

# 积极心理学视野下的高职心理健康教育工作研究

夏菁菁

(哈尔滨幼儿师范高等专科学校, 黑龙江 哈尔滨 150038)

摘要: 随着现代社会的快速发展, 当代大学生面临的生活、学业、就业等压力与日俱增, 进而使得越来越多学生陷入心理亚健康状态。在德智体美劳五育并举教育理念引导下, 高职院校应全面关注并加强心理健康教育工作, 进而通过教学改革与工作优化, 打造全方位的心理健康教育服务体系。本文即以积极心理学为研究切入点, 通过分析心理健康教育工作的重要意义, 总结高职心理健康教育工作面临的现实问题, 进而提出积极心理学视野下的高职心理健康教育工作路径。

关键词: 高职院校; 积极心理学; 心理健康教育

随着信息化时代的发展, 社会生活节奏加快, 大学生能够接触和获取的信息内容日益丰富, 这也使得当代学生更容易产生心理问题。与此同时, 高职学生面临的压力类型与日俱增, 承受的压力强度不断提升, 这也促使大学生的心理问题呈现出多样化状态。对此, 高职院校必须推动心理健康教育工作的优化与改革, 以积极心理学为基础, 通过顶层设计引导关注、教学思路更新优化、教育评价完善调整等方式, 构建全方位、高效化、针对性的心理健康教育工作, 激发学生的积极心理状态。

## 一、心理健康教育工作的重要意义

在现阶段高职教育快速发展进程中, 心理健康教育的重要性不断提升。首先, 心理健康教育可以排除学生的不良情绪, 解决学生当前的心理问题与心理障碍, 以此避免因心理问题阻碍学生的健康成长与发展。与此同时, 在积极心理学导向下, 可以引导学生建立积极健康的心理状态, 进而保持积极的状态看待生活问题、现实困境, 以此激发学生直面困难的坚定意志与良好心理素质。其次, 心理健康教育工作是促进学生德智体美劳五育并举建设的关键举措。高职院校以培养技能型应用型人才为基本目标, 而心理健康教育可以促使学生建立正确的职业素养与工作态度, 由此助力学生获得更好的就业发展前景。此外, 心理健康教育也是推进文明班级建设、和谐校园建设与优秀校园文化建设的因素。心理健康教育可以引导学生构建健康心理与良好的心理素质, 进而在班级交往、校园交际中展现出文明礼貌的态度与良好的自制力, 进而形成浓厚的同学情谊, 对于文明班级、和谐校园以及良好班风学风建设有着重要作用。

## 二、高职心理健康教育工作面临的现实问题

### (一) 心理健康教育目标需修正

教学目标是引导心理健康教育工作实施与践行的因素。当前多数高职院校的心理健康教育目标呈现出一定的偏颇性, 其工作目标与内容主要集中在解决当前学生的心理问题之上, 却并没有关注预防与控制心理问题的发生和传播, 由此使得心理健康教育工作内容局限于消极心理学范畴之中。针对当代大学生而言, 大多数学生是心理亚健康状态, 仅仅呈现出一定的消极心理或负面情绪, 并没有真正生成严重的心理问题或障碍, 因此需要通过积极心理学教育, 重新塑造心理健康教育目标, 以此将工作重心转移到预防与控制层面。

### (二) 心理健康教育内容需更新

在信息化时代背景下, 大学生所接触的信息内容日益多样化、复杂化, 这也导致学生面临的心理压力、障碍与消极情绪也有着复杂多样的特征。但当前高职院校所开展的心理健康教育工作内容具有一定的局现象, 既没有跟随时代发展与社会背景实时更新,

也无法满足当前学生现实心理问题的需求。比如传统到心理健康教育内容偏向理论讲解与说明, 却并没有让学生通过实践活动进行情绪调节或自我干预, 使得教育内容枯燥乏味, 无法真实有效地应用于学生现实生活中。

### (三) 心理健康教育模式需拓展

教学模式是直接影响心理健康育人成效的关键因素。目前高职院校开展的心理健康教育模式存在一定的单一性与局限性, 大多数教师在实施心理健康教育工作时, 仅通过讲解心理学知识以提高学生的心理学认识, 由此停留在问题的提出、分析与讲解过程中, 既没有让学生结合自身情况进行分享、提问与交流, 也没有为学生提供实践活动, 由此使得学生在被动倾听的过程中无法真正将所学内容应用于自身心理问题解决之中。此外, 在该教学模式下, 教师在实施心理健康教育时主要以主观知识传递的方式展开, 这就导致师生交互不足, 教师既不了解学生现实面临的心理问题与障碍, 也无法根据学生的需求提供个性化的心理服务, 从而限制了心理健康教育的价值与作用。

