

基于积极心理学的高职学生心理健康服务体系构建

熊伟娥

[摘要]运用积极心理学完善并构建高职学生心理健康服务体系,对于改善高职学生心理健康水平,提升高职学生幸福感,有着重要的价值。为此,要转变服务理念,确定健康服务积极取向;完善服务制度,打造健康服务积极机制;组建服务组织,形成健康服务积极体系;开发服务内容,培育高职学生积极人格;拓展服务活动,培养高职学生积极情绪。

[关键词]积极心理学 高职学生 心理健康服务体系

[作者简介]熊伟娥(1981-),女,湖南桃江人,湖南司法警官职业学院,讲师。(湖南 长沙 410132)

[基金项目]本文系2016年湖南省社科基金年度项目“基于积极心理学的高职思想政治教育实效性提升策略研究”(项目编号:16YBA295)和2017年湖南省大学生思想道德素质提升工程高校辅导员名师工作室项目(项目编号:17MS26)的阶段性研究成果。

[中图分类号]G717 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1004-3985(2019)01-0100-05

DOI:10.13615/j.cnki.1004-3985.2019.01.019

近年来,随着积极心理学的引入与发展,国内学校顺应世界心理科学发展新趋势、新特点,心理健康教育正处在从教育模式逐渐向服务模式转变的过程中。高职院校作为我国高等教育的重要组成部分,在高职在校生人数占到高等教育在校生总数一半以上的情况下,运用积极心理学完善并构建高职学生心理健康服务体系,对于改善高职学生心理健康水平,提升高职学生幸福感,有着重要的价值。

一、转变服务理念,确定健康服务积极取向

积极心理学是利用心理学已经比较完善和有效的实验方法与测量手段,研究人类力量 and 美德等积极方面的心理学思潮。有学者认为,积极心理学的“积极”是对前期集中于心理问题研究的病理学式心理学的反动。病理学式心理

学的一个重要特征就是将心理学的使命简单地归结于治疗人的心理疾病,以医生治病的模式对待人的心理问题,并期望通过治疗使人实现心理健康。包括高职院校在内的国内学校,心理健康教育多以医学模式为主,寄希望于通过心理危机干预等手段,确保学生不出现心理健康问题。以心理问题或者心理障碍等消极因素为中心的高职心理健康教育取向,由于缺乏专业医疗技能等原因,效果并不理想。而从心理学独立之后的使命来看,除了治疗人的心理疾病之外,心理学还担负着帮助人生活得更为幸福、发现并培育有非凡才能的人等责任。高职心理健康服务以积极为取向,而不是将服务局限在学生的心理健康问题或存在心理问题的学生方面,有着重要的意义。

1. 有助于扩大高职学生心理健康服务受益群体。与本科学生相比较,高职学生因高考成绩不理想等因素,心理健康状况不如本科学生。由于存在心理障碍的高职学生只占学生的一部分,更由于有心理健康问题的学生依然拥有积极的品质,因此,高职学生心理健康服务若以消极为取向,必定导致受益的高职学生群体较小。而关注每一位高职学生的优秀品质,并激发他们的潜能,必将扩大受益学生群体。

2. 有助于更为合理科学地理解高职学生的行为。如果从传统心理学的角度去看,高职学生的一些行为特征可能是负面消极的。如“不愿意独处”,可以解读为“跟自己都合不来”;又如“不遵纪守法”,可以解读为“没有规矩意识”。而采用积极心理学阐释,则有助于更为合理科学地理解高职学生的行为,并获得积极的意义,甚至激发学生的潜能,促进学生发展。如“不愿意独处”,可以解读为“喜欢或者善于跟他人相处”;又如“不遵纪守法”,可以解读为“不循规蹈矩,有创新意识”。

3. 有助于实现高职学生心理健康服务方式转变。传统心理学侧重于通过事后的治疗,帮助人解决心理问题或者心理障碍。积极心理学认为,首先要努力发掘人身上存在的各种潜力。按照积极心理学的理念,高职学生心理健康服务应该从事后治疗转变为事前预防,让每一位高职学生都能够掌握必要的心理健康知识与技能,能够自我处理基本的心理健康问题。

二、完善服务制度,打造健康服务积极机制

在高职心理健康制度建设方面,由于上位制度的不明确,教育部等虽然出台了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号)、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》(教社政厅[2002]3号)等文件,但并没有出台专门针对高职心理健康的规范;加上高职院校自身心理健康制度不完善,有学者调研就指出高职院校无

