

积极心理学理念下高职医学院校心理健康教育研究

江欣怡 周丹丹*

(广西卫生职业技术学院, 广西 南宁 530023)

摘要: 近些年, 积极心理学受到广泛关注, 越来越多的高职院校与教师开始立足于积极心理学理论开展心理健康教育。高职医学院校以培养基层一线的医学人才为主要目标, 而学生要想成为优秀的医学人才, 不仅仅需要拥有扎实专业基础、高超的专业技术, 还需拥有积极健康的心态。因此, 如何确保医学生会保持心理健康成为高职医学院所要重点研究的课题。对此, 本文对积极心理学理念下高职医学院校心理健康教育展开研究, 以期促使学生实现健康发展。

关键词: 积极心理学; 高职; 医学院校; 心理健康教育

积极心理学作为一个研究领域的形成, 1997年第一次被提出来, 以 Seligman 和 Csikszentmihalyi (米哈里·契克森米哈赖) 的 2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福, 倡导心理学的积极取向, 以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。积极心理学之父马丁·塞利格曼, 他将积极心理学定义为关注个体如何发展、如何实现幸福感和满足感的科学。

一、积极心理学理念下高职医学院校开展心理健康教育的价值意蕴

(一) 有利于保障学生生成积极、健康的心态

在以往的心理健康教育中, 教学氛围呈现一定的“消极”氛围, 教师侧重于解决学生存在的心理问题, 或者将防心理疾病、心理危机的预防作为主要内容, 这窄化了心理健康教育的功能, 不利于促使学生生成积极、健康的心态。在心理健康教育中融入积极心理学, 学生的心理健康观被赋予了丰富内涵与积极意义, 而且也由解决问题、预防转向“积极关注”, 使心理健康教育的受益者更大众化, 并促使心理健康教育与积极心理学内涵高度契合, 确保学生生成积极、健康的心态, 为其实现全面发展奠定坚实基础。

(二) 有利于增强学生的职业素养

高职医学院校教育具有一定的特殊性, 这使得教学最终落脚点与归宿是, 引导学生可以使病人摆脱身心的折磨, 使他们回归健康, 拥有积极、乐观的人生态度。积极心理学注重挖掘个体的内在心理潜能, 重视激发个体内生动力, 将其运用到心理健康教育中, 可以使学生从心理健康教学中获得更多的正面经验、积极体验, 并生成积极健康的心理品质, 从而自觉地提升自身的职业素养, 真正成长为一名合格的医学人才。

(三) 有利于增强学生的人文精神

医学服务对象的特殊性决定了学生不仅要有高超的医术, 而且要有崇高的医德。所以, 教师应该培养学生对生命有高度的尊重, 对病人有深刻的同情心, 并给予他们真诚的关怀, 这与“以人为本”的积极心理理念高度吻合。所以, 教师应该从积极心理角度出发, 以赞赏的态度对待每位学生, 向他们提供正向的发展机遇, 并对其表现与价值予以肯定。这样, 可以促使学生在体验“积极”的同时, 学习制造积极, 给予积极力量, 从而得到真实而有效的积极能量。同时学生也能充分利用自身能力和潜力, 自主建构起心理认同, 并将这种感知延伸到未来职业活动中, 进而生成比较强的人文精神。

二、高职医学院校心理健康教育现状

(一) 心理健康教育形式相对单一

当前, 教师在开展心理健康教育的时候, 往往把知识传授放到首位, 而且将其放到重要环节, 忽视采用更加有效、丰富、多样的心理健康教育方式, 使学生觉得枯燥无味, 甚至对心理健康教育产生抵触情绪, 导致他们无法更全面、有效地理解心理信息, 也使学生的心理健康趋向变得越来越不清晰, 教师不能及时对他们的心理发展方向进行有效的指导, 使得学生的人格、行为等多个层面无法得到更科学合理的指导, 进而无法将高职院校心理健康教育应有的教育价值和功能充分发挥出来, 这也可能成为人才培养中的一个失误。

