积极心理学视域下高校大学生心理健康教育优化对策

李婉璐

(山东商务职业学院, 山东 烟台 264003)

摘要:随着国内经济水平的整体提升,大学生心理健康问题逐渐引起了人们的关注。我国大部分高校更为重视学生的学习成绩,却忽视了他们的心理健康教育。在此背景下,很多高校开始设立心理健康教育相关课程,作为新兴领域,高校师生对此并不熟悉。积极心理学是新时期背景下产生的教育理论,其能够助力大学生的心理健康教育,更加关注他们的心理问题。从实际来看,积极心理学和高校心理健康教育有衔接之处,对于心理健康教育也有促进作用。因此,本文以积极心理学理论为指导,对高校大学生心理健康教育工作的开展展开了论述,以供参考。

关键词:积极心理学;高校;大学生;心理健康教育;优化对策

高校大学生经过了三年紧张的高中生涯之后,进入大学校园,通常会有一种轻松且迷茫的心态。迈进高校的大门后,结束了家长与老师催促学习的紧迫感,但随之而来的是学生要面对社会、学校和家庭的压力,这些对于很多学生来说犹如一种枷锁,使学生的心理情绪波动较大,很容易受到这些因素的影响。结合高校不同阶段的学生,笔者认为学校需要从大一新生开始,对其进行针对性心理健康教育,使其能够度过大一的迷茫、大二的松懈以及大三的就业压力,学生在心理健康教育下,更有助于找到奋斗目标,转变当前埋头读书的状态,促使学生实现全面发展。高校和教师帮助刚进入高校的大学新生树立信心,将积极心理学的理念植入大学新生的脑海里,帮助大学新生重新找回自我,找到实现自身价值的途径,最终帮助他们在社会中占有一席之地,步入实现自身价值的成功之路。

一、积极心理学涵义解读

积极心理学是传统心理学的一场革命,属于一门从积极角度对传统心理学内容进行革新的科学。其应用科学原则与方法,提倡人类要以积极的心态面对问题,以此促进个人的健康、幸福、和谐。积极心理学是新世纪发展下的产物,以斯里格曼和斯克森特·米哈利2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。积极心理学经过多年的发展,以及其在多个领域的应用,俨然已经成为了世界性潮流,得到了诸多心理学家的关注。其与高校心理健康教育的结合,既实现了自身的理论性指导,同时也使大学生面对心理问题时可以更有效的解决,以此培养能力与心理承受力并重的高素质大学生。

二、积极心理学视域下高校大学生心理健康教育的意义

(一) 顺应新时代高等教育要求

自“十九大”以来,特别是在全国教育工作会议召开后,我国高等教育对高质量人才的要求更加明确。在高等教育中,应加强素质教育为重点,使学生各方面素质得到充分提高,助力大学生的全面发展,使其能成为社会主义发展的接班人。教师在教学中,需要充分发掘学生个性潜力,以尊重他们的主体性为前提,培养其健康个性。其中,积极心理和素质教育的发展需要可以结合起来,通过提高积极的情感和体验,培养积极的个性,创造积极的社会环境和制度来,使其更好地应对各种问题,以此培养大学生的积极心理品质,培养学生正确的世界观和人生观,为他们的心理健康成长提供源源不断的内在动力。

(二) 符合当代大学生心理特征

大学生是具有“学生”与“社会人”双重身份的特殊群体。迈入新时期后,如果还按照传统的教学方式来进行心理健康教育,很难从根本上解决当前思想政治教育中出现的各种深层次问题,也不能有效提升大学生应对心理问题的积极性。因此,教师要对

大学生群体内在的积极心理因素进行整合和开发,促进他们在放松、融洽的气氛下,主动调节自身情绪,提升自己的心理品质,这样的心理疏导方法也更为大学生所接受。

(三) 丰富高校心理健康教育内容

积极心理学引导着我们更多地注重以人为本,从主观层次、个体层次和群体层次上发掘和整合个体的正面因素。在心理健康教育方面,以积极心理学理论为指导,更为重视以积极的心态对大学生进行诠释,发掘其深层的发展潜力,通过有效利用这些积极的素质,促进他们在生活和学习中以一种积极、乐观的人生态度来面对,进而增强育人效果。

