

积极心理学视角下高校大学生心理健康教育研究

赵幸子 熊 苗

(湖南外国语职业学院, 湖南 长沙 410000)

摘要: 随着“互联网+”时代的到来, 外加就业压力、社会压力增大, 无形中增加了大学生心理压力, 导致他们心理问题频发, 影响了他们身心健康发展。高校心理教师要立足积极心理学视角, 开设积极心理学相关课程, 增强学生自信心; 开展积极心理咨询服务, 引导学生走出心理阴霾; 开展积极心理体验活动, 让学生在多样化实践活动中收获积极情绪; 开展混合式教学平台, 把心理健康教育融入学生生活中, 提升他们心理素质; 开展多元化心理健康教育, 利用音乐、绘画和心理剧等开展心理健康教育, 进一步提升心理健康教育质量。

关键词: 积极心理学; 高校大学生; 心理健康教育; 教学策略

心理健康教育是我国高等教育的重要组成部分, 有利于锤炼大学生意志力、抗挫折能力和心理调节能力, 提升他们社交能力和抗压能力, 帮助他们克服学业、就业上的挫折, 有利于塑造学生积极向上、乐观开朗的性格, 帮助他们克服抑郁、焦虑等心理问题, 促进大学生德智体美劳全面发展。高校心理教师要把积极心理学融入教学中, 一方面要积极开设积极心理学相关课程, 完善心理健康教育体系, 融入时代楷模、励志企业家等案例, 为学生树立良好榜样, 塑造他们敢于挑战、积极向上、坚持不懈的积极心态。另一方面把积极心理学融入团体心理辅导、心理咨询服务中, 及时发现学生存在的心理问题, 进行专业化心理干预, 提升大学生心理素质。

一、积极心理学解读

积极心理学起源于美国心理学界, 最早出现在美国心理学家马斯洛的著作《动机与人格》中, 定义为个体对外部环境、世界的积极反应, 从而产生快乐、放松和乐观等积极情绪。美国著名心理学家赛里格曼把积极心理学设立为一门单独科学, 认为积极心理学重在研究人的积极内在品质, 强调利用积极心态去解读心理现象, 对社会现象进行分析和反思。例如跨文化交流、互联网技术和战争等给人们带来的心理困惑, 主张利用积极心态面对社会问题, 从而营造和谐社会氛围, 构建和谐的社会关系, 维护社会稳定, 促进个体发展。

积极心理学强调挖掘人的价值, 重点关注人的积极心理品质, 例如乐观、积极、坚韧、能吃苦等积极心理品质, 引导人们利用这些积极心态来解读心理状态, 并利用积极心理帮助人们克服困难, 帮助他们创造美好生活, 让他们获得心理上的满足。积极心理学分为: 情感体验、积极人格塑造、积极的社会制度, 主张把同等关注放在优势上, 挖掘个体闪光点, 激发他们的积极情感, 鼓励他们创造美好事物, 充实自己的生活; 多关注积极力量, 在面对困难时, 可以利用自身积极心理、积极社会制度等来解决困难。

新时代背景下积极心理学旨在探寻人们的幸福来源, 引导人们正视自身的心理健康, 让他们合理利用生活条件、社会资源来解决心理问题, 充分激发他们的潜能, 带给人们积极向上、开朗乐观的主观情感体验, 帮助人们预防快节奏生活下的心理疾病, 让他们更加乐观、自信地面对生活和挫折。

二、积极心理学视角下高校大学生心理健康教育的价值体现

(一) 有利于塑造学生良好心理品质

积极心理学融入高校大学生心理健康教育, 有利于通过有效的教学手段、心理干预帮助学生产生正确的自我认知, 让他们正确认识自己的心理行为问题和心理障碍, 让他们掌握自己的心理健康状况, 有利于提升学生乐观向上、积极勇敢的良好心理品质, 从而促进他们身心健康发展。高校心理教师要定期组织积极心理学主题讲座, 为学生讲解常见心理问题, 让他们正视自己的心理问题, 并为他们及时提供心理辅导, 帮助他们正确看待挫折, 激发他们的积极情感, 提升他们心理素质。

(二) 有利于促进学生全面发展

“00后”大学生大都是独生子女, 普遍存在娇生惯养、怕吃苦、缺乏抗挫折能力等问题, 精神文化需求更加突出。积极心理学融入高校心理健康教育, 有利于满足学生心理、情感上的需求, 引导他们正确认识自我、认识世界、认知挫折和困难, 进一步提升他们抗压能力和自我调节能力, 从而引导他们走出心理阴霾, 让他们以积极的心态投入专业课学习和社会实践中, 提升他们综合能力。同时, 积极心理学有利于塑造学生健康三观, 有利于引导他们发现自身闪光点, 增强他们的自信心, 鼓励他们向时代楷模、劳动模范等自强自立、坚韧不拔的榜样人物学习, 促进他们德智体美劳全面发展。

