

积极心理学在高职心理健康教育课程中的运用研究

王 乐

(广州华商职业学院, 广东 广州 511300)

摘要: 积极心理学作为一种较为新兴的教育理念, 能够较好地弥补传统心理教育的不足, 虽然还未在高校获得普遍运用, 但在高职心理健康教育工作体系中发挥着重要的现实作用。本文将积极心理学理念融入心理健康教育课程中, 从当前高职心理健康教育课程的问题出发, 探索积极心理学在高职心理健康教育课程中的实际运用。

关键词: 积极心理学; 高职; 心理健康教育课程

一、高职心理健康教育课程的现状与问题

1987年, 浙江大学首创了国内第一门《青年心理健康》选修课(后更名为《大学生心理健康》), 开创了我国心理健康教育课程的先河, 并在此影响之下, 许多高校先后相继开设此课程。21世纪初, 部分院校探索开设大学生心理健康必修课。在2011年《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》文件中, 明确规定将大学生心理健康教育作为大学必修课程之一。随着心理健康教育课程的普及与发展, 课程内容板块、师资队伍以及教材体系方面的优势发挥殆尽, 但其缺点也逐渐暴露无遗。在高职教育中体现地更加明显。主要表现在几个方面:

其一、师资队伍的专业性结构力量逐渐失衡。拥有心理专业背景的教师越来越少, 取而代之的是学工队伍或其他思政类教师。心理健康课程与其他传统学科课程一样, 需要科学化、系统化、设计化、可操作化和丰富多层的课程设计架构来实现课程的完美诠释, 仅凭经验与传统的教法不能最大程度的传递师生之间的共情与感染, 教师的专业程度也会在一定程度上影响专业知识的传授效果, 不利于培养学生的专注度、积极性与思考能力。

其二、课程教学板块以及教材体系不能满足绝大多数学生的要求, 传统的教材更多偏向心理问题与疾病的识别判断、问题调整以及危机解决等方面, 而很少引导学生发现自身内在的、美丽的积极品质。我国学者班华认为, 心理教育主要是指主动的、积极的、发展性的心理教育。这是与现代教育精神一致的心理教育, 是以人的发展为本, 旨在优化人的心理素质、提高人的心理机能, 进而促进人的整体素质发展, 形成健全人格的心理教育。所以, 笔者认为, 心理健康教育课程应该要致力于培养引导学生树立这种积极向上的心理品质。积极心理学的研究已经证实, 和一般人相比, 那些具有积极观念的人具有更好的社会道德和更优的社会适应能力, 他们能更加轻松地面对压力、逆境和损失, 即使面临最不利的社会环境, 他们也能应付自如。

其三、缺少在课程内容与形式上的开发与创新。对于新生适应、常见心理问题识别等部分课程通过讲授的形式不能完全满足学生的需求与好奇之心。课内讲授学时占据了大部分时间, 走出去的实践训练课程形式少之又少, 大部分学生更加关注的如何解决人际交往问题、恋爱问题、求职就业等问题没有得到科学有效的引导与释放。其四、课程学习效果与评价反馈机制缺乏时效。教师对学生的考核方式单一, 小组作业与期末考试内容不能完全展现学生对知识点的掌握程度, 反而不利于教师对学生学习

效果形成客观准确的判断。在教学评价体系上, 传统的教学机制比较依赖通过线上形式开展, 评价的题目千篇一律, 不容易量化, 易导致学生形成感情印象分, 导致结果失真。结果公示需要几个月之久, 不利于教师及时发现并解决教学中存在的问题, 以至于教学质量停滞不前。

二、积极心理学的意义与优势

积极心理学起源于美国, 其创始人塞利格曼认为, 积极心理品质是人类拥有的能够抵御心理疾病的内在力量。只有人的积极力量得到了培育和增长, 人的消极方面才能得到消除或抑制。学生若拥有积极的心理品质, 对于减少其心理问题会有着重要作用。积极心理学有着传统心理学无法比拟的优势与特点, 能够弥补传统心理学的劣势, 有效的指导高校心理健康教育工作的稳步进行。近年来, 高职院校用实际行动紧跟心理健康教育发展的脚步, 在心理教育机制保障和经费投入的力度上较为显现。在心理教育课程、心理咨询功能、二级学院辅导站、心理课外活动培养等方面逐渐规范化系统化。结合积极心理学理念的运用, 许多高职学生对于心理健康工作的偏见越来越小, 主动接受心理咨询的个案越来越多, 更加愿意积极主动寻求帮助, 希望收获别人的赞美与肯定, 希望在自己认知方面得到准确的定位。正确分析与处理问题的能力越来越强, 心理危机事件比率越来越低, 学习效率与能力逐渐提升, 自我认同感与喜悦感更强。事实证明, 积极心理品质与能力具有一定的可塑性, 尤其是青年大学生群体的可塑性更强。但积极心理品质的塑造并非一朝一夕就能完成, 需要不懈的引导与自身的努力。所以, 从高职院校的长远发展来看, 只有与积极心理学理念紧密结合, 才能为构建并完善高职院校心理健康服务体系与育人功能、改善高职学生心理健康水平、积极有效干预与化解学生心理问题与危机以及提升学生个人幸福感与价值感方面发挥很好的现实意义。

