

积极心理学视域下高职院校心理健康教育创新路径探究

陈四兰

(岳阳职业技术学院, 湖南 岳阳 414000)

摘要:在积极心理学领域,研究者从普通人心理活动入手,通过调查和分析大众心理状况,帮助人们走上幸福生活的道路。通过渗透积极心理学内容,教师可把握心理健康教育改革的方向,将新颖的理念和知识融入教学中,促进心理健康教育活动开展。基于此,本文分析积极心理学概念,阐述积极心理学对高职心理健康教育的作用,结合心理健康教育现状,探索教育的有效路径。

关键词:积极心理学;高职;心理健康教育;路径

在积极心理学视域下,心理学研究人员自身要保持积极的态度,充分的了解和分析人的心理,通过发现和调动个体潜在、内在的积极力量,唤醒其善良的品性,培养个体积极、乐观的发展心态。基于积极心理学,高职心理健康教师可站在新的起点和角度分析问题,打破传统的心理学研究模式,关注高职生的心理障碍、心理健康状况,帮助学生挖掘个人的发展潜能,促使其成为生活幸福、身心健康、品质优秀、人格健全的人。同时,在积极心理学视域下,学生可不断发现个人潜在的力量,调动积极的情感,为创造美好生活付诸实践。

一、积极心理学的定义和内涵

在心理学研究领域,积极心理学是一种科学、先进的模式,相关人员可利用科学的方法研究幸福,关注人类健康幸福、积极取向与积极心理品质之间的关系。从研究内容角度看,积极心理学包含以下内容:一方面,研究人的积极情感和情绪,如乐观、希望、幸福、愉悦、满足等;另一方面,研究人的积极性格特质,如勇气、智慧、积极的自我等;此外,研究积极的组织系统,目的在于培养拥有职业伦理、社会责任感、宽容、感恩的公民。在积极心理学视角下,人们内心深处都拥有自我实现的需求,只有唤醒人自我实现的需要,才能激发其内在的积极力量。

二、积极心理学对高职院校心理健康教育改革的作用

(一)有助于实现人才培养总目标

作为高等教育的重要组成部分,高职院校需要落实好教育的首要任务,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。这就需要学校教师、管理人员树立健康第一的理念,培养学生健全的人格、良好的品德。在国家大力推动思政育人、心理健康教育改革的时代下,学校需要根据新形势,抓好心理健康教育,着重培养学生优良品格,如自律、自尊、自爱、自强,并强化学生承受挫折、经受考验、克服困难的能力。通过引入积极心理学,学校可加快心理健康教育课程改革,开展更多积极的心理教育活动,锻炼学生的适应能力、心理调适能力。同时,教师也可围绕积极心理学,注重心理教育、心理疏导,给予学生更多人文关怀,为其提供积极地心理教育服务,促使学生形成积极向上、和谐待人、自尊自信的健康心理。

(二)有助于突破传统心理健康教育的限制

当前,部分高职院校的心理教育活动存在消极倾向。从整体上看,教师更注重心理咨询、心理诊治,对学生心理健康发展、心理问题预防缺乏重视,很难有效预防学生出现心理问题。在高职院校,超过80%的学生关注个人心理健康、乐于接受心理健康教育,急需养成积极的心理品质和态度。但是,学生能够调节沮丧、失望情绪,不代表其掌握了发展快乐、满足情绪的方法;能够克

服怯懦、自私情绪,也不代表学生会培养自身勇敢、包容的人格。所以,通过引入积极心理学理念,教师可打破传统心理学研究模式,将积极心理教育内容融入教学中,为学生走上阳光、积极道路提供导向。

(三)有助于学生形成积极心理品质

积极心理学给人们带来积极的心理暗示,每个人都可通过学习积极技巧、方法,不断完善自我、追求幸福。所以,积极心理学与高职心理健康教育存在互补关系。通过分析二者互补性、协调性关系,教师可灵活地运用积极心理学知识,善于培养学生积极情绪、积极态度和积极心理,帮助学生找到全面发展的方向,塑造其正确的价值观念。积极心理品质具有较强的可塑性,尤其是高职阶段学生。在国外的研究中,有学者选取了一千名不同领域的精英,发现积极心理品质是影响个体成功的重要因素,如爱心、信心、努力、意志、乐观、积极等。同时,在心理学家塞利格曼看来,个体可通过学习形成积极品质,且积极情绪体验是积极品质形成的前提。由此,在今后的心理健康教育中,教师应增强学生的积极情绪体验,培养其积极认知。

