

# 大学生心理健康教育中积极心理学的渗透路径

刘鹏飞

(酒泉职业技术学院, 甘肃 酒泉 735000)

**摘要:**自20世纪80年代中期我国开展心理健康教育以来,心理健康教育不断取得成效。伴随着移动互联网和大数据的发展,信息环境迅速变化,面对多元化的信息,心理健康教育将发挥越来越重要的作用,满足学生的心理成长和全面发展的需求,教师有必要引入现代心理学的最新理论和研究成果,引进心理健康学的理念,让高校心理健康教育工作满足学生的需求。为此,本文分析了高校心理健康教育的发展态势,希望通过积极心理学推动高校心理健康教育发展。

**关键词:**积极心理学;大学生;心理健康教育

互联网的发展带来了多元化的信息,在多元化信息的影响下大学生的心理健康教育工作越来越复杂,对此,高校有必要对大学生心理健康教育工作进行改革。在新的背景下,高校心理健康教育应当重视对大学生潜能的开发,让他们在现实生活中发现自己的优势品格,悦纳自我,形成积极健康向上的人格,发展出积极的心理品质,能够以积极的心态面对学习和生活。从积极心理学视域下出发,通过心理健康教育助力学生实现全面发展是当前高校教育工作的一项重要内容。

## 一、积极心理学的内涵

积极心理学(Positive Psychology)产生于20世纪末,1998年时任美国心理学会主席Seligman提出要将心理学的研究关注点放在心理健康和良好的心理状态方面,积极心理学这个词最早出现于Maslow的《动机与人格》书中。美国心理学会主席Seligman在1998年提出积极心理学将成为心理学研究领域的最新目标,指出,以往心理学的研究重点在于发现和解决心理疾病,但其实人们对于心理学更高的需求是如何通过心理学去获得和提升幸福感。2000年,美国心理学家塞利格曼和西克森特·米哈利在《美国心理学家杂志》上联名发表了《积极心理学导论》一文,文章宣称使儿童快乐成长、使家庭美满幸福、使员工心情舒畅、使公众满意是当前心理学研究的重点。由此,积极心理学诞生。积极心理学的研究对象是普通人,希望通过一种温暖、包容、理解的眼光看待人类的潜能、动机和能力等。积极心理学研究以主观、个人、群体三个层面为研究方向,具体内容包含积极主观体验(生理机制及获得途径)、积极个人特质(特质的根源和效果)、公民美德(有效能的环境、有社会责任感的媒体等社会环境组织)。

目前,教育工作中常用的心理健康测量表示精神症状自我评价量表(SCL 90),除此之外,还包括焦虑量表、生活事件调查表等,这些量表反映的更多的是一种负面的、病态的心理倾向,严格来说并不属于规范的心理测量量表。而在积极心理学指导下开发积极心理倾向的测量表,可以引导学生产生正向的情感和价值观,优化学生的情感体验,激发他们的内在成长动机,使他们打造更良好的人际关系,树立自信,产生自我概念,养成更高的幸福感等。运用正向量表,学生能够以更积极的心态对外界事物做出回应,推动心理健康工作进一步发展。

## 二、积极心理学视域下开展大学生心理健康教育的原则

以积极心理学指导大学生心理健康教育工作,教师需要遵循

以下四个主要原则:一是主体性原则,二是激励性原则,三是体验性原则,四是发展性原则。

### (一) 主体性原则

因为积极心理学高关注对象是普通个体,因此,以积极心理学指导大学心理健康教育工作必须要以学生为中心,基于学生的心理需求来开展心理健康教育,精心选择教育内容和方法,在心理健康教育过程中,尊重学生的身心发展规律,探索能够充分调动学生主观能动性的方法。高校可以根据大学生的内心倾向性特征为其提供多元化的教育指导,使其在主观意识的作用下有选择性地接受教育,使大学生心理健康教育体现出个体差异性,促进大学生群体积极心理品质的内在发展和健康人格的逐步形成。

### (二) 激励性原则

以积极心理学为指导开展大学生心理健康教育,假如需要提高大学生参与心理健康教育活动的积极性,要在心理健康教育活动中体现出激励性原则,让心理健康教育更符合大学生的发展需求、更满足大学生的心理成长需求,有效激励学生内部情感和内在精神潜能的逐步彰显。在教育实践中,教师可以将心理健康教育与精神激励融合在一起,基于大学生的成长特点选择合适的激励方式,通过多样化的激励活动鼓励大学生形成正确思想观念,形成良好的心理品质,进而做出正确的行为选择。