三、积极心理学在高职心理健康教育课程中的运用

(一) 优化心理教育师资队伍, 以“专业化”代替“大众化”

基于高校心理教育教师资源的有限性, 拥有心理专业背景的教师越来越少, 取而代之的是学工队伍及其他思政类教师。非专业的教师队伍大多缺乏扎实的专业心理知识讲授以及实操能力, 面对课程教学始终不能游刃有余。现实中, 很多教师渴望通过各种途径获得学习提升的机会, 以丰盈知识体系。除了自身要树立积极学习的理念以外, 还要通过学校提供的途径来获得学习、培训、考证、职称评定以及晋升的机会, 如此有利于教师摆脱大众化的困境, 走向专业化职业化之路。在知识体系架构上, 应侧重对心理专业知识、高校心理健康教育、积极心理学理念、积极心理品质塑造的行为训练或测量方法的学习与运用。多走出去与同行交流, 参与专家讲座、心理训练, 提升储备, 面对新的事物, 要积极接受, 善于思考, 提升研究思辨能力, 将所学所感及时转化为自己的成果。也可为教师创造条件进企业、进医院、进社区, 体验带课题或任务进行与专业相关的实践锻炼, 参与咨询与实践, 将实实在在的例子搬进课堂, 提高教学质量与效果。用专业知识

储备来匹配专业素养,教师的责任使命感会大大增强,课堂上的倦怠感、敷衍感也会逐渐消失,授课效果大大提升,学生对课程的喜爱程度以及心理健康的关注度也会随之增加。

(二) 培育积极的课程教学体系, 凸显“发展性”特征

积极心理学的目标不仅在于理解和帮助人们获得某种幸福和主观幸福感,而且更为重要的是让人们获得这种持续幸福和快乐的能力,将这种能力贯穿于个体生命的始终,延续生命的能力,增活生命的乐趣与意义,有效的开发我们更多的积极心理品质,也就是我们认为的发展性特征。积极心理的发展性特征通过心理课程这个有利的载体凸显出来。在该课程体系中,需要从课程内容板块、教学设计、教学指导方法上逐个完善。

内容板块上可以增加积极心理品质塑造的章节,不仅符合高职学生需求的特点,也不显得突兀。在其他章节板块上,可以适当调整匀和,将新生适应与咨询合并为一章,人格特征与自我意识合并为一章,如此可以减少理论授课时长,将更多课时用在相对重要章节以及课程设计上。在每个章节通过一定的契机或者案例来介入积极心理学的理论知识,为章节构建积极心理理论体系。比如在情绪管理章节之中,可以引导学生树立积极正面的情绪,减少负面情绪,包括建立爱、好奇心、幸福感、感恩等情绪,这些积极因素能够拓展个体的认知和行为图谱,激发更多的创造性思维,促进获得更加表现。用正性的情绪去取代负性的情绪,让学生从内心感受积极的力量,帮助他们形成一种设想,即真诚的感觉最重要,努力去寻找生命的意义,品味人间的美好,数数自己的福气而不是晦气,有意识地增加善意,保持与追随激情,对未来有所期盼,要会利用自己的优势,与他人在一起建立良好的关系,享受自然的美好,保持开放的心。在自我意识章节中,教会学生努力培养自我认知、自尊、自爱、自我接纳、自我效能、自我价值感等能力。在学习心理和职业生涯规划章节中,教会学生树立有积极意义和积极成就的品质,可以通过奉献于超越自身的领域如集体、社会、科学、生态文明等,获得崇高的生命价值感,也可投身志愿服务、慈善公益等有意义的事业中去。发现帮助别人、快乐自己的真谛。积极成就:在自己热爱的行业岗位中,不断地磨炼毅力、提升韧性,锻炼成长性思维模式等来实现有价值有回报的目标追求。在积极心理品质塑造章节中,重点阐述积极心理学界普遍认可的六种美德与24种积极心理品质。美德与品质的正性形成,虽然需要长时间的努力,但一经形成,便是一个人的能够收获健康向上人生的最根本保障。在人际关系交往章节,可以重点引入积极人际关系理念。课程不但要教会学生处理人际冲突的技巧,也要培养学生良好的品行、人际交往的能力,沟通能力、爱的能力以建立和维护有价值的人际关系。与同伴之间建立支持性的友谊。

