

积极心理学视野下职业院校学生心理健康教育研究

郭佳

650106199012020822

【摘要】以前面对大学生的消极心态，大多学院都以处理学生心理健康问题作为目的，但往往这样会将学生的积极思想培养忽视掉。随着新时代的到来，院校在积极心理学的视野下，不断革新学院心理健康教育的路径是现阶段高校心理健康教育发展的必经之路。所以目前大学生心理健康教育也逐渐得到重视，其可以有效加强学生的积极心理健康，并且还有利于学生养成良好的健康心理，拓展该教育路径。因此，文章专门从积极心理学的视野下，对高职院校大学生心理健康教育进行探究工作。

【关键词】积极心理学；大学生；心理教育

1 阐述积极心理学

对于积极心理学而言，这种心理学是一种新型概念，很早以前就由心理学家塞里格曼所提出的探究领域。该学科主要探究人类积极品质以及发展动力，倡导建立积极乐观的心理，将自身正能量传递给需要获得帮助的人，达到幸福美满的生活愿望。这种学科主要是从这几个方面探究人类的积极心理：(1) 须重视人类建立积极乐观的人生态度，并且努力获得很大的幸福以及满足感。(2) 从个人健康成长层面而言，拥有非常积极的个人思想品格，其中包括积极乐观的心理以及融洽相处的人际关系等。从这些角度不断加大对学生的心理健康教育，同时运用更加积极的方法，正确引导学生培养其具有乐观努力的心态，对于不断健全高职院校学生心理健康教育制度，有着非常重要的作用。其次有关积极心理学的专家 Peterson 也曾提出了 6 项核心美德以及 24 种性格优点作为理论 (如图 1)，为学生营造一个更加安全、互相尊重以及真诚相待的氛围，使学生们很大程度上能够完善自我并且提高自我，可以激发自己无限可能。



图 1 Peterson 提出的 6 种核心美德和 24 种性格优势

2 解析积极心理学视野下院校心理健康教育遇到的问题

2.1 过度重视学生心理的消极问题，忽略学生积极思想品质培养

目前职业院校的心理学健康教育主要通过及时发现问题，并且解决问题的被动形式，把过多重点放在了有心理问题的学生，把疏导学生的心理问题作为重要任务，这种方式并不具备科学性，进而跟提升学生心理素质教育相脱节。对学生进行心理咨询期间，老师以可以帮助学生解决心理问题为重点，过于重视学生的心理问题，而将其积极的思想品德培养忽略掉，并且院校会运用设置有关课堂或者讲座等活动，对学生的心理健康进行教育，这种作为预防心理问题的产生为工作目的，造成很多学生过于重视自己的消极方面，往往会将自身优质品德思想忽略掉。

2.2 缺少心理专业老师，缺少有效的组织管理系统

现阶段，我国关于心理健康教育的专业性人才非常少，每一个高职院校心理专业老师配备也不够充足，很多老师并没有过硬的心理学专业知识，同时也没有经过专业培训，所运用的心理疗法也比较传统，很难达到新时期高职院校的心理特点，心理老师的专业素养需要不断进行提高。部分院校缺少更加有效地组织管理系统，同时也没有形成系统性的相关教学制度，仅仅把学生的心理健康依托于思想教育的授课老师以及心理教育导师，造成大学生的心理健康教育效果并没有得到很好提升。

3 探究积极心理学视野下健全院校心理健康教育的策略

3.1 加强学生积极心理体验，培养积极心理思想教育

在积极心理学视野下的心理健康除了指身体健康，

最重要的是要有非常清楚的目标以及美好的理想、相处和谐的人际关系等。职业院校老师在进行心理教学期间,需要特别强调培养学生积极的思想活动以及情感,由此老师可以帮助学生养成好的行为习惯,进而消除或者减少学生的消极行为。这样才能实现培养学生积极心理思想教育的目的。并且老师需要在积极人格理论的引导下,逐渐将自身工作方法以及角色进行改变,多开办一些关于心理实践活动,让学生主动参与进来。在实践当中,对于学生的人际交往关系进行正确引导,加强学生的积极心理体验感,将其内部潜能激发出来,有利于学生塑造并且培养更加积极的人生观,这也是提升当代大学生心理健康综合素养的重要路径。

