

# 积极心理学视野下的大学生心理健康教育研究

黄宇琛

(蚌埠学院 安徽蚌埠 233000)

**【摘要】**自“立德树人”在教育领域深入渗透以来,如何指引学生身心全面发展,成为教师需解决教育问题之一。其中,大学生心理健康教育作为助力学生塑造健全人格,规避情绪熔断现象,减轻心理压力,积极融入社会,挖掘成才潜力的教育内容,在学生全面发展进程中不可或缺。本文在积极心理学视野下探析大学生心理健康教育方略,以期提高大学教育综合质量。

**【关键词】**积极心理学;大学生;心理健康教育

**DOI:** 10.18686/jfyzy.v2i11.31588

积极心理学主要是指心理学分支之一,期待发现和培养优秀人才,研究能使个人及社会不断发展的方法,使人们日常生活更加充实,在人本主义理念加持下帮助个体感到幸福,具备人际交往能力,有感受力,在宽容、友善、责任心、勇气等品格指引下开拓进取并实现个人价值,保障个体心理更加健康。然而,当前有些大学生心理健康教育却存在缺乏渗透性、教育方法僵化、教学实践体系发展滞后问题,影响积极心理学在育人过程中的应用成效。基于此,为提高大学教育综合质量,基于积极心理学探析大学生心理健康教育方略显得尤为重要。

## 1、积极心理学视野下大学生心理健康教育必要性

### 1.1 帮助大学生解决潜在心理问题

当前我国心理健康咨询问诊体系还不够健全,通常情况下只有心理问题演变成疾病后人们才会寻求专业机构的帮助,主要源于国民对心理健康的关注度还不够,忽视生活中的压力对自身心理状态带来的负面影响。基于此,在大学院校进行心理健康教育,通过传导积极心理学理念帮助学生掌握规避情绪熔断现象方法,能用乐观心态及坚毅品格应对未知挑战,在学习及生活中能感到幸福,提升个人感知力、社会交往等能力,针对大学生心理问题及时干预,阻断心理疾病演进过程,继而在帮助大学生解决潜在心理问题同时指引学生全面发展。

### 1.2 完善大学院校“立德树人”体系

“立德树人”要求大学院校美育、德育、智育等教育思想并行,使学生行为习惯、价值观念、情感态度均能不断优化。基于积极心理学开展心理健康教育能助力大学生正确看待挫折,用勇气、信心、毅力直面挑战,拥有宽容、沟通、实践的能力,使大学生与家庭、社会乃至国家维系和谐稳定的关系,在学习及生活中感到幸福,继而有效培育大学生综合素养,将心理健康教育与大学生成长历程关联在一起,达到完成“立德树人”任务目的<sup>[1]</sup>。

## 2、积极心理学视野下大学生心理健康教育难点

### 2.1 心理健康教育缺乏渗透性

《普通高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求》针对当前大学生心理健康教育改革提出具体要求,为此心理健康教育课程在大学院校极为普遍,为心理健康教育活动稳健发展奠定基础。虽然开设课程能赋予心理健康教育专业性,但引起大学生心理健康问题的内因具有潜藏性、复杂性,仅利用课上时间教授心理健康有关理论知识并无法真正帮助学生身心健康成长,为此大学院校需赋予心理健康教育渗透性,为发挥积

极心理学育人作用奠定基础。

### 2.2 教育方法僵化

良好教育方法是输出心理健康教育内容并得到学生群体反馈的重要条件,是搭建在师生之间的桥梁,只有教育方法科学可行,才能基于积极心理学提高大学生心理健康教育质量。然而,当前多数大学院校普遍运用“灌输式”教育方法,以课堂教学活动为载体输出育人内容,通过考试检验学生群体学习成果,久而久之陷入教育方法僵化育人泥沼,学生学习过于被动,为应付考试甚至只记必考内容,未能将所学内容转化为应对负面情绪、塑造健全人格、积极融入社会的有效途径,继而降低心理健康教育质量。

### 2.3 教学实践体系发展滞后

大学生即将步入社会,通过心理健康教育发挥积极心理学育人优势,使学生能正确处理个人与社会的关系,增强社交能力,树立实现梦想意识,集聚创新实践勇气。这就需要大学心理健康教育具有开放性,能与社会领域关联在一起,为学生顺利融入社会给予支持,同时通过教学实践体系外延引入更多有益于心理健康教育的资源,推动心理健康教育活动良性发展。受教师育人观念陈旧、教育方法僵化、学生不重视心理健康教育等因素影响,有些大学院校心理健康教学实践体系存在发展滞后问题,一方面与学生群体脱节,另一方面无法联系社会,影响大学心理健康教育成效<sup>[2]</sup>。