### (四) 心理健康评价方法需优化

心理健康评价可以科学诊断学生的心理发展状态, 进而根据评价结论给出针对性的优化和调整建议, 并设计针对性的教育计划与工作指导建议。但目前高职院校在心理健康教育工作实施过程中, 其心理健康评价方法明显存在缺陷, 一方面其评价内容主要以学生的卷面完成情况为依据, 通过学生分析个别案例的方式达成考核效果。另一方面, 其评价方法并不能直接展现和暴露当前学生面临的心理问题, 由此使得评价内容不科学不准确。

### (五) 心理健康教育师资需增强

教师作为心理健康教育工作的实施者与执行者, 也是影响其工作效果的关键因素。当前高职院校中专业的心理健康教师数量较少, 不仅每一个心理健康教师需要面对大量学生, 而且缺乏持续培训和成长的发展空间。这就导致心理健康教师无法具体了解学生个体的心理问题, 也无法根据学生心理发展需求实时调整和提升自己, 使得师资力量无法满足学生的心理健康教育需求。

## 三、积极心理学视野下的高职心理健康教育工作路径

### (一) 优化心理健康教育目标, 调整教育理念

教育理念是影响教学目标设置的关键因素, 也是影响高职院校心理健康教育工作落实的重要内容。高职院校应将积极心理学视为心理健康教育指导理论, 并通过积极心理学的普及应用, 推动心理健康教育目标的优化发展, 以此助力学生心理健康发展。

第一, 应推动教育目标从问题处理向问题预防与控制转变。心理健康教育的重心应以心理健康问题的预防与控制为主, 以此避免学生陷入心理障碍, 并树立良好的心理品质, 使其能够更积

极地面对生活与学习问题,能够具备抗拒和面对任何困境的能力与素质。除了降低心理问题发生率,学校还应关注学生心理问题的发展与控制,当学生呈现出心理问题征兆时,教师就应通过疏导干预等方式,将心理问题苗头尽早控制,以此避免心理问题扩大,生成更严重的影响。

第二,应强调心理健康教育的衔接性发展与联动性建设。根据高职院校的教育现状,应当根据学生的发展情况、不同时期面临的重点心理问题设置不同的教学目标。例如在大一年级阶段,学生刚刚步入大学校园,在该时期学生面临着融入陌生环境、与其他同学建立良好人际关系的困境。大二年级学生已经熟悉大学环境,而学业发展成为学生心理压力的重要来源。大三阶段学生面临就业,因而就业压力对学生的影响更为严峻。因此教师可以由此分别设置三个年级段的心理健康育人目标,促使心理健康教育内容相互衔接并系统化发展。

#### (二) 提升心理健康教育乐趣,更新教育内容

在高职院校传统心理健康教育工作中,教师以消除学生消极心理与负面情绪为主,通过心理学知识或理论讲解,提高学生的心理认知。而在积极心理学视域下,教师必须调整和优化心理健康教育内容,通过趣味化、实践性的教学内容强化学生的积极心理品质。

第一,教师应利用各种真实心理健康干预案例唤醒学生的内心,以此塑造真善美等良好品格与道德品质,让学生在认识世界的过程中能够保持积极乐观的态度,并正视人生中遇到的各种问题、困境与灾难。同时,可以让学生结合自身情况分享自己遇到的现实问题与心理障碍,由此结合心理学知识为学生提出正确的解决方案与思路,由此促进积极健康心理品质的塑造。

第二,应推动时代元素与心理健康教育的融合发展。在新时代背景下,各行各业各个领域都涌现出具备坚强品质的人物代表,教师即可借助时代人物为学生树立学习榜样,以此提升学生的积极心理品质与心理素养。例如教师可以根据学生的专业方向,选择不同领域的人物代表、感动中国十大人物、全国劳动模范、共和国勋章获得者等,比如张桂梅、袁隆平、钟南山,或者基层干部、社区工作者、一线医护人员等,由此通过他们的事迹与品格引导学生树立良好的心理品质。

