

积极心理健康教育模式下 高职学生心理素质提升对策研究^①

——以X学院为例

马琴芳

辽宁经济职业技术学院, 辽宁 沈阳 110122

摘 要: 基于积极心理学理论产生的积极心理健康教育模式是当下解决高职学生心理健康问题的有效途径。针对当前高职学生心理健康教育认知不足、资源匮乏、活动参与度低等现状,高职院校应基于积极心理健康教育模式,采取提升心理健康教育深度与广度、丰富心理辅导资源、提升活动吸引力以及建立长期培养机制等策略提升学生心理素质,进一步推动高职院校心理健康教育发展。

关键词: 高职学生;积极心理学;积极心理健康教育模式;心理素质提升

中图分类号: G718.5 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672—5646 (2025)01—0083—03

当前,高职学生心理健康问题频发,引发了广泛关注。研究表明,高职学生常见的心理问题主要是在学习、交友、恋爱和择业等方面受到挫折时产生的^[1]。而目前国内高校的心理健康教育仍主要依赖于传统的补救和矫治模式,尚未完全转变为以发展性和预防性为主的教育模式。高校心理健康中心通常通过举办讲座、普及心理健康知识、开展相关活动以及提供个别心理咨询等方式来应对这些问题^[2]。然而,这种传统的心理健康教育方式已难以满足高职学生的需要,也难以达成心理健康教育的效果。因此,基于积极心理学理论产生的积极心理健康教育模式就成为当下解决高职学生心理健康问题的新的选择。

一、积极心理健康教育模式的内涵阐释

积极心理健康教育模式起源于马丁·塞利格曼所提出的积极心理学理念,区别于传统心理学关注疾病和缺陷,他强调人的潜能、力量 and 美德在心理健康教育占据更为重要的作用。

(一)基本概念

积极心理健康教育模式是一种以积极心理学

为基础的教育方法,是通过培养学生的积极心理品质、情绪管理和心理韧性,鼓励学生认识和发展自己的优势,追求有意义的目标,并在逆境中展现出积极的心态和行为,以促进学生的全面发展。

(二)内涵阐释

积极心理健康教育模式具有整体性、多维度、优势导向的特点,考虑了个体、家庭、学校和社会的多方面因素,涵盖了积极情绪的培养、投入和参与的鼓励、积极人际关系的构建、生活意义和目的的探索,通过成就追求来增强学生的自我效能感,旨在帮助学生建立积极的心理品质,提升他们的心理健康水平和幸福感。

二、X学院学生心理健康状况分析

本研究以X学院在校高职学生作为研究样本,运用SCL-90自评量表作为研究工具,采用五点量表评分法,深入分析了X学院318名学生群体的心理状况。研究样本中男生为168人,占总数的52.8%;女生150人,占总数的47.2%。从年级分布来看,大一学生人数最多,共有143人,占总数的45.0%;大二学生123人,占总数的38.7%;大三学

^①本文系2024年度辽宁经济职业技术学院课题“积极心理学视角下高职学生心理素质训练模式研究”(LJZY-2024-YB-04)的成果。

作者简介:马琴芳(1984—),女,副教授,硕士,研究方向:思想政治教育、心理健康教育。

生52人,占总数的16.3%。

通过SPSS25.0软件的描述性统计分析,得到了X学院学生心理健康总体状况的详细数据(见表1)。根据分析结果,可以看到学生在心理健康的9个主要因子——躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏执、恐怖以及其他相关问题的平均得分均落在.0到.0的区间内。这一结果表明,X学院学生的心理健康状况并不尽如人意,显然学校现有的心理教育未能显著提升学生心理素质。

三、X学院学生心理素质提升存在的问题分析

在分析学生的心理素质方面存在的问题时,采用了对X学院3名从事心理健康教育的教师进行深入访谈的方法,发现了X学院在心理健康教育方面仍沿用着传统的教学模式。经深入分析,这种教学模式对高职学生心理素质提升的效果有限主要源于四个方面。

(一)心理素质教育认知不足

尽管X学院精心策划并实施了一系列丰富多彩的心理健康教育活动,包括举办讲座、研讨会及开设实践性课程等多种形式,但实际效果并不佳。主要是因为学生往往过分聚焦于专业知识的学习积累,而忽略了心理素质这一隐形却至关重要的“软实力”培养。相当一部分学生并未意识到,构建坚实的心理素质堡垒,能够成为他们面对繁重学业压力与复杂生活挑战时的坚强后盾。因此,加强学生对健康心理素质重要性的认识,是提高他们

整体素质的关键一步。

(二)心理辅导资源匮乏

X学院设立了二级心理辅导工作站,也配备了专业的心理辅导教师,但随着学生人数的不断增加,现有心理辅导资源已显得非常有限。由于心理辅导资源的匮乏,心理辅导教师严重不足,他们只能为那些主动来咨询的学生提供服务,而不能有多余的时间精力深入学生群体了解和关心这些惮于心理咨询的学生。

(三)心理素质提升活动参与度低

X学院组织了多种心理素质提升活动,例如团体辅导、工作坊和讲座等,但实际参与活动的学生数量往往有限。这种情况缘于活动的宣传力度不够、活动时间与学生的课程安排发生冲突,或者活动内容缺乏吸引力等。学生因为对活动的具体内容和意义缺乏了解,或者因为课程安排过于紧张,而无法抽出时间参加活动。此外,心理教育与其他学科相比在教学活动中指标偏软,动力不充分。另外,活动的组织形式和时间安排可能不够灵活,也会导致一些学生无法参与。

