

积极心理学视角下技工学校学生心理健康管理策略研究

丁幼琼

(重庆铁路运输高级技工学校, 重庆 400037)

摘要: 随着社会发展,我国技工学校学生心理状态愈发不稳定,甚至有紧张、焦虑和抑郁的情绪呈现蔓延趋势。对此,我们必须看到教学管理中对学生心理健康教育、心理健康管理的重视不足问题,重新优化设计相应教育环节,带给更多学生以温暖和力量。研究探讨了积极心理学理论在学生心理健康引导中的价值,强调其通过关注个体优势、培养积极心理品质、构建积极环境等方式对提升学生心理健康水平的重要性。进一步分析相关问题、对策,希望能够为一线教育管理人员提供更多借鉴与参考,可谓一举两得。

关键词: 积极心理学;技工学校;心理健康管理;策略分析

在当今社会,技工学校作为培养技能型人才的重要基地,学生群体的心理健康状况不仅直接影响到个体的学业进步与职业发展,而且关系到我国技能人才队伍的整体素质。然而,技工学校的学生在面对日益激烈的竞争压力、复杂的社会环境变化以及对未来职业生涯不确定性的挑战时,可能会出现不同程度的心理困扰。长久积累下来不利于个体发展与身心健康,学校管理、教育发展也将受到一定程度的负面影响。因此,我们应当探寻积极心理学理论导向的技工院校学生心理健康管理新模式,提高师生心理韧性,引导塑造积极心态,营造更好的教育氛围,以下具体讨论:

一、积极心理学理论在学生心理健康引导中的价值

积极心理学理论在学生心理健康引导中具有深远意义,具体强调关注个体优势、潜能以及积极的心理特质,倡导发掘并培养学生的乐观态度、自尊自信、心理韧性和人际交往能力等。通过积极心理学视角,心理健康教育不再仅局限于问题导向的干预策略,而是转向了促进个体全面发展与幸福生活的构建,笔者认为是十分科学且有力量的。积极心理学奠定了心理健康教育、管理思路,实际上是奠定了思想基础。那么,相关教育机构、学校等就可以通过传授正向的情绪管理技巧、提升主观幸福感等帮助师生应对压力,有效预防各类心理问题的发生。在此影响下,师生也能够逐渐形成内生动力、内在的驱动力,基于自我优势与长处、潜力等,增强自我效能感和生活满意度。当然受益更多的还是学生,是其成长成熟中关键的教育环节,值得我们深入探索与实践。此外,积极心理学还提倡积极的校园文化氛围、积极的教育模式等,在当今社会背景下凸显出多元性与创新性,在一定程度上可以称为教育发展的必然趋势。

二、技工学校学生心理健康管理问题分析

(一) 心理健康教育重视不足

一些技工学校中,由于传统观念的影响以及教育资源分配不均衡,往往过于侧重职业技能培养,忽视了对学生心理健康的系统性教育。目前,更多学校的心理健康教育管理停留在表层次,未能将积极心理学、精细化管理等现代理论融入教学管理之中,导致学生缺乏必要的心理调适能力与情绪管理技巧。同时,学校管理层对心理健康教育的投入相对有限,师资力量配备不足,使得心理健康教育工作难以得到有效开展。未来,我们应当重新审

视心理健康管理的地位,契合新时代下的教育新要求、学生发展新需求开辟心理健康管理新路径,逐渐深入并推广。

(二) 学生心理压力不断增加

随着社会竞争加剧及就业压力增大,技工学校学生所面临的心理压力也在不断增加。他们不仅要承受学习任务的压力,还要应对来自家庭、社会对于其未来职业发展的期望和现实困境之间的差距,容易引发学生焦虑、抑郁等负面情绪。更有甚者出现自我认同危机和适应障碍,是我们不想看到并要在管理工作中极力避免的。特别是在当前快速变化的社会环境下,许多学生对于自身定位和职业前景感到迷茫,更加重了他们的心理负担,需要积极的管理手段加以引导、干预,帮助走出低谷与困境,助力健康成长与全面发展。

(三) 心理咨询资源短缺

心理咨询资源短缺是制约技工学校学生心理健康管理工作的一大瓶颈,对于那些偏远地区、经济水平落后地区更甚。好在目前互联网、线上课程逐渐发展起来,实际上有效的管理手段实施,也能够达到助力。我们要看到的是目前许多技工学校并未设立专门的心理咨询室或配置足够的专业心理咨询师,无法满足学生多样化的心理咨询服务需求。此外,部分已有的心理咨询设施设备陈旧落后,服务内容单一,难以提供科学有效的心理评估、咨询与治疗。显然是需要优化改进的重点,只有我们同心协力汇总优质资源、奠定坚实基础,才能够提高技工院校学生心理健康管理水平。

