

# 积极心理学视野下职业院校心理健康教育 改进研究

沈 力

(贵州城市职业学院 贵州贵阳 550025)

**【摘要】** 近些年,全国许多职业院校都开展了积极心理学视野下的心理健康教育,不同于传统的消极心理学视野,积极心理学将不再以解决学生的心理健康问题为主,而是将战线前移,将重心放在学生的健康心理教育上,旨在通过专业的教师队伍,结合家庭以及社会,构建一个全方位的教育体系,帮助学生在走入社会之前,形成积极健康的心理品质。这是新时代对职业院校心理健康教育提出的新挑战,也是教育发展的新方向。

**【关键词】** 积极心理学;心理健康教育;职业院校

DOI: 10.18686/jyfzj.v2i5.26671

时代在变,我们的教育也要随之相应调整,社会的高速发展,带给即将步入社会的职业院校学生极大的压力,想要轻松面对压力,从学校顺畅过渡到社会,除了专业技能的学习之外,积极向上的品质和健康乐观的心理不可或缺,这也对职业院校的心理健康教育提出了更高的要求。完善有效的职业院校心理学教育,可以帮助学生走向全新的发展平台,同时也可以推进职业教育的进步<sup>[1]</sup>。

## 1 积极心理学定义

积极心理学是相对传统心理学而言的,最大的不同在于,积极心理学不再仅仅针对存在心理问题的学生,不再是发现问题解决问题,它面对的是全部的学生,从一个积极的角度出发,帮助学生从自我认知,到完善健全人格的过程。从另一个方面来说,积极心理学教育占据了主导地位,通过对学生的积极引导,发掘潜能,树立学生的自信心,培养乐观健康的心态,不给一些消极的心理健康问题滋生的可能性,从源头上消灭消极心理,从而提升幸福生活指数。因此,我们说积极心理学对职业院校心理健康教育有着里程碑式的重大意义。

## 2 积极心理学视野下职业院校心理健康教育现状及问题

这么多年来,我们不可否认全国职业院校在心理学教育上的付出和成果,但是其主要还是突出在对学生的心理健康知识的教育,和帮助学生解决心理问题两个层面上,更多还是偏向于传统的消极心理学教育。在向积极心理学教育转变的过程中,仍存在很多现实问题,主要有以下四个方面。

### 2.1 仍然停留在对学生消极心理的关注,缺少对学生积极品质的培养

多年来的传统心理健康教育在职业院校仍占据主要地位,除了开设常规的心理学课程,还有不定期的心理讲座和宣传海报以及相关活动,都是从如何帮助学生预防各种心理问题为出发点,从潜意识里不自觉给学生灌输了消极心理。还有学校设立的校园心理咨询室,安排专门的心理学老师负责,以及学生辅导员的协助,大家

将目光都集中在那些有心理问题,或是有心理问题出现苗头的学生身上,秉持早发现早解决的观点,以“医生”的身份对“病人”干预治疗,以为达到了目的,殊不知将关注点都放在了个别学生的消极心理上,缺少了对全体学生积极品质的建立培养,这和积极心理教育的初衷大相径庭,自然也就很难取得良好的成果。

### 2.2 专业心理教师缺位,科学有效的管理系统有待完善

与职业院校学生心理健康教育日趋重要的现状相比,不相匹配的是专业心理学教师的补位不够迅速。目前,我国各职业院校的心理学教师普遍配比不足,教师的专业程度不达标,部分院校的心理学教师并没有接受相关的专业学习,无论是心理学理论知识,还是实践能力都有所欠缺,有的院校心理学教师甚至是其他学科的老师兼任,基于这样的现状,想要开展积极心理学视野下的职业院校心理健康教育谈何容易。撇开师资问题,学校普遍亟待完善相应的组织管理系统,或者说没有适合自己学校的管理体制<sup>[2]</sup>。据悉,目前大多职业院校还是依赖传统的思政课和心理健康课,这种单一的结构体系根本无法满足新时代学生的心理教育需求。所以,希望职业院校各学科部门相互协作起来,将积极心理学教育渗透铺设开来,形成一个高效科学的网格系统,切切实实为学生的心理健康保驾护航。

### 2.3 教师与学生在心理沟通中,存在抵触情绪

提到职业院校的心理健康教育,学生们自然会想到心理咨询室,会想到心理学老师或是学生辅导员,再就是会想到心理不够健康,这种惯性思维得到了师生们的一致默认,所以导致学生对心理教育很抵触,哪怕是自己出现了心理问题,需要得到他人的帮助,也因为担心他人的异样眼光和非议,不愿去寻求心理疏导。再就是长期以来,辅导员和心理教师给到寻求心理咨询的学生,最多的是一些理论灌输和对消极问题的放大,这也让学生对心理教育产生了不愉悦的印象,自然会更为排斥。所以,想要扭转这一局面,我们的校园心理教育必须从传统心理学教育转型到积极心理学教育,将教育主体从少数学生扩大到全体学生,将目光从紧盯问题移到发掘

积极正能量上,从根本上缓解改善主客体的紧张关系,为取得实质进展打好基础。

#### 2.4 只为个别学生解决问题,失去了心理健康教育的意义

正如上面第3点谈到的,如今很多职业院校将心理健康教育的范围,锁定在一些个别的所谓有问题的学生身上,集中精力去帮助这些学生解决问题。而对于那些看起来很正常的普通学生,只是按照常规开展心理教育课程,走走过场,完全忽视了对他们积极心理的培养。这就导致了看起来正常的普通学生,虽然没有明显的心理障碍,但在面对即将走入社会的学校生活,没有合理的规划和明确的目标,对未来没有信心,不够乐观,这对职业院校的学生来说本身就是心理健康教育的缺失。所以,积极心理学倡导的将教育主体扩展到全体学生,着重培养学生的积极品格,帮助他们建立健全的人格,形成清晰的人生规划,正是心理教育的最大价值和初心<sup>[1]</sup>。

