

积极心理学视角下高校心理健康教育工作新思路

汲 翔

(山东工程职业技术大学, 山东 济南 250200)

摘要:现代高校学生心理问题日渐增多,怎么高效地开展心理健康教育就成了高校迫在眉睫的工作。高校教师必须要科学地运用积极心理学来助力心理健康教育工作。高校顺利开展心理健康教育离不开积极心理学的理论知识,心理健康教育的新思路都需要积极心理学来助力。

关键词:积极心理学;高校;心理健康教育

在积极心理学视角下,之前较为传统的心理健康教育存在很多不现实的地方,阻碍了高校学生心理健康教育的顺利开展。所以,高校教师应当遵循积极心理学的理论基础,寻找适合学生心理健康发展的新思路,摸索心理健康教育的科学方向。

一、积极心理学的影响

积极心理学是心理学新起的一部分,它主要从探究人类的美好品质开始,致力于提高人们生活水平和幸福能力。积极心理学保留了人文主义和科学主义心理学的合理内容,整合和弥补了心理学的缺点。积极心理学观点的出现,在心理学发展领域及具有代表性,它从积极的角度探讨人类发展的一切优良品质,并不单纯地局限于解决人类的心理问题,而是帮助人类养成良好的心理品质和行为能力,更多地关注人类的和谐发展。

(一)正确审视高校学生心理健康教育目标

心理健康教育是整合心理学、社会学和教育学等有关的知识,对受教育群体的心理进行科学指导,促进他们的心理能达到健康指数。传统心理教学模式中,教师们经常把学生的“心理不良”作为教育工作的出发点,普遍感觉心理健康教育的出发点就是分析解决人类心理疾病。其实,这个出发点忽略了心理健康教育对学生积极心理品质的培养和开发有着至关重要的作用。教师们要正确审视心理健康教育的目标,要学会用发展和欣赏的眼光来了解自己的学生,从积极的方向去培养高校学生的积极心理品质,让学生们拥有健康的品格,积极处理社会问题,更好地适应社会发展。

(二)充实了高校学生心理健康教育的内容

消极心理学让教师们在教学过程中,只关注学生心理问题,把教育中心都放在学生心理问题的解决上,这就制约了高校心理健康教育的发展,导致很多学生知道抑郁和嫉妒的心理问题,但是不知道怎么去面对,也不知道如何发展自己的自信和从容的优良品质。而积极心理学是提倡以人为本,关注人的潜能,对自己的各方面作出积极的分析,挖掘内在的潜能,真正意义上达到助人自助。高校教师要引导学生平时多注意身边积极的事情,培养

积极的心理素质去面对消极的事情。这才使心理健康教育的内容不再单一地解决问题,而是培养学生独立面对和处理各种心理问题的潜能,这样更符合学生和社会的发展。

二、高校心理健康教育工作中几点新思路

积极心理学视角下,学校和教师要利用一切能提高心理健康教育的资源,促进学生的自主能力。高校方面更要高度重视,关注心理健康教育工作者的工作水平和协调能力。教师在进行心理健康教育的时候,创建全面的、健康的、积极的适合当代学生的教育模式,学会专业渗透,用自己的知识储备来指引学生主动地加入到心理健康教育环节,让学生在健康的环境中体会到全面的心理健康教学。另外,高校教师不仅要具备硬性的教育能力,还要有一定的幸福感,帮助学生们要学会用积极的心理来解决问题和改变自己,避免教师本身具有的一些悲观思维进行教育辅导。

(一)教师要用积极的教育理念进行教学

积极心理学视角下,尤其注重对学生的优质品格的培养,主要目的就是能够有效地避免学生们出现抑郁情绪,从而更积极地参加到心理健康学习和生活中。所有的学生都有着属于自己的积极本性,他们内心深处,对人格尊严和人生目标有着独到的追求。每一所高校学生都具备自己的特性,每一位学生都存在不同的品质,作为高校教师,尽可能在积极心理学的指引下,按照不同学生的品质开展心理健康教育。教师坚持用公平公正和健康发展的眼光去分析所有的学生,整合每一位学生自身品质,用积极的教育理念来引导学生,无限激发学生们的潜能。

例如,教师可以根据积极心理测评来对学生们的心理进行评估,分析学生的积极和消极心理的情况,然后再充分地利用学生的爱好来激发他们的内在的积极情绪。教师利用一系列的心理游戏和健康座谈会等,来培养学生们的积极认知态度、积极情绪地感知以及积极的日常习惯等。面对特殊“不良心理”的学生,教师同样不能放弃积极反应地培养,通过鼓励这些学生积极发言和分析自我优缺点的课堂小活动,引导学生要多发现自己的优秀品质,最大程度地鼓励学生整合自身的积极品质,助力他们成就自信心。教师要让学生们客观地认识到自身品质,以积极的心态去接受日常生活和学校学习带来的问题,这样也能帮助高校心理健康教育工作的开展。

(二)创建适合学生心理健康教育和谐环境

积极心理学,主要表现人的部分实践感受和积极品质与社会存在一定的关系,而且是在环境中不断深化的。就如同植物生长需要大自然提供一个合适的生长环境、充足的水和阳光共同作用,