论是咨询档案的管理、从业人员的定期考核,还是教育过程中的家校沟通、危机转介机制建立等都不健全。以积极心理学为指导,完善高职学生心理健康服务,形成积极有效的高职学生心理健康服务机制,需要做好以下几个方面的工作:

1. 正确命名。当前,一些高职院校在制定心理健康方面的制度时,多采用“心理健康教育管理工作管理规定”或“心理健康教育管理工作管理办法”等命名。这里面牵涉到的一个重要问题就是高职心理健康教育到底是采用教育模式思维还是采用服务模式思维。所谓教育模式思维,就是教育者从教育的目的需要出发,按照既定的内容与方法,按计划、有步骤地对受教育者施加影响,以达到所期望的教育效果。所谓服务模式思维,是指按照以人为本的理念,以受教育者的发展性需求为着力点,注重发挥受教育者自身的主动性与积极性,根据受教育者的心理发展规律,为其提供有针对性的心理健康服务。随着积极心理学的发展与引入,高职心理健康教育已经开始从教育模式向服务模式转变。因此,高职心理健康制度建设有必要采用“学生心理健康服务管理办法”等称谓予以命名,进一步促进和推动积极心理学在高职学生心理健康服务中应发挥的作用。

2. 明确内容。高职学生心理健康服务制度应该涵盖哪些方面?这一问题牵涉到高职学生心理健康服务体系的概念与内涵。参照有关学者在学校心理健康服务体系界定方面的研究,可以认为,高职心理健康服务体系是指遵循心理健康规律与特点,根据高职学生心理成长需要,面向高职学生提供的心理健康与心理保健服务,以及相关人财物的投入、教育培训、管理与相应的制度建设等。因此,高职学生心理健康服务制度应该包括机构设置、人事制度、财务制度、工作制度等方面。在制定高职学生心理健康服务制度的具体内容中,既要把握上位制

度的精神,也要结合高职学生心理特点与需要,更要注意将积极心理学的有关理念融入其中,以体现合理性与科学性。

3. 规范权责。形成积极有效的机制,除了制度内容的合理科学之外,还必须对所涉及机构与人员的权责有所规范。高职学生心理健康服务制度应该明确划分高职学生心理健康服务管理者、承担者、参与者的权责。管理者应该把控服务机制的方向,并受到必要监督。承担者要通过制度建设明确接受教育培训的权利,更好地掌握积极心理学等心理健康服务知识与技能,促进队伍专业化,为学生提供完善的服务;同时,高职院校还要采用绩效考核的方式,对承担者加以考核。参与者包括参与到这一机制运行的高职院校财务、人事等部门,有关制度也必须对这些部门的职责加以明确,以保证制度运行有据可依。

三、组建服务组织,形成健康服务积极体系

积极心理学认为,积极的外在环境系统对个体获得积极体验和形成积极人格十分重要。组织行为学家鲁森斯以积极心理学为基础和出发点,创建的全新的、积极取向的、以改善组织体系工作绩效为目标的组织行为学模式,被称为积极组织行为学。按照相关研究,积极心理学与积极组织行为学主张通过诱发、利用积极因素,管理、调控消极因素,促进组织提高效率,实现系统任务目标。从高职学生心理健康服务来看,承担相应职责的不仅仅是学生心理咨询中心,也应该涵盖教育教学组织、辅导咨询组织、干预监控组织以及由学校、家庭、社会共建的整体协同组织,并由此构成一个运转良好、积极有效的高职学生心理健康服务体系。

1. 以普及性为目标构建心理健康服务教育教学组织。按照教育部有关文件精神,高职心理健康服务教育教学组织包括心理专业教师、校外专家、其他专业专任教师以及校园活动指导教师等。高职心理健康服务教育教学的主要

目的是传授并普及心理健康知识与技能,使高职学生具备一定的自我心理调适能力。主要措施是心理专业教师通过课程教学、校外专家通过专题讲座、其他专业教师通过渗透教学、校园活动指导教师通过富含心理健康教育内容的活动予以实现。

2. 以预防性为目标构建心理健康服务辅导咨询组织。高职学生心理健康服务辅导咨询组织,主要包括高职学生心理咨询中心专任教师及具备一定心理辅导咨询能力的辅导员。辅导咨询组织可以通过团体辅导、个别咨询、电话咨询等形式,为有需要的高职学生提供及时有效的心理辅导咨询。心理辅导咨询组织最为重要的一项任务是在工作中识别学生心理健康状况,既注意为全体学生提供共性化的辅导咨询服务,更注重为个别学生提供差别化的辅导咨询服务,尤其是为存在一定心理问题或障碍的学生提供预防性服务,避免学生心理问题或障碍的进一步恶化。