### 3 积极心理学视野下职业院校心理健康教育的改进策略

#### 3.1 引导学生建立积极的心理品质

学校积极心理学教育要对全体学生进行积极心理品质的建设教育,它不单是发现学生的心理问题,想办法一对一地解决问题,而是将教育目标放在帮助学生建立清晰的未来规划,明确的人生目标,远期的宏伟理想,闪亮的人格魅力和融洽的人际交往等。这些看似不同的方面都有着共同点,就是积极正能量,而只有当学生拥有这些特质,他才能消除现存或是隐藏的消极心理。所以,积极心理学教育是通过教师的积极引导,从各个方面帮助学生体验这些积极心理获得感,激发潜能,从而塑造积极的价值观,只有充满积极向上的生活态度,才能形成健康的心理素质。

#### 3.2 拓宽学生心理健康教育的途径

##### 3.2.1 和其他学科联动起来,渗透积极心理健康教育

在原有的心理健康教育课程的基础上,增设积极心理学课程,与此同时要招聘持有专业资格的积极心理学教师,壮大教师队伍,提高教学质量,让学生从中学有所得。潜移默化改变学生对心理学的既定看法,从心理上接受认可甚至喜欢心理学教育,并且从中能获取到帮助,建立积极的人生观和价值观。我们说对学生的人格培养不是心理学这一学科单独能完成的,它需要其他各个学科的通力配合,这也就需要学校能组织其他学科,将对学生的健康心理教育渗透在教学课堂上。对任何一个学科领域而言,学生的思想健康和心理健康都是最基本的要求,只有拥有了优秀的品格,才能实现远大的抱负有所作为,所以其他学科教师在传授专业知识技能的同时,也要注重学生健康心理的教育。

##### 3.2.2 丰富心理健康教育形式,提高学生参与心理学习积极性

传统的职业院校心理教育模式,仍以教师讲授心理

教育课程和开设心理咨询室为主,其中开设心理课程以教师课堂讲授为主,一味地灌输理论,而开设心理咨询室则是以学生主动咨询为主,老师只能被动等待,两者相结合存在很多不足,与学生之间的联系不够紧密,效果自然不够明显。建议职业院校能将积极心理教育从课堂走到学生的生活中,比如专家讲座,不限于学校教师,还有各种心理健康类的实践活动及知识竞赛等,都可以极大调动学生参与的热情,而不拘一格的教学形式更符合新一代职业院校学生的特点,课内外的结合也能更全面提高学生的心理健康素质。

#### 3.3 加强专业心理教师队伍的建设

教师是学生成长路上的明灯,言传身教的影响甚至可以改变一个人的一生,面对正在建立人格和社会观念的职业院校学生,陪伴他们的教师肩负着重大的使命,这也对教师的专业知识提出了更高的要求。但现实中有些职业院校,并没有一支过硬的心理教师队伍,教师欠缺的心理学理论知识,还有亟待更新的心理咨询技巧显然满足不了学生的要求,这会直接导致学生对心理学科的厌学情绪。所以各职业院校一方面要加强专业心理教师队伍的建设,不断吸纳新鲜血液,一方面要定期组织现有教师学习培训,及时掌握最新的心理学科知识,了解新时代学生的心理特点,更好地为学生提供心理健康教育及咨询。当然,作为一名优秀的心理学教师,本身也应该对工作生活持有积极乐观的态度,用自己的正能量感染到身边的同学,做好身正为范的榜样。

#### 3.4 构建学校、家庭、社会三位一体的心理健康教育体系

一个人的教育离不开家庭、学校和社会三个方面,这也意味着积极的心理健康教育体系必须在家庭、学校和社会的相互协作下构建。良好的家庭教育让学生从小就形成较好的个人素养,当开始接受学校教育时,专业的体系让学生重组了良好的行为规范,慢慢形成健全的心理人格。但相对来说社会对学生的影响亦好亦坏,现代社会的开放包容让学生接触到各种不同的文化冲击,这也对学生的积极心理素质提出了更高的要求,只有积极的心理健康,才能在五光十色的世界不迷失自我,到达那个美好的理想彼岸。职业院校想要在学生心理健康教育上取得成功,必须借助家庭和社会力量,构建一个立体的教育体系,将对学生的心理健康教育从校园走出去,拓宽到社会,为学生几年后的人生启航打下坚实的基础。

### 4 结语

职业院校应该将学生积极心理健康教育纳入工作重心,只有培养出健康人格的学生,才算完成教育最初的意义,而这也是避免学生走入社会后,因心理健康问题导致一系列悲剧的最佳途径。

作者简介:沈力(1991.11—),女,贵州贵阳人,讲师,研究方向:心理学。

### 【参考文献】

- [1] 李和孺. 浅析积极心理学视野下高职院校的心理健康教育[J]. 课程教育研究, 2019(3): 23.
- [2] 杨新惠, 马志峰, 潘学功. 积极心理学理念下高职学生心理健康教育探析[J]. 职业时空, 2017(3): 19-20.
- [3] 赵欣欣. 积极心理学视野下的高职院校心理健康教育[J]. 教育现代化, 2018(10): 5-9.