

# 积极心理学下的心理健康教育课程教学改革

王浩

陕西警官职业学院

DOI:10.12238/er.v5i4.4634

**[摘要]** 随着社会的飞速发展,对大学生的要求也随之不断提高,当代大学生所面临着压力也越来越大。在重压之下很容易导致大学生的心理方面出现问题。为此,高校一定要对心理健康教育课程教学的开展引起足够的重视,从现阶段我国高校心理健康教育课程教学改革的具体情况来看,其中依然存在着一些问题影响着教学改革效果的提高。笔者针对积极心理学理念以及积极心理学理念下高校心理健康教育课程教学改革中存在的问题进行了探究与分析,并提出了具体的改革策略,希望有助于高校大学生心理健康水平的提高。

**[关键词]** 积极心理学; 高校; 心理健康教育; 教学改革

**中图分类号:** G479 **文献标识码:** A

## The Teaching Reform of Mental Health Education Curriculum under Positive Psychology

Hao Wang

Shaanxi Police Vocational College

**[Abstract]** With the rapid development of the society, the requirements for college students are also constantly improving, and the contemporary college students are facing more and more pressure. Under the heavy pressure, it is easy to lead to the psychological problems of college students. Therefore, colleges and universities must pay enough attention to the development of mental health education curriculum teaching. From the current specific situation of mental health education curriculum teaching reform in Chinese colleges and universities, there are still some problems affecting the improvement of the effect of teaching reform. The author explores and analyzes the problems existing in the teaching reform of mental health education under the concept of positive psychology, and puts forward specific reform strategies, hoping to contribute to the mental health level of college students.

**[Key words]** positive psychology; university; mental health education; teaching reform

### 引言

近些年,随着人们物质生活水平的不断提高,不管是生活环境还是生活观念也随之发生了较大的改变。高职在开展教育教学活动的过程中,必须关注大学生的心理健康,在积极心理理念的指引下,加强对心理健康教育课程教学改革。并通过深刻的反思,发现课程教学改革中存在的问题,并通过各种有效的策略,完善和优化心理健康教育课程教学,以此达到更为理想的课程教学效果。

### 1 积极心理学理念的概述

积极心理学理念倡导深入的研究与分析具有积极价值的因素,侧重于对人心理潜能正能量的激发,目的是为了促使人的心理可以朝着更加积极、健康的方向发展,逐步形成正确的三观、健全的人格和积极的心态,以此促使人可以身心健康的发展。为此,高校在改革心理健康课程教学的过程中,一定要树立起积极

心理学理念,在教学中既要关注整体学生普遍存在的心理方面的问题,同时还需要关注个体表现出的对心理健康教学的不同需求,以此切实的实现整体学生积极心理品质的形成与发展。

### 2 积极心理学理念下高校心理健康教育课程教学改革中存在的问题

#### 2.1 缺乏明确的心理健康教育课程教学目标

部分高校在积极心理学理念下开展心理健康教育课程教学活动的过程中,教学目标不够明确,并深入地认识积极心理学理念,依然在沿用以往消极心理学教学,在教学活动中通常都是引导学生站在自身消极的方面去看待问题,显然这样的教学方式对学生潜能的激发十分不利,并且还不利于学生正确三观和健康心理的形成。以往高校在开展心理健康教育课程教学时,通常都是以心理健康方面知识的传递为主,以此防止学生心理方面出现一些问题。

## 2.2 心理健康教育课程的教学内容较为滞后

部分高校在设计心理健康教育课程教学内容时,采用的案例依然是以往的消极心理案例,这很容易致使学生在心理上对产生排斥和抵触,这对学生的心理健康十分不利。消极心理教学法的采用,很容易加深学生和教师之间的建立,很难促使师生之间建立起和谐的关系,这将严重影响心理健康教育课程教学的效果。还有部分高校在开展心理健康教育课程教学时,课程教学、心理辅导、心理咨询等模块处于相互独立的状态,缺乏关联性,严重影响着心理健康教育课程教学效果的整体提升。

## 2.3 心理健康教育课程教学方式单一

部分高校在开展心理健康教育课程教学时,采用的教学方式较为单一,通常都是先对教材中的知识内容进行讲解,再利用一些消极心理案例让学生进行阅读与分析。这种单一的教学方式非常不利于学生学习兴趣的激发,导致学生的参与度较低,心理健康教育课程教学自身的价值难以得到充分发挥。

