

积极心理学视域下高职生心理健康教育研究

何健龙

(深圳职业技术大学, 广东 深圳 518055)

摘要: 随着高等职业教育的发展和社会竞争的加剧, 高职生面临着日益严重的心理压力和挑战。积极心理学作为一种关注人类积极心理品质和力量的科学, 为高职生心理健康教育提供了新的理论依据和实践指导。本文首先对积极心理学在高职心理健康教育中的融入意义进行了相应概述, 之后结合高职生的心理发展特点和实际需求, 分析了当前高职生心理健康教育中存在的问题。在此基础上, 本文提出了基于积极心理学的高职生心理健康教育策略, 旨在切实提升高职生的心理健康水平, 增强他们的心理韧性和适应能力, 促进他们的全面发展。

关键词: 积极心理学; 高职生; 心理健康教育; 研究

在当今日新月异的社会背景下, 高等职业教育正以其独特的培养模式和深厚的社会价值, 为社会输送着大批的高素质技能型人才。然而, 随着教育环境的日益复杂和就业市场的激烈竞争, 高职生群体面临着前所未有的心理压力和挑战。因此, 深入研究和探讨高职生的心理健康教育, 成为当前教育领域的重要课题。积极心理学作为一门关注人类积极心理品质的科学, 强调个体的内在潜力和优秀品质, 主张以积极、乐观的态度面对生活中的挑战和困难。在高职生心理健康教育中引入积极心理学的理念, 有助于培养学生的积极心态和健康心理, 增强他们的心理韧性和适应能力。对于高职教师而言, 应结合高职学生的具体情况, 从积极心理学的基本理论出发, 加快探索如何构建积极有效的心理健康教育体系, 进而为高职生的心理健康教育提供科学、有效的指导和支持。

一、高职学生心理健康教育中融入积极心理学的意义

近年来, 社会的快速发展和竞争的加剧, 给高职学生带来了巨大的心理压力和挑战。这些压力不仅来自于学业、就业、人际关系等方面, 还包括对未来发展的不确定性和自我认同的困惑。因此, 传统的心理健康教育模式已经难以满足当代高职学生的需求, 而积极心理学的引入则为解决这一问题提供了新的思路和方法。

首先, 积极心理学强调个体的积极心理品质和力量, 注重培养学生的乐观、自信、自尊等积极情感。在高职学生心理健康教育中融入积极心理学, 有助于帮助学生建立积极的自我认知, 增强自信心和应对压力的能力。同时, 积极心理学也强调个体与社会的积极互动, 有助于培养学生的社交能力和团队协作精神, 提高他们的人际交往能力。

其次, 积极心理学关注学生的潜力和发展, 注重培养学生的自我实现和成长。在高职学生心理健康教育中融入积极心理学, 有助于引导学生关注自己的内在需求和动机, 发现自己的优势和特长, 并通过积极的行动实现自我成长和发展。这不仅可以帮助学生更好地应对当前的挑战和困难, 还可以为他们未来的职业发展和社会适应奠定坚实的基础。

此外, 积极心理学提倡以积极、乐观的态度面对生活中的挑战和困难, 有助于培养学生的心理韧性和适应能力。在高职学生心理健康教育中融入积极心理学, 可以帮助学生形成积极的心理品质和生活态度, 提高他们应对挫折和失败的能力。这对于培养具有良好心理素质和全面发展的人才具有重要意义。

综上所述, 高职学生心理健康教育中融入积极心理学具有重要的现实意义和深远的发展意义。不仅可以帮助学生更好地应对当前的挑战和困难, 还可以为他们未来的职业发展和社会适应奠

定坚实的基础。

二、高职生心理健康教育中存在的问题

(一) 理念认知的偏差

在积极心理学的视角下, 心理健康教育致力于培养学生积极向上的心理品质, 关注学生的内在需求和发展。然而, 在现实中, 许多高职院校的心理健康教育却仍然停留在传统的疾病模式和问题导向上, 诸多高职教师对这一理念认知存在偏差。在传统的心理健康教育中, 教师往往过于关注心理问题的预防和治疗, 而忽视了对学生积极心理品质的培养。在这种理念的指引下, 心理健康教育的内容和方法往往缺乏创新性和针对性, 难以真正触及学生的心灵深处, 激发他们的积极情感和动力。学生们在面临困难和挑战时, 往往缺乏必要的心理韧性和积极应对的能力, 这无疑对他们的成长和发展造成了极大的阻碍。