(二) 心理健康教育存在孤立化

目前, 要使高职医学院校心理健康教育工作取得良好的成效, 既要靠学校自身的力量, 也要靠家庭和社会的共同协作。但是, 就现阶段而言, 家庭和社会之间的配合程度还远远不足。具体表现如下: 第一, 社会对心理健康教育的重视程度不足, 甚至个别个人存在着一些误解与偏见, 这也是造成社会支持不足的重要原因之一, 导致心理健康教育被孤立。第二, 部分家长没有给予心理健康教育足够的关注, 仍然把学习成绩看得很重要, 这很大程度上会使高职学生进入社会后, 面对困难与挫折时, 会感到不知所措, 不利其心理健康。第三, 家长未能及时注意到学生的心态变化, 甚至个别家长得知学生在心理方面出现问题的时候, 不是第一时间想如何解决, 反而是想要掩盖, 将心理问题误认为是精神疾病, 更别说对学生进行心理辅导。这就造成了学生在遇到心理问题的时候, 不愿意与他人交流和求助, 进而影响了心理健康教育质量的提高, 也不利于学生生成比较强的心理素养。

(三) 积极心理学受到忽视

近年来, 高职医学院校教师对积极心理的认识和应用还存在不足, 没有从积极心理学角度出发, 对学生的心理和思想情况展开探索。这不仅无法发挥出积极心理学的教育精髓, 也无法保障学生可以获得更具针对性、个性化的心理健康教育, 最为重要的是不能充分发挥心理健康教育的有效性和实质性, 还会对学生在学习、工作过程中的人格、行为、习惯等多个层面的良性发展产生不利的影响。另外, 教师对学生的心理健康的关心与观察不够, 一旦他们得不到有效的心理教育, 久而久之, 对教师的信任与依赖程度会逐渐降低。换言之, 如果教师未能立足于积极心理学角度, 积极优化和提高心理健康教育, 那么便不能通过与学生的交流观察他们的心理变化, 无法保障其不良的心理发展状况和态度

得到及时而有效的纠正,这将严重影响到学生的身心全面、健康、稳步的发展。

三、积极心理学理念下高职医学院校心理健康教育对策

(一) 丰富教学内容,拓展心理健康教育范畴

在积极心理学背景下,高职医学院校教师应该注重完善与拓展心理健康教育内容,注重引导学生塑造积极人格、发展其个性,帮助他们更好地融入社会,并充分发挥出自身各项优势。同时,为了培养学生生成正确的心理品质与思维态度,树立正确的职业生发展观,可以从以下内容着手:第一,加强学生的积极认知。在课堂上,教师应该转变传统的教学思想,引导学生积极地参与到心理健康教育中,如,为了加强学生的情感体验,减少他们的负面情绪。在教学过程中,教师可以融入角色扮演情境内容,引导学生主动学习,从而进一步提升心理健康教育质量,促进学生实现身心健康发展。第二,融入积极情感体验内容。教师通过运用积极的情感,如激动,高兴,感激等内容,向学生传达正能量情感体验。而且在正向情感体验的帮助下,学生们在学习过程中感受到各种积极的情感,从而其情感产生积极影响,确保学生形成积极的情感态度,并学会用积极的心态看待事情,促使其综合素质得以提升。第三,融入积极人格培养内容。高职教育阶段正是学生综合素养以及能力实现全面发展的关键时期,在这个时期,教师要注重推动学生的个性发展,让他们形成积极的个性,学会从积极的方面去考虑问题,从而为学生的健康发展保驾护航。

(二) 丰富教学方式,调动学生学习积极性

第一,充分运用现代化教育信息技术,促使积极心理学与心理健康教育有机融合。当前,多数学生难以启齿自己所遇到的问题,所以不愿意向教师寻求心理健康咨询,即便会进行心理健康咨询,但是在线下交流的时候,也会不好意思把自己的问题和需要说出来,这样无法确保心理健康教育可以发挥出应有的作用。而在现代化教育技术的帮助下,学生可以通过后台留言、微信咨询等方式,减少学生的束缚感,促使他们能够主动说出自己所遇到的问题并使他们的问题得到及时有效解决。第二,将生活情境与心理健康教育相结合,并增加实践性教学的内容。生活情景可以使学生产生共鸣,提高对心理健康教育的兴趣。增加实践教学内容,能让学生亲身体会到积极心理学下的积极素质对自己所产生的作用,使他们能在日常生活中主动运用已掌握的心理健康教育知识,进而产生自我肯定的积极心态。第三,针对不同类型的学生,教师应该选择与之相对应的心理健康教育方式。在积极心理视野下,教师可以根据高职学生真实的心理状况,进行针对性、差异化心理健康教育活动,使学生可以迅速发现问题的根本原因,并为他们提供正面、积极的动力,不断拓宽学生的眼界,及时消除各种消极的心理情感,加强自我认识。

