

积极心理学视角下的高职学生心理健康教育研究

马业程

江海职业技术学院 江苏扬州 225000

摘 要:当前高职学生心理健康教育存在不足之处,积极心理学的提出有助于挖掘学生内心的积极因素,加强自我幸福感知,以乐观的心态去面对压力,从而改变目前高职学生心理健康问题存在不足的状况。本文主要阐述了积极心理学内涵及其在高职学生心理健康中的作用,分析了当前高职学生心理健康教育存在的问题,提出积极心理学视角下高职学生心理健康教育实施路径,更好地服务于高职学生心理健康教育工作的开展。

关键词:积极;心理学;心理健康;教育

现代社会节奏加快,高职学生面临激烈的学习与就业压力,且目前多数高职学生家庭条件良好,没有经历挫折,当进入新的环境后容易产生各种心理健康问题。高职院校在教学活动中,如果没有及时开展有效的心理健康教育,就会导致部分学生心理问题无法及时解决。将积极心理学应用于心理健康教育,可以有效提高学生的心理健康水平,促进学生健康成长。

一、积极心理学内涵及其在高职学生心理健康中的作用

积极心理学起源于宾夕法尼亚大学教授马丁·塞利格曼,积极心理学的提出使人们第一次认识到通过挖掘人们内心积极因素,借助自我驱动,实现心理与情绪的正向反馈,解决人们存在的心理健康问题,获得自身的幸福感与存在感。对现代心理学的发展,拥有积极心态对于高职学生的心理健康具有显著促进作用,可以提高学生的心理素质,提高对幸福的感知能力,面对挫折与挑战时可以激发其积极的情绪去面对各种困境,有效解决高职学生存在的各种心理问题。

(一)有利于学生构建积极心理品质

当今生活物质丰富,家长及社会对于青少年关注呵护有加,这就造成青少年普遍缺乏挫折教育,面对困境时不能适应,不能以积极的心态去面对生活。高职院校学生在心理健康教育时,应构建积极心理品质,在心理学视角下,让学生树立正确的价值观,正确认识人生成长过程中遇到的各种挫折与挑战。对于高职学生来说,缺乏社会阅历,对于自身的认识还处于初级阶段,还未完全意识到自身的可塑性,不能正确引导自己的情绪,这就需要高职院校帮助学生塑造积极的心理品质,通过丰富积极情绪体验,让学生认识到积极情绪的显著作用,从而在日后

的学习与生活中学会构建积极心理品质,实现自我心理价值驱动。

(二)有利于提高高职院校人才培养质量

高职院校主要培养应用型技能人才,而稳定的心理素质与积极的心态有利于高职学生在工作岗位上实现自身价值。高职学生存在心理健康问题,对于自身职业发展与求学均会产生不利影响。高职院校在人才培养上,不仅要重视学生的专业素养,也要从人才健康角度重视学生的心理健康问题。高校要开展心理健康教育,重视大学生自身心理调节能力,教会学生用积极心态去面对学习与生活压力,从而适应未来激烈的社会竞争。从现代教育发展看,人才培养质量不仅包含专业技能,还包括抗压能力与创新能力,高职院校应当全面贯彻与执行“健康第一”的教育理念,从大学生身心特点、教育规律等方面入手,有序组织心理健康教育,培养学生健全的人格,促使学生要懂得自尊、自爱、自律、自强,要勇于接受学习生活乃至后续工作中的挑战。

(三)营造和谐的人际关系

高职学生在进入学校后,与教师、同学密切交往,人际关系成为学生面临的重要课题。积极心理学对于培养学生的沟通能力、团队协作、解决冲突等具有重要作用。积极的心理不但会增强自己的自信心,有良好的精神面貌去与同学交往,这种情绪还会感染周遭的同学,使他们得到情绪感染,产生饱满向上的情绪价值,间接带动同学之间交往的和谐。在同学遇到困境时,积极心理学趋势下,学生会主动寻求解决办法,通过倾听、鼓励、共同协作等方式化解困难,体现自身价值。当面对同学之间产生不同意见甚至冲突时,要以积极乐观的心态去化解矛盾,求同存异,倾听对方的意见,从尊重对方角度出发,提出建设性意见,



维护好同学之间的情谊。在班级活动与社团活动中,积极心理学有助于团队氛围营造,使同学之间建立更加深厚的友谊与互相信任。

二、高职学生心理健康教育存在的问题

近年来,高职院校也开始认识到心理健康教育的重要性。高职院校虽然纷纷开设了心理课程,并在日常教学管理中注重学生心理健康问题,但是教学模式及方法存在滞后性、缺乏实践等问题,所以高职院校急需改变目前心理健康教育存在的问题,有效干预学生心理健康,保障学生的健康成长。