(二) 师资力量不足且专业素质有待提升

在高职心理健康教育中, 教师的角色至关重要, 他们不仅需要具备专业的心理健康知识和技能, 还需要能够灵活运用积极心理学的理论和方法, 引导学生发现和培养自己的积极心理品质。然而, 目前许多高职院校在心理健康教育方面的师资力量却严重不足, 专业素质也有待提升。许多高职院校的心理健康教育教师由辅导员或班主任兼任, 他们往往缺乏专业的心理健康知识和技能, 难以有效地开展积极心理健康教育。此外, 由于师资力量不足, 心理健康教育课程的设置和教学质量也难以得到保障。这种情况不仅影响了学生的心理健康水平, 也制约了积极心理学理念在心理健康教育中的深入实施。

(三) 教育内容和方法单一化

在积极心理学这一理念的指引下, 心理健康教育应当是一场丰富多彩、形式多样的心灵盛宴。然而, 目前许多高职院校在心理健康教育的内容和方法上过于单一化, 缺乏创新性和针对性。一方面, 一些学校过分依赖传统的课堂教学形式, 仅仅通过讲授心理健康知识来进行教育。这种方式虽然能够传递一些基本信息, 但缺乏实践性和互动性, 难以真正激发学生的学习兴趣 and 积极性。心理健康教育应该是一种体验式教学, 让学生在参与和体验中感受到积极心理学带来的力量。另一方面, 一些学校在心理健康教育上过于注重心理问题的预防和治疗, 忽视了对学生积极心理品质的培养和塑造。他们往往将心理健康教育与心理咨询等同起来, 只关注那些存在心理问题的学生, 而忽视了那些心理健康但渴望进一步发展的学生。这种片面化的教育方式不仅难以满足学生的多样化需求, 也限制了积极心理学理念在心理健康教育中的深入实施。

(四) 缺乏家庭和社会的有效支持

心理健康教育不仅仅是学校的责任, 更是家庭和社会的共同

任务。然而,目前许多高职院校在心理健康教育方面缺乏与家庭和社会的有效沟通和合作。一方面,一些家长对心理健康教育的认识不足,往往将孩子的心理健康问题归咎于学校或孩子自身的原因。他们缺乏与学校的有效沟通,对孩子在校的心理健康状况了解不足,也无法为孩子提供有效的支持和帮助。另一方面,一些社会机构对高职院校的心理健康教育也缺乏足够的关注和支持。他们往往只关注自己的利益和发展,对学校的心理健康教育缺乏投入和关注。这种缺乏社会支持的情况使得高职院校在心理健康教育方面难以形成合力,也限制了积极心理学理念在心理健康教育中的深入实施。

三、积极心理学视域下高职生心理健康教育策略

(一) 树立正确的心理健康教育理念

积极心理学强调关注人的优点和潜能,以及促进个人和社会的和谐发展。具体而言,首先,传统的心理健康教育往往侧重于问题的解决,而忽视了预防工作。在积极心理学的指导下,教师应该更加注重预防工作,通过提高学生的心理素质和应对能力,减少心理问题的发生。同时,也要关注学生的积极面,通过发掘和培养他们的优点和潜能,促进学生的全面发展。其次,心理健康教育不仅仅是心理教师的工作,更是全体教师的责任。高职院校应该积极落实“三全育人”,倡导全员参与,让每位教师都关注学生的心理健康状况,为学生提供必要的支持和帮助。同时,学生家长和社会各界也应该积极参与高职生的心理健康教育,形成合力,共同促进学生的健康成长。此外,每个学生都是独特的个体,他们的心理需求和问题也各不相同。因此,在高职生心理健康教育中,教师应该尊重个体差异,关注学生的个性化需求,提供有针对性的帮助和支持。通过个性化的教育方案,让每个学生都能感受到关爱和关注,从而增强他们的自尊心和自信心。

(二) 加强师资队伍建设,提升专业素质

想要提高高职生心理健康教育成效,加强师资队伍建设和提升专业素质是极为关键的一步。因此,高职院校应加快师资队伍的建设及其专业素质的提升,为高职生心理健康教育的发展与提升奠定基础。首先,面对当前心理健康教育师资力量不足的现状,学校应当积极行动起来,加大师资培养力度。比如,可以通过举办专门的心理健康教育培训班,邀请行业专家为教师进行系统的知识传授和技能培训;还可以组织定期的研讨会,让教师们能够分享经验、交流心得,共同提升。其次,教师的专业素养不仅仅停留在理论层面,更需要在实践中不断锤炼。因此,学校应当鼓励教师参与各种学术交流和研究活动,如参加国内外学术会议、参与课题研究等,以拓宽他们的视野,增强他们的研究能力。再者,为了激发教师的工作积极性和创造力,学校需要建立有效的激励机制。例如,设立心理健康教育专项基金,用于支持教师的科研项目和实践活动;定期评选优秀心理健康教育教师,给予他们荣誉和奖励,让他们感受到自己的价值和成就感。最后,学校还应注重教师的实践锻炼。通过组织心理健康教育实践活动、开设心理健康咨询室等方式,为教师提供更多的实践机会和平台,让他们在实践中不断积累经验,提升专业素养和能力,进而才能够为学生提供更加优质、有效的心理健康教育服务。