三、高职院校心理健康教育现状分析

(一)教学目标有待明确

当前,诸多高职院校开设了心理健康课程。但是,在设计教学目标时,教师重点关注如何疏导学生心理问题,如何预防心理问题,如何在学生出现心理问题后进行补救,对学生心理健康发展缺乏重视。在以往的教学活动中,教师尚未将培养学生积极品质放在重要地位,不能充分挖掘学生潜能。同时,部分教师对课程认识不够全面,授课方案缺乏系统性,使教学目标不够清晰和明确。

(二)教学模式单一

根据课内外了解发现,一些学生对心理健康课程缺乏兴趣,主要是由于心理健康教学活动较少,教学模式缺乏生动性。在讲授心理健康知识时,教师通常会按照提问、摆案例、解答的教学流程,将知识全盘托出,成为课堂的“演讲者”,学生学习的参与感不强。同时,受限于教学条件和师资力量,学校多采用大班授课的方式,一名心理教师需要面向上百名学生,师生无法进行细致、深入交流,个别学生的问题无法得到解答,使得教学效果不明显。

(三)重理论轻实践

在多种因素的影响下,在高职院校的心理健康教学中,教师习惯性地列举与高职生相关的心理问题,全面地介绍心理知识和基础理论,教学实践性不强,难以实现“教学”即“疏导”的目标。这样,心理健康教学难以满足学生心理发展需求。在侧重理论的教学模式下,尽管学生掌握了相关理论和知识,但很难找到对应的心理情境,无法达到学以致用目的。

(四)缺乏科学评估

当前,教学评价是检验课程教学质量的重要环节。但是,在心理健康课程教学中,教师制定的教学评价方式有待完善。在评价时,教师往往会结合个案分析、小论文的方式,考核学生学习情况,或直接布置理论考核任务。在考核过程中,学生学习积极性不足,很难主动分析心理健康知识、技能。此外,学生评价对

教师教学改革具有促进作用。但是,在学生评价教师教学情况时,容易受主观印象影响,直接根据课程是否具有吸引力进行评价,评价标准不够科学由此,当前心理健康教学模式较为传统化,教师侧重预防和调节学生心理问题,过于注重理论知识教学,实践教学力度不足。

四、积极心理学视角下高职心理健康课程建设实现途径

在积极心理学视角下,教师应围绕先进理念和理论,结合学生长远发展需求,改革心理健康教学途径。

(一) 优化课程教学内容,培养积极心理素质

在以往的心理课程中,教师将教学重点放在“克服消极心理”方面,对培养和提升全体学生积极心理素质不够重视。在开展教学时,教师也更关注存在心理问题或心理障碍的学生,很难提升全体学生积极心理素质。从表面上看,积极心理素质与消极心理素质具有相对性。从本质上看,消极与积极心理素质存在此消彼长的状态。在高职学生拥有积极、阳光、奋进的心理品质时,消极的心理状态就会隐藏或消失。根据二者的关系,教师应发挥积极心理学的优势,合理优化心理健康课程内容。在设计课程内容时,不仅要考虑整体学生需求,教师还应关注学生个性特征,构建多元化、多层次的课程内容,满足不同学生心理发展需求。只有这样,才能确保心理健康教育面向整体和不同个体。在必要的情况下,教师可结合积极心理学知识,采用心理疾病干预、心理问题矫正手段。不同学校都设置了心理健康咨询室,学生可根据个人情况,主动向教师寻求帮助,在积极心理学的帮助下,积极生活、主动学习。

