

高职学生积极心理品质培养路径研究

付可心 于嘉悱

(哈尔滨职业技术学院 黑龙江 哈尔滨 150076)

摘要: 积极心理品质的培养不但关乎学生心理健康水平、关乎其能否具有体验快乐的能力,从而具有获得幸福的能力,也关乎学生能否建立人与人之间的尊重感、信任感,从而关系社会和谐和国家的发展。本文以积极心理学理论为立足点,从课堂延伸到课外,坚持以生为主体,以师为主导的理念,从学校平台保障、课程教学、心理咨询和校园特色心理健康活动月四个方面进行高职学生积极心理品质培养路径的研究。

关键词: 积极心理品质; 路径; 高职学生

中图分类号: F24

文献标识码: A

doi: 10.19311/j.cnki.1672-3198.2022.18.048

1 高职学生不良心理品质

1.1 学习抗压能力不足

高职学生普遍存在知识学习能力不足、学习内驱力不足的共性特征。这种不良的学习习惯和学习态度,在进入大学后依旧会影响他们的行为。在学习生活中出现困难情景时,比如所学专业不是自己所擅长喜爱的,容易出现厌学混日子,甚至出现弃学的行为和退学的想法。

1.2 人际关系敏感

心理学家认为各种问题的出现,追根溯源是关系出现了问题。高职学生人际关系的好坏,时时刻刻影响着他们的情绪状态和主观幸福感。他们面对的主要人际关系有亲子关系、同伴关系及师生关系。在我国,大部分学生从小接受的是双管理模式,教师+家长双重引导约束下,自主性不足会导致到了大学以后,宽松的环境下会突然出现适应不适。同时,学生普遍都还处于青春期,这个年龄阶段更在意同伴之间的关系,渴望在大学时光里收获真正的友谊,需要归属感获得满足,同伴情感上的理解和支持时时刻刻影响着他们。但是,大学同学来自五湖四海,文化背景的差异,地域的差异,教养方式的不同,自身性格的差异,会导致一些性格趋于内向的学生出现人际敏感,不知该如何处理好各种关系。

1.3 自我管控力不强

网路时代,各种积极的和消极的生活理念充斥着人们的生活,这让还没有明确辨别能力的学生出现手足无措,甚至选择错误的生活态度。本身缺乏自控力、沉迷游戏的学生追捧“躺平”状态,无论外界有多大变化,内心都毫无波澜,不受外界影响,只专注于自己的虚拟世界,轻者厌学逃学,重者出现一些心理障碍。

1.4 缺乏积极的情绪体验

在学习生活中,积极的情绪体验有着一股神奇的力量,这种体验如同沐浴温暖的阳光,让自己的心态舒舒服服,扫除消极体验所带来的阴霾;能让处于心理危机中的人,开启走出困境的开关。源于高职学生的学习经历,很多同学由于学习上的不够优秀,缺少了这种体验,所以更容易遇事就打退堂鼓,遇到困难就放弃。

2 高职学生核心积极心理品质的内容

在明确高职学生存在的不良心理品质之后,进行高职学生核心积极心理品质的研究,需要考虑其年龄、学情特征。高职学生的思想和行为有着一定的自立性,对新生事物抱有浓厚的兴趣,对客观事物有着特有的见解;喜爱创新特立独行,大胆尝试,有着一定的自我表现欲望。但是,在遇到困难时,又表现出抗挫折能力不足,悲观失望甚至放弃自己的努力。他们情绪表达愿望强烈,但是缺乏稳定性,易出现大喜大悲,情绪起伏不定。与此同时,一些学生由于高考发挥不佳而选择就高职,内心会存在着无奈、无助和自我挫败感,这种消极心理品质的存在会导致他们对专业的选择和学习存在一定的抵触情绪,不愿意学甚至放弃学,消极度日。如何让学生拜托这种消极的心理品质,关键在于如何让其在不同的教学或活动环节发现自己身上的闪光点,认识到自己是有潜力的,是可以通过自身积极因素的挖掘实现自我,一样可以靠这些积极心理品质追求美好的未来,拥有幸福人生。

综述国内外对积极心理品质的研究,大学生积极心理品质有着多种维度和各种子项目,对于高职学生而言,积极心理品质的培养应落实到挖掘其认知的力量、情感的力量、人际的力量以及意志的力量。使其能够摒弃自身存在的消极品质,培养积极向上心态,未来成为真正的具有阳光心态的大国工匠。

