积极的心态和态度，从而促进他们全面健康地发展。同时，学校和社会也应该加强对家长的培训和指导，这样才能够使他们更好地理解和应用积极心理学的理念和方法，从而推动孩子梦想的实现。

参考文献

- [1] 马金妹. 积极心理学视域下小学生劳动品质现状及培养策略研究 [D]. 山西师范大学, 2024.DOI: 10.27287/d.cnki.gsxsu.2024.000466.
- [2] 梁臣凤. 积极心理学视角下中学生生涯教育课程体系研发与实施构想 [J]. 中小学心理健康教育, 2022, (21): 53–56.
- [3] 梁臣凤. 积极心理学视角下中学生生涯教育课程体系的构建 [J]. 广西教育, 2022, (17): 7–9.
- [4] 赵玉娟. 基于积极心理学的高中数学建模教学研究 [D]. 哈尔滨师范大学, 2022.
- [5] 王瑞莹. 积极心理学在高中思想政治课教学中的运用研究 [D]. 河南大学, 2021.
- [6] 旷昌伟. 积极心理学视角下的高中心理健康教育课程实证研究 [D]. 西南大学, 2021.DOI: 10.27684/d.cnki.gxndx.2021.000665.
- [7] 兰晶. 基于塞利格曼幸福理论的中小学教师幸福感提升研究 [D]. 哈尔滨师范大学, 2020.
- [8] 张煜春. 积极教育融入高中思想政治教育策略研究 [D]. 湖南大学, 2020.
- [9] 徐晓雪. 积极心理学在高中思想政治课中的应用研究 [D]. 贵州师范大学, 2017.
- [10] 汪炳. 积极心理学视野下的高中物理课堂教学反馈研究 [D]. 东北师范大学, 2013.