

积极心理学视角下的高职学生心理健康教育对策实践

曾瑞华

(贵州电子科技职业学院 贵州 贵阳 550025)

摘要:积极心理学作为一种新的学科知识,在教育学习过程中受到老师的好评并取得了良好的成绩,反映出心理健康教育的新要求、新标准和新内容。高职院校教师应重视心理健康教育的基本内容和价值观,着眼于教育和教育活动的现状,将积极心理学的教学方法与心理健康教育工作联系起来。

关键词:积极心理学视角下高职学生心理健康教育对策实践

高职院校学生作为一个特殊的社会群体,思想活跃,动手能力较强,热情奔放。但在心理上正处于不成熟向成熟过渡的关键阶段,在成长过程中处于急剧变化的“心理断乳期”,特别容易出现心理健康问题。尤其是随着党和国家对职业教育的重视,职业教育的规模、素质、结构、就业及其社会地位发生了深刻的变化,使得高职院校学生心理问题更加突出。因此,全面了解高职院校学生心理健康现状,认真分析学生心理健康问题形成的原因,深入研究学生心理健康问题的应对策略及建立心理健康教育机制,使高职院校学生保持积极心态、健康成长,具有十分重要的意义。

一、坚持积极心理理念宣传,促使认知观念转变

首先,在认知理念上帮助学生构建积极的认知体系。认知活动是心理活动的基础,学生学会保持积极的认知风格,会拥有更多积极的体验,体会更多积极的情绪,对于个性、能力、素质的发展有着至关重要的影响。而这种积极的认知风格同样能够让学生产生积极的自我认知,获得积极的自我认同,从而激发学生内心的自信感,随之塑造出阳光向上的健康心态。其次,在情绪体验层面引导学生多体验积极情绪,无论是在课堂上,还是在课外活动中,都要有意识地让学生关注快乐、开心、愉悦等情绪感受,并强化这些感受与行为之间的联结,激活学生大脑中主控积极情绪的神经分泌让人感到快乐神经递质,让生理与心理同步感受到积极情绪体验。最后,在心理健康教育中设计激发学生积极行为的活动,结合当下社会流行的元素唤醒学生心中的激情,激发其主观能动性,寓教于乐,让学生愿意参与、主动参与、积极分享,用积极行为导向积极认知和积极体验,形成三位一体的联动效应。

二、促进学生人际关系改善,减少网络依赖

学生人际关系对于心理健康有明显的促进作用,人际关系糟糕的学生心理健康得分明显要低。高职院校应当建立有效的师生沟通机制,尤其是要建立辅导员与学生群体的定期谈话机制;在教学和管理过程中及时发现学生中间存在的人际矛盾,并给予积极沟通和协调,改善学生的人际关系,保证学生群体形成良好的人际关系,这有利于改善和提升学生的心理健康。同时我们发现上网时间越长,对学生心理健康的影响越负面,有学生可能会沉迷于网络而难以自拔,影响到其学习生活及人际交往,学校要加强宣传与引导,引导学生适度合理利用网络,减少对网络的依赖性,进而降低网络给心理健康带来的负面效应。

三、充分发挥高校团委在学生管理中的作用

学校中的学生团委、学生会,是学生中较为有能力的同学,是学校与学生的管理工作的重要纽带,在组织各种学校活动中,锻炼

了学生的能力,同时思想也得到了升华,有强烈的愿望想加入中国共产党。因此,高职院校可以开展一系列的讲座、开展一些党员培训课,不仅可以提升学生的思想道德品质,还有利于学生都是心理健康,方便开展学生的管理工作,同时入党积极分子、预备党员、和正式党员应做好模范带头作用,视情况在学生中建立党支部,在加强党组织的基层建设的同时,也可以利用党建、团建来提升广大学生团员的思想道德修养,可以做好学生心理健康的辅导工作,用科学的马克思主义理论来指引学生,让优秀的学生党员干部来带动学生,可以收到出色的成效。

四、强化师资队伍建设,增强心理健康教育软实力

尽管高校大多数教师都熟悉学生心理状态,关心学生工作,职业道德良好,但由于他们中的大部分都缺乏专业的心理学知识,加上学校心理健康教育工作是一项理论知识和实践相结合的工作,需要专业素质高和业务能力强的教师,因此,有必要从各个方面加强学校心理健康教育教师队伍的建设,才能做好心理健康教育工作。首先,补充新鲜血液。积极引进专业的心理学教师,组建专门的从事心理咨询和教育教学服务的教师队伍,重视教师的专业培训与督导;其次,提高心理健康教育教师的理论文化素养。心理健康教育教师应具有扎实的理论基础,应学习各种心理学和精神病学的理论、技术、方法和手段,掌握心理学的本质,了解新的心理学理论和观点,丰富和改善心理学相关知识结构,更新心理学相关知识体系,并能实际应用,那么在面对不同学生的不同心理问题时就能游刃有余,有效解决学生的心理问题。

结束语

从积极心理学的角度来看,高校和心理学教师应该能够通过充分理解积极心理学,建立科学的积极心理学课程,优化校园氛围以及改变师生关系的方式,有效地促进高职院校的平稳发展。

参考文献:

- [1]叶琳琳.高职学生心理健康教育多元融合的研究[J].南方职业教育学刊,2021,11(02):81-88.
- [2]赵子漪,高德朋.新时代高职院校心理健康教育发展对策[J].现代交际,2021,{4}(03):51-53.
- [3]袁佳.积极心理健康教育对高职学生心理素质的影响[J].品位·经典,2021,{4}(02):113-114.
- [4]陈鹏悦.积极心理学视域下高职院校学生心理健康教育研究[J].作家天地,2020,{4}(24):116-117.
- [5]袁佳.积极心理学视角下的高职学生心理健康教育对策[J].才智,2020,{4}(03):49.

(上接第5页)

平台,可以为自主学习者提供系统预制的在线评价功能,也支持学习同伴之间进行互评,还可自主建立评价方法。

四、总结

当今社会,知识凭借互联网媒介快速更新和传播,使得人们已有知识和技能不断陈旧。为此,人们需要终生持续进行自主学习和教育,掌握新知识、新理论和新技能,获得创新能力。

互网络支持下的开放教育资源为人们进行自主学习提供良好学习环境和便利条件,是大学生适应社会发展需求、提高自身素质和竞争能力的一项重要途径。在大学教育中,教师应加强对自主学习能力的训练,大力培养具备创新能力的互联网、信息化时代

优秀人才。

参考文献:

- [1]张立影,吴坤坤.终身教育理念下的成人自主学习力建设[J].河北大学成人教育学院学报,2021,23(1):14-20.
 - [2]何静.基于“自主学习”能力培养的教学模式——梅西大学高等教育教学法学习启示[J].河北农业大学学报(农林教育版),2018,20(3):68-72.
 - [3]顾世民,赵玉峰.自主学习理念究竟是不是源自西方的“舶来品”——关于自主学习文化适宜性的思考[J].黑龙江高教研究,2016,261(1):15-19.
- 基金支持:北京建筑大学市属高校基本科研业务费专项资金资助(X20108)。