3. 以专业性为目标构建心理健康服务干预监控组织。根据心理健康的层次与层度,需要进行心理干预监控的高职学生通常心理问题或障碍已经达到了较为严重的程度,需要心理健康人员进行专业干预监控才能妥善处理。高职学生心理健康服务干预监控组织主要是指高职学生心理咨询中心。当前,高职学生心理咨询中心工作人员专业化、专业化的程度都不高。有调查表明,高职院校中仅有15.7%的学校心理咨询专职教师数量达到教育部规定,但仍存在专职教师不一定是专业人员的情况。因此,提高干预监控组织的专业性势在必行。

4. 以统筹性为目标构建心理健康服务整体协同组织。高职学生心理健康服务应以学校为主体、以家庭和社会为两翼,组建“一体两翼”的整体协同组织。高职院校负责学生在校期间的心理健康教育以及必要的心理健康服务;家庭有义务配合学校开展心理健康教育,尤其是在

引导学生接受心理健康干预监控方面应尽到相应的责任;社会除了应为高职院校学生营造良好的环境之外,还应设立专业心理治疗机构,为高职学生心理健康服务提供专业化保障。只有三者之间既相互分工又统筹配合,才能促进高职学生心理健康。

四、开发服务内容,培育高职学生积极人格

积极人格是指个体积极的思想和情感,以及由其所引导的外在行为。积极心理学认为,每个人身上都存在着以压抑、自卑、怨恨、恐惧等消极因素为代表的人格力量与以快乐、幸福、友爱、希望等积极因素为代表的人格力量之间的斗争,如果外部能够给其中的一种人格力量注入新的能量,就会产生此消彼长的效果。不可否认,高职学生与本科学生相比,自卑心较重,消极人格特征较为显著。因此,高职心理健康服务体系应通过开发服务内容,为高职学生注入更多的积极人格力量,激发高职学生的内在潜能,帮助他们获得更好的生活。

1. 开展归因引导训练。积极心理学创始人塞里基曼认为,认知是造成人乐观或悲观的重要因素。他由此发展出解释风格理论,将人格划分为乐观型解释风格和悲观型解释风格。在面对挫折与失败时,前者认为这是外部原因引发的暂时的且会随时变化并消失的;后者认为这是内部原因引起的长期的并会影响全局性的。高职学生心理健康服务应该在学生入校之初开始,在每一个学期组织学生以班会形式开展高职学习生活归因训练。尤其是在新生入学教育中,要引导学生认识到暂时的高考失利并不代表整个人生的失败。同时,以优秀毕业生为素材,引导学生认识到如果在高职求学期间奋发有为、努力学习,就能后发赶超,照样可以实现人生价值。当然,也可借助个别陷入“习得性无助”的负面案例,引导学生认识到如果不改变自我,暂时的失利就可能造成更为长远的伤痛。

2. 开设拓展训练课程。当前,高职教育在体育课程以及一些班级活动中积极引入拓展训练课程,以培养学生的身心素质及职业素养。其实,高职教育对于拓展训练课程的引入可以做到将心理健康教育与体育、职业道德教育相融合,尤其是在积极人格培养上,这类课程有着天然的优势。拓展训练课程要求学生在面对困难时以积极精神战胜消极态度,因此,这一课程的目标更有利于培养学生的坚强意志、团队精神,提升学生心理素质,培育学生职业素养。而从课程的内容与实施过程来看,拓展训练课程能够涵盖沟通训练、人格训练、人际交往、心理训练等,强调学生及其所在团队挖掘潜能,通过互帮互助挑战极限,赢得胜利。在课程评价方面,拓展训练不单以结果为导向,而是更为重视过程,侧重于学生在参与过程中体现出的意志与品质,有利于更好地评价并培养学生团结合作等积极人格。

3. 营造积极教学氛围。增进个体的积极体验是培养积极人格的最有效途径。高职学生毕竟还处于求学阶段,因此学习是高职学生的主要任务。某种程度来看,高职学生因学习问题而进入高职,又必须依靠学习获得更好的生活。高职教学既要教学生知识与技能,更要营造积极的教学氛围,让学生乐于学习、善于学习、爱好学习。当前,一些高职教师由于学生学习基础薄弱,教学过程中不注意保护学生的积极性,不善于鼓励学生,甚至不尊重学生,不仅无助于解决学生学习能力弱的问题,更使教与学的关系日益紧张。如果教师采用鼓励、引导的教学策略,不强求祛除学生学习的消极面,而是善于发掘学生的积极品质,采用双向互动、交流探讨的方式,营造良好的氛围,让学生形成积极的学习体验,对于培育学生积极人格则更有价值。

