

积极心理学视角下高职大学生 心理健康教育路径探究

甘丽

(湖州职业技术学院 浙江 湖州 313000)

摘要:积极心理学专注于发展和挖掘人类的潜能和积极品质,提倡用乐观态度面对心理问题。从积极心理学的视角切入,推进高校大学生心理健康教育工作的实施,聚焦于大学生内在积极因素的深度挖掘与培育,能够显著地优化和拓展心理健康教育的思维框架与实践策略。目前高职院校心理健康教育工作的实际成效并不尽如人意,无论是设施、资源还是师资力量等方面都存在一定的短板。针对高职大学生心理健康教育存在的常见问题,本文试图探索将积极心理学融入高职大学生心理健康教育,通过学校、教师、学生等多方途径,深化积极心理学与大学生心理健康教育的融合程度,为高职大学生提供更加全面、深入且贴近其心理需求的健康教育服务,助力他们实现自我成长、激发潜能。

关键词:积极心理学;高职大学生;心理健康教育

积极心理学作为一门新兴学科,是当代心理学发展的补充,使心理学理论变得更全面、更合理和更平衡。积极心理学之父——塞里格曼认为积极心理学主要包含三部分,积极体验、积极的个人特质和积极的社会环境。积极心理学专注于发展和挖掘人类的潜能和积极品质,提倡利用人自身的积极因素来应对心理问题,通过积极的心态实现人的全面发展,符合当今时代的主流趋势。

在积极心理学的视角下,开展大学生心理健康教育有助于全面提升大学生的综合素质,引导青年大学生增强积极体验,满足积极需要,培养积极健康人格,提高幸福感。同时,也有助于更好地发挥学生的潜力,帮助提升学生集体荣誉感和责任意识,从而更好地适应社会的发展。

一、积极心理学应用到高职大学生心理健康教育中的重要意义

(一)有利于拓展高职大学生心理健康教育的途径

传统的心理健康教育在高职院校中通常是独立运行的,其方法和途径相对单一,主要通过课堂教学、开设讲座等方式进行。这种教育方式往往比较枯燥,缺乏师生间的互动,导致教学效果不佳。随着心理健康教育内容的不断丰富,高职院校

校需要拓展和创新教育途径,以更好地实现素质教育的目标。

在积极心理学的视角下,高职大学生心理健康教育可以充分调动学校、家庭、社会以及大学生的自我教育力量,采用多种形式的教学方式,如案例教学、体验活动、情景模拟、行为训练等,这些教育方式注重大学生在学习过程中的主体作用,关注积极的心理体验和健全人格的塑造,更能够拉近教师与学生间的心理距离,有利于教学内容的吸收和理解。通过全方位、多元化的育人途径,可以更好地发挥出教育合力,促进大学生全面发展。

(二)有利于高职大学生身心健康和全面发展

积极心理学视角下的高职大学生心理健康教育,注重尊重和理解大学生,关注大学生的积极人格特质,倾向于挖掘学生个人的潜在能力,这是帮助大学生实现全面发展和保持健康心理状态的重要途径。教师应从学生身上发现创造力、好奇心、洞察力、正直、勇敢、热情等积极的人格特质,并引导学生将这些特质运用到生活和学习中。当个人潜能得到充分挖掘时,大学生会体验到成就感,产生积极的情绪,有助于产生创造性思维与活动,使个体感到自身存在的价值,为其个性全面发展和健全人格养成奠定基础,促进了其全面成长。

（三）有利于提高高职院校思想政治教育的实效性

思想政治教育一直是高职院校教育的难点和痛点，与心理健康教育分别从思想和心理层面对大学生进行教育引导，其目标都是为了大学生的正向发展。积极心理学视角下的高职大学生心理健康教育可以为大学生接受教育奠定良好的心理基础，学生具备良好的心理机制是实现思想政治教育目标的前提，健康的心理状态有利于学生接受正确的思想观念，形成崇高丰富的精神世界和道德追求。此外，积极心理学视角下的高职大学生心理健康教育以学生发展为中心，充分尊重学生的主体地位，通过选择合适的教育方式、方法，建立积极的师生情感，使得师生间形成心理相容与思想共鸣，进一步激发学生的学习兴趣，有助于提高教学效果、增进学生对思想政治教育学科的心理认同。