(三) 有利于提升高校心理健康教育质量

高校要积极把积极心理学融入心理健康教育中, 一方面有利于拓展心理健康课程教学内容, 引导学生以更加积极的心态面对世界、学习和就业, 从而增强他们自信心, 塑造他们敢于挑战、自强不息、坚韧不拔、乐观向上的积极心态, 发挥出心理健康教育价值, 从而提高心理健康教育质量。另一方面, 积极心理学有利于创新大学生心理健康教育实践模式, 开展积极心理学主题心理咨询室、心理体验活动, 让学生在实践活动中认识自我、学习心理学知识, 从而帮助学生远离心理问题, 提升他们生活幸福感。

三、积极心理学视角下高校大学生心理健康教育策略

(一) 开设积极心理学课程, 培养学生积极心态

“00后”大学生生活在最好的时代, 同时也面临着互联网、西方文化和就业压力的困扰, 良好的心理素质对他们成长与就业发展至关重要。高校心理教师要深度学习积极心理学相关内容, 挖掘本校心理健康课程中蕴含的积极心理学元素, 围绕这些元素开发积极心理学校本课程、编写积极心理学团体辅导案例等, 进一步完善现有心理健康教育体系。首先, 心理教师要积极阅读积极心理学相关专业书籍、参与积极心理学线上培训, 加深对积极心理学的理解, 并把其和大学生心理健康课程紧密衔接起来, 结合本校学生心理健康状况, 开发积极心理学校本课程, 并开设相关选修课程, 系统性讲解积极心理学相关知识, 明确大学生要具备的积极心理素质, 提升他们的心理素质。其次, 教师可以根据学生心理特征、个性特点、专业特色, 找准积极心理学融入心理健康课程的切入点, 培养学生自我认知能力、人际交往、抗挫折能力、正确的恋爱观等, 让学生明确积极心理学和积极心理品质

形成之间的关系,进一步激发他们学习心理学知识的兴趣,塑造他们的积极人格。高校心理教师要把积极心理学融入课程教学中,结合“00后”大学生心理特征、专业特点开发积极心理学相关课程,引导学生了解积极心理学,从而培养他们积极心理品质。

(二) 组织积极心理体验活动,提升学生心理素质

积极心理学可以帮助大学生释放心理压力,增强他们的幸福感,从而塑造他们的积极人格,促进他们身心健康发展。高校心理教师要定期组织积极心理体验活动,例如素质拓展训练、校园义务劳动、主题分享报告会、团体心理辅导等,以体验活动为载体,让学生在多元化实践活动中认识自我、感悟生命的美好、社会的美好,激发学生潜能,循序渐进提升他们的积极心理品质。第一,教师可以开展积极心理学团体辅导,精心制作励志人物短视频,例如“2021年度感动中国十大人物”江梦南的故事,带领了解这位清华失聪女博士永不言弃的奋斗故事,激发学生积极情感,引导他们思考如何看待这位失聪女博士的逆袭之路,让他们主动参与到团体心理辅导中,活跃活动氛围,增强他们的情感和心理体验。励志故事可以让学生懂得挫折与磨难是一时的,唯有拼搏和努力可以创造奇迹、幸福生活是靠干出来的,发挥出团体心理辅导的优势,提升学生抗挫折能力,培养他们永不言弃、坚韧不拔、敢于拼搏的积极心理品质。第二,教师可以组织校园义务劳动,例如校园垃圾分类、食堂卫生清理和图书馆书籍整理等活动,让学生充分享受劳动乐趣,体验活动过程,从而让他们拥有良好情绪体验,塑造他们积极人格。同时,教师要鼓励学生挖掘自身积极心理态度,重塑他们的学习与生活的自信心,让学生的归属与爱的需要、被尊重的需要、自我实现的需要得到充分满足。