3.2 拓展高职大学生心理健康教育的有效路径

3.2.1 开办积极心理健康教育有关课程

职业院校需要开办积极心理学有关课程,并且要有专业性的心理学老师进行教学,在授课期间传播积极向上的思想价值观,不管是从理论还是到实践中都能对学生正确引导,学生在课堂上能够更好亲身感悟到积极思想品格的潜在动力,从而对学生树立正确的三观。其次,高职教育需要把学生的思想品德教育以及心理健康教育落实,渗透到每一个学科教育当中,各科老师在课堂教育过程中可以贯穿落实立德树人等有关的教学目的,可以更好将学生德智体美各个方面的综合素养进行全面培养,无形之中会对学生开展心理健康教育的渗透工作。使学生能够建立思想政治以及心理健康教育的理念,对其心理教育不能仅凭借思想政治老师以及心理健康老师,最重要的是整个学院的老师以及学生要共同努力,创设一种更加积极健康的教学理念,有利于学生不断发掘自身潜能,并且培养其更加优秀的思想品德教育,建立更加远大的理想和目标。

3.2.2 心理教育课程和心理咨询工作共同努力发展

目前职业院校的心理健康教育都是以开办心理健康教育课程以及心理咨询作为重要的方法,心理健康教育课程通常都是以老师在课堂上进行讲解作为主体,心理咨询是以学生主动进行咨询,这样的方式过于简单,学生的心理教育很难获得显著成效。校园文化建设作为学生的第二课堂,营造一个融洽的校园文化建设,既能为学生提供多姿多彩的生活,而且还能将积极心理学在校园当中更好地进行宣传和推广。院校需要多开办一些关于心理健康教育的有关活动,比如邀请一些校内或者校外的专业心理教育人员开办讲座或者进行心理学有关知识的竞赛等活动,这样可以创设出更加浓厚的校园文化环境,主动鼓励学生多参与到课外活动当中,不仅可以推动其身心以及思想方面的健康发展,而且还能加大学

生积极心理学的有关知识。

3.3 不断强化专业教师团队建设

身为职业院校的老师,其需要将自身专业技能发挥出来,并且正确引导学生,以身作则,从自身优秀素养不断影响着学生,老师需要保持积极乐观的工作态度,并且成为引领学生的正能量,也成为学生的学习榜样。很多职业院校当中,心理学老师并没有扎实的理论基础知识,心理学咨询的技巧相对而言比较传统,所以很难达到并且适应当今大学生的心理需求,同样也很难真切的体会到学生感受,造成在教学以及咨询期间不能得到很好的效果,所以需要不断加大师资的专业理论知识以及心理学咨询技能。目前院校的学生思想都非常开放活跃,追求很多多样性的价值观,老师需要不断将自身的专业技能素养进行提升学习,并且掌握当今时代的心理学有关知识,对于学生自身的心理健康情况要有一个更加明确,使学生能够主动进行咨询并且解决自己所遇到的困难,这样更有利于心理健康教育课程获得很好效果。

4 结束语

由于当今社会各个方面都在高速发展,人们所面临的压力也逐渐增加,若不清楚怎样更好调节自己心理思想,就会造成很多心理问题或者心理疾病产生。职业院校为了更好避免学生心理障碍的产生,授课过程中会引入更加积极的心理学理论开展心理健康教育,有助于学生发现自己人格特点和具备建设性的潜能进行着手,有利于学生构建自信心,并且学会自我把控和调整,创设一个更加积极的心理氛围,积极克服消极因素给自身心理带来的问题。

【参考文献】

- [1] 沙雨薇. 浅析积极心理学视角下职业教育如何结合实际开展学校德育教育[J]. 赤子, 2019, 000(024): 120-121.
- [2] 姜灵芝. 积极心理学视野下职业院校心理健康教育研究[J]. 中国新通信, 2019.
- [3] 信吉乐. 积极心理学视野下高职院校心理健康教育课程改革思考[J]. 课程教育研究, 2017: 211.
- [4] 王滢, 郭艳梅. 积极心理学视角下职业院校学生管理研究[J]. 课程教育研究: 外语学教法研究, 2019, 000(005): 19.

基金项目:

重庆商务职业学院 2019 年度校级课题“积极心理学视角下高职大学生心理健康双因素模型构建研究”(项目编号: 2019XJKTYB02, 主持人: 郭佳)