

# 积极心理学对大学生心理健康教育的意义分析

李小青

(湖南工程学院, 湖南湘潭 411104)

摘要: 当前, 由于多元文化思潮的影响, 高校学生心理也呈现出了复杂化、多层次、多元化等的显著特点, 这也给高校的心理健康教育工作提出了更高的要求与标准。在此背景下, 如何开展高质量的心理健康教育, 促进高校学生健康成长, 已经成为高校教师的育人难题之一。而将积极心理学运用在心理健康教育之中, 不仅能够更好地开展心理健康教育, 提升他们的心理素质, 同时还能促进学生他们发展。本文就积极心理学对大学生心理健康教育的意义进行分析, 希望为广大读者提供一些有价值的借鉴和参考。

关键词: 积极心理学; 大学生; 心理健康教育

积极心理学, 具体是指对人们心理问题与心理疾病的相关研究, 旨在激发人们内心潜在的乐观因素, 促使其以更积极健康的心态面对生活中的问题, 预防心理健康疾病的发生。然而, 当前高校在人才培养过程中, 往往忽视了对学生心理健康问题的关注, 也导致很多学生存在各种不同程度的心理健康问题。对此, 本文就积极心理学对大学生心理健康教育的意义进行分析, 希望为广大读者提供一些有价值的借鉴和参考。

## 一、积极心理学概述

### (一) 内涵概念

积极心理学作为心理健康教育中的一个重要理论, 强调要重视人性积极因素的激发, 从而帮助人们养成良好的心理品质以及行为习惯。相较于关注负面情绪和心理问题整治的消极心理学而言, 积极心理学更关注的是心理问题的预防和矫正, 是一种与人类社会和谐发展理念相契合的心理学理论。可以说, 积极心理学不但是幸福和健康的引领者, 也是快乐和兴奋的主导者, 更是心理问题和创伤的修复者。所以, 围绕该理论来探讨高校心理健康教育路径和辅导对策, 对于高校人才培养质量的提升是极为有利的。

### (二) 应用意义

首先, 积极心理学的运用能够促进教育目标整合。在高校教育中, 心理健康教育的目标包括促进心理发展和实现心理矫正两个方面。这两方面都是围绕预防和消除学生心理问题, 为学生优秀品质和良好心理素质的发展奠基而展开的。然而, 在以往的心理健康教育中, 有着较强的重干预、重矫正特征, 这显然会对学生心理的正向化与健康化发展制造阻碍。而积极心理学不但涵盖了心理问题矫正等方面的教育, 而且也强调了要重视个体满意度与幸福感的理念, 关注的重心是学生积极品质以及积极心理的培养, 这能够实现个体教育目标和整体教育目标的有效整合, 对于高校人才培养效果的提升有着巨大的促进意义。其次, 积极心理学的运用能够丰富心理健康教育内涵。对于积极心理学而言, 其强调每个人都能够进行自我调节, 都有着积极向上的成长活力, 这一观点也为高校心理健康教育的有效开展打开了一扇窗, 丰富心理健康教育的内涵。再者, 积极心理学的运用能够充实心理健康教育方法。结合实际情况来看, 以往的高校心理健康教育大多以个体自学、团体辅导以及电话咨询等方法为主, 有着明显的单一性和滞后性特点, 而且院校经常将心理健康教育和其他形式的教育进行分开推进, 使得心理健康教育成效甚微。而积极信念心理学注重的是学生个体成长经验, 强调要运用一切教育工作方法来推进学生积极心理和积极品质的生成, 这也为高校心理健康教育提供了更为先进、更为科学的发展方向与实践思路, 让心理健康

教育方式有了更多方向的延伸。

## 二、高校学生心理健康问题分析

### (一) 自我意识问题

对于高校学生来说, 自我意识问题是影响其心理健康的一个重要因素, 他们在专业学习和生活中经常会遇到一些心理矛盾, 如在个别学生在选择专业时并非属于自愿, 他们对所在专业的认知度不足且兴趣低下, 故而学习效果不佳, 认为自己学不会、学不好; 个别学生在专业实践中发现自己操作能力不强, 出现悲观心态; 一些学生在步入高校之后, 发现自己并不适应职业教育环境, 认为自己学不到东西, 进而感到彷徨和无措等。以上都属于自我认知和意识方面的问题, 这些错误的认知不但影响着他们的专业学习, 也会对他们人生定位、成长发展等埋下负面隐患。

