

积极心理学视域下大学生心理育人机制研究

蒙丽媛

(西安培华学院人文与国际教育学院, 陕西 西安 710125)

摘要:在梳理高校“心理育人”存在的问题基础上,根据积极心理学理论启示,针对目前高校心理育人目标和内容不全面、心理育人形式单一和组织机构薄弱的问题,提出积极心理学视域下大学生心理育人机制的路径,主要包括建立健全积极的心理育人目标体系和理念;营造积极的校园文化;建设积极的心理育人组织机构;构建积极的教学模式;搭建积极的网络和咨询平台。

关键词:积极心理学;心理育人机制;路径

人才的全面发展不仅需要具备扎实的专业知识和技能,更需要具备良好的思想道德素质和积极健康的心理素质。当代大学生正处在人生观、价值观、世界观形成和发展的重要时期,引导其建构正确的幸福观,是其他三观的核心,同时也是课程思政理念下实现“立德树人”的关键所在。

回顾大学生心理健康缺失导致的各种社会问题,究其原因,是当代大学生自身严重的心理问题。为此,2018年7月,《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出心理育人要“培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展”,“更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求”,这是为了进一步提升心理育人质量,而怎样建立一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发青春活力的心理状态,积极心理学为教师育人机制提供了可靠的理论支撑。

一、积极心理学视域下大学生心理育人机制存在的问题

(一)心理育人目标和内容不全面

育人的重点主要集中在对学生心理问题和心理障碍的解决上,多以如何应对消极心理为目标,缺乏“德育”和“积极心理”的引导。

除此之外,教学大多采用全省统编教材,内容大致为:走进心理健康、大学生与心理健康、大学生常见的心理障碍、学习与心理健康、自我意识与心理健康、人际交往与心理健康、情绪与心理健康、挫折与心理健康、职业发展与心理健康、大学生常见心理疾病及其预防等。

课程内容偏重于常见心理问题及其干预,在此过程中大部分教师强调学生对课程理论的理解和掌握。因此,心理育人的目标和内容有待进一步完善。

(二)心理育人形式单一

目前,一部分高校的心理育人工作主要以“大学生心理健康”课程为主要形式,由心理学课程教师或学生潜能发展中心教师进行传统讲授,学生理解和识记,期末以考试或写心得体会的方式进行考核,学生缺乏学习积极主动性,难以达到心理育人的目的。

大多数高校也有心理咨询室,但其对象也只是部分有心理障碍和心理问题的同学,无法实现从积极层面针对全体同学进行“积极性”心理引导。

(三)心理育人组织机构薄弱

在高校中,心理育人组织的相关工作一般归属于学校的“心理咨询中心”或“学生潜能发展中心”,没有自上而下形成相对全面完善组织机构,基本由学生潜能发展中心和辅导员“孤军奋战”,导致工作能以全面化进行。

部分辅导员往往未经过心理学专业知识的学习和培训,心理引导难以实现积极育人目标。另外心理育人并未与其他学科、活动或管理等方面工作有效结合,导致环节上出现割裂和断层。所以,应该在财、物、人等相关方面,为心理育人的组织机构提供教育的保障,要由上往下推动工作,分工合作以及全面配合的统一整体。

二、积极心理学视域下大学生心理育人机制的路径

积极心理学更多的是关注人类的健康幸福,和谐发展,从而研究人类的积极心理品质,倡导积极向上的心理,尝试以全新的心理理念、开放的态度诠释与实践心理学。

积极心理学理论对当下高校里的大学生心理育人工作的开展具有很强的针对性和指导意义。其理论打破了传统的消极心理学和实证主义,以发展个体的积极认知、积极情感、积极意志和积极人格特质为目标,从而成就幸福的人生。