(四) 家校合作不够健全

在实践中,学校与家长之间关于学生心理健康教育的理念认识和行动配合存在一定的脱节。当然社会资源没有倾斜、社会风向不关注等,都造成了家校社合作不健全,需要我们反思和深究。家长可能因为对心理健康教育的重要性认识不足,或者缺乏有效参与途径,而在子女心理健康维护上形成“真空地带”。社会资源投入也需要重视程度提升,也才能够配合施策,都是我们未来工作的新方向。总之,学校、家庭与社会之间的信息交流、资源共享等至关重要,共同构建心理健康支持网络也是重要内容,对于保障和促进技工学校学生心理健康有着积极作用。

三、积极心理学视角下技工学校学生心理健康管理策略

(一) 建立积极校园文化氛围

积极心理学视角下,技工学校学生心理健康管理应有着积极、健康的校园文化氛围,才能感染更多师生,以形成正向的闭环。其不仅是教育环境的重要组成部分,也是师生心理成长的重要支撑。因此,技工院校要树立“以人为本,全面发展”理念,尊重每一位学生的个性差异,倡导多元智能理论,弘扬工匠精神,让学生认识到技术技能同样可以成就人生价值,从而激发他们的内在积极性与自尊自信。其次,要举办各类活动,如技能竞赛、心理健康讲座、社团活动等,丰富校园生活,提供展示自我、锻炼能力的平台,培养学生的团队协作能力,也让其参与更多活动、感受挫折与困难,形成积极向上的心态。笔者认为,教师一直是

校园文化的引领者和传播者，他们应当以身作则，用自身的积极态度和行为模式去感染学生，构建和谐和谐的师生关系。对于教师群体，也要进行心理健康管理相关的培训，围绕语言的艺术、正向的沟通等安排设计，让教师群体先积极起来传播正能量，从而感染学生。此外，专业课程中融入积极心理学元素也是有效的，比如开展生涯规划指导帮助学生明确学习目标，建立有效应对职业发展压力的心理策略，促进其形成稳定而健康的职业认同，逐渐明确职业生涯规划。综上所述，建立积极校园文化氛围，不仅在于营造良好的物理环境，更在于构筑起一个充满关爱、鼓励探索、包容失败的精神家园，对于提升技工学校学生的心理健康水平，以及推动其全面、和谐发展具有重要意义。

（二）完善心理咨询服务体系

围绕积极心理学理论优化完善技工院校学生心理健康管理机制，就要建立相应服务体系，具体可以从以下几个方面深入：一是要建立专业且全面的心理咨询服务中心，意味着学校应配备足够数量、具备专业资质的心理咨询师，为学生提供及时、专业的心理咨询服务。同时，心理咨询室环境应温馨舒适，以利于学生敞开心扉，减轻焦虑与压力。二是要推行全员心理关怀制度。教师不仅是知识的传播者，也是学生心灵的引导者。通过培训，提升全体教职员对心理健康的认识和应对技能，使他们能在日常教学和生活中敏锐察觉学生的心理变化，并及时进行初步干预或转介给专业心理咨询师。三是要构建分层预防体系，针对不同层次的心理健康需求，设立个体咨询、团体辅导、心理健康教育课程等多种服务形式。有条件的情况下定期进行心理健康普查，及早发现潜在的心理问题，实施早期干预。四是要充分利用现代信息技术，开发相应的调查系统、测评系统、咨询系统等，拓宽服务渠道，确保学生无论在校内还是校外都能获得便捷有效的心理支持，提高心理健康管理效率与质量。综上所述，从积极心理学视角出发，完善心理咨询服务体系，是未来工作中的重要一项。不论是学校还是相关工作人员，都要做到全方位布局、多角度切入，积极构建心理咨询服务体系，提高心理健康管理水平。