五、拓展服务活动,培养高职学生积极情绪

积极情绪是指与个体需要满足相联系的、

伴随愉悦主观体验的情绪。兴趣、喜悦、感激等都属于积极情绪的外在形式。积极心理学对积极情绪最具代表性的研究是形成了“拓展—构建”理论,这一理论认为人的积极情绪能够拓展并构建思想或行为,使人在当时的情境下认知更为全面、反应更为准确、思维更为活跃,进而建立长远发展所需的身体、智力、社会性等资源。高职学生一方面因学业成绩问题情绪低落,另一方面又因进入生活学习较为自由的大学,情绪上有些兴奋,可以通过拓展服务活动培养他们的积极情绪,帮助他们健康成长。

1. 组织职业竞赛活动。随着高职教育的发展,职业竞赛活动成为检验高职教育质量的一个重要方式。高职院校通过组织学生参加省级、国家级甚至世界级职业竞赛,使高职专业教学成果得以展示。从心理健康服务的角度考量,学生可以通过参加职业竞赛活动,加深对专业知识技能的认知,增强对职业素养的了解,进而激发并增强学习兴趣。高职学生心理健康服务应借鉴理性情绪疗法,在职业竞赛活动中帮助学生调控好情绪。具体而言,就是当学生在职业竞赛活动中遇到刺激性事件后,要引导他们善于控制焦虑情绪,保持平和心态,运用所学知识技能自助。这样既利于学生解决眼前的问题,也有助于其今后的职业发展。

2. 组织校园文化活动。积极心理学认为,在校内参加各种活动的积极性、广度和深度,对大学生认知能力的发展,情感、意志和品质的培养有着深刻影响。相对于较为枯燥封闭的中学校园文化,高职校园文化的活跃与开放能够为高职学生提供更好的环境,并为高职学生进行积极情绪体验提供更多的支持与帮助。高职院校可以通过鼓励学生社团发展以及组织学生社会实践等校园文化活动,增强学生的积极情绪体验。学习型学生社团能够培养学生的创新意识,娱乐型学生社团能够释放学生的不良情绪,

帮助学生恢复正常的情绪状态。开展社会实践活动能够让高职学生在与社会的接触中获得更好的体验参与感,进而不断地完善自我,培养社会责任感等积极情绪。

3. 组织体育锻炼活动。体育锻炼不仅能够强身,而且能够“健心”。相关研究认为,体育锻炼和积极情绪可相互作用,能够在一定程度上增加积极情绪,避免情绪失调,积极情绪也能够促使人们参加到体育运动中去。对于“90后”甚至“00后”的高职学生而言,受智能手机等影响,“宅”在寝室的情况较为普遍。心理健康服务要通过与校园体育联姻,激发学生积极情绪。一是可以组织校运会、篮球赛、足球赛等体育竞赛活动,丰富学生的生活,培养学生的积极情绪;二是可以结合现代科技的进步,适当调整体育课程教学方式,比如采用手机打卡计时管理,将日常的体育锻炼情况纳入教学考核,提高学生体育锻炼的积极性,让体育锻炼带给学生更好的积极情绪体验。



[参考文献]

- [1] 俞国良,侯瑞鹤.论学校心理健康服务及其体系建设[J].教育研究,2015(8).
- [2] 任俊,叶浩生.积极:当代心理学研究的价值核心[J].陕西师范大学学报:哲学社会科学版,2004,33(4).
- [3] 袁惠莉,杜鹃.高职院校心理健康教育现状初探[J].卫生职业教育,2015(14).
- [4] 侯奕斌,凌文铨.积极组织行为学内涵研究[J].商业时代,2006(27).
- [5] 张淑敏.积极组织行为学视角下的双重应激管理模式[J].心理科学进展,2012,20(12).
- [6] 俞国良,王浩,罗晓路.心理健康教育:高职院校教育管理者的认知与评价[J].黑龙江高教研究,2017(7).
- [7] 任俊,叶浩生.积极人格:人格心理学研究的新取向[J].华中师范大学学报:人文社会科学版,2005,44(4).
- [8] 王振宏,王永,王克静.积极情绪对大学生心理健康的促进作用[J].中国心理卫生杂志,2010,24(9).