(一)心理健康教育模式单一

教学模式直接影响到心理健康教育效果,从高职院校学生反映情况来看,不少学生主观认为心理健康教育可有可无,通过与学生进一步沟通交流可以发现,教师的教学模式相对单一,多为讲授式教学,教师提出问题、分析问题、讲解知识,而学生全程处于被动听讲的状态,缺乏互动、思考和交流分享的机会。这就导致教师无法深入了解学生心理发展问题,无法因需制宜地给出针对性的教学内容。此外,现阶段心理健康教育形式单一还体现在缺乏实践性学习活动,课堂教学局限于理论教学,无法对学生的心理健康发展起到应有的促进作用。高职学生充满活力,对于生活有着积极的心态,因此在心理教育模式选择上,可以从青年积极心态出发,创新教学模式,以更为丰富多彩的教学活动激发学生参与的积极性,从而达到心理健康教育的突出效果,改变目前高职院校心理健康教育模式单一的问题。

(二)高职院校心理健康教育重理论、轻实践

当前高职院校将学生心理健康教育当作课程来学习,显示了高职学校对于学生心理健康教育的重视,但是这种采用公共选修课的方式传播心理健康知识,并采用考试的方式来衡量学生心理健康程度,并不能有助于学生心理健康,只是反映了学生对于心理健康知识的掌握程度。对于高职学生心理健康教育,要重视理论知识的宣传教育,但是更关键是在实践中学会运用心理学知识解决学生遇到的心理健康问题。对于教师来说,虽然自身掌握丰富的心理健康知识,但是更多是在课堂教学环节体现自身价值,并未走出课堂,走进学生的实际生活中服务学生。对于学生来说,在现实生活中遇到困难与挫折,依靠自己无法走出时,就会陷入心理误区,产生各种负面情绪,如果没有积极的心理干预,很容易进一步发展成心理健康问题。一般来说,产生心理健康问题是一个长期过程,而在发展过程中,学生很难用已有的理论知识完成自身心理问题干预,往往需要借助外力才能恢复心理健康,且多数学生并不具

备自我调节与治理能力,这就导致高职学校心理健康教育功能不明显,并不能真正服务于学生。

(三)高职院校心理健康师资力量薄弱,专业性有待提高

近年来,国家教育部门开始安排相应的心理健康教师开展教学活动,提高学生的心理健康水平,但是受制于观念及师资力量等限制,心理健康教师师资力量薄弱的问题仍然存在。一方面,我国社会对于心理健康教育长期忽视,随着社会发展,大家逐渐认识到心理健康教育的重要性与必要性,这才开始设置专门的心理健康教师,但是现有的心理健康教师主要由其他专业教师兼任,在专业性上存在明显不足,无法真正实现心理健康教育目标;另一方面,心理健康教育专业性较强,特别是优秀的心理咨询师,需要丰富的理论知识与临床经验,我国目前具备心理咨询师资格证书的专业人员总数较少,而真正能够投入一线教学的心理咨询人员更为稀缺,这就导致高职学生虽然按照教学大纲完成心理健康教育,但是从实际效果看,并未达到最初的目标。

(四)高校心理健康教育重教师作用,缺少主体性

课程的开展不仅需要发挥教师的作用,更需要充分地调动学生的积极性,使其参与其中。但目前大部分的高校在进行心理健康教育课程的开设中仍是教师发挥着主导地位,采用讲授式的教学方法,学生和教师之间进行单向式的传授,很难进行双向互动。但学生不是片面发展的人,而是全面发展的人,他们所存在的问题也并不是单一化的,这一教学模式忽视了学生的主体性地位,很难取得良好的教学效果。心理健康教育与传统的专业教学不同,传统的专业课教学由于教师的知识储备比较完善,大多数都是以教师单方面传授为主,采用提问的形式来了解学生的学习情况。但需要注意的是,心理健康教育课程注重的是学生的需求以及感受,应该以学生为中心,否则课程很容易变成教师“自说自话”的一个课堂。

三、积极心理学视角下高校大学生心理健康教育路径

(一)创新课堂教学方式,拓宽教学途径

高职学生心理健康教育应当从传统课堂教学模式之中解脱出来,将学生被动学习的方式转化为积极主动学习,引导学生参与到心理健康教育中。相比被动学习,积极主动参与能够最大程度地提高学习效果,拓宽学习方式。在心理健康教育中,理论知识可以适当压缩,取而代之是打造多元化学习途径,营造活泼有趣的课堂教学氛围。充分利用互联网等传播工具,将课堂教学转移到线上平台,以短视频等形式宣传心理健康知识,让学生在观看过程中学习到如何以积极心态去面对学习与生活。在课