3 高职学生积极心理品质培养路径的研究

3.1 构建四大载体平台

积极构建心理健康工作各种平台,现已建成了课堂平台、网络平台、制度平台、师资平台、咨询室平台、职教平台等六大心理育人载体,平台的构建是各种培养路径中的基础。

3.1.1 课程平台

(1) “1+3+X”课程模式 “1”代表大学生心理健康必修课 “3”代表大学生心理健康选修课,包括《幸福心理学》《大学生人际交往与生活适应团体》和《爱情婚姻心理学》;“X”是大学生心理健康第二课堂。具体包

基金项目: 哈尔滨职业技术学院 2020 年度校内二级课题“新时代高职学生积极心理品质‘知、体、训、咨’一体化培养模式的研究与实践”(HZY2020SE004); 哈尔滨职业技术学院校级一级课题“基于校本思政工作评价指标体系构建的思政供给侧结构优化的探索”(Y2019Y023)的阶段性成果。

作者简介: 付可心(1982-),女,汉族,本科,讲师,研究方向: 心理健康; 于嘉悱(1981-),女,汉族,黑龙江哈尔滨人,研究生,讲师,研究方向: 思想政治教育。

括大型知识讲座:如何识别心理危机;学会有效沟通等;团体心理辅导:人生交响曲——走进建筑工程学院;开设工作坊“点亮自己——提升自信心工作坊”;“做最好的自己——提升快乐心理工作坊”;“积极心理,健康成长”——大学生心理素质提升工作坊等。

(2) 课程开发系统:利用学校自主研发的“课程开发系统”教学平台,开展现代化信息教学。教师通过课程开发系统,在课前上传课程资料(如电子教材、作业、微课等),课上可以实时发起签到、点名、分组教学。通过师生线上和线下的互动,拓展教学时空,促进师生在“互联网+”时代的教与学。

3.1.2 网络平台

网络平台的主要功能是完成每年度的大学新生心理健康普查、完成心理咨询预约、更新实时动态新闻以及心理健康知识的普及。

3.1.3 师资平台

严格按照22部委颁布文件的要求,从事心理辅导与咨询服务的专业教师与学生配比不少于1:4000,目前学校有在校生10666名,心理健康中心有专任教师6名,师生配比高于国家规定的心理健康教师师生配比,且全部教师具有人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心考试颁发的“国家心理咨询师二级”证书,部分教师分别具有“绘画分析师”“沙盘指导师”等证书,所有教师均具备“双师型”教师资格。

3.1.4 咨询室平台

心理咨询工作场所主要包括:心理接待室、个体咨询室、情绪宣泄室和团体活动室,有条件的可以筹建各个二级学院的心理辅导站。

平台的构建,从制度和硬件设施上保障了心理健康工作的顺利开展,也是我们能够更好地培养学生积极心理品质的前提条件。

3.2 有效开展课程教学

高职学生积极心理品质的培养,课程教学是所有培养路径中的主阵地。积极心理学视角下的大学生心理健康课,是对学生积极心理品质培养最直观、准确、专业、有效的途径。

(1) 教学团队的建设:课程授课教师团队由教学经验丰富、科研水平高、具有良好师德师风、教学技能和信息素养的老、中、青年教师组成,职称结构、学历结构、年龄结构和学缘结构分布合理。团队成员均为双师型教师,全部具有国家二级心理咨询师资格,实践经验丰富。授课团队的优化,是有效开展课堂教学的基础,授课教师积极的心态也有利于学生积极心理品质的培养。

(2) 课程模式创新:前文提到过,心理健康教育课程的教学采用1+3+X的课程模式,形式灵活多样,深受师生好评。此外,正在探索1+3+X+O(Order)的新的授课模式,即在原课程基础上根据二级学院各个专业的具体要求,结合各二级院学生实际情况,有针对性地设计特色课程,满足师生需要,助力学生成长。比如,针对会计专业的学生,他们都需要考取相应的注册证书,所以需要积极的学习心理和应试心理品质,更需要克服学习抗压能力不足的问题。所以在讲授学习模块的内容时,创新课程模式,采用订单式授课模式,有效培养学生积极心理品质。