(三) 开展混合式教学,提升心理健康教育质量

高校心理教师要积极开展线上线下混合式教学,积极学习超星学习通APP操作,把积极心理学贯穿线上线下教学过程,打破时间、空间的限制,便于学生随时随地浏览心理健康教育视频、线上心理测试等,及时为他们提供心理辅导,提升心理健康教育质量。例如教师可以提前剪辑著名心理学家关于积极心理学的相关讲座视频,并把视频上传到超星学习通平台,便于学生提前了解课程教学内容,为线上教学奠定良好基础。线上教学中,教师可以导入积极心理学相关视频,帮助学生理解积极心理学相关知识,与他们进行线上连麦互动,讨论积极心理学与大学生心理健康之间的关系,如何塑造积极心理品质和积极人格等问题,激发学生线上发言积极性,活跃线上教学氛围。同时,教师可以进行线上心理测试,了解学生心理健康状况,并了解他们对积极心理学的理解,利用专业心理测试数据分析出学生可能存在的心理问题,便于开展线下心理干预、团体心理辅导,进一步帮助他们解决心理问题。线下教学中,教师可以针对学生心理测试反映出的问题开展团体心理辅导,引导他们正确看待挫折与成功、恋爱与金钱等,进一步提升他们抗挫折能力和塑造他们正确恋爱观。同时,教师要对心理问题突出的学生进行一对一心理辅导,耐心倾听他们的烦恼,引导他们释放负面情绪,提升心理健康教育质量。

(四) 开展积极心理咨询,解决学生心理问题

高校要积极设立心理咨询室,由心理教师定期为学生提供免费的心理咨询服务,在心理干预过程中渗透积极心理学,帮助深陷心理问题困扰的学生走出困境,全面提高高校心理健康教育质量。首先,心理教师可以和咨询学生进行简短交流、访谈、心理测试,

初步评审他们的心理情况,了解他们的社会功能、环境适应、自我认知和情绪控制等方面存在的问题,利用专业的心理学疗法疏通引导他们,让学生更好地接纳自我的不完美,引导他们发现生活、学业、家庭、朋友和兴趣爱好等方面的优点,增强他们的自信心,从而激发他们对生活的热爱,塑造他们的积极心理。其次,教师要尊重学生隐私,为他们量身定制心理咨询方案,与学生积极共情、积极分享、积极倾听、积极解释、积极肯定,及时给予咨询者肯定和赞美,让他们懂得自我欣赏,让他们发现自己的闪光点,引导他们发现自己的积极能量和幸福感,循序渐进帮助学生克服心理障碍。同时,教师要坚持具体问题具体分析,对每个个案进行分析,并做好心理治疗过程,定期对他们进行心理测试,科学分析心理治疗效果,更好地帮助学生释放心理压力、发挥个人潜能,激发他们在学习、工作和生活中发挥最佳状态。

(五) 开展多元化教学,全面渗透积极心理学

高校心理教师要积极开展音乐疗法、绘画疗法和心理剧等教学活动,构建多元化心理健康教育模式,融入积极心理学,为学生提供更加优质的心理咨询服务。第一,教师可以采用绘画疗法进行心理测试,让学生画自画像,根据他们自画像的线条、颜色、图形等来判断他们的心理健康状态,创新心理测试方式,让每一个学生都参与到心理测试中。例如线条过于密集、杂乱的自画像,反映出学生焦虑、烦躁的心理状态;灰色、黑色等颜色运用过多,反映出学生心理压力过大,可以帮助心理教师了解学生心理状态。第二,教师可以开展音乐疗法,导入旋律舒缓、节奏欢快的轻音乐,例如钢琴曲、小提琴曲等,引导学生在音乐声中冥想,引导他们想象来到了大自然中,给予他们积极的心理暗示,让他们在音乐中放松身心,激发他们的积极情感,让音乐慰藉他们的心灵,从而提升心理健康教育质量。高校心理教师要灵活更换心理健康教学方式,提升心理健康课程创新力,让学生主动参与到心理健康教育中,激发他们积极情感,提升他们心理素质,为他们未来生活、就业奠定良好基础。

四、结语

总之,高校心理教师要积极渗透积极心理学,立足“00后”大学生心理特征,积极开发积极心理学相关选修课程、精品案例,加深学生对积极心理学的了解,引导他们正确看待挫折,提升他们抗挫折能力、自我调节能力和社交能力,让他们感受生活的美好。同时,教师要积极开展积极心理咨询服务、积极心理体验活动,全方位渗透积极心理学,开展音乐疗法、绘画疗法等,激发学生积极情感,运用互联网开展心理健康教育,及时解答学生关于心理健康的问题,提供优质心理咨询服务,全面提高高校心理健康教育质量。

参考文献:

- [1] 李大伟,刘红,王刚.积极心理学视角下高校大学生心理健康教育路径研究——评《大学生心理健康教育:积极心理学的运用》[J].中国学校卫生,2022,43(12):1928.
- [2] 蒋立.积极心理学视域下高校开展大学生心理健康教育的实践路径[J].医学食疗与健康,2022,20(24):133-136.
- [3] 孟笑曼.融合与创新:积极心理学视角下大学生心理健康教育模式探析[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2023(04):105-109.