

基于积极心理学理念的高职院校学生心理健康教育研究

文 / 周明明

摘要：采用基于积极心理学的理念完善学生心理教育方法，目前已经逐渐成了我国高职院校学生工作的重要内容。本文主要从积极心理学的理论出发，结合我国某职业院校学生心理健康状况展开分析，探讨了相关课程的开设与实施情况，得出了存在社会支持薄弱、课程建设单一等不足，同时基于积极心理学理念提出了与之相应的应对措施，强化高职院校学生心理健康教育的体系化、合理化、科学化。

关键词：高职院校，学生心理健康，积极心理学

作为我国专业化人才培养的重要单位，高职院校对于推动社会发展起着关键作用，同样其学生心理健康也是社会广泛关注的重点。近些年，心理健康问题在青年群体中越来越突出。从心理学角度出发探究学生心理健康状态，逐渐成了一项在学界引起普遍讨论的话题。^[1] 本文以我国某高职院校为例展开分析，针对心理健康教育的措施及途径做出了研讨。

一、积极心理学与高职院校学生心理健康的关系

已有研究表明，^[2-3] 人格的塑造与心理健康之间存在密不可分的关系，更加积极的人格往往会带来更加健康的心理。积极心理学的主要目的在于指导人们如何感受幸福、获取幸福，进而在生活体验中获取积极的因素，譬如乐观、感恩等，以此来改进人对具体生活的满意度。同时，更加积极的人格也会促进个体在自我价值、自我管理、人际交往等方面拥有更好的表现，并在生活中展现出更多的勇气、责任感以及毅力，对于生活中的新鲜事物也会表现出更强的兴趣。通过积极心理学的理念，深化心理健康教育的内涵，同时在内容上结合社会环境及专业学习，帮助学生建立积极的人生价值观，为学生的健康成长打下坚实基础。

二、目前高职院校学生心理健康教育存在问题

1. 心理健康教育课程开设的不平衡

经过长期的探索与发展，目前该职业院校的心理健康教育建立起了较为完善的体系，能够针对个体间不同的特点，制定相应的培养方案，同时按照阶段、层次做出区分化的设置，以此来满足不同专业方向、学年的学生需求。但受制于现实条件原因，该院校未建立起心理健康专题的配套课程，这也表明心理健康教育并未在该校得到充分的认识。而在已开设的心理健康教育活动中，也存在照本宣科、重理论轻实际的问题，将心理健康教育与传统学科教育相混淆，追求专业概念、原理的教授，使得授课过于程式化、单调化。^[4]

尽管该校在心理健康教育上已经制定了较为严密的时间安排，培养了一定的授课空间，但在活动形式、课程内容上仍具有一定的局限性，未能充分发挥心理健康教育的积极性。同时，在实践方面有所欠缺，导致学生的学习层次较为片面，未能达到预期的心理健康教育目的。

2. 心理健康教育心理咨询的滞后性

为了全面了解该院校学生的心理健康情况，本研究针对该校学生的心理咨询情况展开调研，共计回收有效问卷336份。调查问卷表明，该院校学生的心理健康问题主要集中在人际交往、个人情感、学业障碍等方面，且这些问题普遍存在于不同专业、年级的学生群体中，各类问题的占比如图1所示。

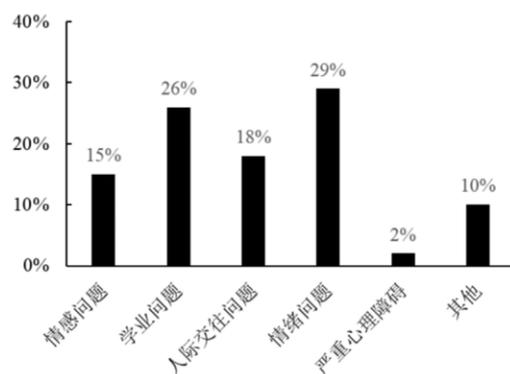


图1 学生心理问题统计情况

根据图1可以发现，在该院校学生的心理健康问题中，情绪问题最为突出，占到了样本总体的29%；而人际交往、情感问题以及学业问题也是比较常见的心理健康问题。

同时，调研也发现该院校在学生心理健康教育的措施与形式上仍旧存在一定的不足，其心理咨询的对象主要集中在存在明显心理障碍的学生群体中，且仅关注心理层面的问题。高等院校的心理咨询应尽可能拓展形式，使其范

围与方式具有多样性,同时秉承预防为主的原则,根据实际情况对全体学生提供有效的心理健康服务。对于存在心理健康风险的学生及时做出预防、矫正措施,使其情绪能够得到有效的疏导。如有必要,还可借助测评系统对学生群体进行分析,建立相应的管理档案。但这一技术在该院校并未得到有效利用,心理咨询师未能根据学生档案制定针对性的课程安排,导致测评系统未能充分发挥作用。

