

积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用路径探索

王 华

(阿坝职业学院, 四川 阿坝藏族羌族自治州 623200)

摘要: 随着职业教育改革深入, 高职院校心理健康教育工作应得到进一步优化, 教师要积极引入新的育人理念、心理健康教育方式, 以此更好地引发高职生探索心理健康知识的兴趣, 强化他们对所学知识的理解 and 应用水平, 提升育人效果。积极心理学作为当前时兴的一种辅助教学资源, 能够极大丰富高职院校心理健康教育内容, 拓宽育人路径, 对学生更全面发展有极大促进作用。鉴于此, 本文将针对积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 积极心理学; 高职; 心理健康教育; 应用

近年来, 社会上出现了一些由于心理不健全而走上违法犯罪道路的人, 这也警醒我们在开展高职院校教育工作时, 应对高职生的心理健康教育提起充分重视。对于高职生来说, 他们正处在一个身心发展的关键时期, 在日常的学习、生活中, 高职生会面临非常大的压力, 这就很可能对其心理状态、思维习惯产生影响。在复杂因素的影响下, 很多高职生的心理变得非常复杂, 他们急需教师的鼓励和认可。为此, 我们应针对高职生的心理健康情况, 为其营造一个更为优质的心理健康教育环境, 以此更好地激发他们的潜能, 帮助高职生树立良好的学习、生活信心, 提升他们调控自身情绪的水平。在此过程中, 我们应尝试将积极心理学知识应用到育人活动中, 以此帮助高职生形成更为优质、健全的心理品质, 促使其获得更全面发展。

一、高职院校心理健康教育现状分析

(一) 重视程度不足

当前, 部分高职院校对于心理健康教育工作的高度重视程度较为不足, 很少教师能主动寻找新的教育方法、理念, 这样就导致心理健康教育效果难以得到有效提升。此外, 一些高职生对于心理健康知识的探究主动性也较为不足, 他们更喜欢将时间、精力放在学习专业知识上, 很少有高职生能对心理健康提起关注。此外, 部分家长对于高职生的心理健康状况也不够了解。同时, 一些高职生由于没考上本科院校, 可能会出现自信心缺失的情况, 他们会认为自己是一个失败者, 在高职院校的学习就是为了混毕业证。在此心态的影响下, 高职生很容易出现各类心理健康问题, 从而导致其自暴自弃, 甚至有人会因此走上违法犯罪道路。

(二) 学习兴趣缺失

在当前的心理健康教育过程中, 很多高职生并不具备相应的学习主动性, 他们的意志力较为薄弱, 存在一定的畏难心理, 这对之后心理健康教育工作的开展会产生很大的阻碍作用, 影响积极心理学的应用。此外, 一些高职生的文化知识基础薄弱, 在展开育人活动时, 高职院校会将主要精力放在专业知识、文化课的教学上, 很少有教师能对心理健康教学展开深入研究, 这样会导致后续的心理健教学活动内容单一、形式枯燥, 难以引起高职生的学习兴趣。此外, 由于高职生缺乏学习主动性, 他们难以对心理健康知识产生探究兴趣, 从而会出现一种负面循环, 影响高职心理健康教学效果提升。

(三) 教学内容单一

为提升高职心理健康教育效果, 必须要保证充足的辅助资源进入课堂, 这样方可更好地吸引高职生的学习兴趣, 深化他们对相应心理健康知识的理解 and 应用水平。但是, 在日常的心理健康教学中, 很少有教师能主动将新的知识融入教学过程中, 他们常

会将教材作为主要的授课依据, 这样虽能帮助高职生掌握一定的心理健康知识, 但是由于教材的篇幅有限, 高职生学到的知识不够全面。此外, 在高职心理健康教育活动中, 很少有教师能主动引入信息技术、微课、多媒体技术等教学辅助手段, 整体课堂氛围较为单一, 这也是影响高职心理健康教育效果的一大因素。由于心理健康教育内容单一、形式枯燥, 导致很多高职生逐渐失去了学习兴趣, 在心理健康教育课堂中, 他们常会出现交头接耳、玩手机、睡觉等现象, 这样除了会影响高职心理健康教育效果, 还会对他们的未来发展产生极大负面影响。

