

# 积极心理学视野下的中职学校学生心理健康教育研究

范 丽

(常熟市滨江职业技术学校, 江苏 常熟 215500)

**摘要:** 随着心理健康教育在我国的发展, 我国中职学生心理健康受到教育部门与社会全体的广泛重视。但是诸多中职院校与教师职往往更侧重心理健康问题的防治, 尚未切实关注到学生在院校学习与生活中的学习需求, 这一问题限制了中职心理健康教育的开展。因此中职院校与教师要意识到学生心理健康教育的重要性, 并正确认知心理健康教育的主要育人功能, 而积极心理学恰好能够为学生心理问题的解决提供帮助。所以教师要不断分析与研究积极心理学, 为开展心理健康教育以俾理论保障。本文从中职学生心理健康教育实际出发, 对中职心理健康教育体系的构建进行了研究, 旨在提高中职学生的心理健康水平。

**关键词:** 积极心理学; 中职学校; 心理健康教育

从职业教育发展角度出发, 我国中职教育发展时间较短, 对中职学生心理健康教育疾病、心理素质提升以及心理健康学生水平等方面的重视程度不足, 使得中职学生整体心理健康水平的提高与发展受到限制。同样的, 诸多教师往往从消极心理学角度来开展心理健康教育, 尚未关注到学生的心理健康, 无法确保学生心理向积极方向发展。因此教师要以积极心理学为导向, 加强对中职学生的心理健康教育, 促使他们的身心健康得到全方位的发展。

## 一、汲取先进经验, 传递积极理念

受发展时间限制, 我国中职心理健康教育体系尚且不成熟, 因此院校与教师要主动汲取国内外先进的积极心理学教育经验。积极心理学美国与其他欧洲国家发展时间较长, 其课程教育模式对中职开展心理健康教育具有重要的借鉴意义。首先, 院校要合理设置积极心理学教学课程, 并引进与培养具备积极心理学背景的教师。相较于传统心理学教育, 教师要依据中职学生实际来选取积极心理学教材, 使得心理健康教育内容更加符合学生心理需求, 要确保教材中涵盖大量积极向上的内容与案例, 向学生传递健康、阳光心理观念。在课程教学实践中, 教师可汲取与借鉴其他先进教师的经验, 以学生幸福感、身心健康、友谊交际以及树立自信心等方面为教学主体, 引导学生在结合实际生活情况来提出自身的疑惑, 并通过导入生活案例与其他方式来给予学生解决问题的思路, 让他们更加积极的面对生活与学习中的问题。此外, 教师要注重积极实践活动的开展, 让学生在真实情景中体验并形成积极心理, 发挥积极心理学育人功能, 提升学生心理健康水平。

## 二、整合校园资源, 注重文化建设

基于积极心理健康教育课程的开展, 院校要整合校园资源, 注重心理健康校园文化的建设, 使得学生的心理品质受到潜移默化的影响。从学生角度出发, 直接影响学生心理状况的往往不是

社会大环境, 而是学校的校园生活。故此丰富校园文化的建设, 对学生心理健康教育的提升有着潜在的动力。校园文化环境的建设既能够对学生心理品质的形成产生影响, 还对他们今后的心理健康发展具有重要作用, 这就要求院校与积极心理教师共同关注注重校园文化的建设。在中职校园文化建设中, 院校与教师不要局限于文化建设与环境建设, 更要在建设中侧重体现积极心理学的因素。例如, 在美化校园环境中, 可增加健康向上的宣传标语, 将积极情绪带给每个路过学生。同时, 要组建积极心理学社团组织, 引导他们参与爱心类的实践体验活动。在院校的图书馆中, 要多引入关于积极心理学方面的书籍与杂志, 让学生拥有健康向上的学习心态。此外, 教师要充分利用校园宣传栏资源, 组织相关社团编写积极小故事、制作手抄报、黑板报等, 在校园建设中展现积极心理学的教育价值。

## 三、注重心理健康工作, 建设心理咨询平台

在心理健康教育工作中, 教师要在做好基本的课程教育工作的同时, 建立健全心理咨询机制, 更加全面提升学生的心理健康水平。通过心理健康教育课程与心理咨询平台的构建, 教师要逐渐实现心理健康教育内容的转变, 在传授基本心理健康知识时, 开展多样化的积极心理体验活动, 更能够使得积极心理健康理念传递给学生。同时, 院校也可组织学生参加心理健康教育讲座, 邀请积极心理学领域的专家与学者分享科普知识, 加深学生对积极心理学的理解。在课外心理咨询中, 诸多学生不愿意主动分享心理历程, 所以教师可定期开放集体心理咨询讲座, 并开放微博、微信公众号等心理咨询, 在保护学生隐私的前提下, 让更多学生乐于发现与解决自身的问题, 有效引起他们对自身心理健康的关注。

## 四、结语

基于以上阐述可得, 积极心理学对中职心理学教育的开展具有重要意义, 因此院校与教师要给予积极心理学足够的重视, 推动积极心理学教育改革进程。院校与教师要在将积极心理学的理念贯彻到教育实践中, 不断从积极心理学的视角去完善中职心理健康教育。教师通过在心理健康教育中传递积极教育理念的方式, 即时解决学生在现实生活中面临的实际问题, 激发了他们勇敢面对生活的内在动力。同时, 院校要积极整合校园资源与建设心理咨询平台的方式来体现积极心理学的育人功能, 提升整体学生心理健康水平。

## 参考文献:

- [1] 姚蓓蓓. 积极心理学视野下高职院校学生心理健康教育研究——以浙江育英职业技术学院为例 [J]. 考试周刊, 2018 (87).
- [2] 罗锋. 中职生心理健康教育新模式——基于积极心理学视角 [J]. 科教导刊 - 电子版 (下旬), 2018 (9).