3. 心理健康教育欠缺社会支持

近些年,焦虑、抑郁等成为青年群体中常见的一类问题,但大多数人会将这一问题归结于学校教育的缺失。^[5]且大多数院校在心理健康教育上会选择由专职单位负责甚至外包给校外机构,但却忽略了心理健康教育的系统性。心理健康的塑造需要较为全面的培养,社会、家庭、学校应当承担各自的责任,并非仅依赖学校相关课程、心理咨询即可达到效果。心理健康教育的内容十分复杂,仅靠简单的课程教育往往收效甚微,而需要建立起合适的外部环境,由学校、社会等各自履行好责任。但目前许多院校的心理健康教育却将其与学科学习分离开来,同时在社会、家庭教育与学校教育间建立起隔离层,这就将导致学生的心理健康欠缺全面支持。总的来看,心理健康教育需要从多维度入手,从外部环境中建立起多元的帮助,使得不同学科能够相互协调。

4. 师资结构配置不合理

高等院校心理健康教育需要专业人员来推动,因此师资结构的配置就成为关键的因素。目前在高校心理健康教育中欠缺足够的专业团队,特别是在理工类院校,专职于心理健康教育的教师往往更加匮乏。^[6]此外,部分院校虽然能够制定较为完善的心理健康教育方案,同时也配备有相应的团队,但主要负责的老师均由专业课程教师、辅导员等兼职。在未接受专业化培训的情况下,心理健康教育的效果就难以得到保障。

三、积极心理学理念下学生心理健康教育对策

1. 明确积极心理健康教育目标

素质教育已经成为我国高等教育的重要理念,同样高校心理健康教育也应当满足全面发展的要求,力图培养学生的综合能力,为社会提供全面发展的人才。在这样的背景下,高职院校的心理健康教育就需要贯彻落实“以人为本”的要求,充分重视学生良好品质的培养,同时根据学生实际情况制定相应的培养方案,明确预期要求、基本途径以及主要措施,切实改善心理健康教育的层次。此外,高职院校的相关工作人员也应当对自身工作形成全面、合理的认识,能够抓住教育的重点,充分发掘学生勤奋、独立、乐观的人格,改善当前高职院校心理健康教育存在的盲目

性及片面性,促使其不断向着更加科学的方向变革,借助科学化的方法开展心理辅导,帮助学生了解自身人格塑造,建立以院校为主,社会、家庭为辅的教育体系。

2. 改进师资条件及环境

高职院校心理健康教育的有效开展,依赖于良好的外部环境,因此就需要高校建立起合理、可靠的条件。具体而言,高职院校首先应当构建与实际条件相符的教育体系,开设符合学生需求的选修课,以职业规划、思想建设等为核心适当增加选修课,同时将心理健康课程折算为学分纳入到学生培养方案中,建立校、院、班等多级管理网格。在选定教材及教师团队时,应当将教学内容作为核心,并形成系统化的教育体系,选定符合实际需求的教材;选聘专业心理健康教育教师作为工作团队骨干,同时基于学校已有平台广泛招纳专业人员参与心理健康教育工作,为学生建立起专业化的服务团队。此外,院校还应完善合理的工作机制,将咨询、干预、教育等集中在一个完善的体系内。如有条件,还可建立心理健康类协会,由大学生自主运营并由专业人员提供相应的支持。在传统以班为单位的心理健康教育外,还可拓展多元化的教育渠道,譬如开设心理咨询专线、创办心理健康网站,为学生提供更加多元化的选择。

3. 丰富人格教育的内涵

作为心理健康教育的关键内容,人格教育有助于指导学生建立起健康的心态以及良好的适应能力。近些年,人格教育也逐渐成了我国高职院校心理健康教育的重要渠道。所以,在完善心理教育体系的同时,还需要确定人格教育的主导地位,加大对学生人格塑造的投入,同时引导学生自主思考、学习、探索自身优良的人格品质。^[7]譬如,引导学生在实践中完善自身心理素质,这一人格的塑造较问题预防及心理干预更有效。在新时代背景下,健全的人格应当包括诚信友善、理性客观等。积极心理学的理念下,高职院校学生的人格教育应当基于道德准则,把握人生价值、精神内涵等的取向。此外,在日常工作中,教育人员还应当充分借助校园宣传平台及社会舆论引导学生塑造诚实守信的品质,以高度自觉的道德标准约束自我行为。

4. 培养大学生的优秀品质

在积极心理学的理念下,高职院校的心理健康教育需要立足于学生本体积积极转变,其主要体现在教育内容的选择上,也即革新以往仅注重于学生心理疾病的矫正,将教育的重点转变至学生品质的培养。^[8]总体来说,高职院校应当明确教育的主体及方向,充分明确优秀品质在教育中的主导地位。为了达成这一教育目的,首先应当在日常教育中强化引导作用,为学生树立良好的品质导向,同时在引导学生塑造个人品格时应尽可能从诚实守信、积极乐观