### (三) 体验性原则

积极心理学的目标在于让普通个体正确认识自己、发现自己、悦纳自己进而享受生活,实现个人价值。因此,积极心理学指导下的心理健康教育,应当尊重学生的活动参与体验,让大学生深入活动中体验,在活动中发现自我、分析自己的特质。在心理健康教育中形成理论与实践兼容的教育模式,使体验感渗透到大学生日常学习、生活中的方方面面,使其在学习、成长和发展过程中都能产生获得感,为大学生发展积极的心理品质奠定基础。

### (四) 发展性原则

因为大学生的心理健康水平处于不断发展变化中,因此积极心理学指导下,教师需要关注心理健康风险调节、重视心理疏导,将预防心理疾病、调节心理亚健康状态作为辅助手段,优化学生的心理素质,增强学生的心理品质,坚持动态发展的理念,将“防治”作为心理健康教育的重点,促进大学生的心理健康教育工作的

## 三、积极心理学视域下创新大学生心理健康教育的措施

### (一) 明确心理健康教育目标,关注学生的心理发展

首先,教师需要设定一个科学、明确的心理健康教育目标,对心理健康教育进行正向引导。高校教师要在积极心理学理论的指导下科学制定教育目标,着眼于预防性、发展性,以积极心理学有效改善学生的负面心理,对学生的心理潜能进行挖掘。积极心理学的内容可以分为三个方面:正视成功、发挥优势、培养兴趣,以这三项内容为教学目标,首先,正视成功要求学生积极体验成功,并引导学生不要将目光局限于结果上,要妥善处理人生中的成功与失败,培养学生直面一切艰难困苦的勇气,让学生保持健康乐观的人生态度;其次,发挥优势,要求教师在教学

过程中引导学生强化自我认同感,人们只有被认同、被需要时才能获得幸福感、满足感,而积极心理学就在于让每一个人感受到个人价值,让人们被需要、被认同;最后,培养兴趣,发展兴趣、从兴趣中获得快乐的体验是积极心理学的重要内容,当人们从事自己感兴趣的工作时就会产生愉悦的状态,产生积极的情绪。积极的兴趣能够增强人们的精神力量,帮助他们对抗挫折,是人们身心健康发展的有力保障。

除此以外,教师还应该探索个性化和社会化和谐教育目标,引导学生对个人发展潜能进行更为精准的定位,让他们保持良好的心态投入到学习和生活中,适应时代的发展变化,选择健康的生活方式,使他们不断发展完善自己的人格,达到良好的心理状态和生理状态,成长为服务社会、服务人民的高素质人才。

#### (二) 打造全面化的心理健康教育结构,全面保障学生成长

过去,心理健康教育与其他专业课程教学工作时分割开来的,而积极心理学要求心理健康教育广泛介入,建设积极的心理健康教育组织体系,将心理健康教育从单一、割裂走向多元融合,因此,在积极心理学指导下,高校应打造一个个人、家庭、学习、社会四位一体的心理教育格局。包括心理健康课程、心理健康校园活动、校园文化建设以及家庭文化氛围创设等,打造课内与课外联动、校内与校外结合的心理健康教育体系,通过结构完整、全方位、立体化的心理健康教育体系,保证学生们健康成长。

例如,高校学生社团活动结合心理健康教育,建设“心理健康教育月”“心理健康教育主题辩论赛”等活动。通过这些丰富的社团活动,让大学生充分认识到心理健康教育的价值。这样,大学生才能认识到心理健康教育对自身学习、成长和发展的价值,有效培养抗挫折能力、良好的心理素质和健康的人格。

除了与校园活动相结合,心理健康教育还应走进每一门专业课程教学中,教师在课堂上对学生进行正面的心理暗示。各个教育系统发挥各自的情感和资源优势,彰显人文关怀和科学精神,从希望、幸福、乐观、勇气等层面挖掘大学生的潜力,使其内心充满积极向上的情感力量,激发其青春活力,鼓励他们在积极努力改变环境的同时,学会积极地适应环境,学会健康、快乐地学习、工作和生活。