## 3 积极心理学理念下高校心理健康教育课程教学改革的有效策略

### 3.1 注重加强对心理健康教育课程教学目标的优化

为了促使心理健康课程教学活动的开展更加符合现阶段教学改革的要求,就必须在积极心理学理念的指引下加强对心理健康教育课程教学目标的优化。在具体优化的过程中,必须根据学生的年龄特点和心理状况设置教学目标<sup>[1]</sup>。若想增强高校学生调节情绪的能力,就需要一个全方位的目标体系来支撑,在具体开展心理健康课程教学的过程中,一定要始终围绕着加强对积极心理培养这一教学目标。积极心理学理念深入地分析了学生个体隐藏的各种积极因素,并通过各种切实可行的措施实现学生个体积极心理素质水平的提高。教师一定要树立起积极心理学理念,在教学中积极地向学生传递正能量,同时激活学生内心的正能量,从而促使学生在面对生活中的各种磨难时都能够以一个积极的心理去应对。同时,教师在开展心理健康教学的过程中,还应该着重培养学生的幸福感,帮助学生更好的认同自身的价值,对生活树立起自身新,促使学生在遇到问题时,依然可以保持一个积极、乐观的心态。除此之外,高校教师在开展心理健康教学时,除了要设定整体教学目标以外,还应该合理的对其进行划分,将其划分成不同的阶段性目标,这样将一个长期的目标划分成逐个短期目标后,学生通过努力很容易达成,这样更加有助于学生学习自信心的顺利和学习积极性的调动。因此教师在围绕着提高学生积极心理素养这一目标开展教学时,平时一定要多对学生进行鼓励,尽可能多的给学生积极的心理暗示,让学生在面对生活中可以充满正能量。

### 3.2 注重加强对心理健康教育课程教学内容的优化

在积极心理学理念的指引下,一定要注重加强对心理健康教育课程教学内容的优化,以此更好的培养学生的优良人格品质。高校开展心理健康教学的过程实质上也是学生形成积极心理的过程,并且是一个循序渐进的过程<sup>[2]</sup>。在改革心理健康教育课程教学的过程中,教师在优化教学内容时也需要引入积极心

理学这一理念,注重加强对优秀个性品质、健全心理素质和积极向上人格的培养。从心理学的角度来看,健康的心理不单单需要没有心理方面的疾病,同时还需要有积极的理想追求,在平时的工作、学习与生活中能够始终保持一个良好的状态,并且与他人之间可以维持一个良好的人际关系。而积极的心理品质则是重要基础。教师在具体优化教学内容的过程中,一定要注重加强对教学内容本土化,根据高校学生的心理特点、兴趣爱好将新思潮、新观念融入到本土有关心理健康教学方面的各个积极元素中,以此给学生带去更好的心理健康教学体验感,深化学生的理解。另外,教师还应该在优化教学内容的过程中,引领学生不断的进行自我反思,关注学生的心理发展,促使学生可以更好地认知自我,并帮助学生更好的形成积极的心理品质。

### 3.3 注重加强对心理健康教育课程教学途径的拓宽

在积极心理学理念的指引下,高校在改革心理健康教育课程教学的过程中,一定要注重拓宽教学途径,优化教学方式,以此为创设一个良好的学习环境,这也是教学改革中的一项重点内容。若想达到更为理想的心理健康教学效果,教师就不可以像以往一样仅重视理论方面的教学而忽视了实践性教学。更加不可以像以往一样仅运用消极心理因素的案例<sup>[3]</sup>。并且教师不可以像以往一样采用灌输式的方式直接将相关知识传递给学生。而是应该通过生活化教学法、趣味化教学法、积极心理案例教学法、问题驱动教学法等加强心理健康实践教学的开展,充分体现学生的主体位置,将学生心理承受力、情绪控制力、环境适应力等的提升作为教学的核心,同时加强教学活动,其中包括学生之间的互动也包括师生之间的互动,以此促使学生可以积极地参与到课堂讨论和问题思考中。教师则应该对学生的过程中进行适当的点评,以此促使学生可以更好地掌握有关心理学方面的知识,从而达到更为理想的教学效果。

### 3.4 注重加强对高校学生积极情绪的培养

在积极心理学理念的指引下高校一定要全面地铺开心理健康教育课程教学改革,以学生在生活中表现出的一些比较典型的心理为教学的侧重点,注重加强对积极情绪的培养,并且需要将这一教学重点贯彻到学生的日常学习与生活中,以此更加全方位地开展心理健康教学活动。例如:教师在平时开展教学活动的过程中,应该注意端正学生的学习态度,引导学生形成积极的学习心态,促使学生逐渐的养成良好的学习习惯。这样不仅有助于提高心理健康教学的质量与效果,同时对学生的全面发展还十分有利<sup>[4]</sup>。在学生进行人际交往的过程中,教师一定要改变自身以往具有威严性的教师形象,平时多与学生之间展开交流和沟通,一段时间以后,学生便会与教师之间建立起良好的关系,并且也会更加信任教师,在交流和沟通的过程中更容易产生心扉,这样教师便可以更好地了解学生的心理状态。并且在与学生沟通、交流的过程中,教师还应该引导学生建立起积极的交往心态,促使学生学会调试自己的情绪,这样不单单有助于积极情绪的形成,同时还有助于学生与他人之间良好

