

积极心理学理念下高校学生心理健康教育模式的构建路径

李诗晨

(中央财经大学, 北京 100098)

摘要: 积极心理学如今已经成为现代心理学的发展方向, 能够让人们使用积极的态度面对一切, 培养人们的价值观。随着社会对学生心理健康问题越发关注, 高校在积极心理学理念下构建学生心理健康教育模式已经成为必经之路。本文将对积极心理学理念下高校学生心理健康教育模式的构建路径进行分析。

关键词: 积极心理学; 高校; 心理健康教育; 学生

一、积极心理学的简述

积极心理学属于传统心理学的一种细致化分类与优化, 还是传统心理学发展历程的里程碑, 能够点明未来心理学的前进与发展方向。从传统心理学教育出发对积极心理学进行分析和讨论, 在应用时从调查、研究、访谈以及试验等角度应用积极心理学。该心理学把传统心理学当作基础融入了一些新颖的内容和活动, 重点指导人们从积极的角度观察、思考并分析问题, 转变人们对于传统心理学的固有认知, 降低解决人们心理问题和心理疾病的重心。积极心理学理念更为重视帮助人们获得幸福感, 促进社会和谐、良好发展, 使人们获得加量的人文关怀, 保持积极向上的心理状态。积极心理学可以让人们可以积极、主动地面对工作压力、人际关系、家庭压力等, 在较大的压力中自我调节, 找到生活的方法, 获得较高的幸福感。积极心理学目前所研究的内容相对较多, 如研究积极社会环境、积极人格特点、积极主观体验等。在积极心理学中的关注侧重点为改变人们对过去、现在以及未来所持的态度, 保证在各个使其皆能积极发展。在过去层面, 研究内容主要为过去生活的积极感受; 在现在层面, 研究的内容为人们当前的快乐指数以及幸福指数; 在未来层面, 则研究对以后生活的期盼。

二、高校在学生心理健康教育中应用积极心理学理念的必要性

把积极心理学理念当作指导的徐盛心理健康教育为积极心理教育, 本教育的目标为培养学生积极向上的心理品质, 提升其主观幸福感, 使其热爱生活。积极心理教育要求教师从积极正面的角度分析并讨论学生的心理健康问题, 把消极、不良、补救以及被动的心理健康教育转变成积极、良好、预防以及主动的心理健康教育。该教育理念要求教师遵从宽容、尊重、关爱学生等原则出发, 成为高校学生的守望者以及健康心理理念的引导者。当前, 人们的心理健康教育模式可分为社会学、医学、思想政治教育以及心理学模式, 本文所讨论的积极心理学属于一种先进的心理健康教育模式, 属于医学心理学的进一步优化与完善, 而且该教育模式还具有思想政治教育模式中的功能, 可有效完善心理学功能。所以, 当前人们把积极心理学当作心理教育新产生的成果, 代表着信息健康教育发展的高级水平。高校学生积极品质属于其进行发展与生存的重要基础, 还是提升学生身心健康的首要前提, 积极心理教育能够让高校学生往积极方面进行发展, 从该角度来讲, 积极心理学和人们的进步需求、社会发展需求相一致。

三、高校学生心理健康的教育现状

(一) 对心理健康教育的重视程度较低

当前我国部分高校除了与心理学相关的专业外, 并没有针对

心理健康教育开展相应的课堂教学, 大多数高校只是创建了心理健康咨询室, 聘请一些专业或者由本校教师担任心理健康咨询师, 因为学生对心理健康的了解较少, 很少主动前往咨询室进行咨询, 因此无法发挥出咨询室的真正作用。同时, 高校对心理健康教育的重视程度较低, 在教学内容、设备以及管理方面缺乏系统、完善的体系。我国有些高校创建了有关心理健康的社团, 若学院中具有心理学科目, 则由专业的教师当作指导教师, 若没有则由学生自由发挥, 但教师很少涉及社团内的事物, 只是单纯地与学生一起或者组织学生开展社团活动, 导致社团能发挥的效果极低。由于高校在心理学方面缺乏相应的资源与设备, 师资力量较为比如, 在建设传统心理学教育时效果较差, 造成学生在毕业进入工作岗位时无法快速适应社会压力以及工作压力, 产生不良心理, 在出现焦虑、不安等负面情绪时无法进行自我调节, 使幸福感与快乐指数被降低。