## 3、积极心理学视野下大学生心理健康教育路径

### 3.1 基于积极心理学增强大学生心理健康教育渗透性

第一,深耕教材发挥心理健康教育渗透作用。根据大学生心理健康发展需求编设配套教材,从心理健康标准、大学生身心特点、大学生常见心理健康问题等方面出发开展教育工作,在明晰教育内容前提下教师需率先探寻渗透积极心理学教育立足点,而后将心理健康教育理论与学生生活环境、专业发展需求等方面关联在一起,增强理论知识渗透性,为学生内化吸收心理健康教育内容,用积极心理状态应对学习及生活挑战给予支持;第二,赋予心理健康教育课堂开放性,多领域渗透心理健康教育内容。除负责心理健康教育的教师需将学生与积极心理学联系到一起,通过知识渗透助力学生身心健康成长外,其他课程教师亦需关注学生心理问题,并在教学过程中涉及到积极心理学。以大学体育教学为例,体育教师可在学生感到疲惫且想要放弃体育训练时渗透积极心理学,引领学生挑战自我坚持不懈,用积极态度攻克体育训练难关,达到渗透积极心理学助力学生塑造健全人格目的;第三,大学院校需在日常教育

管理中渗透心理健康教育。例如, 大学院校可开设心理健康咨询室, 亦可在教务部设立“心理咨询箱”, 鼓励心理压力大的学生匿名咨询, 在此基础上有针对性的渗透心理健康教育, 制定服务性、人性化教育方案, 同时为大学院校改进教育管理对策提供依据, 继而发挥积极心理学育人作用, 提高大学生心理健康教育质量<sup>[3]</sup>。

### 3.2 创新心理健康教育方法

为保障学生能内化吸收心理健康教育内容, 将知识转化为身心健康成长原料, 教师需不断创新教育方法, 为教育资源引入与高效输出铺平道路。例如, 大学院校可鼓励学生群体以“我的心理世界”为主题开展“微电影创拍竞赛”活动, 设定本次竞赛标准、要求、原则、目的, 确保学生所拍内容契合教育要求, 引领学生发挥想象力、合作精神并调用创新能力、艺术修养用影视化镜头洞察大学生内心世界, 经过评委决议选出优秀作品并给予物质奖励, 在校内网站及其他网络平台展播获奖作品, 旨在用学生感兴趣、能接受的方式传导心理健康教育内容, 多渠道发挥积极心理学育人作用。再如, 大学院校可基于“以赛促学”输出积极心理学有关内容, 在指导学生参与校内外竞赛过程中用到积极心理学, 使学生能保持乐观心态, 用积极状态准备竞赛, 不惧竞赛考验, 使学生心态更加平稳, 为学生取得优异竞赛成绩给予支持, 继而落实“以赛促学”目标, 创新心理健康教育方法<sup>[4]</sup>。

### 3.3 在积极心理学视野下优化大学生心理健康教育体系

第一, 强化师资力量。大学院校是积极心理学视野下心理健康教育重要场所, 为此本校教师需学习有关理论知识, 明晰

积极心理学应用必要性, 从基本概念、背景现状、国际环境、关注对象、研究方法、应用模式等角度出发加强研究, 提升教师心理健康教育能力, 为在教学实践中渗透积极心理学夯实师资基石; 第二, 引入社会力量。一方面企业作为与大学院校协同育人机构需有效输出积极心理学相关内容, 从企业文化、管理制度、实习指导等角度出发引领学生积极向上、奋勇拼搏、创新进取, 另一方面博物馆、图书馆、艺术馆等具有公共教育属性的部门需配合大学院校完善心理健康教育体系, 以历史文化、名人传记、社会实践活动为载体加大积极心理学教育传导力度, 共享当今社会心理健康教育资源; 第三, 重视“家校合作”。原生家庭对大学生心理带来一定影响, 为深入了解学情, 提高心理健康教育服务质量, 大学院校可建立学生家庭档案, 用以存储与学生成长背景相关的资料, 为教师改进基于积极心理学的心理健康教育对策提供参考, 发挥“家校合作”育人作用, 继而有效优化教育体系<sup>[5]</sup>。

## 4、结语

综上所述, 在积极心理学视野下大学生心理健康教育具有解决学生群体潜在心理问题, 完善大学院校“立德树人”体系必要性。基于此, 大学院校需基于积极心理学增强大学生心理健康教育渗透性, 从实际出发创新心理健康教育方法, 在积极心理学视野下优化大学生心理健康教育体系, 将大学院校、社会各界、学生家庭关联在一起, 营造良好心理健康教育氛围, 继而助推大学生身心健康发展。

## 参考文献

- [1] 尹璐, 吕永刚. 研究积极心理学视野下大学生心理健康教育的应用 [J]. 中国保健营养, 2020, 30(26):85.
- [2] 刘松. 积极心理学视角下大学生心理健康教育课程教学改革探索 [J]. 山西青年, 2020(12):226, 228.
- [3] 郝江华. 积极心理学视阈下贫困大学生心理健康教育解析 [J]. 科技风, 2020(15):271.
- [4] 郭晓霞. 积极心理学视域下大学生心理健康教育课程改革探析 [J]. 山西青年, 2020(11):43-44.
- [5] 王志毅. 积极心理学视野中的大学生心理健康教育的新模式与新思考 [J]. 山西青年, 2020(12):162, 164.