(二) 注重自我学习提升,强化专业教育能力

首先,树立持续学习意识。受限于传统育人模式、师资力量,在当前高职教育方面,心理健康方面的专职教师人数不多,诸多思政教师和辅导员兼任心理健康教育职责。但是,由于专业方向不同,诸多教师对心理学专业知识、手段缺乏了解,甚至存在心理教育积极性不足的情况。所以,高职院校应重视心理健康教师专职队伍建设,通过建立、健全激励政策和引导政策,鼓励教师深入学习系统化专业知识,提升其学习和发展意识,不断掌握新手段、新方法和技巧,为心理健康教育打下基础。其次,加大心理教育教师培训力度。对于教师心理辅导能力不足、积极性不足的情况,学校可增加培训机会,邀请积极心理学领域的专家开展讲座,也可组织学术交流、研讨活动,拓宽教师知识获取渠道。通过采用上述培训方式,学校可组建一支拥有专业能力、心理指导能力的心理健康教师队伍。此外,诸多教师教学思想不够先进,认为理论是实践的前提,提倡“先学后做”。对此,教师应树立积极心理学教育理念,突破常规化教学思维,主动践行“实践出真知”“边学边做”的理念。为此,学校应大力支持教师进入周边社区、医院,担任心理咨询导师,鼓励教师积累实践经验,使其能够将课堂教学与实践教学结合起来,引入更多生动的实践案例。最后,提升自身道德素养。教师的天职为教书育人,不仅要完成基本理论的讲授任务,还要培养全面发展的人才。而教师自身道德素养时刻影响着学生,要想给予学生正确引导,教师应坚持以身作则,运用个人人格魅力打动学生,运用先进的思想感化学生,利用正确的价值观引导学生。尤其是在心理健康教学中,教师应树立积极的、正面的榜样,让学生理性地看待事物、处理问题。

(三) 注重行知合一,变革心理教学方法

首先,采用渗透式教学法。根据思政教育、课程思政育人理念,教师可汲取渗透式教学经验,将各种积极心理元素融入课堂教学

中,调动学生自主发展的积极性,活跃课堂氛围,实现心理育人。在开展教学活动时,教师应充分挖掘和利用心理元素,将其与教材内容结合起来,通过实施专业与课程渗透、课内外渗透,引导学生形成完善的人格,既能够完成心理知识授课任务,又能达到心理健康教育目标。其次,实施专题主导式教学。心理健康教育包含了广泛的内容,根据不同内容的类型,教师可设计多个教学专题,通过开展心理测验、角色扮演、情境模拟、525主题月活动,拉近心理健康教育与学生现实生活的关系,较少纯理论的教学活动,提升学生运用知识的能力,培养其积极的心理品质。此外,实施差异化教学。差异化教学要求教师关注不同学生个性特点,根据高职生不同年级、心理发展情况,采用个性化的教学方式。在具体教学活动中,教师应从学生个人心理发展需求入手,通过综合考虑和调整教学方式、教学内容、教学评价,提升学生自我学习和成长的主动性,促使其追求更好的自己。

(四) 全面搜集学生数据,实施综合教学评价

首先,设计多元化评价标准。当前,教师应多关注不同个体各方面不同,从全面的、发展的角度出发,设计多元化的评价标准。在心理健康教育过程中,教师应从激发学生自主创新兴趣入手,设计形成性评价指标,让学生时刻了解个人学习兴趣和在学习能力。在良好、积极的心理状态下,学生可客观地认识自我,不断成长。因此教师可采用观测评、口头评、笔试评的方式,构建科学化、全面化的评价机制。其次,提升教学评价的针对性。在以往的教学评价层面,教师更多地参考学生最终成绩。在新的教育评价体系下,教师应客观搜集学生监测数据,如课堂内答题情况、课堂答题准确率、课堂出勤情况,以及课外互动情况。通过综合评价上述数据,教师可从不同维度给予学生评价,并反馈评价结果。在评价时,教师应从发展角度分析不同个体的特点、各种客观因素,针对性地进行语言评价,引导学生正视个人缺点,使其学会自我学习和成长。在针对性评价下,教师可及时给予学生鼓励或发展建议,避免出现盲目自卑或自大的现象,培养学生积极的、正确的价值观。此外,注重评价主体的联动性。在高职心理健康教育质量评价中,父母、学校、用人单位都可参与心理健康评价。学校应加强校企合作、校企合作,注重政校企联动,并搭建多元联动评价平台,建立数字化的心理健康教育平台,为高职学生提供情绪调节、人际关旭调整、自我认知等方面的信息,支持家庭、社会、企业评价学生心理健康水平。

五、结语

综上所述,高职生积极心理品质的养成,关乎专业学习、职业成长、社会发展。因此,高职院校和心理健康教师应引入积极心理学知识,通过优化心理学课程内容、提升教师专业能力、实施多元教学方法、优化教学评价,促进积极心理学教育理念与心理健康教育融合,促使学生在学习中获得自信心、幸福感,为学生专业学习和未来成长打下基础。

参考文献:

- [1] 戴朝晖.基于积极心理学的高职心理健康教育课程教学与改革思考[J].才智,2021(10):100-102.
- [2] 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,2020,36(11):1020-1023.
- [3] 张丽.积极心理学视阈下高职学生心理健康教育模式的相关研究[J].现代职业教育,2020(4):80-81.