(四)缺乏持续性的心理素质提升机制

X学院的心理素质提升工作缺乏长期、系统性的计划,多为短期项目或临时活动。学生在参与一两活动后,可能在短期内能获得心理调适的技巧和方法,但这些技能和方法难以在他们的日常生活中得到巩固和应用,难以获得持续性的心理素质提升效果,这也是许多高职院校在心理健康教育方面所面临的共同难题。

表1 X学院学生心理健康总体状况

项目	样本数	最小值	最大值	均值(M)	标准偏差(SD)
躯体化	318	1.00	5.00	.571	0.588
强迫症状	318	1.00	5.00	.744	0.517
人际关系	318	1.00	5.00	.855	0.598
抑郁	318	1.00	5.00	.722	0.476
焦虑	318	1.00	5.00	.624	0.424
敌对	318	1.00	5.00	.570	0.533
恐怖	318	1.00	5.00	.167	0.612
偏执	318	1.00	5.00	.554	0.573
精神病性	318	1.00	5.00	.033	0.618
其他	318	1.00	5.00	.671	0.521



四、积极心理健康教育模式下高职学生心理素质提升对策

针对X学院学生的心理健康现状,以及X学院学生心理素质提升存在的问题,本研究引入积极心理健康教育模式,采取以下对策以提升高职学生心理素质。

(一)提升心理健康教育深度与广度

加强对心理素质教育的宣传力度,增强学生对心理健康的基本认知。如X学院通过举办一系列主题班会,邀请心理健康专家进行讲座,让学生深入了解心理健康的基本常识;充分利用校园网络等现代传播渠道,定期发布与心理健康相关的资讯和小贴士,扩大教育覆盖面和影响力;制作并张贴富有创意和吸引力的宣传海报,通过视觉冲击力来吸引学生的注意力,从而提高学生对心理健康的认知水平。同时延伸学生对心理素质教育的接触广度,将心理健康相关的内容融入专业课程中,实现课程内容的多元化。如X学院在积极心理健康教育模式下,实现了专业课教师在课堂教授专业知识的同时,穿插心理健康教育的相关内容,让学生在学习专业知识的同时,也能接受心理素质培养。另外,X学院在专业课程中设置心理健康专题讨论环节,让学生自发地在课堂上分享心理困惑和应对策略,从而实现学生知识与心理素质的双重提升。

(二)丰富心理辅导资源

心理辅导资源是实现积极心理健康教育模式的基础和重点,为更好地满足学生对心理辅导的需求,学校需要扩充心理辅导资源。具体措施包括增加专业心理辅导教师数量,提供多样化的心理辅导方式,如线上咨询服务,以适应不同学生的需求和偏好^[3]。为进一步提升心理辅导的效果,学院可以定期组织心理健康讲座或心理健康辅导工作坊,邀请心理学专家和学者分享最新的研究成果和应对策略^[4]。此外,X学院还可以建立一个心理健康信息平台,发布相关的心理健康知识和自助资源,供学生随时查阅和学习。

(三)增强心理素质提升活动的吸引力,提升参与度

进一步增强心理素质提升活动的吸引力,提升参与度。如X学院在组织心理素质提升活动的过程中,通过广泛地调研学生的兴趣爱好和实际需求,精准地洞察了学生的心理诉求,有针对性地

设计活动内容,极大地提升了活动的吸引力和参与度;举办了一系列以心理健康为主题的讲座,邀请专业的心理学家或心理咨询师来分享他们的知识和经验,帮助学生更好地了解和应对心理问题。研究发现,心理素质拓展训练是提升学生心理素质的有效途径。心理素质拓展训练通过团队合作和挑战性任务,锻炼学生的心理承受能力和应对压力的能力^[5]。X学院通过精心组织策划,确保活动不会给学生带来额外的学习负担,而是成为他们紧张学习生活中的一抹亮色。同时,利用校园自媒体和互联网社交媒体等多种渠道进行宣传,激发学生的兴趣和参与热情。

(四)健全系统性、长期性培养机制

X学院应制定长期有效的针对全校学生的心理健康教育计划,将心理素质的培养融入学生日常学习和生活的方方面面。例如,X学院新设立了2门与心理健康教育相关的必修课程,并要求每个班级开展定期的心理健康主题周活动;鼓励学生积极参与心理健康方面的社团,帮助学生在日常生活中不断实践和巩固心理调适的技能和方法,从而实现心理素质的持续提升。同时建立学生个人的心理测评档案,定期对学生进行心理测评,及时发现、分析并解决学生已存在或可能存在的心理问题;保证足够的资源用来向学生提供专业的心理服务,确保学生的心理健康状况得到持续关注 and 改善^[6]。

参考文献:

- [1]孙惠君,冯丽霞.心理健康与保健[M].北京:清华大学出版社,2013.
- [2]方苞.关于高校辅导员参与心理健康教育工作的几点思考[J].教育现代化,2017(3):263-264.
- [3]张立军.心理健康教育在高职院校学生工作中重要性分析[J].课程教育研究,2015(12):2.
- [4]孙玲.沙盘体验式心理健康教师成长工作坊创新探索[J].江苏教育,2022(80):7-9.
- [5]朱云霞.总结与创新:高校“户外拓展训练”课程教学初探[J].教书育人(高教论坛),2018(8):90-91.
- [6]施舒.学前教育专业学生心理健康教育的现状分析[J].知识文库,2020(22):13-14.

责任编辑 董芳)