(三) 完善课程体系,彰显医学院校特色

对高职医学院校来说,心理健康教育课程已不再局限于学生的心理健康,还应该根据医学院校教学特色,不断地扩展和改进心理健康教育课程体系。比如,为了给高职医学院校学生打下坚实的职业发展基础,学校以及教师应该结合医学院校特色、岗位特点,将心理健康教育与专业课程建设有机融合,并融入整个课程体系构架之中,如,充分发掘医学心理学专业课程所蕴含的心理健康教育元素,引导学生从职业角度了解自身及他人的心理健康状况。这样,也可以使学生由“自助”心理建构能力转型为“助人”,

并引领他们生成较强的职业素养,更好地彰显出高职医学院校心理健康教育特色。另外,在此基础上,学校也可以根据学科分类划分心理健康教育模块。如:对于临床医学学生,可以开设医学心理学、精神疾病学、妇幼心理学等模块;针对护理生可以开设护理心理学,人际沟通等模块等。除此之外,为了满足学生的个性化学习需求,除了根据各自专业特色而开设的心理健康教育模块外,还定期提供一些通用的心理健康教育课程,建立起学生“学习辅导、人格辅导、情绪辅导、职业辅导”四大体系的心理健康教育板块,由此进一步提升他们的心理健康水平。

(四) 营造校园文化,发挥隐性教育力量

在积极心理学视野下,高职医学院校开展心理健康教育,需要在校园文化建设中引入积极心理学思想与内容环境,营造出积极健康的心理文化氛围,由此在潜移默化中促使学生实现健康成长。在此基础上,教师也应该利用学生对新媒体的喜爱,构建积极向上的校园文化氛围,推动学生积极、健康的心理素质地形成。另外,也可以借助“5.25”全国大学生心理健康日和“5.12”护士节等节日,开展各种心理健康教育和科普活动,使学生能够更好地发挥自身的主观能动性,增强他们的内在感受和领悟,从而推动他们实现身心健康发展。第二,充分发挥朋辈互助团体的作用。教师要以心理社团为主体,强化组织与引导作用,促使其主动承担心理健康宣传与普及工作,教师通过对学生干部、班级心理委员、寝室室长的培养和引导,形成一条重要的朋辈互助渠道网络,主动进行心理知识宣传、心理情感疏导,讨论如何处理心理问题等,由此增强学生自主管理能力自控技能,并帮助身边同学解决其日常心理困扰,切实实践行“自助与助人”的成长方式。

(五) 优化教学评价,提高心理健康教育水平

在心理健康教育中,教师应该依据积极心理学,建立科学、合理的教学评价机制,助力学生实现全面发展。第一,在评价阶段中,教师要重视学生的个别差异,以促使他们实现个性化发展为评价目的,并充分利用评价的功能,调动学生的参与积极性。另外,由于学生都是独立的个体、有思想的人,其思维方式有着明显的差别。因此,可以用个性化发展评价的方式引领学生对自己的心理健康情况产生较为全面的了解,承认自己的长处与短处,敢于向自我提出质疑,培养健全的个性。第二,在评价过程,对学生进行评价时,评价内容要全面,既要包括心理健康课设计评价,又要涵盖教学内容方面的评价。

参考文献:

[1] 彭凯平.愿你活出心花怒放的人生[N].北京日报,2021(3):2.

[2] “心流之父”米哈里去世:快乐还不足以让人生卓越[N].新京报,2021(10):23.

【基金项目】2023年度广西高校中青年教師科研基础能力提升项目《高职医学生就业职场心理困境与干预研究》,编号:2023KY1405.

作者简介:

第一作者:江欣怡,女,汉族,1986年,讲师,硕士,广西卫生职业技术学院,研究方向:大学生思想政治教育、大学生心理健康教育。通讯作者:周丹丹,女,壮族,1981年,副教授,硕士(博士在读),广西卫生职业技术学院,研究方向:学生发展与教育、政府决策与行为分析。