等角度出发,倡导对生命、对他人的关心,让学生能够明确优秀品质对于个人成长、生活的重要意义,从根本上促进学生的健康成长。此外,院校的相关工作人员也需要依据成功性原则,拓展教育的领域,从生活、学习等方面深度挖掘学生的优良品质,鼓励其塑造自身人格。

5. 促进学生自我发展

需要注意的是,大学生个人品质的塑造受到外界环境的持续作用,且发生着由内而外的变化。在这样的背景下,高职院校就需要不断创新教育方式,打造更为开放包容的教育体系,从生活的方方面面引导学生的价值观形成。譬如,在传统心理咨询的基础上,能够采取情景剧等更加丰富的形式来吸引学生学习心理健康知识的兴趣,进而达到提升学习效率的目的。此外,高职院校也可打破传统心理咨询的空间、形式限制,将其拓展至室外开展,从被动接受学生求助到主动服务学生,开展诸如“心理健康周”“素质拓展”等多样化的活动,借助健康教育讲座、辩论赛等来打破学生对于心理健康存在的片面认识,帮助学生培养积极面对的意识。^[9]

四、大学生心理健康教育的实施体系

在积极心理学的理念下,高职院校需要逐步转变传统培养模式,从宏观与微观两个层面入手,分别开展普遍性教育以及个性化引导,打造跨越课堂内外的教育模式。已有的研究表明,普遍性的心理健康课程在教育体系中仅仅为基础性内容,应当附加针对性的选修课作为补充,使得不同学生能够选择适合自己的课程方案。此外,专题讲座作为课堂教育的拓展,能够从多层次弥补传统课堂教育存在的不足。而第二课堂活动则能够从实践层面加以延伸,将理论与实践之间形成良好的搭接。以上四种不同的方式具有各自的优势与适用范围,在实际的心理健康教育中需要灵活组合、合理搭配,形成适用、科学的教育体系。

1. 课内讲授体系

高职院校需要基于学校实际条件及需求,建立心理健康课程的体系,打造必修课、选修课、讲座三者融合的课程方案。

2. 课外活动体系

除了课内授课外,还应充分发挥课外活动的作用,定期组织开展主题积极、内容有趣的课外活动,譬如心理健康周、心理沙龙等。借助信息化宣传平台实现对活动的有效传播,在校园环境中营造良好的氛围,为学生提升心理素质提供支持。^[10]

3. 心理危机预警及干预体系

除了需要不断强化学生个人品质,还应当充分重视心理危机预警及干预的作用,建立相应的体系。具体来看,

应当完善心理咨询的排班制度及反馈方式,在学生、学院及学校间建立起有效的预警体系,能够对学生的心理健康状态形成有效的监管,借助心理健康普查、危机排除等方式预防学生群体中可能存在的高危风险,做到早排查、早发现、早处理。

4. 心理健康教育师资队伍体系

良好的心理健康管理体系需要可靠的师资队伍承担。因此院校就需要充分发掘学校内的心理人才,综合采用专职、兼职、外聘等方式来构建一支专业能力强的队伍。同时还应在师资队伍、专业导师之间建立有效联动,能够对学生存在的心理健康问题做出及时的反馈。如有必要,还可聘用专业化程度强的专家提供指导意见,改善团队的工作能力。

结语

由此可以看出,在高职院校中开展心理健康教育有着重大意义,也是新时代下高校教育的重要内容。为了拓展学生综合素养、培养优良品质、塑造健全人格,高校需要秉承积极心理学理念,努力发掘学生乐观、诚信的心理品质,并根据学生实际情况提供针对性的心理健康服务,营造健康积极的教育环境。

参考文献:

- [1] 张博. 大学生心理健康教育课程评价体系研究——基于积极心理学视角[J]. 山东广播电视大学学报, 2021(1):56-59.
- [2] 温祥. 积极心理学的《大学生心理健康教育》教学模式分析[J]. 山西青年, 2021(6):48-49.
- [3] 张丽娜. 积极心理学视域下学生的心理健康教育[J]. 中外交流, 2021, 28(5):410.
- [4] 徐辉. 积极心理学对大学生心理健康自我教育的价值研究[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(19):95-96.
- [5] 项亭. 积极心理学视野下大学生心理健康教育对策[J]. 科教导刊 - 电子版(下旬), 2021(5):35-36.
- [6] 聂国东, 梁媛, 鞠茵妮. 积极心理学视域下的工科大学生心理健康教育体系构建研究[J]. 黑龙江高教研究, 2016(12):129-131.
- [7] 陈亮, 雷腾英. 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[J]. 大众标准化, 2021(21):142-144.
- [8] 孙健. 积极心理学视角下大学生心理健康教育实效性研究[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2020, 36(3):37-39.
- [9] 张丽. 积极心理学视阈下高职学生心理健康教育模式的相关研究[J]. 现代职业教育, 2020(4):80-81.
- [10] 陈玲, 张雷. 积极心理学对大学生心理健康教育的影响研究[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2020, 18(4):70-74.

(作者单位: 枣庄职业学院 山东枣庄 277800)

(责任编辑: 姜秀靓)