人际关系的建立,从而帮助学生更好的维持一个积极健康的心理素质。

### 3.5 注重加强对高校学生积极人格品质的培养

高校教师在积极心理学理念下通过心理健康教学活动的开展,培养学生的积极人格品质时,一定要认识这不仅仅是一个良好心理塑造的过程,同时也是一个良好行为习惯养成的过程<sup>[5]</sup>。并且积极心理学理念更加倾向于对学生健全个人品质与心理素质的培养。为了增强学生的体验感,促使学生更好的形成积极的人格品质,教师可以通过情境创设法来开展教学活动,在教学中教师可以为学生创设一个学生在日常生活中较为常见的情境,并让学生自主地选择想要扮演的角色,让学生在较为真实的情境中,通过角色扮演模拟情境中事件的发生与发展。需要特别注意的是,教师所创设的教学情境,一定要具有积极性,减少消极因素的出现。在学生完成所创设情境的表演后,教师可以对学生的实际表现情况作出总结与评价,以此进一步加深学生对本课时教学的印象。在这一过程中,学生可以将所学习的知识逐渐地内化成为属于自身的知识体系,从而更好地形成积极的人格品质。

### 3.6 注重加强对心理健康教育课程教学体系的完善

在传统教学理念与教学模式的深远影响下,部分高校教师在开展心理健康教育课程教学时,依然与学生处于相对对立的状态,缺乏与学生之间的良好沟通。这部分教师通常认为这样更有助于自身威严教师形象的树立,才能够促使学生更信服和尊重自己<sup>[6]</sup>。事实上并非如此,这样的师生关系,会导致教师与学生之间很难在心理上互相理解,对心理健康教育课程教学的顺利开展非常不利。为此,积极心理学理念下高校在实施心理健康教育课程教学改革的过程中,一定要严格地按照教学改革的要求,加强对师生关系的改善,并构建一套完善的心理健康教育课程教学体系。在积极心理学理念下具体构建心理健康教育课程教学体系时,不单单要在高校课堂内开展教学活动,同时还应该将心理健康教育延伸到家庭教育中,贯穿到日常生活中,以此全方位地对学生实施心理健康教育。并且,高校在积极心理学理

念下完善心理健康教学体系时,还应该帮助学生逐步的养成积极、向上的良好心理素质,以此帮助其更好的面对学习与生活中的压力。

## 4 结束语

近些年,因为大学生心理方面出现问题造成的不良后果的事件已经屡见不鲜,在应试教育模式下和就业难的压力下,学生的心理方面很容易出现一些问题,如果未能够及时地加以解决,很可能就会酿成不可挽回的后果。为此,高校一定要对心理健康教育工作的开展引起足够的重视,并在积极心理学理念的指引下,加强对心理健康教育课程教学改革,除了要明确心理健康教学目标以外,还需要优化教学内容、拓宽教学途径,以此为心理健康教学效果的提高提供良好的教学条件,通过行之有效的教学措施,加强对学生积极情绪、积极人格品质等的培养,以此促使学生可以利用积极的心态面对生活中的种种困难,从而使得学生可以身心健康的发展。

### [参考文献]

[1]俞晓霞.翻转课堂支持下的高校心理健康课程教学模式探析[J].教师,2021,(29):17-18.

[2]宋秀丽.新媒体时代高校大学生心理健康教学改革与模式探讨——评《心理健康教育课程设计》[J].热带作物学报,2021,42(06):1852.

[3]周林.新媒体环境下高校大学生心理健康教育教学改革探析[J].农家参谋,2020,(15):195.

[4]马盛楠.学生需求视阈下高校心理健康教育课程教学改革探究[J].品牌研究,2019,(01):137+142.

[5]时晓玉.案例教学在高校心理健康教育课中的运用研究[J].成才之路,2016,(36):10.

[6]叶荷.以心理需求为导向的高校“自助式”心理健康教学模式探析[J].读天下,2016,(20):79.

### 作者简介:

王浩(1990—),男,汉族,陕西西安人,硕士,陕西警官职业学院讲师,研究方向:思想政治教育、发展与教育心理学。