

积极心理学视域下高职生心理健康教育探析

董亚静 李琳 李玉强
河北劳动关系职业学院

DOI:10.12238/er.v5i5.4691

[摘要] 在教育体系中,心理健康教育是一项重要的组成内容,大学生心理健康课程是高校开展心理教育的基础环节和途径,立足于积极心理学作为开展心理健康教育的依据,有利于高职生形成良好的思想,对学生今后步入社会具有重要作用,同时也有利于素质教育的实施。基于此,本文基于积极心理学视域下,阐述了高职生心理健康教育的发展现状,并对如何提升高职生心理健康教育的对策进行探讨。

[关键词] 积极心理学; 高职生; 心理健康教育

中图分类号: G479 **文献标识码:** A

Analysis on Mental Health Education of Higher Vocational Students under the View of Positive Psychology

Yajing Dong Lin Li Yuqiang Li

Hebei Labor Relations Vocational College

[Abstract] In the education system, mental health education is an important component, and the mental health course for college students is the basic link and way of carrying out psychological education in colleges and universities. Taking positive psychology as the basis for carrying out mental health education, it is conducive to higher vocational students to form good ideas, plays an important role in students entering the society in the future, and is also conducive to the implementation of quality education. Based on this, this paper expounds the development status of mental health education in higher vocational students, and discusses the countermeasures to improve the mental health education.

[Key words] positive psychology; higher vocational students; mental health education

前言

大学教育不仅包括学校教学内容,同时也包括社会内容,属于社会和校园交接的地带。在社会快速发展的背景下,快节奏、高效率生活压力成为了大学生必须需要面对的问题,生活和学业压力导致部分学生存在着心理问题,随着时间的积累,这个心理问题逐渐放大,最终为学生未来发展产生负面作用。近几年来,由于学生心理问题而产生的负面新闻较多,可知培养学生良好的心理素质尤为重要。

1 积极心理学分析

在二十世纪末期,积极心理学在西方国家盛行,主要研究人们的活力和心态,通常被应用在心理研究领域中,主要运用积极心理学研究手段对人类内在心理活动和心理素养进行研究,充分利用人类潜在意识以及固有的积极力量,提倡利用积极和乐观的心态不断提升人们的心理素养,促使人类个体具备较强的心理承受能力,为人类和社会可持续发展提供基础保证。积极心理学主要研究内容以下三个方面。第一,积极情绪。积极心理学理念认为人的内心深处是朝着积极健康心理状态发展的,但是

积极心理体验以及积极情绪并不是一直都存在的,具有一定的离散特点。若是在某一段时间内,人们可以将这些离散的情绪集中在一起,这些聚集的积极情绪则可以起到提高人的积极思想和行为,进而增强人们心理素养。第二,积极人格。每个人都具有独特的人格,就同一种事物而言,不同的人格对其见解和看法都不同,积极心态的人则会对事物进行积极评价,其主观意识上就会得到积极的心理暗示。针对这一个现象,心理学家马丁·塞利格曼曾给出“解释人格”来解释这种现象,并且根据人表现出的多种心理特征、性格特点等内容将人格划分成24种^[1]。马丁·塞利格曼认为积极人格的存在可以促使人形成积极健康心理状态,提高个人体感积极情绪的感受,进而促使个体具备良好的心理感受以及快乐感、幸福感。第三,积极系统组织。积极健康心理学生认为每一个都是组成系统组织的一部分,并不是独立存在的个体,为此,应当积极融入到周围环境中,与其建立起良好的关系,当人处于良好的环境中,就会感受到一定的安全感、满足感,比如说人处于幸福的家庭中,其自身幸福感也会得到充分发挥;如果处于和谐的学校和社会组织中,人的乐观积极

心理也会不断显现出来,进而获得快乐感,归属感。

2 高职生心理健康教育发展现状

2.1 缺乏明确的心理健康教育目标

现阶段,高职院校学生心理健康教育越来越受重视,但是在实际心理健康教学教学中存在着教学目标不明确的问题。就高职心理健康教育目标而言,包括咨询、诊断、辅导、预防等教育目标。多数高职院校在开展心理健康教育时,一般会将心理健康教育作为一个整体进行教学,基于整体教学目标对高职生存在的各种心理问题进行指导,以此实现高职生心理诊断及治疗的目标^[2]。部分高职院校对学生心理健康教育认知并不高,他们认为心理健康教育也就是思想政治教育,导致高职院校对心理健康教育课程缺乏重视,没有明确的心理健康教育目标,促使心理健康教育课程缺乏针对性。新时期背景下,高职院校开展心理健康教育还需要根据学生心理发展情况,结合社会发展情况制定教学目标,根据学生需求消除学生心理障碍,帮助学生了解自身的优势和劣势,最大程度促使学生发挥出自身价值。