#### (三) 优化心理健康教育模式,关注实践育人

传统高职院校心理健康教育开展模式较为单一,对此需要教师深化拓展教育模式,尤其在积极心理学视域下,更要掌握互动教学、情景剧教学、主题探究、沙盘模拟等教学形式,以此丰富心理健康教育形式,并为学生提供更多的实践渠道和途径。例如在大一年级心理健康教育工作中,教师应将学生的陌生环境适应能力、人际交往能力培养作为基础目标,而在教学设计中,即可采用情景剧演出的方式进行培养。通过情景剧情设计,教师可以让学生正视当前面临的心理问题,并通过剧情演出的实践内容为学生提出科学的陌生环境适应方法与社交技巧,由此直观、具体地呈现心理健康教育内容,提高学生的学习体验与启发。此外,教师还应在学生表演结束后开展分享与讨论活动,通过学生的感受、启发、分享与评价,整体提升学生的心理素养。

同时,教师还应着重推动心理健康课程理论与实践教学内容的融合发展,通过实践性学习任务强化学生的心理健康知识应用能力,并能够由此转变学生的心理意识与观念。例如在课堂教学中,教师可以开展角色扮演活动,或者实施心理测验活动,以此让学

生在实践活动中生成更完善的学习体验与认知基础,能够将心理学理论与学生实践生活相结合,进一步提高学生接纳心理健康教育的积极性。

#### (四) 完善心理健康教育平台,拓宽评价内容

卷面考核与案例分析是心理健康教育评价的主要手段之一,但其并不能全面检测学生的心理健康素养,因此教师还需要将问卷调查、课堂表现诊断等内容进行整合,由此构建多元化的评价内容与体系。

例如在问卷调查中,教师可以设置问卷为选择题目,并通过音乐、图片等多种形式介入,由此辅助展现学生的心理状态。不仅可以避免学生可以隐藏心理障碍与问题,而且能够提高学生个人信息的安全保护,避免出现心理状态情况泄露的问题。同时,教师也可以跟踪式观察学生的课堂表现与学习情况,由此建立全方位的具体化的评价标准。

在积极心理学视域下,教师还应基于教学评活动建立一体化教学模式,既要通过教学活动推动学生的学习发展,又要基于评价成果优化教学设计,由此为学生的心理品质塑造与积极心理品质发展创造良好环境条件。例如在评价成果中发现某学生的性格比较内向,教师即可为学生提出积极发展的建议,通过参与更多的社团活动、社会公益活动、学生集体活动等,为学生创建更多的人际交往环境,并促使其健康、乐观、开放性格的塑造。

#### (五) 推进心理健康教师培养,构建人力保障

当前高职院校大多面临着心理健康教师队伍不到位的问题,尤其部分学校缺乏心理健康专职教师,很多心理健康教师只能由辅导员或思政教师兼任,不仅无法开展更具专业性的心理健康教育活动,而且在学生心理干预和引导过程中表现不佳。对此,高职院校一方面要强化心理健康教师引进机制,扩充心理健康师资队伍,提高教师的专业性。另一方面,高职院校还应推行全方位的教师培训机制,比如可以开展专题培训课程、线上培训讲座、专家讲坛课程、线上教研社区等活动,为心理健康教师的可持续发展创造良好条件。

此外,高职院校还应调整和优化心理健康教师的绩效考核机制,将教师的教学成果、培训成果等与其薪资水平直接挂钩,既要鼓励表现优秀的教师,为其提供现金奖励、荣誉奖励与职称评选机会;又要对不负责任的教师予以处罚和考察,通过培训检查的方式提升教师的责任意识、教学能力与反思意识。

#### 四、结语

综上所述,在积极心理学视域下,高职院校在心理健康教育工作改革与优化过程中必须从优化心理健康教育目标、提升心理健康教育乐趣、优化心理健康教育模式、完善心理健康教育平台、推进心理健康教师培养等方面落实,以此构建全方位的心理健

#### 参考文献:

- [1] 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]. Psychologies, 2021, 16(5): 210-null.
- [2] 吴迪王善虎钟文峰. 积极心理学视野下大学生心理健康教育路径研究[J]. 吉林农业科技学报, 2022, 31(5): 75-78.
- [3] 吴寒若, 杨敏. 积极心理学视角下高职大学生心理健康课程改革的研究[J]. 中国科技期刊数据库 科研, 2022(1): 3.