(3) 教学模式创新:为了能够在课上更好地对学生

进行积极心理品质的培养,我们采用“情境——任务式”的教学模式,实现“做中学”“做中教”“感悟中学”“学中感悟”。新课程理念下的课堂教学要立足提高课堂教学效率,所以在教学组织中,我们以“传统教学”为主体、进行线上线下一体化教学模式。疫情期间,钉钉直播教学的方式的引入,打破了时空的局限性,能够更好地及时的与学生保持良好的沟通,高效的抓住每一次可以育人的机会;在教师带领学生学习新事物时,也是对学生积极心理品质的培养过程。

(4) 课堂教学融入思政元素:思政元素的融入能从根本上提升学生积极心理品质培养的高度。一个心中有大爱的人,才能无惧艰难险阻,无畏挫折困难。课堂教学中“家国情怀”的引入能提升学生的责任心,一个有担当的人才能有积极健康的阳光心态“东北抗联精神”“北大荒精神”也都是培养学生积极心理品质的重要资源;还有社会主义核心价值观,中国民族的传统美德故事等。找到适合的教学环节,把这些资源引入,能从知识层面、情感层面唤起学生的觉察力,从而提升其积极心理体验。

3.3 探索心理咨询新技术

依托四级心理危机干预网络,整合全校教职工及学生资源;依托学校心理咨询师成长联盟,整合全校心理咨询专业队伍资源;依托心理健康中心,心理健康教研室,整合全校的心理健康教育和心理咨询专业队伍资源。在此基础上,不断进行咨询技术及咨询途径的创新。

(1) 首创心理咨询技术——模块整合疗法。总结多年心理咨询实践,首创模块整合疗法,并在全国推广,深受同行关注和专家肯定。该疗法把国内外主要心理疗法划分为若干可独立操作的模块,根据个案的实际情况,采用不同模块,组合成独特的咨询方案。该疗法具有针对性强,疗程短,疗效快,易操作的鲜明特点。

(2) 探索出了对抑郁状态者心理辅导的独特技术路线。针对很多心理咨询师对抑郁症不敢碰,不会咨询的行业现实,肖教授将模块整合疗法用于抑郁状态来访者的咨询,总结自己上百例的成功案例,探索出“对抑郁状态者心理辅导的技术路线”,在中国卫生协会心理咨询师专业委员会2018年度学会会议上做学术报告,与全国心理咨询师同行分享,广受好评。

(3) 开发了独具特色的心理健康教育工作坊系列。针对高职大学生群体较多存在自卑心理的特点,心理健康中心连续开办10期“点亮自己——自信心提升工作坊”,利用团体辅导的形式对学生进行团体心理咨询,参加学生的自信心都所有提升。为挖掘学生潜能和美德,培养学生的积极品质,心理健康中心开设“做最好的自己——快乐心理提升工作坊”,旨在提高学生的幸福感指数;开设“积极心理,健康成长”——大学生心理素质提升工作坊,旨在提升高职大学生的心理素质,为培育工匠型人才奠定基础,参与同学在工作坊中受益良多。

心理咨询新技术的不断探索,有效地提高了个案咨询及团体辅导的效果,更有利于学生积极心理品质的培养。

3.4 举办校园特色心理健康活动月

校园特色心理活动的开展在学生积极心理品质的培养中起着重要作用。主题鲜明的大型校园特色心理

新时代高职学生“知、体、训、咨”一体化培养模式研究

付可心 于嘉悱

(哈尔滨职业技术学院 黑龙江 哈尔滨 150076)

摘要: 本文以新时代高等职业学校学生为研究对象,在“五位一体”心理育人新格局的指引作用下,积极构建培养高职学生积极心理品质的“知、体、训、咨”一体化模式,并从“知识传授”“情感体验”“心理训练”“心理咨询”四个维度进行探索,融入思政元素。此模式能提升高职学生积极心理品质,打造阳光校园,培育阳光工匠。

关键词: 心理品质; 高职学生; 培养模式

中图分类号: F24

文献标识码: A

doi: 10.19311/j.cnki.1672-3198.2022.18.049

1 “知、体、训、咨”一体化培养模式的提出

作为心理健康教育一线工作者,工作的主要内容包括《大学生心理健康》课以及相关选修课的教学、开展特色工作坊、进行个体和团体咨询服务工作以及组织学校大型的心理健活动,在实际的工作中笔者发现,单纯地靠其中某一个方式,要想充分培养学生积极的心理品质,塑造其阳光心态,总归略为不足。所以我们应转变观念,拓展思路,将单纯的四个心理育人环节“知、体、训、咨”有机结合,促进彼此之间的联系,统筹兼顾。所