2.2 心理健康课程设置缺乏科学性。

在新时代背景下高职院校为了满足教育发展需求,开设了心理健康教育课程。通常情况下,心理健康教育课程主要分为理论指导课程和心理咨询课程两大类,但是部分高职院校在设计心理健康教育课程中缺乏科学性,在心理教学课程中,仅是以传播新的健康理论知识为主要教学内容,这样的心理课程只是对积极心理学的表面研究,并没有将积极心理学课程的价值充分发挥出来^[3]。另外,部分院校心理健康课是由其他教师兼任,兼职教师并不是专业人士,缺乏心理课程教学经验,部分高校师资力量不足也是导致心理健康课程教学开展效果不高的一个原因。此外,部分教师受到传统教学模式影响较深,导致心理课堂教学方法也单一,导致学生参加心理健康教育课程的积极性不高。进而影响教学效果

2.3 心理健康教学体系不完善。

高职院校看一下心理健康教育课程体系也是影响心理健康教育效果的一个重要因素,完善的教学体系可以为积极心理健康教育提供指导作用,现阶段高校对于学生心理健康教育缺乏正确认知,部分高校认为培养学生积极的心理健康是心理教师和辅导员的职责,与其他专业的教师关系并不大。导致学生在日常学习中缺乏心理疏导。因此高校在开展积极心理健康教育过程中,还需建立科学完善的教学体系,促使学生在课堂和日常生活中都能够保持积极向上的心态,为学生今后发展提供基础保障。

3 积极心理学视域下开展高职生心理健康教育的对策

3.1 提高学生体验积极心理的感受

学生存在的消极心理主要来自学习压力,当学生面对某一项困难中出现经常失败的时候,学生就会出现放弃的心理,学生长时间体会无助、失望等情绪,就会导致学生产生消极的心理,学生积极心理是指学生对已经或者正在发生的事件进行解释时,

就一些较好事件而言存在较为积极的情绪,对坏事情保持短暂的消极情绪,这种情绪可以通过后天养成。高校在开展积极心理健康教育过程中,可以从预防教育入手,促使学生在面对失败时可以保持客观心态。高校学生普遍面临着学业和今后就业的问题,这也是高职生悲观心理产生的一个典型和集中表现,部分学生认为自己学习能力和效果不高的原因是自己过于笨拙,是内在因素和不可控制因素,这种心理就很容易导致学生形成负面情绪,这对学生今后发展起到负面作用,因此高职院校开展积极心理健康教育课程很重要。在开展课程过程中,首要工作内容就是需要提高学生的积极情绪,让学生始终以饱满热情的心态进行各项学习活动,增强学生积极心理体验,例如在开展心理课程过程中,教师可以设置以下教学活动,以高考回忆为活动主题,引导学生总结高考失利的因素。高考对学生来说是人生中一个重要的经历,面对高考失利,很多同学都会选择回避的态度,因此教师需要引导学生意识到高考失利并不意味着人生失败,为学生今后发展提供足够的动力和希望。

3.2 建设良好的心理健康教学环境

在教学体系改革的背景下,对培养学生积极心理健康教育的重视度越来越高。心理健康教育课程与其他教学课程具有较大的差异,教师在开展教学过程中,应当将教学重点放在学生心理变化上,而不是学生课堂学习效果上,这就需要教师建设良好的心理健康教学环境,进而保证学生具备愉悦的心情。教学课堂上教师的形象以及教学方式对活跃课堂都有积极影响,如果教师言谈举止幽默、有趣则教学课堂的活跃度也会越高,学生的注意力则会更集中。另外,教师若是以富有内涵的话术与学生交流也很会增加学生参与心理教学活动的兴趣,因此,教师需要保持良好心理状态,给学生一种积极、乐观心理素质,让学生与教师相处感到轻松、愉悦、畅快,这样学生才能内心深处接受教师的引导,进而提高心理健康课堂教学效果。比如面对就业的学生而言,教师可以根据不同专业的学生学习内容和专业特点,为学生提供结业方向,并且将每一个就业方向发展前景向学生阐明,以便于学生选择和制定学习目标。一方面减少了学生盲目选择就业的困扰,缓解学习压力;另一方面也有利于学习心理健康发展。另外教师也可以利用信息技术,为学生组建交流平台,倾述自身压力和困惑。学生在劝说其他同学的过程中也会提升自身心理素养。