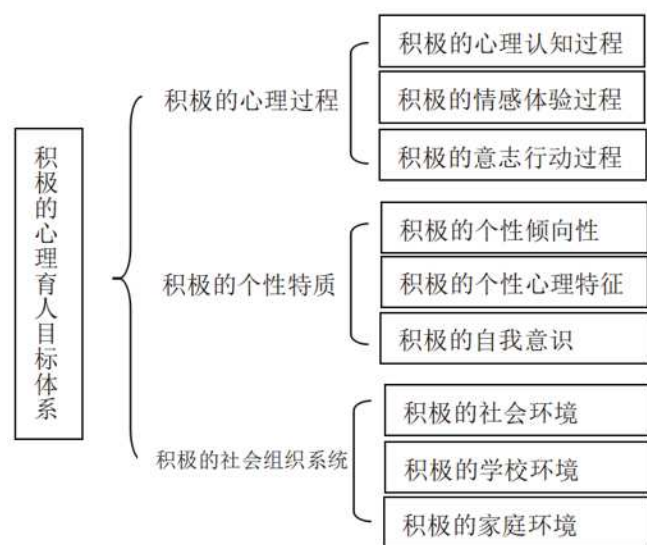
(一)健全积极的心理育人目标体系

积极心理学包含三个主题,一是积极的主观体验,二是积极的人格特质,三是积极的团队环境(克里斯托弗·彼得森,2010)。体现了心理学作为一门科学从认知过程、情感过程和意志过程对个体心理现象的研究。

知情意行是不可分离的统一整体,因此心理学也以研究人的行为作为了解和掌握心理的途径,其中认知过程是情感过程的前提和基础,且在意志行动中得以体现。因此,高校在思考

健全积极的心理育人目标体系时，需从微观到宏观全面考虑。

具体如下：



积极心理学视域下大学生心理育人目标体系

（二）确定积极的育人理念

积极心理学从系统提出至今近 20 年的历史，是对早期病理式心理学的补充，主张心理学要研究人心理的积极方面、倡导积极的人生，其最终目标是善于发现个体、组织和社会之间积极发展的因素，并通过运用这些因素，让大学生增加健康指数、幸福指数，从而促进社会的和谐发展。

当前大学生的心理健康教育将重点放在了消极心理和病态心理的治愈上，忽视了个体发展过程中自身固有的积极的认知、积极的情感体验和积极的意志行为。

因此，在进行积极心理学下大学生心理育人机制的研究和实施时应注意确定积极的教育理念：即符合个体和社会需求前提下，给予积极心理学取向，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

（三）建设积极的心理育人组织机构

1. 心理咨询师积极角色调适和工作创新

积极心理学视域下，高校心理咨询师应重新定位自身角色，由传统的只针对一小部分有“心理问题”学生的“心理医生”向“人际关系导师”“情商指导使”“幸福观察员”“情感专家”“智力开发大师”等多重角色转变。

在工作方式上，由传统的学生无奈情况下“被动求助”到咨询师“主动发展”为主，具体表现在：

- ①采用积极的量表，发现学生积极人格特质；
- ②采用积极的教学案例，促进学生积极情绪情感体验；

③开展积极课外活动，塑造学生积极意志行为；

④采用积极干预方式，促进学生培养优势。

在此过程中，心理咨询师除了要发现“特殊人群”，同时要将关注点放在全体学生的积极品质培养上。

2. 教师、家庭和社会“全员育人”新格局的建立

结合时代要求，心理育人不再是心理咨询中心或思政学院的工作，而是整个学校自上而下的政策制定和执行，同时做到以学校领导为统领，以专职心理学教师为骨干，以各教师、辅导员、班级心理委员为主力，以学生家庭为后援，以宣传、活动为媒介，营造积极的校园文化氛围、家庭氛围，以至社会氛围，促进“全员育人”新格局。

3. 加强全体教师培训

无论是心理咨询教师还是普通教师，都应该加强心理育人方面的培训，一方面，有助于自身教学水平和能力的提升；另一方面，也可以更好的掌握学生心理发展状况，在积极心理学视域下，促进学生积极健康人格的形成和发展。