二、积极心理学视角下大学生心理健康教育存在的问题

（一）教育目标偏离

长久以来，很多高校在开展大学生心理健康教育时，注重的是帮助少部分学生解决心理问题，避免因为心理问题导致极端事件的发生。学校把心理健康教育目标放在防治上，以问题取向为侧重点，关注学生日常生活与学习中存在的问题，忽略了学生积极心理的培养，也忽视了大部分学生更好地发展，导致教育目标出现了偏离。

（二）教育内容和方法单一、陈旧

一些高校仍然采用传统的心理健康教育模式，注重理论知识，忽视学生的实际需求。教育的内容仅局限于课本中的理论知识，仍然采用心理公共课、选修课、心理辅导等教育方式，大学生心理健康教育课程相对较少，网络咨询尚未广泛开展，心理辅导室形同虚设，相关的实训活动不够丰富，没有有效地调动大学生的积极性与主动性，缺乏对积极心理学的深入理解和应用，降低了心理健康教育的实效性。

（三）师资队伍力量的不足

我国的心理健康教育兴起较晚，相对于德智体美劳等与学生成绩相关的方面，心理健康教育长期以来没有受到重视。一些高校让辅导员、班主任等担任心理健康辅导工作，非专业人员欠缺足够的心理辅导知识和技巧，不能很好地胜任学生的心理辅导工作，使心理辅导工作流于形式。而强大的师资力量在提升教育质量方面扮演着至关重要的角色，特别是在将积极心理学融入大学生心理健康教育的过程中。这一过程迫切需要一支专业的教师团队，不仅能够传授积极心理学的知识，还能引导学生学习有效的情绪调节技巧，从而促进学生心理健康的全面发展。

三、积极心理学视角下高职大学生心理健康教育的途径

（一）学校积极发挥主渠道作用

1. 强化师资力量，提升心理健康教育教师队伍专业素养

一方面，高职院校主管部门要对在职辅导员、班主任、专任教师定期开展心理健康教育专题培训，全面提高心理健康教育师资队伍水平。另一方面，学校要关注教师自身的心理健康，开展针对教育者的心理健康相关讲座、活动，引导

教师从工作中收获成就感和幸福感，提升教师的心理健康水平，调动其工作的积极性，因此也可以更好地感染大学生，营造积极向上的校园氛围。

2. 优化校园建设，打造健康的育人环境

良好的校园环境建设，是教育培养学生的重要前提条件。校园物质环境建设要始终围绕有利于高职大学生积极人格形成来设计和展开，要完善基础设施建设，建造高雅的人文景观，为教学实践与课余休闲提供良好的支持。此外，要重视校园文化环境建设，经常举办积极向上、内容丰富的文化活动。要善于利用校园网站、广播、校刊等手段，通过宣传大学生先进典型，激励大学生奋发向上，发扬榜样精神。在积极向上的校园环境的熏陶下，使高职大学生逐步深化道德认知、充盈情感、坚定意志，形成严谨治学、乐观向上的行为习惯，构建和谐文明校园。

3. 组织社团活动，发挥大学生积极潜能

丰富的校园社团活动对于活跃大学生思想、提升大学生综合素质具有重要作用，是大学学生的“第二课堂”。高校要有效发挥社团的积极作用，以社团活动为依托，将心理健康教育渗透其中。通过举办丰富多彩的校园社团活动，普及心理健康教育知识，帮助大学生发展能力、操练品行，使社团成为课堂教学的延伸和补充，充分发挥社团教育人、凝聚人的作用，在无形中提升大学生心理健康素质。此外，也让社团成员在参与活动中发挥各自特长，培养团队意识，从而获得成就感与归属感。

（二）教师积极发挥主导作用

1. 调整教育目标，促进学生全面发展

在积极心理学视角下，高职大学生的心理健康教育目标应主要聚焦于培养学生的积极心理品质、促进心理健康的可持续发展，并帮助学生建立积极的生活态度。具体而言，心理健康教育的目标应该不仅局限于为个别学生解决现存的心理问题，而是更应致力于在全体学生中培育积极的个性特质和健全的人格素质，这是预防心理疾病、促进个人成长与发展的关键因素。因此，高职院校的心理健康教育课程应从过去的问题导向型教学转向积极品质培养型教学，通过全方位、多层次的教学活动，促进学生的心理健康与全面发展，为他们的未来生活奠定坚实的基础。