### (二) 人际关系问题

人际关系往往凸显着一个人的心理状态, 但在高校中, 学生也会面临诸多人际关系方面问题, 这也使得他们负面心理滋生。例如, 在高校中的一些班干部选举、奖学金评定、文化或技能大赛等活动, 很容易让使学生之间的关系变得紧张, 进而形成埋怨、抵触等负面心理。与此同时, 一些高校学生往往缺少与人沟通的技巧或者经验, 这也使得他们经常会产生烦躁、苦闷以及焦虑等问题, 给他们身心健全成长带来不良影响。

### (三) 情感情绪问题

在高校生的心理活动方面, 情绪与情感好比是他们的心理活动背景。由于年龄因素影响, 他们在情感和情绪方面往往有着易冲动、爆发性强等问题, 常常在遇到矛盾冲突时, 产生较大的情绪或者情感波动, 进而引发心理抑郁、崩溃等情绪, 严重时甚至会做出一些极端性的行为, 不但影响了自己成长, 而且还容易给他人造成伤害。

### (四) 求职择业问题

求职和择业是高校生不可避免的两大问题, 然而, 学生在求职或者择业过程中, 也会出现一些心理方面的问题, 如部分学生择业观不科学, 自己内心定位过高, 或者单位要求过高, 进而出现自卑、低落等心理障碍; 一些学生在求职期间由于技巧不足, 或者准备不充分, 出现多次面试失败情况, 进而出现自闭、悲观等心理困惑。

## 三、积极心理学在高校心理健康教育中的创新运用

### (一) 积极开展心理健康教学, 为高校学生“育心”

#### 1. 优化教学内容, 提升心理健康教育实效

随着时代的发展, 网络多元思潮的影响, 高校学生的心理呈现出新的特征。传统的心理健康教育内容已经无法满足现今高校学生的需要, 因此, 高校教师以及高校有必要对其进行革新和优化,

立足时代发展,遵循当代大学生成长规律,积极探索大学生心理健康教育理论与实践教学结合的育人新模式。针对实际情况,对心理健康教育实践课程教学大纲进行编制,积极开发和创新心理健康教育实践课程体系,通过这样的方式,提升心理健康教育实效,促进学生全面发展。

### 2. 融合网络技术,打造精品课程

现今,教育信息化已经成为高校教育改革的新趋势和新潮流。在此背景下,教师可以将网络信息技术与心理健康教育进行融合,通过这样的方式,突破传统心理健康教育的限制,摆脱时间和空间的束缚,借助网络资源的优势,更好地激发学生的学习兴趣,调动他们的积极性和主动性,提升他们的心理素养,为他们未来发展提供助力。例如,在实际的心理健康教育过程中,教师可以借助大数据技术的优势,统计好现代大学生的存在的心理问题,并针对他们存在的问题进行针对性教育和帮助,通过这样的方式,更好地对大学生开展心理健康教育,提升教育实效。此外,高校教师还可以借助网络技术,打造心理健康教育精品课程,不仅可以尝试申报校级、省级、国家级精品课程奖励,同时还能将心理健康教育精品课程通过网络渠道分享给大学生,通过这样的方式,拓展教育面积,更好地满足高校学生的需要。例如,教师可以将打造好的精品心理健康教育课程通过高校官方公众号、官网、官方微博等渠道进行上传,通过这样的方式,可以使更多的学生享受到心理健康教育,从而更好地促进学生发展。

### 3. 拓展途径,营造良好氛围

校园是大学生学习和成长的重要环境,为了更好地提升心理健康教育实效,高校有必要进一步提炼我校心理健康教育的心理育人“理念”“口号”“行动方针”等,在全校范围内营造良好的心理育人文化。从而全面地促进高校学生全面发展。首先,为了更好地优化校园环境,高校可以在校园醒目位置树立雕像,以此警示学生,要积极面对生活,勇敢去扼住命运的喉咙。还可以在校园其他位置张贴警醒标语。比如说:“天行健,君子以自强不息”“士不可以不弘毅,任重而道远”“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤”等,通过这样的方式,为学生创设一个积极、向上、和谐、愉悦的校园文化氛围,彰显校园的人文关怀,培养学生良好的精神品质。此外,宿舍文化也对学生的心理健康教育产生着重要的作用。因此,教师可以借助宿舍这一单位,鼓励学生进行学习经验、兴趣、爱好等交流活动,提升学生的情绪体验,让他们更好地表达自己,促进宿舍成员之间的情感交流。通过这一措施,教师也可以发现学生身上存在的共性的心理健康问题,并通过采取针对性的教育措施,解决学生的心理健康问题,让他们获得更多的满足感与幸福感。