（四）构建积极的教学模式

1. 打造二元式互动的积极心理健康课程 / 幸福课程

心理健康课程需根据学生和社会发展的需要，结合本土特色，建构二元式互动的积极心理健康课程，将该课程分为课堂教学和实践活动两部分，达到课堂引导活动，活动深化课堂的效果。

在课堂教学方面，需要教师精心设计教学方案、明确教学目标，将积极心理学分为积极的心理过程、积极的个性特质和积极的组织社会系统三大模块，每个模块包含不同主题，如积极心理过程包含健康、幸福、自尊、希望、幽默、乐观和感恩等主题。

积极的个性特质包括兴趣、勇敢、善良、宽容、创造力和价值观等主题；积极的组织社会系统包括友谊、感恩、爱情、婚姻、家庭运行和学校满意度等主题。三大模块遵循由个体到群体、由浅及深循序进行。

在此过程中，教师除了基本概念和理论的解析之外，需结合现代化教学方法引入学生熟悉的积极案例（如讲乐观时引用胖姐（沈殿霞）的事例、讲到幽默自然引出周星驰的事例、在讲创造力时举李嘉诚等），部分主题可引导学生积极参与，或演讲（如友谊、爱情）、或自学（如婚姻、家庭运行），教师要积极利用皮格马利翁效应，用欣赏的眼光对待每位学生，充分挖掘学生的优势和长处，真正做到理解、尊重、接纳、肯定和关爱学生，进而营造积极、和谐、民主和宽松的课堂教学氛围，提高学生课堂积极参与度，促进师生、生生积极互动，增强学生积极情感体验。

在实践活动方面,积极利用周围资源,鼓励学生申报大学生创新创业项目、参与社团心理情景剧、录制幽默短片、参与社会主义工服务、宣传积极心理学知识等活动,运用所学知识观察、记录、分析和调适自己的生活。

在实践过程中,教师就学生遇到的问题及时进行解答,学生将实践中的体验和结果在课堂进行分享,形成课堂教学与实践活动双元互动的良性发展模式,以提高学生的幸福感,形成符合社会发展的价值观。

2. 开展积极的“思政课程”与“课程思政”

高校思想政治理论课是大学生德育的主要渠道,“思政课”教育教学应该积极借鉴教育学和心理学的的方法来探索创新,当下思政课程存在诸多问题,思政工作者应找出“思政课”与积极心理学的契合点,完善教学课程。

当前,我国正在积极开展“课程思政”教学改革,专业课教师作为与学生直接接触的关键群体之一,也是开展思政教育的重要力量。要积极调动专业课、通识课教师教书育人意识。

“老师作为‘人类灵魂的工程师’,不仅要教好书,还要育好人,各个方面都要为人师表。”起积极表率作用,与“思政课程”形成协同育人效应。

三、结语

本研究结合高校“心理育人”的基本情况,结合积极心理

学的启示,提出了一些基本的育人路径,旨在促进高校大学生树立积极健康的人生观、世界观和价值观,成为新时代合格的建设者和接班人。

参考文献:

- [1] 奥古斯丁.上帝之城.[M].吴飞译.上海:三联出版社,2008.
 - [2] 银小兰.积极心理学视域下我国高等教育的现在和未来[J].北京,首都教育学报,2013.
 - [3][5] 王国辉.新时期高校校园文化建设研究[D].济南,山东大学,2009.
 - [4] 张碧娟,陈冀东.基于积极心理学的高校心理育人机制创新[J].教育现代化,2019,6(40):201-203.
 - [6] 任俊.积极心理学[M].上海教育出版社,2006.
 - [7] 蒙丽媛.从“思政课程”到“课程思政”做“三全育人”践行者[J].智库时代,2020,(01):154-155.
- 基金项目:西安培华学院校级教育教学改革“教学与实践综合研究专项”:积极心理学视域下大学生心理育人机制研究阶段性研究成果(PHJG1912)。

作者简介:蒙丽媛(1992-),女,陕西西安人,硕士,讲师,研究方向为学前教育、心理学。



图文无关