

# 积极心理学视域下高校大学生心理健康教育研究

张 衡

(沈阳大学, 辽宁 沈阳 110044)

**摘要:** 现在的高校大学生的心理指导介入机制不健全, 方式单一, 系统不完备, 侧重把重点放在疾病和弱点上开展大学生的心理健康教育, 但是如果无视人的积极体验和获得感, 这些直接影响大学生的心理健康教育的实效性。本论文从积极心理学的视角出发, 提出优化心理健康课程设计平台、建立有效教师发展平台、建立家校联动、利用网络新媒体技、发挥校园文化育人效果等措施促进大学生心理健康教育活动的高品质发展。

**关键词:** 积极心理学; 大学生; 心理健康教育

大学生存在心理亚健康是一个十分普遍的现象, 大学生群体是一个重要的群体, 他们的心理健康水平直接关系到我们未来国家人才的质量。今天, 积极的心理学思潮越来越被人们所接受和认可。这种思想来源于人本主义心理学, 是以 Seligman 和 Csikszentmihalyi 在 2000 年 1 月发布论文《积极心理学导论》为标志。他认为, 积极向上、乐观上进的人格上的特质正是积极心理学的基础, 并且以严谨科学的方法来研究幸福、研究快乐, 提倡心理学的积极方向和积极的心理质量。忧郁症、焦虑、逃避、延迟、自闭症等心理问题在大学生中屡见不鲜, 我们应该积极开展大学生心理健康教育并乐观看待学生的每一处问题。

## 一、积极心理学的基本内涵分析

积极心理学首先在美国心理学界流行, 提倡以积极、阳光、乐观的思绪去激发人们内心的正能量, 主要在于研究人们各式各样的心理现象和行为中的积极部分、个人层面上的积极人格特质研究、小组层面上的积极社会环境研究。积极心理学在这三个方面是相互联系、影响的。在主观层面上, 关于积极体验的探索主要是钻研人们的积极经验, 通过在过去生活中的具体活动、实践获得的知识、技能, 尤其是那些给人们带来快乐、主观幸福感等正面健康情绪的知识技能也就是积极的经验。个人层面的积极人格的研究本质上是个人所具有的类似智慧、创造力、美德等积极的品质特征。群体水平积极社会环境是指人们所处的外部环境因素具体是如何发挥积极的影响力, 激发人的潜力。

现在, 积极的心理学被用于企业管理、金融等领域, 且涉及面越来越广泛, 积极的心理学视域下的大学生心理健康教育体系的研究更是典型的融合。积极的心理学研究应用于大学心理健康教育中, 即在教育教学过程中研究相应的积极经验、特质和良好环境, 并产生积极作用。在教师开展教学活动时, 每个学生在老师的引导和启发下, 都可以找到自己积极的特质, 做一个幸福、

快乐的人, 实现学生学习效果的提高和核心素质的全面发展。

## 二、大学生心理健康教育在积极心理学领域的意义

大学生的心理问题因人而异且存在不同的特征。根据每个人生理、心理基础和生活环境的不同, 进而外在表现也不一样。有些大学生的个人心理抗压能力很弱, 从事大学生思想政治教育的人应该更加高度重视大学生的心理健康和心理引导问题, 正确地、有针对性地进行大学生的人文关怀。

### (一) 为做好大学生心理疏导工作提供科学依据

积极的心理学重视人性的优点, 通过大多数心理健康学生的心理质量研究, 提倡行为的美德和对乐观品质的探索, 用积极的心理学相关理论去引导学生掌握幸福的次元、快乐的心理体验。当学生出现不良情绪和负面情绪时, 充分激发学生的潜力, 促进学生正面思考, 减少其对某人或某件事的心理内部消耗, 从而系统化、制度化形成科学化的心理教育和诱导机制。

### (二) 对促进大学生的积极心理和情绪教育带来积极的长远效果

情绪教育在我们国家的高校大学生的心理健康教育里面, 是非常重要的一个部分。一个人的情绪状态确实会影响他的健康程度和状态。大学生心理健康教育系统的建立, 能够促进大学生们正确的认知自身的感情、反省自己的心情, 并掌握情绪的调节和感情的表现。让学生学会改变、懂得接受, 应对外部复杂的环境, 为心理健康发展打下基础, 为未来进入社会产生长效影响。

### (三) 促进当代大学生阳光的心理品质、思想品德素质、科学文化技能的协调统一发展

大学生们承载着国家、社会和家庭相当高的期待值。大学生的心理健康程度制约着学生的思想道德素质的形成, 也制约着科学文化水平的提升。只有进一步全面加强当代大学生全面健康成长和综合发展, 才能在实践中落实心理健康教育, 为社会培养高素质、心理健康的高质量人才。

## 三、现在大学生心理健康教育存在的问题

现在, 高校的大学生在日常管理、心理健康计划等方面被规范化、制度化, 但大学对大学生心理健康教育的实际重视度仍有待于提高。数据显示, 大学生中心理问题达到 20.3%, 而高校教师和辅导员的教师队伍忙于日常教育和事务管理, 没有充分的时间去关注到每个学生的心理状态, 高校的心理必修科目的课程设置较少, 校内的心理咨询室也没有充分的发挥功能。也就是说,