（三）实施积极干预措施

积极的、及早的干预措施实施，将更有效直击问题，提升技工学校学生心理健康管理效率与质量。基于积极心理学理论，学校应系统地设计并开设一系列培养学生积极品质、提高抗压能力及情绪调节技巧的心理健康课程。相应活动也有正向心理学讲座、自尊自信提升工作坊、乐观思维训练等，都可以同时组织开展。针对学生个体差异，心理咨询师可采用诸如认知行为疗法、积极心理治疗等方法，帮助学生识别并挑战消极思维模式，构建积极的人生观和应对压力的策略。此外，对有特殊需求的学生提供一对一的专业咨询辅导，发掘他们的优势与潜能，促进其全面发展。再者，建立同伴支持网络，鼓励学生之间形成互助小组，分享成功经验和挫折应对策略，增强彼此的社会支持感。进一步的，通过设立“朋辈辅导员”制度，选拔和培训具备良好心理素质和沟通技巧的学生，协助进行日常的心理疏导和支持。我们的家长、社区资源也可协同起来，内化积极心理学理念的同时落实于行动之中，增进家校社合作，提高学生心理健康管理水平。多方协调并实施的心理健康管理新方案，也将使家校社合作沟通成为新渠道，值得我们尝试研究。总之，积极心理学框架内实施积极干预措施的核心在于：一方面通过系统性的课程和活动培养学生的积

极心态；另一方面，结合个体特点，以科学的方法进行个性化干预，并充分利用同伴和家庭资源，形成全方位的支持体系，从而有效保障技工学校学生的心理健康水平。

（四）强化家校共育机制

针对前文提到的家校共育延伸拓展，我们还可以细化实施策略，让技工院校学生心理健康管理更加有效。一来形成紧密合作的关系、网络，针对技工院校学生心理健康问题综合施策，二来全面发展职业教育，推进职业教育多元化、现代化，培育德、智、体、美、劳全面发展的时代新人。基于此，技工学校应定期举办家长培训讲座，邀请专业心理咨询师或教育专家向家长传播积极心理学理念，帮助家长理解如何从优势视角看待孩子，培养他们的积极品质，以及如何运用正向激励、有效沟通等技巧对孩子进行科学的家庭教育，从而在家庭环境中营造积极、健康的氛围。而定期的家长会、电话邮件、微信媒体沟通等，也将及时反馈学生在校的学习、生活情况及心理状态，让家长了解学校的教育教学方针和心理健康教育计划，同时听取家长对学生心理需求的建议，形成双向交流的良好互动模式。一些特殊节日前后还可以策划亲子活动、社会实践活动、家庭教育研讨会等，增进人与人之间的交流、孩子与家长之间的交流、社会层面的话题交流，让每一位学生都参与进来感受更广阔的世界大舞台，而真正克服困难、走出困境，形成积极乐观的生活态度，用学习、练习和锻炼武装自己。以此进一步巩固和提升家校共育实效，提升技工学校心理健康管理水平，也将实现职业教育的全面发展。最重要的是，对于存在心理困扰的学生，周围人员、专业人士能够及时发现，协助实施适宜的心理支持和干预策略，使家庭教育、社会教育与学校教育形成互补，共同助力学生的心理健康成长。总之，积极心理学视野下的技工学校学生心理健康管理推广家校社合作至关重要，将积极心理学理念贯穿于家庭教育与学校教育的全过程，实现家校资源的优势整合，共同构建一个全方位、多维度的支持系统，以保障技工学校学生的心理健康水平，持续推动技工学校教育现代化、全面化发展。

四、结束语

综上所述，运用积极心理学理论探索技工院校学生心理健康管理新策略，符合时代要求和学生成长规律，对于构建相应教育管理体系也有积极作用。针对现存问题，我们应积极推动心理健康教育在学校整体工作中的地位，丰富并优化教育资源配置，打造支持性的校园环境，全面提升心理咨询与服务质量。在此基础上，联合家庭、社区力量，形成多方联动的心理健康管理网络，影响每一位教师与学生，形成积极的教育氛围。只有这样，才能真正助力技工学校学生塑造健康的心态，提升抗压能力，激发内在动力，实现健康成长与全面发展。

参考文献：

- [1] 裴一，颜凡，余菁菁. 积极心理学团体活动对大学生积极情绪、总体幸福感以及抑郁情绪的干预效果研究[J]. 国际公关, 2022(21): 55-57.
- [2] 曹丽屏，周秉伟. 从“积极”心理学角度出发开展心理健康教育的实践探索[J]. 职业, 2018(12): 119-120.

本文系中国校园健康行动·教育教学研究成果项目：《积极心理学视角下技工学校学生心理健康管理策略研究（编号：EDU0547）》的研究成果。