### (二) 健全干预机制,为高校学生“护心”

首先,全面贯彻落实“全员、全过程、全方位”三全育人理念,以“全员”心理育人为突破点,依据队伍具体职责分工不同,分层、分阶段开展心理健康教育与成长辅导专业技能培训,打造一支“高执行力、高影响力、高持续性”的“三力”心理健康教育与成长辅导队伍,充分发挥他们贯彻执行心理育人工作的高执行力,对全校师生心理健康的高影响力和维护校园安全稳定的高持续性。为全校师生的健康发展和学校的安全稳定保驾护航。还要大力推动专兼职心理咨询师参加注册心理咨询师认证,从而提升专业能力。与此同时,要积极构建其班级、学院以及学校为一体的联动教育机制,把握大学生心理表现、行为表现实情,并做好对学生的关照与心理指导工作。

其次,高校要积极开展心理咨询服务,高校要在立足于网络环境下大学生心理既有问题的同时,积极开辟微博、钉钉、微信以及热线电话等多种形式的心理咨询服务,发挥思政教师、辅导员等师资人员的心理教育优势,对学生的心理问题展开一对一的辅导,从而及时消除学生的心理疑惑和心理问题,帮助他们树立正向化和积极化的心态。与此同时,高校要尽快建立起心理互助共享系统,统计一些大学生期间可能遇到的心理问题并录入有效的解决办法,让学生能够获得更为便捷的心理咨询路径,潜移默化中塑造其良好的精神面貌与心态。在此过程中,还需要注意的是要对心理咨询制度进行建立和健全,规范心理咨询工作流程,建立疑难心理问题督导制度和疑难心理问题会商制度,从而更好地提升心理咨询服务质量,为高校学生全面发展奠定基础。

### (三) 开展特色活动,为高校学生“励心”

经过长期的实践证明,实践活动是提升心理健康教育效果的主要方式之一。因此,为了更好地开展对大学生的心理健康教育,教师以及高校可以组织和开展各种特色活动,通过这样的方式,对大学生进行心理健康教育,提升他们的心理素养,促进他们的全面发展。例如,院校可以鼓励和组织学生开展“生命四美”的摄影活动,让学生发散思维,通过运用照相机、手机等工具进行摄影,将具有“生命之美”的物品拍下来,在收集完活动作品之后,教师针对其中的优秀作品进行重新编辑,并将其通过官方微博、官方网站以及公众号向广大师生所展示,通过这种特色活动,对学生开展“生命教育”,以此,强化他们的心理素质,使学生产生热爱生命、珍惜生命、敬畏生命的意识。高校还可以组织学生开展“校园舞台剧”演出晚会活动,要求学生积极创作舞台剧本,内容要求积极向上,时长2个半小时,故事新颖,保证原创,在确定完剧本之后,要求校文艺演出社团进行排练,之后将其呈现给广大师生,通过这样的方式,对学生开展心理健康教育,以此方式提升教育实效,促进学生全面发展。

综上所述,在高校心理健康教育中引入积极心理学,不仅能促使学生形成积极、健康、向上的心态与性格,还能塑造他们良好的精神品质,更好地提高学生的社会适应能力。而心理学视域下的心理健康教育,也极大丰富了传统心理健康教育模式,更能让学生以积极的心态面对学习与生活中的各种问题。今后也要不断关注学生的心理健康问题,在进行教学或开展教育时,积极引入心理学理念,更好地以正确的价值理念引导学生的三观,促使学生形成良好的精神品质,提高他们的社会适应能力,为其高质量就业打好基础。

### 参考文献:

- [1] 熊丽娜. 高校安全管理目标下的大学生心理健康教育策略——评《大学生心理健康教育:积极心理学的运用》[J]. 中国安全科学学报, 2022, 32(12): 197.
- [2] 谢晓欣, 张祥宇, 卢庆玲. 积极心理学对大学生心理健康教育的意义分析[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(24): 119-120.
- [3] 肖志霞, 刘小龙. 从积极心理学视角探索大学生心理健康教育[J]. 人人健康, 2022(26): 47.
- [4] 张佳宁. 积极心理学对大学生心理健康教育的启示——评《化工专业学生职业素养》[J]. 塑料工业, 2022, 50(11): 184.
- [5] 李子默. 基于积极心理学视角的大学生心理健康教育创新路径研究[J]. 成才之路, 2022(27): 5-8.

本论文为湖南工程学院思想政治工作精品项目《大学生“育心、护心、励心”心理健康教育实践模式构建》研究性成果