堂教学环节,改变教师主导的教学方式,调动学生参与的积极性。考虑到心理健康教育的敏感性,可以采用话剧、小品、游戏等方式将学生可能遇到的心理问题表现出来,并提出具体解决途径,让学生在不知不觉中认识到心理健康是可以恢复的,当面对心理问题时,可以用积极乐观的心态去寻找解决途径,增加学生的自信心。

(二)完善课程设置,引导学生认识自我

在积极心态视角下,高职学生心理健康教育是为了强化学生的心理认知,以积极健康的心态去看待学习与生活,因此在课程设置上要围绕学生的实际情况展开教学活动,解决学生实际存在的心理健康问题。要对学生展开心理健康测评,了解学生的基本心理特征,在此基础上提供个性化心理辅导,改变目前心理健康教学宽泛低效的问题。从实践中可以知道,高职学生产生心理健康问题,主要原因是因为对自己认知不清晰,不能正确了解自己,从而在成长中产生各种苦恼,无法以积极心态去面对自己。要客观认识自己,结合教师、同学对自己的评价,客观认识自己的优缺点,积极面对自己的缺点,学会扬长避短,利用自己的优点参与到社会竞争中。需要认识到,世界上每个人都是不完美的,而我们要做的,就是以积极的心理去面对复杂多变的世界,调整自己的心态,从容面对挑战。

(三)提升专业素质,转变教师教学观念

传统教学模式下,学生素质直接关系着教师的教学质量,具体到心理健康教育,则对教师教学观念产生了新要求。在积极心理学视角下,教师要平等对待每一个学生,以开放、包容、欣赏的眼光来看待每一个学生,挖掘学生身上的闪光点。教师要认识到积极心理学暗示对于学生成长的巨大促进作用。教师的职责不仅仅是提高学生成绩,更重要的是发挥育人功能,教导学生成为一个充满责任心与积极心态的人。教师要提升自身专业素质,将心理健康教育作为自己必备的职业素养。学校要积极参与到教师培训工作中,为教师提供心理健康教育学习课程,打造教研团队,为教师专业素养提供技能支持;要积极展开对外交流,选择其他院校心理健康教育优秀授课教师前来讲课,本校教师从中观摩学习,提高自身的教学质量。

(四)挖掘积极因素,塑造学生健康人格

在心理学中,每个人情绪都是由积极与消极两股情绪构成。当积极情绪占据主导地位时,整个人是乐观欢快的,而消极情绪下,人的整个精神状态呈现出悲伤与抑郁。在积极心理学视角下的心理健康教育,是培养学生面对问题时,以主动积极的心态去面对,挖掘学生的积极因素,面对负面情绪产生时,抑制悲观情绪的产生,学会利用积极心理去面对困境。积极心理学视角下学生健康人格塑造,

引导学生加强自身情绪调节能力,面对学习与生活压力时,保持乐观的心态,学会感受幸福,对自己与他人保持乐观心态,感染带动周围人的积极情绪,塑造健康向上的人格。

(五)建立积极学习环境

人所处的环境会对人的心理产生较大影响,良好的环境会帮助人们形成积极、健康的心理状态。对此,在高职学生心理健康教育中,为了促进学生心理素质的提升,引导学生形成良好的生活态度,必须为学生创建适宜的学习环境。通过对积极心理学进行分析,只有当学生具备积极向上的情感态度,才能够使其形成高尚的人格品质,在日常学习中积极学习,同时提高自我调节和控制能力。为了充分发挥积极心理学教育的实效性,高职院校应详细调查高职学生心理健康中的常见问题,将帮助学生树立积极健康的心理状态作为目标,在校园中张贴与心理健康教育相关的宣传资料,宣传正能量事件,引导学生积极面对生活和学习。

结语

心理健康教育作为一门课程被纳入学校的教学体系之中,目前存在着滞后性、片面性、理论难以运用进实践等问题。积极心理学可以有效地进行弥补,将积极心理学运用进高校心理健康教育之中,能够开阔心理健康教育的视野,丰富其内容,并且在心理教学中培养学生的积极品质,能够有效地预防高校学生的心理问题,最终培养学生健全的人格。

参考文献:

- [1]戴明月. 心理健康教育工作模式探索——以积极心理学视角下民办高职二级学院为例[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2023(6): 186-188.
 - [2]孙巧霞. 提升高职院校心理健康教学水平的策略简述——基于积极心理学视角下[J]. 环球市场, 2015(13): 105.
 - [3]梁荣梅. “百万扩招”下高职院校心理健康教育的研究——基于积极心理学视角[J]. 进展: 教学与科研, 2023(1): 207-209.
 - [4]蒋晓萍. 积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J]. 成长, 2023(5): 12-14.
- 基金项目:**江海职业技术学院 2023 年资助课题:积极心理学视角下的高职学生心理健康教育研究,课题编号: 2023jhsz001

作者简介:马业程(1989—),女,汉族,江苏扬州人,学士,讲师,研究方向:思想政治教育。