2. 丰富教学内容，培养学生积极品质

在心理健康课程教育中，教师应注重引导学生增强积极的认知意识，培养积极人格品质，增加学生的积极情绪体验。高职大学生具有思维活跃、动手实践能力强等特征，因此在高职教育中，教师应当积极发挥引导作用，善于发现并鼓励学生认识并挖掘自身独特的优势与潜能。通过正向的教育和引导，促使学生塑造出阳光、向上的个性特质，学会以乐观和正面的视角去审视与思考问题，并形成良好情绪和积极心态，以帮助学生更好地适应社会环境并发挥自身优势。

3. 拓宽教育途径，发挥学生学习主体性

在积极心理学视角下，单纯的理论讲授往往显得较为抽象，难以直接与学生的实际经验和具体情境相联系，并且对于高职大学生而言，这种教学方式较难引发学生的学习兴趣。一方面，我们可以引入并采纳新颖的教学理念和教学模式，比如通过角色扮演和情景模拟等互动式教学手段，充分尊重

学生的学习主体性,引导学生主动参与心理教育,体验学习的乐趣,寓教于乐。另一方面,可以紧密结合课堂教学和课后心理辅导,教师可以根据高职大学生的实际情况和需求进行有针对性的心理知识教学,并开设专门的心理咨询室、心理团辅室,更好地满足各种学生的需求。

(三) 大学生积极发挥主观能动性

1. 形成积极的自我认知,提高自我效能感

受社会观念、学业成绩或过往经历的影响,一些高职大学生可能对自己的能力产生怀疑,缺乏自信心,影响个人潜力的发挥。在积极心理学视角下,大学生应该通过各方面的反馈信息正确认识自己,客观地看待自身的优劣成败,扬长避短,形成良好的自我意识,增强自我效能感。一是可以通过与自己条件相似的人、别人的评价、过去的自己与现在的自己等进行比较来认识和评价自己,客观地认识自己的优缺点。二是要积极地悦纳自我,大学生应当充分展现并发挥自身的优势,以此不断地自我超越和成长;同时,也应以理智和客观的态度审视自身的不足,因为正是这些短处为我们提供了成长、学习与进步的宝贵空间。

2. 构建和谐的人际关系,强化社会支持系统

良好的人际关系是健全人格的体现,也是积极情绪的来

源。大学生的学习和生活都处在各种集体环境中,和谐的人际关系可以增强大学生的归属感,产生良好的情绪状态,形成积极健康的心理。大学生要善于与他人交往,坚持真诚的原则,与他人保持友好地相处,融入集体环境中。当遇到困扰或者自己无法解决的问题时,也要充分利用良好的人际关系,积极争取亲人朋友的支持和帮助,缓解不良情绪,增强心理韧性,以更加健康、积极的心态面对生活中的挑战。

3. 确立积极的生涯规划,提升生命意义感

部分高职大学生对自己的人生缺少规划或者规划视角偏窄,存在得过且过的心理,对未来充满迷茫或者抱着“躺平”态度。积极取向的职业生涯规划,可以引导学生关注未来,在生涯发展中满足自我实现的需要,提升生命的意义感和充实感。大学生应在正确认识自我和社会环境的基础上,确立一个既合理又充满动力的生涯发展目标,并且将长期规划和短期规划有机结合,通过刻苦努力来逐步实现短期及长期目标,增加个人的成功体验,促进个人自我价值的实现。

作者简介:

甘丽(1998—),女,助教,江西抚州人,硕士研究生,研究方向:大学生心理健康教育。

参考文献:

- [1] 刘彦.积极心理学视角下大学生心理健康教育创新路径探究[J].乌鲁木齐职业大学学报,2022,31(1):57-60.
- [2] 钟康.积极心理学融入思想政治教育的路径探究[J].心理学进展,2023,13(9):3940-3945.
- [3] 杨珊,蔡虹.基于积极心理学的高职学生核心素养提升路径探索[J].创新创业理论研究与实践,2020(14):2.
- [4] 李晓丽.新媒体时代大学生心理健康教育路径探究:基于积极心理学的视角[J].高教学刊,2021,7(21):4.