(二) 心理健康教育存在的认知错误

部分社会群体十分顾忌心理健康一词, 其认为心理健康属于一种疾病, 从而产生刻板印象, 不利于高校教师为学生开展心理健康教育。而且有效高校教师对心理健康教育还存在一些认知偏差, 其认为在高校开展心理健康教育的主要目的为具有心理问题的学生解决心理问题, 尚未把心理健康教育的目的设置成培养心理健康的学生。甚至还有部分高校教师认为学生当前的生活条件较好, 不可能出现心理问题, 认为其在如今的幸福时代中, 需要承担的压力较小, 在该认知下高校并没有建设符合实际情况的心理健康教育课程。此外, 大多数高校在开展心理健康教育时, 将工作重点放在具有不良心理的学生身上, 在进行解决的过程中, 注重的为研究问题, 而忽视了从根本上解决问题的重要性。此外, 部分高校内部未营造与心理健康教育相关的氛围, 使学生感受不到心理健康教育的作用, 无法在课外时间培养学生积极心理甜度, 不能良好推动学生身心健康发展。

四、积极心理学理念下高校学生心理健康教育模式的构建路径

(一) 贯彻积极心理学教育理念

教育理念把教育思维活动当作基础, 属于教学实践活动的导向, 对“教育应然”的正确认知。高校若想积极心理学理念下构建学生心理健康教育模式, 应先扭转自身的心理健康教育观念, 正确认识心理健康教育的核心理念, 确定高校开展心理健康教育的目的, 从学生的实际心理特征出发, 把推广基础心理知识当作主要方式, 将培养学生积极人格当作主要工作, 积极开展心理健康教育活动, 使学生与教师皆能发自内心的接受并了解积极心理学理念。为完成该工作, 需要高校把积极心理学教育融入德育工作体系内, 并建设专业、系统的心理健康咨询室、心理辅导以及教师队伍, 进行心理健康教育的实践活动以及培训活动, 指导學生正确处理社交、恋爱、择业、创业等问题, 推动其身心健康发展。高校的德育部门和工作人员必须不断提升自身的认知, 明确心理健康教育对学生的重要性, 拥有心理健康教育理念, 不断学习专业、先进的知识, 在教育过程中将自身掌握的知识传授给学生, 让其

能够在面对问题时能够积极地进行调整。并贯彻严谨的态度面对学生在学习与生活过程中产生的不同问题,不断寻找开展心理健康教育的方法,保证高校开展的心理健康教育方向正确。

(二) 提高心理健康教育教师的专业能力

高水平、专业的心理健康教育教师团队是高校在积极心理学理念下构建心理健康教育模式的首要基础与节点,所以高校若想完成建设工作,必须不断壮大教师队伍,细化工作,根据教师的能力分配各项工作。比如,让心理学教师重点关注学生的学习状况,了解其在学习过程中遇到的问题,询问其在学习过程中是否能够获得幸福感,并将观察结果与解决问题的方式渗入在课堂教学中。与此同时,还需要发挥出高校心理咨询室的作用那个,不断提高学生群体的心理健康基础知识水平,树立良好的积极心理学理念和意识。与此同时,为具有不良心理的学生进行教育和帮扶,使其积极面对生活挑战,使用乐观、向上的态度面对一切,拥有健康、积极的心理。正常来讲,高校必须配备系统、全套的教师队伍,如心理咨询师、辅导员、思政教师以及心理健康教育教师等,使学生综合完成心理健康教育学习,培养学生积极心理。

(三) 在校内创建心理健康教育文化氛围

在积极心理学理念下创建相应的校园文化氛围有利于高校完成学生心理健康教育的构建工作。高校的学习与生活环境和教育场所相比较为宽松,学生可以在校园内进行自由活动,因此校园文化氛围对学生具有一定的熏陶作用,为发挥出实际作用,应从以下角度出发。首先,在打造校园环境时应从心理健康理念出发设计适当的景观,和该领域的专家积极沟通,保证校园规划能够体现出心理健康理念,给学生创造出良好的文化环境,在潜移默化中为学生开展心理健康教育。其次,进行多角度的校园心理健康交流活动,从宿舍、教室以及校园等进行,主要原因在于高校学生几乎全天在学校内,活动场所也为宿舍、教室等地方,所以从上述方面开展活动十分必要。或借助信息技术打造心理健康教育的信息交流平台、咨询平台等使学生能够随时学习心理教育方面的知识。最后,增加心理健康教育的仪式感。积极利用我国节假日开展积极心理健康教学或开展和积极心理学相关的内容,使全体学生主动地参加各项活动,在活动中培养学生的心理品质,使其产生积极向上的心态。