活动月的举办,传递着广泛的积极信息,校园文化的氛围熏陶,影响着校园内的每个学生。习近平总书记也提到:高校的和诣稳定离不开培育学生理性平和的健康心态。我们要加强对学生的入文关怀和心理疏导,只有这样,高校才会被建成“安定团结的模范之地”。

校园特色心理健康活动主要包括“5.25”善爱我心理健康活动月和“10-10”世界精神卫生日活动月。每年的主题会结合省里的要求和学校特色,开展主题鲜明的系列活动。活动主要包含学生活动和教师活动,以学生活动为重点,突出体现学生的主体地位。我们有以“感恩”为目的的让学生感受幸福和温暖的大型活动“爱的抱抱”,活动的开展能培养学生人际力量方面的积极心理品质,学会去表达温暖和接受别人给予的温暖;有以“合理宣泄负性情绪”为目的“把烦恼踩在脚下”的大型助人游戏,活动的开展能培养学生公正维度的积极心理品质,学会团队合作,学会帮助他人,学会接受他人善意的帮助;有以“让学生通过身边小事做起提升幸福能力”的“我爱我,快乐自我心”为主题的班会和“寻找快乐瞬间”的板报展,体验式、沉浸式的参与活动,可以让有各种特长的学生在活动中寻找到价值感,提升精神信念的力量,触动心灵;有以“寻找校园最灿烂的笑容”的“微笑共享,传递微笑”的照片展,活动的开展让同学们缓解压力,同时感受笑容的魅力,展现学生良好精神风貌,活跃校园入文气息。

以一体化模式的提出,将更有利于学生积极心理品质的培养。何为“知、体、训、咨”一体化模式呢?具体内容为:我们借助学校的各种平台,作为载体,以生为主体,以师为主导,把“学生为中心”的教育理念贯穿在各个育人环节。教学中,理论知识的讲授可以融入体验式教学、咨询中的共性问题可以匿名呈现为课堂案例。心理咨询中,又是对课堂教学的一个有效延伸。活动中,积极开发学生创造性,在创新观念的不断碰撞下,学生的主动性、互动性会有效地提高。与此同时,我们也不忽视评价效果的反馈性。以上所述,都是紧扣时代要求和

学生在参与特色心理活动的过程中,促进了自我的整合,培养了意志品质特征。校园活动的开展把学生从自我封闭的小圈子里“拽”到与外界广泛联系的校园大圈子里,这种联结能让学生学会开放自己,培养真诚的积极心理品质。在参与活动的过程中也可以正确地认识自己,既不轻视自己也不高估自己,自我统一性获得整合。学生在参与特色心理活动的过程中,关爱他人的积极心理品质得到了发展。集体性的活动需要团队成员之间取长补短,相互理解支持,在这个过程中,来自他人的关爱和表达自己对他人的关爱,无时无刻不在构建一种温馨舒适的氛围,学生感受爱,表达爱的积极心理品质得到了锻炼。学生在参与特色心理活动的过程中,提升了自控力,责任感和担当精神得到了锻炼。不同形式的主题活动可供不同学生来选择参与,选择了就要积极参与,尽力做好,这个过程中,学生自我管理的积极心理品质得到有效锻炼。

参考文献

- [1] 周敬,石国兴.积极心理学介绍[J].中国心理卫生杂志,2006,(2):129-132.
- [2] 段元梅.大学生积极心理品质培养路径探究[J].湖南科技学院学报,2018,2(2):92-93.
- [3] 张烁.习近平在全国高校思想政治工作会议上的讲话[N].人民日报,2016-12-09(01).

基金项目:本文为哈尔滨职业技术学院2020年度校内二级课题“新时代高职学生积极心理品质‘知、体、训、咨’一体化培养模式的研究与实践”(HZY2020SE004)的阶段性成果。

作者简介:付可心(1982-),女,汉族,本科,讲师,研究方向:心理健康;于嘉悱(1981-),女,汉族,黑龙江哈尔滨人,研究生,讲师,研究方向:思想政治教育。