与心理疾病相关联的,对有心理问题的学生即使发生极端突发事件,也没有建立系统的早期警戒机制、家庭参与度低等。很多大学只重视强制管理,流于形式,却忽视了大学生的心理健康指导、介入,导致大学生的心理问题不能有效、及时解决,最后影响了高校整体工作的开展。因此,在积极的心理视域下构筑心理健康教育活动的多维系统是必要的。

#### 四、积极心理学领域大学生心理健康教育的具体措施

##### (一) 优化心理健康课程设计平台

改变原来的模式和课程,强调心理健康教育作为思想教育重要的一环的主体地位。在课程体系的设置上,加强大学生积极心理学课程的设置和实践探索,增加心理学相关学科的学分,通过心理活动、心理游戏、团辅、心理剧场等大学生喜欢的形式来充实、完善大学生的心理健康课程体系。大学生的心理健康教育作为通识科,大多不被学生重视。通过建设多元化的课程体系,丰富教育内容和教学形式,切实了解学生的需要和想法,延长“大学生心理健康”“大学生人际关系”等课程时长,建设多元化、立体式的心理健康教育理论和实践的双重体系。同时增加实践性教育的比重,致力于加强课程的目的性、实效性。

##### (二) 提升教师发展的平台

教师的教学、管理的质量直接关系到学校的水平以及层次,更是学生全面发展的有效保障。加强思政教师、心理学专业教师、辅导员队伍建设,全面提高辅导员干事创业的专业化、职业化能力。重视青年教师在职场前培训,通过“走出去带进来”,加强校外与本校的交流学习,拓宽专业的教师发展渠道。提升学生积极的幸福体验,与此同时,心理建设对于教师来说,不亚于学生,将大学生的心理健康教育这一部分视为思想政治教育的核心内容带入到课堂,融入日常管理。认真做好各项研究课题申报工作,做好大学生的思想政治教育和管理,进一步加强学生各项活动的理论与实践双向研究,理论指导实践,做到“边生产边学习,边战斗边学习”。

##### (三) 建立常态化家校联动平台

个人的成长与家庭环境、家庭的熏陶分不开,人的积极心理特质、社会的背景和家庭关系相互渗透,相互影响。积极心理学看重个人对心理疾病的干预与整治,并相信每个个体在其所处的内外环境里,都具有渗透和改变的能力,尤其是当其面对负面情绪和事件时。因此,高校要将心理健康教育放在学校的战略、发展地位,统筹科学地规划,动员思想政治相关的教师、专业教师、辅导员,主动去参与心理健康工作,做好心理沟通、人文关怀,充分地汇聚心理健康培养力量。同时,要持续不断地向监护人宣传、讲解心理健康知识,传授、指导心理调适技能,保持与监护人的常态化密切沟通,及时掌握学生的家庭状况和心理发展状况,为学生在学校健康学习打下基础。

##### (四) 充分利用网络教育平台

激活大学生心理健康教育,建立在线互动的积极心理宣传和预防机制。充分利用腾讯会议、雨课堂、微信公众平台等在线平台,开展在线教育活动,开拓培育人才的空间。除此之外,还有各种形式的心理健康教育讲座、班会、微视等,对学生的恐惧、社交矛盾、焦虑、抑郁、猜疑、手机依存等问题进行心理干预和诱导。构筑网络心理健康教育的新阵地。

##### (五) 设立校园文化活动平台

积极地发挥校园文化和实践活动的培养、育人效果,营造健康校园氛围。积极的心理学重视积极的个人心理体验,尤其重视对主观幸福感的探索研究,大学是人生最美的阶段,美好的青春融入了多彩的校园文化活动,这正是大学生积极学习、体验幸福感、满足感的最佳时期。所以,可以积极开展大学生心理健康知识系列讲座,播放心理学方面的电影,组织趣味演讲,主题绘画比赛,525心理健康日活动,开展电话聊天,模拟一些心理情景短剧,制造仪式感,健全心理援助服务,将心理援助纳入大学生的日常学习活动中,营造一个健康、阳光的校园文化氛围。

#### 五、结语

大学生心理健康相关教育是思想政治教育的一项重要内容,大学思想政治教育工作者随着时代的变化,关注着大学生的心理健康,以生动的方式开展积极心理学课程,教师和学生共同学习,促进教师和学生的“学习性快乐”和“学习性幸福”,确立大学生积极向上的人生目标,促进大学生健康成长。对于大学生在思想政治教育工作中遇到的各种问题,积极找到问题的根源,帮助大学生保持乐观向上的精神状态。

大学生适应障碍、焦虑、学业、就业难等心理问题的发生,具有高频率、范围广、突发性等特点。这对于老师们的心理健康教育专业化、危机事件的前期预设方案以及处理机制的改良和优化等提出了更高的要求。各个大学必须要充分地认识到心理健康教育的意义和重要性,构建积极心理学视野下的心理健康教育系统,将大学生心理健康教育的研究重点从身体健康转化为身心健康,不断研究、学习,构建更加完善的心理健康教育体系。

#### 参考文献:

- [1] 张澜: 心理学发展的新视野——积极心理学[J]. 教育研究, 2010(7).
- [2] 张倩、郑涌: 美国积极心理学介评[J]. 心理学, 2003(12).
- [3] 孙冬雪: 浅谈积极心理学的发展和应用价值[J]. 心理月刊, 2010(16).
- [4] 郭淑芬: 大学生心理健康教育中的问题与对策[J]. 林区教育, 2018(11): 110-11.