三、积极心理学视域下高校大学生心理健康教育现状

(一) 教育理念及内容滞后

目前的心理健康教育更多关注学生现存的心理问题,忽视了正常心理的学生。高校的心理健教学过程中,教学模式相对固定,即教师给学生罗列相关理论,就此引出存在的心理问题,随后总结成因,最后提出对策。教学的内容比较枯燥,而且较为僵化,很难适用于每一个人。这种方式与实际出现了脱节,最终的实际教学效果较弱。

(二) 教育方式单一

从理论上来说,一线教师已经在教学中尝试运用了多种教学方法,不过因为操作成本和教学难度等影响,很多教师教学中采用的还是传统方式,如课堂教学、教学讲座或是心理咨询等,心理咨询活动时比例相对比较有限。从实际来看,教育教学中运用的单一方式,更多发挥的是一种知识科普作用,教师所讲内容真正应用于实际中,是很难实现的。

(三) 师资力量乏善可陈

心理健康教育是专业性较强的课程,现在大部分高校都有心理学专业,以医学院为例,很多学校都需要学生先把基本的医学知识掌握了,才能开始学习,所以心理健康教育的难度并不比临床医学教育小。虽然教育部已经下发了文件,要求每个大学都要建立专业的心理咨询室,保证学生和教师的比例达到1:4000,但是实际情况却并非如此。虽然按规定配齐了足够数量的师资,但大部分老师业务水平普遍偏低,只注重理论,缺乏实际工作经验,无法用科学方法应对大学生的心理问题咨询。

(四) 教学效果难达预期

通过调查发现,超过一半的学生觉得学校的心理健康课程并未解决他们的心理问题,这与心理教育课程的开设目的有所违背。在这种作用较小的情况下,学生长期此教学模式下,就会心生抵触,随之引发可能的心理问题。教师在此过程中,不会是学生寻求帮助的首选,导致心理咨询室内无人问津,可谓是一种难以逾越的怪圈。

四、积极心理学视域下高校大学生心理健康教育对策

积极心理学的主要理念是要让人保持乐观的心态,以一种积极的心态来看待所发生的事情。积极心理学作为一种新的教育观念,是对大学生而言还不太熟悉的教育思想,主要是用积极心理学来引导他们的心理。积极心理学利用不同的方法,以此促进高校心理健康教育体系的构建,就此激发学生的潜能,进而创建有效的大学校园环境。积极心理学作为新型的心理健康教育模式,对促进大学生心理健康具有重要意义。

(一) 注重学生个人品格,塑造积极个性

高校不仅要向大学生提供文化、专业技术等方面的知识,还要加强对大学生的道德修养教育。能力很重要,但若仅仅是注重能力,却忽略了学生的道德培养,也不是良善之策。对大学生进行道德教育的重要途径就是培养学生学习品格,塑造学生人格,让学生既能在学业上获得更多的知识,又能树立远大的人生理想。积极心理学就是以此为基础,可以培养大学生的积极向上的心态,也能帮助他们正确对待挫折与失败,使其在学习和生活中变得更加乐观。班级是大学生学习、生活的核心,所以心理教育要从班集体出发,培养大学生积极向上的学习性格。尤其是当大学生遭遇挫折、失败后,教师更是要给予他们引导,使其能够形成乐观的心态,就此培养积极向上的人格品质。大学生一般都是二十多岁,对他们进行心理辅导,并不是单纯的教育,而应将心理疏导当作工作重心。高校心理教育老师应该根据大学生的实际情况对他们进行心理辅导,课本上的心理健康知识只是起到了辅助作用,并不能完全照搬,只有把理论与实践相结合,才能在老师和大学生之间建立起良好的心理交流,让学生对老师产生信任,从而保证精神健康教育的整体实施。

(二) 创建良好校园环境,注重学生情绪

在大学生活中,人们往往忽略了校园环境对大学生心理健康的影响。在当前心理健康日益受到关注的今天,大学不仅要关注学生的学业状况,更要重视教师队伍的建设,加大对教师的引进与培养。但是,他们并没有意识到学校自身的环境建设也会对大学生的心理健康造成影响。在大学中,学习环境是十分重要的因素,它既可以促使学生努力学习,又可以对学生产生强大的心理暗示。破旧、落后的校园环境,极易使大学生产生消极、放纵的消极情感。所以,孟母为了让自己的孩子有更好的学习条件,不得不搬家好几次。大学要努力提高校园的环境,营造干净整洁的大学环境,营造出一种与时代相适应的校园文化,营造温暖的校园学习氛围,让大学生在大学里可以舒适地度过学习生活,这可以让大学生保持积极的态度,不仅能让他们掌握更多的文化知识,同时也能给他们带来正面、乐观的暗示,为他们建立起积极、健康的心态,对促进大学生积极心理的发展具有重要意义。