教学设计上,设定一个主题,明确使用对象与参与人数、上课时间,设置教学辅导方略,设定教学目标,进行学情分析,明确教学对象的认知水平、理解能力与学习状态,引用理论分析进行理论知识阐述,备好教学资源比如教学工具、材料以及设备场地等,教学活动实施过程,活动延伸与小结,效果评价。

在教学形式与方法上,为帮助学生将积极心理品质做操作性的解释,可以运用测量工具或者相关理论模型,把心理品质量化成具体的维度或者指标,以便学生更好地理解知识点。可以多多使用案例教学。可以结合自身、亲朋好友以及古今中外名人的例子,

分析他们身上的积极品质,以便树立学习与模仿的榜样。增设行为训练与情景模拟,以某个人物或者影片角色为参考,模仿他们曾经说过的话,或者扮演过的角色,通过积极心理品质来展现一种美好的演绎过程。能够感同身受的发现积极品质的内在魅力。教学形式与方法的灵活多样能够打破课程沉闷状态和学生的无助学态,让学生变消极为主动,增加课程学习乐趣。

(三) 增设积极元素的心理健康教材, 发挥“多样性”好感

在心理健康教材的编写上要与时俱进,增设积极元素,外形与色彩上尽可能贴合师生的审美理念,内容上满足师生最需要和关注的内容,譬如,在教材的封面设计上添加偏向活力的元素与色彩,一改以往的单一闷色,确保从封面上就能吸引学生眼球。在字体结构上注意采用艺术风格字体,搭配多样化的色彩,字体大小依据内容性质和重要程度而不同安排,大小不一的字体更能够增加教材魅力。内容排版上可以分设不同模块,比如章节核心知识点、案例讲解、课后思考、活动游戏等,不同模块的排版讲究逻辑与层次感,以促进学生更好地理解内容,亦让人耳目一新。

(四) 完善课程考核与评价反馈体系, 彰显学生“主体性”地位

职业心理教育的主要目的,不只在帮助学生避免学习心理问题的出现,更重要的在于促进学生强化已有的积极学习心理品质,发掘学生潜在的学习心理特质,从而引导学生了解自己的学习心理状态和优势,指导学生灵活使用学习策略、提高学习自我效能感,积极应对学习焦虑和压力。课程考核的主要目的是了解学生对知识点的掌握程度、运用理论解决实际问题的能力以及培养学生积极心理品质。学生对课程的学习掌握程度越高,课程教学效果与质量越好。所以,在课程中,应该建立多角度多时段的考核体系,通过课堂训练、小组作业、课件汇报、情景剧扮演等形式来建立考核体系,配合学生对教师的评价,开设线上线下结合的评价模式,三天得到反馈,及时知晓学生最真实的想法与需求,教师才能及时发现问题与不足,做好调整与改善,努力提升课程教学质量与效果,进一步提高学生对课程的满意度,彰显学生主体的地位。

四、结语

高职心理健康教育课程的发展必将在积极心理学理念的指导下迎来新的起点与辉煌。尽管当前基于积极心理学视角下的大学生心理健康教育课程在国内取得的实证性研究成果不多,但作为教育工作者,我们要敢于接收新的机会,敢于探索创新,敢于将积极心理学的理念运用于实际课程建设之中。

参考文献:

- [1] 冀爱爱.以学生为中心的大学生心理健康课程设计与实践[J].山西青年,2022(03).
- [2] 刘宣文.学校心理健康教育课程设计与教法[M].中国人民大学出版社,2020.
- [3] 崔景贵.以积极心理学推动职校“课堂革命”[J].中国教育报,2021(09).

作者简介:王乐(1986-),女,汉族,湖北潜江人,辅导员中级,硕士研究生,研究方向:心理健康教育,思想政治教育。