植物才能够健康成长。同样,高校学生的健康发展也需要健康的社会环境,才能培养出心理和身体同等健康的人。

例如,高校、家庭方面和社会团体要拧到一起,共同作用,建立积极向上的好的社会环境。学校可以通过展示一些校园文化和具有积极品质的学生案例,把积极心理学的理念真真正正地贯彻到学校的每一个角落。社会能够为学生成就更高质量的平台来实现积极品质的体验,社会不断输出正能量的新闻和各行各业优秀的人物,比如优秀的企业家、时代发光人物和健康事件等。学生踏出校园迈进社会,这些社会输出的正能量资源都能够让学生们体会到积极心理品质。家庭在学生心理健康教育中最新展露出指导意义,在家多督促学生接触积极品质的人和事儿,通过讲述身边的真实故事和网络新闻,正确地引导学生要具有正确的品质,积极地学习和生活。

(三) 教师整合心理健康教育几点建议

教师在教授学生心理健康知识时,学会分析不同生活事件给学生心理带来的影响,帮助学生掌握生活中的心理健康知识,产生正确的心理感悟,并且再次运用到现实生活中,解决生活所带来的一系列的心理问题,提高自身心理素质,学会利用积极的心态去面对和解决生活事件所带来的问题。同时,教师还应该加强开发学生的潜能,让学生看到自我价值,并发掘自己的积极能力。

1. 设立可实现目标

高校的心理健康教育基本的呈现就是心理课程教授、进行健康指导、组织健康活动等教育方法。教师必须有规范合适的方法,要根据本校学生具体情况来培养心理任务。高校教师在进行心理健康教育时,要学会利用校园的积极心理文化进行教育,确保本校文化含有积极的心理学内容,来提高学生积极乐观的风气。

例如,高校学生如果有优化自己社交积极品质的想法,那就得学会沟通和交流。教师引导学生给自己设立可以实现的小目标,循序渐进地实现,每一次完成一种积极心理品质。教师规定班级每一位学生,每天和同学之间简单沟通,沟通的时间要保持在一年以上,坚持一周,这就是一种可以实现和检验的目标任务。因为这是一个具体的目标,需要学生付诸于行动力就能简单实现的。督促学生建立自查能力,每天记录总结自己是否完成,以及获得的感慨。

2. 利用网络新媒体

积极心理学视角下,给高校教师心理健康教育方法提供了合适的契机。高校教师要充分利用网络资源进行心理健康教育,认真培养学生的积极心理品质和生活该有的态度。同时还要利用网络宣传、纸质页等媒介给学生分析积极心理品质,结合所学到的知识,让学生自己分析自身的积极心理品质。

例如,依靠学生们最常接触的微信和微博等新时代的科技手段来服务于心理健康教育工作,积极营造健康的网络文化,用来提高高校心理健康教育的成果。同时,教师教课可通过网络新媒

体播放具有积极心理品质的视频,激发学生的学习兴趣,在播放视频之前可提出几个通俗易懂的问题,让学生观看视频后,根据视频展示的相关知识再进行解答,这样边看边思考的方法更能够达到心理健康教学的效果。

3. 进行团体咨询辅导

团体活动也是教师丰富心理健康教育的一种方法,教师认真对学生们展开全面的心理咨询和内容辅导。教师辅导教育学生的时候,督促学生们之间进行互助互学的方式,帮助学生们更准确地认识自我,为培养更加健康的人格做前提。

例如,教师不定时间开设探讨例会或者是班级学习活动,以简单聊天的方式来呈现,学生各抒己见,发表一下自己的看法,目的是为了更直观地了解学生情况。同时,教师可以在简单的沟通中了解学生的学习不足点和一些亟待解决的问题。这种比较自由的氛围突破了常规课堂带来的拘束感。

4. 发扬榜样的力量

榜样的存在是必然的,学生在学习过程中离不开榜样的支持,设立榜样,让学生能够有目标和方向,能更快地去实现积极心理品质。

例如,教师可以把课堂某个方面极具表现力的学生榜样示范给大家,关键时刻教师要把握分寸,尊重学生的个别差异性,善于发现不同学生的不同点,更不能否定学生,也不能抛弃所有学生。如果高校想要带动学生去完善积极心理品质,就必须要求教师以身作则。教师具备基本的积极心理品质是必然,这样才有资本去指引学生开拓学习积极心理品质,才能更好地展现高校中交叉互动的心理健康教育。

积极心理学倡导教师要用不断发展的眼光去发现学生品质,通过切实地为学生服务,解决学生难题,用实际行动引导学生完善自己的好品质,然后与心理健康教育相互成长。我们更多地希望高校在心理健康教育中要正确理解预防干预的思想,摒弃高校之前被动处理事务的现状,转变成主动干预的做事态度。高校在日常面对心理健康教育时,要拿出足够积极的态度来不断帮助学生建设健康的心理素质,让学生全面科学发展,确保心理健康教育保质保量完成。

参考文献:

- [1] 高歌. 基于积极心理学视角的高职生心理健康教育研究进展[J]. 中国健康教育, 2020(11): 23.
- [2] 付新华, 龚艺华. 心理学视角下学校心理健康教育的构建[J]. 科学大众(科学教育), 2019(07): 69.
- [3] 高慧敏, 白鑫. 积极心理学视角下的高职院校心理健康教育[J]. 包头职业技术学院学报, 2013(03): 36.