二、积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用价值

(一) 有利于丰富心理健康教育资源

通过将积极心理学应用到高职心理健康教育中, 能够帮助高职生更为主动、积极地应对生活、学习中的挑战, 提升他们的综合心理健康水平, 这对其未来长远发展有极大促进作用。此外, 随着积极心理学的应用, 能够极大丰富心理健康教育内容, 让高职生更为有效地理解所学知识, 从而帮助其形成一个更为完善的心理健康知识体系。

(二) 有利于促进高职生健康成长

实际上, 人类的心理健康水平和身体健康有非常密切的联系。通常来说, 高职生的心理健康状态会对他们的身体健康程度产生一定的影响, 如果一个高职生长期处在抑郁、压抑等心理状态下, 很容易导致其身体出现各类疾病。同样的, 若是高职生能够保证自身心理健康、乐观开朗, 将会有助于他们的身体免疫系统更好地工作, 在面对疾病时, 能够具备更强的抵抗力。通过将积极心理学应用到心理健康教育中, 能够帮助高职生获得一个更好的心理状态, 帮助他们形成坚毅、乐观的性格品质, 这对其身体健康成长有极大促进作用。

(三) 有利于拓宽心理健康教学路径

在新的时代背景下, 高职心理健康教育工作应充分迎合高职生的需求, 教师也应对此展开深入研究。在新媒体时代下, 高职生会在多个途径接收消息, 这些消息可能会对高职生的思维产生一定影响。多元化的思想能够帮助高职生开阔眼界, 增长他们的知识面, 但是在此过程中也会有些负面信息对高职生的心理健康产生影响。为此, 通过将积极心理学应用到心理健康教育中, 能够帮助高职生更好地消化负面信息、观念, 从而降低不良因素对高职生的影响, 帮助其心理状态得到更好的改变。

(四) 有利于提升心理健康教育灵活性

针对以往的心理健教育实践分析, 很多教师在展开心理健康教育工作时, 常会采用语言灌输的方式育人, 这样可能会导致高职生出现抗拒、厌恶等不良心理, 从而对之后心理健康教育工

作的开展产生极大负面影响。为此,在新时期背景下,我们可以尝试将积极心理学应用到心理健康教育中,以此实现对心理健康教育路径的进一步拓展,让心理健康知识更为高效地渗透到高职生心中,提升育人效果。例如,我们可以尝试借助微课、网络视频等手段辅助教学,对心理健康知识展开图像化、趣味化处理,这对提升心理健康教育灵活性有重要促进作用。

三、积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用路径

(一) 探究积极心理学内涵,提升教师素养

在将积极心理学应用到高职心理健康教育中时,必须要保证教师的综合素养过关。因此,高职院校要重视对教师积极心理学素养的培养,帮助其更深入地掌握积极心理学内涵,以此提升育人效果。首先,我们应主动丰富自身积极心理学知识储备,强化心理健康教育的专业能力,以此方可更好地发掘心理健康教育内容中积极心理学的相关元素。另外,教师应主动培养良好的阅读习惯,积极更新自身的心理健康教育知识体系,实现与时代的同步发展,这样在将积极心理学融入心理健康教育工作中时才能事半功倍。

其次,我们要深入研读积极心理学的相关理论与书籍,深入研究现代化教育理念,主动寻找积极心理学与高职心理健康教育的契合点,通过对教材内容展开深入发掘,能够让高职生在掌握心理健康教育知识的同时,形成良好的心理健康素养、理想信念。最后,高职院校应重视对教师积极心理品质的培养。作为高职生的领路人、知识的引导者,教师应坚持立德树人、以文修心,用自身的行为、信念做好带头作用,对于社会上的错误思想、负面心态要坚决抵制,不断提升自身的文化自觉性,树立文化自信心,做好优秀文化、思想的传播与发扬工作。通过将积极心理学知识应用到心理健康教育中,能够促使教师的综合素养得到进一步发展,这对高职生的心理健康品质提升有极大助力作用。

(二) 结合心理健康教育要求,丰富教学内容

结合心理健康教育要求,教师要勇于打破传统的高职心理健康教育内容布局,摒弃之前的以心理健康理论、概念为主线的教学形式,构建一个基于积极心理学的育人路线,以此促使高职生的道德品质、心理健康素养得到进一步发展。例如,为培养高职生的责任感,我们除了可以结合教材内容展开实施讲解,还可借助多媒体设备,为学生播放《辛德勒的名单》《我不是药神》等影视作品的片段,以此帮助高职生从不同角度、层面对所学知识展开思考,感受其中的积极向上元素,助力其心理健康水平得到进一步发展。