(三) 丰富教育内容和方法,提高教育质量

在高职生心理健康教育中,教育内容和教育方法是促进积极心理学渗透,提升教育实效的基础。基于此,高职教师应加快探索心理健康教育内容与教育方法的优化路径,在积极心理学的引领下,进一步拓展丰富教育内容,并结合学生需求,引入多元化教育方法,进而提高教育质量。首先,在拓展教育内容方面,除

了传统的心理健康教育内容外,教师还应引入积极心理学的研究成果和理念,如积极情绪、积极品质、积极关系等。通过拓展教育内容,让学生更加全面地了解心理健康的重要性和意义,同时也为他们提供更多的心理支持和帮助。其次,在创新教育方法方面,传统的心理健康教育方法往往以讲授为主,缺乏互动性和趣味性。为了提高教育质量,教师可以采用小组讨论、角色扮演、案例分析等多元化的教育方法,让学生更加积极地参与到学习中来。同时,也可以借助现代信息技术手段,如网络课程、在线答疑等,为学生提供更加便捷和高效的学习平台。此外,教师还应该注重实践教学,让学生在实践中体验和感悟心理健康的重要性。比如,教师可以组织学生参加各种社会实践活动和志愿服务活动,让他们在实践中锻炼自己的心理素质和应对能力。同时,也可以建立心理健康教育实践基地,为学生提供更加系统和全面的实践机会。

(四) 加强家庭和社会的有效支持

家庭和社会是高职生心理健康教育的重要支撑力量,为了加强家庭和社会的有效支持,学校与教师应进一步加强家校合作,同时要积极拓展社会资源,营造积极的社会氛围,将积极心理学理念渗透到学生的日常生活与学习中去,潜移默化地影响学生,使其形成积极、健康的心理。首先,学校和家庭是学生成长的重要场所,家校合作是促进学生心理健康的重要途径。因此,学校与教师应该加强家校合作,建立有效的沟通机制,让家长了解学生在学校的心理状况和需求,同时也为学生提供必要的家庭支持和帮助。其次,社会资源是高职生心理健康教育的重要补充力量。因此,学校与教师应积极拓展社会资源,如邀请心理咨询师、心理医生等专业人士为学生提供咨询服务;与社区、企业等建立合作关系,为学生提供更多的实践机会和平台。通过这些措施,让学生感受到社会的关爱和支持,从而更加积极地面对学习和生活。此外,社会氛围对学生的心理健康有着重要影响,学校还应该联合家庭与社会,积极营造积极的社会氛围,倡导健康向上的生活方式和价值观。通过媒体宣传、文化活动等方式,让更多的人了解心理健康的重要性和意义,形成全社会共同关注学生心理健康的良好氛围。

四、结语

综上所述,当前高职生心理健康教育面临着诸多挑战,如理念认知的偏差、师资力量不足且专业素质有待提升、教育内容和方法单一化、缺乏家庭和社会的有效支持等。面对这些问题,高职院校应立足于积极心理学视域,高职院校及教师应从多方面出发,通过树立正确的教育理念、加强师资队伍建设和丰富教育内容和方法、加强家庭和社会的有效支持等措施,将积极心理学深度渗透到学生的心理健康教育中去,切实提升心理健康教育成效,保障高职生的健康、全面发展。

参考文献:

- [1] 吴山. 体验式教育对大学生心理教育的影响作用及对策研究[J]. 杨凌职业技术学院学报, 2024, 23(02): 45-50.
- [2] 钱静. 积极心理学视域下高职心理健康教育教学改革研究[J]. 学周刊, 2024(16): 25-28.
- [3] 周肃军. 积极心理学融入高校大学生心理健康教育的路径探索[J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 40(04): 88-90.
- [4] 张玉凤. 基于积极心理学的高校心理育人实效性提升策略[J]. 大学, 2024(10): 181-184.