3.3 建设良好的校园文化

积极健康心理学主张构建良好的校园文化氛围,对培养学生积极健康心理具有积极作用,积极心理学提倡建设组织系统,提高学校、家庭、社会的整合效果,组建一条三位一体的教学之路,且各方都需要提高培养学生积极健康心理的重视度。学校教育中,校园文化建设属于一种隐形的教学模式,相对于课堂教学而言,校园文化教学的效果并不明显,需要一定的时间积累完成目标。如果高校重视校园文化建设,则可以在其中渗透积极健康心理教学内容,促使校园文化成为教学体系中的一部分,以“默会知识”的形式被学生接受和吸收。高校可以面向全体学生组

建积极心理健康教学体验活动, 组建心理咨询室和训练营, 开展学生情绪宣泄室等活动。定期或者不定期组建心理健康讲座, 邀请心理医生到院校分享其工作经验, 以实际遇到的问题和事例, 促使学生明白积极健康心理的重要性, 心理医生对学生心理变化捕捉能力较高, 具有较多的心理疏导和指导经验, 同时心理医生的信服度较高, 学生更愿意接受, 进而引导学生心理素质发展方向。让学生通过心理健康教育活动实现自我心态调整, 自我管理意识, 充分发挥出自己的积极力量, 增加抵制消极情绪的影响, 即使不能够长期保持积极心理, 也能够通过心态调整进行自我恢复。

3.4 建设科学合理的心理健康教育体系

要想提高学生心理健康教育效果, 仅建设心理健康教学课程是远远不够的, 需要在学生日常生活和学习中不断渗透心理健康教育内容, 高职院校可以从以下三方面建设心理健康教育体系。第一, 在其他专业课程教学中渗透积极心理健康教育内容。学生学习知识的主要阵地便是课堂教学, 这也是学生投入大量时间和精力和精力的场所, 因此各个专业教师都应当深入挖掘本专业中有利于培养学生积极心理健康教育的内容, 并且在适当的教学时机向学生渗透心理教育, 让学生在学习过程中无时无刻都受到心理教育的引导。例如, 在开展体育课过程中, 教师可以向学生渗透勇于挑战、不惧困难等心理, 进而培养学生坚强意志力, 这些都是积极健康心理的一种表现。第二, 有效落实积极心理健康教育课程。现阶段心理健康教育课程已经在大学校园中普及, 其教学内容和教学体系也在不断地完善和优化, 逐渐形成了完整的教学体系。在实际开展心理教学过程中, 还需要正视学生心理素养, 强化学生心理承受能力, 在此基础上对学生进行指导教育, 开展心理健康教育课程应当具备一定的灵活性和趣味性知识性等特点, 这样不仅可以提高学生自我调节能力, 培养学生坚强的意志, 同时也有利于学生将学到的知识应用在实际中, 进而提高学生积极心理素养, 促使学生形成良好的价值观念和人格。第三, 建设良好的心理教学服务结构现阶段多数高校在院内已经成立了心理服务机构。这就需要不断扩展专业心理教师队伍, 为学生提供更多专业的指导和建议, 因此高职院校可以聘

请专业的心理教师或者心理医生到校, 对心理服务工作人员进行专业的指导培训, 校内部鼓励学生组建心理指导社团, 为其他学生提供心理咨询服务, 以学生帮助学生的方式促使更多人获得积极健康的心理状态。

4 结论

综上所述, 高职院校开展积极健康心理教育课程对学生的心理健康发展起到积极作用, 现阶段学生会受到社会环境的影响较大, 大学生存在的心理问题较为突出, 很不利于大学生未来发展。这种问题一定程度上对高校心理健康教育课程提出了较高的要求。通过提高学生体验积极心理的感受, 可以促使学生自主调整积极心理; 建设良好的心理健康教学环境和校园文化以及科学合理的教育体系, 全面提升高校心理健康教育效果。

[课题]

河北省教育厅2020年河北省职业院校外语教学改革研究与实践项目, 课程思政目标下英语教学中教育心理学应用研究(2020ZYWYJG023); 河北省人力资源和社会保障课题, 积极心理学视角下高职毕业生就业心理及其影响因素探析, JRS-2022-1047。

[参考文献]

- [1]高歌. 基于积极心理学视角的高职生心理健康教育研究进展[J]. 中国健康教育, 2020, 36(11): 1020-1023.
- [2]张满和, 王丽娟. 积极心理学理念下“零零后”高职护生心理健康教育分析[J]. 文化创新比较研究, 2021, 5(7): 193-195.
- [3]曾莹. 积极心理学视角下促进高职问题学生心理健康的建议[J]. 心理月刊, 2021, (5): 210-211.

作者简介:

董亚静(1982--), 女, 汉族, 河北石家庄人, 研究生, 副教授, 研究方向: 心理学应用方向。

李琳(1973--), 女, 汉族, 河北石家庄人, 研究生, 副教授, 研究方向: 思想政治教育。

李玉强(1979--), 男, 汉族, 河北石家庄人, 研究生, 中级馆员, 研究方向: 人力资源管理。