(四) 优化积极心理学教学方式

高校在积极心理理念下构建学生心理健康教育模式时,应对教学方式优化与调整,指导学生树立正确的价值观,培养其积极心理态度和心理素质。首先,建设理论与实践相结合的教学制度,使学生在实践活动中认识到心理健康教育的作用,增加其实践经验。其次,在开展心理健康教育时,可以灵活使用信息技术,当其当作辅助方法。现代化的信息技术能够快速完成数据分析工作,精准处理各项工作,借助大数据技术获得分析报告,结合报告结果对学生开展针对性的心理健康教育,培养学生的积极心理,制定有效、完整、系统的心理健康培养方案。紧接着,调整相关规章制度。在实践教学规章制度属于重要基础,也是完整心理健康教育的指导。最后,分析并研究学生,根据学生不同的特点选择对应的教育方式,比如对即将完成学业的学生进行心理健康教育时,应把教育重点放在就业、择业以及考研方面,选择恰当的积极教学方式,主动开展谈心活动以及宣传讲座等,为学生传播心理学的知识点,把掌握学生的心理需求当作前提。辅助学生解决自身遇到的实际问题。在对在校内开展心理健康教育时,可以使用内网宣传、海报宣传等把心理健康教育和积极心

理学理念相结合,以此完成心理健康教育模式的构建工作。

(五) 将心理健康教学和积极心理教学相互结合

高校若想在积极心理学理念下,完成学生心理健康教育的构建工作,必须将二者相互结合,实现课程资源整合。积极心理学教学和心理健康教学的领域相同,但分值不同,因此其具有一定的相关性,这时教师必须深度挖掘彼此的相关性。在高校教学中课堂教学属于主要的教学场所,因此教师若想完成课堂心理健康教育,应融入相应的积极心理学知识,以此丰富教学内容,培养学生积极心态,以此完成构建工作,最大化发挥出二者的相互,相互补充,促进学生健康发展。

(六) 最大化发挥出社团的作用

在进行心理健康教育时,多元化的教育形式能够有效激发学生的参与兴趣,提升相关活动的开展效果,还能创造良好的心理健康教育氛围。高校在积极心理学理念下构建学生心理健康教育模式时,应从学生的实际特征出发,与学校的具体情况相结合,创建符合情况的团建活动,以此提升学生参加教学活动的兴趣。且,还可以在团体活动中建设积极的心理状态。所以高校可聘请心理学专家开展活动,借助符合学生心理发展特点的活动培养学生的积极心理。在各项活动中,建设针对性的心理健康互动活动,让所有学生皆能参与其中,在活动中感受积极、向上的心理状态,提高学生的幸福指数。与此同时,借助游戏活动使学生了解并认识自己的心理问题,通过和教师以及专家交流、沟通,对心理健康理念产生一定的了解与认知,树立积极心理学理念。而且,高校还可以借助开设相关的心理知识分享座谈会、心理讲座等,使学生了解并掌握先进的心理学知识,利用分享与讨论使学生深入了解学习过的知识。

五、结束语

综上所述,高校在积极心理学理念下构建学生心理健康教育模式,有助于促进学生身心健康成长。高校在构建心理健康教育模式时,应与学生的具体特征相结合,从学生角度出发,分析在构建心理健康教育模式时容易出现的问题,最大化发挥出学校的资源以及校内文化作用,使用先进、科学的教学理念开展心理健康教育。并分析心理健康教育模式开展现状,找出相应的解决措施,借助积极心理学理念的作用,全面的学生开展心理健康教育,培养其积极心态,能够正面、积极地面对困难和调整,促进学生全面发展,提高学生的心理素质。

参考文献:

- [1] 钟建华, 谢清兰, 周作斌, 彭小红. 积极心理学理念下高校学生心理健康教育模式的构建路径研究 [J]. 产业与科技论坛, 2022 (001): 269-270.
- [2] 李鑫. 积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建 [J]. 中外企业文化, 2021 (8): 154-155.
- [3] 王丽丽. 积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建措施试析 [J]. 青年时代, 2021, 72 (4): 177-178.
- [4] 唐荣敏. 积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建策略分析 [J]. 科教文汇, 2021 (3): 162-163.
- [5] 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.