#### (三) 完善心理健康教育结构,增强结构定位的准确性

心理健康教育离不开多样化的心理健康教育活动,活动的意义在于让学生体验、感受,进而进行自我反思,找到解决自身心理问题的方法。例如,组织学生做一些心理情景剧,通过情景剧,学生们感觉自己内心的真实世界,获得积极的心理体验,养成健康的心理状态。比如,在心理情景剧“正视自己”“不畏浮云遮望眼”中,学生们在表演过程中分析自己与其他人身上的优点和缺点,认识到每个人都有优点和缺点,进而学会悦纳自己、欣赏自己、鼓励自己,只有奋发向上、努力拼搏,学生才能突破眼前的障碍,实现高质量发展。心理情景剧为学生打造了真实、安全的教育环境,让学生们在其中静下心来展开自我反思。

除了开展多样化的心理健康教育活动,心理咨询也是心理健康教育的重要内容。在积极心理学指导下,心理咨询应当坚持积极的心理治疗观和心理引导观,让学生解决自身问题,在自我反思过程中寻找答案,解决心理问题。积极的咨访关系可以激发人们内心的积极潜能,消除问题。心理辅导中心的教师要与来访者建立平等、信任的关系,在辅导期间,教师要对来访者表示尊重,关注并突出来访者的优点,对他们的进步和努力给予表扬,学会

信任、欣赏、感激,并着重于积极的一面,建立正面的情感,给受访者传递自信与希望。高校心理咨询机构要不断改进,采取面对面、电话、电子邮件、QQ咨询等多种咨询方式,挖掘和培育大学生积极的品格,保持和提高他们的正面力量,让他们在快乐、成功的体验中逐渐养成健康的心理品质,在轻松、愉悦的气氛中调节自己的情绪,应付各种心理压力。

#### (四) 利用好信息化教育渠道,增强教育活动的开放性

信息时代背景下,大学生的生活环境和成长环境发生了巨大变化,大学生广泛接触网络,对大学生心理健康教育产生了一定的影响。因此,教师应以积极心理学理论为指导,积极改革和创新心理健康教育的手段。例如,教师可以尝试将网络平台作为拓展心理健康教育空间的重要渠道,构建新型教育模式,让大学生在网络平台上减轻接受心理健康教育的压力,能够更好地与心理咨询师和心理咨询师沟通,实现内心压力的释放,有效改善心理状态。

例如,高校可以将心理健康教育延伸到大学生广泛使用的微信平台,通过微信公众号开展心理健康教育,提高心理健康教育在开放空间和虚拟环境中的效果。在实际构建信息化教育体系的过程中,一方面,教师可以结合时事热点和学生心理,定期与学生分享与积极心理学相关的心理健康教育文章、教育视频和相关社会新闻,使其形成积极的心理健康观。通过分享网络上的相关文章、案例,把理论和案例结合起来,增加讨论的时间,让学生把积极的观念融入到自己的思想中。引入信息化教学平台后,心理健康教育体现出平等性、尊重性、参与性、娱乐性等特点,并结合实际生活中真实实例,使课堂气氛更加活跃,增强课堂的可操作性。在课堂山更关注幸福感,引导学生获得快乐,并在积极情绪的作用下发展其他积极的情感。

#### 四、结语

综上所述,在全面推进教育教学改革的背景下,对积极心理学理论进行研究分析,可以有效提高心理健康工作的有效性。高校教育工作者将积极心理学理论融入到心理健康教育活动中,可以丰富心理健康教育的内容,丰富心理健康教育的渠道,从而提高思想政治教育的实效性。因此,根据新时代的要求,高校教师应认真研究如何将积极心理学的理念渗透到大学生心理健康教育中,要着力制定科学合理的教育目标,着力发展心理健康教育;创新教学组织方式,注重体验与活动相结合;改进教学结构,提高结构定位的准确性;搭建信息化教育平台,增强心理健康教育的开放性。只有如此才能有效提高大学生的心理健康水平和心理素质,为国家培养高素质人才。

#### 参考文献:

- [1] 岳雪.积极心理学视角的大学生心理健康教育课程改革[J].商业文化,2021(20):90-91.
- [2] 刘金华.积极心理学视角下大学生心理健康教育新模式探析[J].教育信息化论坛,2021(07):85-86.
- [3] 樊荣.基于积极心理学视角大学生心理健康教育课程实践课程与实践探讨[J].科学咨询(教育科研),2021(07):89-90.
- [4] 何飞.积极心理学视域下高校“大学生心理健康教育”教学改革研究[J].科教导刊,2021(11):137-139.
- [5] 郭艳敏.积极心理学与大学生心理健康教育研究[J].文化产业,2021(09):139-140.