高职院校要将积极心理学应用到心理健康教育的相关课程中来,并以此为基点来对教学目标、教学内容等加以重新厘定。具体来说,要围绕积极心理学内容来对心理健康教育课程加以重新整合,并且在教学实践中,教师要多运用游戏教学、情境教学、辩论教学等方式来保证学生的积极性,提升教育实效。同时,为了进一步提高积极心理学的渗透效果,院校还应做好师资水平的提升工作,一方面可积极引入一些专业性的教师来落实心理健康教育,另一方面也要围绕积极心理学理念,做好对现有心理健康教师做好培训。另外,高职院校要将积极心理学渗入到心理健康教育课程建设中来,以此进一步丰富心理健康教育的形式与内涵。

例如,可将积极人生观、积极价值观等思想引入到职业生涯教育当中,倡导高职生要对树立良好的学习生涯、职业生涯规划,在保持自信的同时,努力奋斗来实现自我目标和人生价值。同时,也要将一些具有积极鼓励性质的手段运用到教育当中,以此来让

学生体会到被重视、被尊重的感觉,从而助力其积极品质、健康人格的形成。

(三) 对照心理健康育人目标,完善教学设计

在将积极心理学应用到高职心理健康教育中时,我们应结合心理健康教育工作的目标展开教学设计及优化。在教学观念上,教师应转变以往的知识为主,将发展高职生的心理健康素养、积极心理状态作为主要工作内容,勇于打破心理健康教育学科与积极心理学间的界限,以此实现更高效率的资源整合。在教学实践中,学校可以为教师提供集体备课室,这样除了可以拉近不同学科教师间的距离,还能让心理健康教育教师更好地了解积极心理学内容在不同学科知识中的体现,从而完善心理健康教育设计。在制定积极心理学渗透目标时,教师除了要突出高职心理健康教育中的文化素养、人文素养功能,还需关注心理健康教育知识与积极心理学知识的融合,以此实现心理健康教育与积极心理学知识的同向同行,鼓励教师将积极心理学与心理健康教育放在同样重要的位置上。此外,教师要明确积极心理学渗透到心理健康教育中的流程,避免生搬硬套,警惕一刀切思想的出现,要关注高职生心理健康教育知识与积极心理品质的共同发展,促使学生成为更全面的人才。

(四) 明确心理健康育人主题,拓展教学方法

为提升将积极心理学应用到高职心理健康教育的效果,我们应重视对教学方法的拓展,通过丰富的教学形式,增强育人实效。为此,教师可以尝试引入“课堂+活动”的方式展开教学工作。在活动中,高职生可以结合所学心理健康教育知识,对活动中的积极心理学元素展开分析、探索,这样除了能帮助其加深对心理健康教育知识的理解,还能促使其形成优良道德品质。另外,我们还可借助地区的自然环境展开教学,让学生从田间劳作中体会勤劳与奋斗;从山水林间品味保护环境的真谛;从丰收的喜悦中感悟节俭与耕耘。以此进一步提升心理健康教育的育人质量。

诸多教育实践证明,若想提升心理健康教育效果的话,单纯依靠课堂授课是远远不够的,还需辅以科学有效的活动教育,只有这样才能内化高职生的思想认知,实现其心理素质的正向化发展。对此,高职院校及相关教师不妨以活动为突破口,通过积极心理学的渗透来助力校园文化建设,让学生能够在活动实践中获得积极心理的生成。具体来说,高职院校应当秉承“特色化”的心理健康教育活动宗旨,将教育性、地域性以及职业性的活动进行有机整合,通过基于积极心理学的体验式活动教育来鼓励学生培养积极品质、锻造积极信念。

四、总结

综上所述,若想提升积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用效果,我们可以从探究积极心理学内涵,提升教师素养;结合心理健康教育要求,丰富教学内容;对照心理健康育人目标,完善教学设计;明确心理健康育人主题,拓展教学方法等层面入手分析,以此在无形中促使积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用质量提升到一个新的高度。

参考文献:

- [1] 孙桔云. 浅谈积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用[J]. 现代职业教育, 2023(22): 37-40.
- [2] 周明明. 基于积极心理学理念的高职院校学生心理健康教育研究[J]. 公关世界, 2023(08): 73-75.
- [3] 林杉, 刘超. 积极心理学视角下高职院校学生心理健康教育路径研究[J]. 现代职业教育, 2023(12): 105-108.