(三) 拓展心理健康渠道,丰富教育途径

目前,大多数高校对大学生的心理健康教育并没有给予足够的重视,尽管目前大学生的心理问题比较严重,但大部分学校也仅仅是增加了心理健康教育选修课,不过是多了心理健康教师。在大学里要重视对他们的心理健康教育,并通过多种途径来拓展他们的心理健康教育,让他们不仅仅能够通过学校的课程来学习他们的心理健康知识,还可以通过多种途径来锻炼自己的精神健康。目前,积极心理学作为新的学科,其观点是:每个大学生都具有积极的心理潜力,每个人都有认真学习的愿望,而且他们都能以乐观的心态去面对任何的困难。为此,在积极心理学的指导下,大学老师要对每个学生进行积极的心理素质教育,也可以在课外多做一些心理咨询。在做好大学生的心理咨询工作中,要注重对每个学生的自尊心的尊重,首先要对大学生所遇到的问题不进行干预,对学生所要进行的行为不加以妨碍,只能从心理辅导这一面,

引导学生正确的行为,纠正他们的错误行为。充分利用现在发展起来的互联网,主动扩大大学生心理健康教育的途径,让他们对心理健康有更全面的认识,将积极心理的心理健康教育融入大学生的日常生活之中。

(四) 增设心理健康课程,融入心理健康元素

高等教育阶段中,教育的主要目的是培养学生更多专业知识,这也就决定了课堂教学是学生学习知识的主要途径。所以,学校和教师要注重课堂教学的作用。为更好地开展心理健康教育,学校可根据实际情况,开设和心理健康有关的文化课程。在课堂教学中,教师要对教学活动进行深思,从内容、形式上入手,结合心理健康课程目标,使学生学习相关知识。在学校的心理健康课程中,心理健康内容若足够丰富,更能激发学生的学习兴趣。对此,笔者认为学校可以从课程内容方面着手,将心理健康教育的课程纳入到大学的日常学习过程中,把课堂教学的特征与心理健康教育相结合,在教学过程中对学生的积极心态进行培养。它既可以减轻学生的学习压力,又可以对学生进行心理健康教育。另一方面,高校管理者也要改变对心理健康教育的误区。过去学校领导对心理健康教育并不是很重视,虽然近几年对大学生心理健康的重要性有了一定认识,但仍坚持要有专业的心理健康咨询师来开展。从目前的情况来看,高校可以将心理健康教育作为必修课看待,以此进行课程设置。因为心理健康教育不但可减轻学生的困难,使其意识到学习中的乐趣,也可以给学生创造良好的学习环境,促使学生形成积极乐观的心态。高校要改变思想观念,切实认识到其对大学生的正面作用,使大学生能以一种正面、客观的态度去看待自己,建立正确的三观,成为一名全面发展的人才。

五、结束语

综上所述,大学生的心理健康教育还面临很多问题,这些对此有所阻碍。目前,大学生中存在着许多问题,加强对他们的心理健康教育显得尤为重要。积极心理学可以帮助他们重建自信,让他们更好地适应大学的学习生活,这样他们才能更好地适应未来的社会,同时也可以获得充足的专业知识和心理品质,以应对学习和未来工作中的压力。所以,积极心理学对当代大学生有着十分重要的作用。为此,高校要积极建构积极心理学视域下大学生心理健康教育体系。首先要注重对大学生人格的培养,其次要注重学校的环境建设,最后要努力拓展大学生的心理健康教育途径,努力在校园文化课程中加入心理学元素。只有这样,才能给大学生创造和谐、温馨的大学学习环境,使他们尽快适应大学的学习生活,为以后融入社会奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 刘军. 基于心理健康教育的大学生心理安全建设策略分析——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, 2021, 31(03): 198.
- [2] 金璐, 张方圆. 积极心理学视域下心理健康教育差异化在线教学探究——以大学生心理健康教育课程为例[J]. 常州信息职业技术学院学报, 2022, 21(04): 37-40.
- [3] 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.
- [4] 李文萍. 积极心理学视角下的高职院校大学生心理健康教育课程教学设计研究[J]. 浙江工商职业技术学院学报, 2023, 22(03): 76-79.
- [5] 何艳群. 高校体育心理健康教育功能及实践策略——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, 2023, 33(04): 231-232.