

大学生心理健康教育课程改革的探索

——基于积极心理学视角

沈晓冉

(西安交通工程学院 陕西省西安 710300)

【摘要】传统心理健康教育课程模式关注于学生心理问题的预防 and 解决, 忽视了学生积极心理品质的培养, 这削弱了课程教育在学生心理健康教育中的作用。积极心理健康教育可以很大程度弥补传统心理健康教育的不足, 积极心理健康教育关注于学生潜能的开发和积极心理品质的培养。以积极心理学为视角, 探索大学生心理健康教育课程建设, 提高学生学习的积极性和主动性, 激发学生各方面潜能, 对大学生成长成才具有重要的意义。

【关键词】积极心理学; 心理健康教育课程; 大学生

随着社会的进步与发展, 大学生因各方面的压力所产生的心理问题也越来越多, 目前各个高校对大学生心理健康教育的重视程度越来越高, 大部分高校已经把学生心理健康教育作为学生工作的一个重要部分。大学生要更好的适应社会, 不仅需要培养其专业能力, 还需要培养其心理素质, 良好的心理素质是大学生成长成才的重要保障。大学生心理健康课程是学校对学生进行心理健康教育的重要阵地, 在学生心理健康教育中起着重要的作用。近年来, 心理健康教育课程得到各高校的重视, 从选修课到必修课, 形式从单一到多样化, 但是很多高校心理健康教育课程以传统心理健康教育理念为指引, 以预防和解决学生心理问题为重点, 课堂教学没有达到理想的效果。像塞里格曼指出的那样: “心理学不仅研究病态、弱点和损害, 还研究力量和优点, 干预不仅是修复损坏的东西, 而且是培育最好的东西^[1]。”积极心理学自其兴起以来, 其研究成果不断增多, 涉及到各个领域。积极心理学在学校教育中也引发一场新思潮, 它关注人的积极品质培养, 认为挖掘潜能比解决心理问题更重要, 这样才能更好的发挥自身积极的能量^[2]。为了更好的发挥心理健康教育课程的心理育人功能, 需要不断探索大学生心理健康教育课程改革途径, 以积极心理学视角, 去探索课程改革, 有着重要的理论和实践意义。

1 积极心理健康教育的概述

心理健康不是不存在心理问题, 它是个体在一种积极的心理状态下, 更好的发挥身心功能和潜能, 能够更多的适应环境, 发展自我。但是传统心理学关注的重点是心理问题的预防和解决, 忽略了对人积极能量的开发。积极心理学研究的重点与传统心理学有所不同, 它反对心理学以问题为重心, 关注于人积极心理品质的培养和潜能的开发。积极心理学兴起以来, 引起各界学者的广泛关注, 积极心理学在教育中的应用也成为学者们研究的一个重点, 给心理健康教育提供了一个新的研究方向。Jahoda 在 1958 年首先提出了积极心理健康的概念, 掀起了反对传统心理健康教育的新思潮^[3]。近年来, 各个高校把学生心理健康

教育工作作为学生工作的一个重点内容, 大学生心理健康教育也在不断的发展, 但是大部分学校还是以传统心理学的理念对学生进行心理健康教育, 注重学生心理问题的预防与解决。积极心理健康教育理念为高校心理健康教育工作提供了新的思路, 将积极心理学理念应用到学校心理健康教育的各个环节, 以帮助学生更好地提升学生主观幸福感, 挖掘其内在积极能力, 不仅能有效的预防和解决学生的心理问题, 而且有益于学生全面发展, 为社会培养合格人才。

2 大学生心理健康教育课程存在的问题

2.1 教育目标具有消极导向

为加强大学生心理健康教育, 《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政〔2011〕5号)明确要求开设心理健康课。虽然现在各个高校已经按照相关要求开设大学生心理健康课程, 但是课程多以问题为导向, 把预防和解决学生心理问题作为重点内容, 这样的心理健康教育课程对学生成长也会产生一些消极的影响, 导致学生过多的去关注一些消极的问题, 忽略了自身的成长, 在这种目标的指引下, 学生既无法从根源上达到预防和解决心理问题的目的, 学生也无法认识自身的潜能, 培养积极心理品质, 而且容易给学生一些消极的自我暗示, 这也使得心理健康教育课堂教育没有达到理想的教学效果。这些消极的目标导向, 不仅使心理健康教育的心理育人功能严重减弱, 还会对学生积极品质的培养产生很多消极的影响。大学生心理健康教育不应只关注问题的解决, 应更多的关注促进学生全面发展的积极因素, 以积极心理健康教育目标为导向, 激发学生的潜能, 优化其心理品质, 这样才能让学生有内在的能力去预防和解决问题, 提升学生的幸福感。

2.2 教学内容选择没有以全体学生的需求为基础

传统的心理健康教育课程在教学内容的选择上更多的关注于学生心理问题, 如情绪管理问题、学习问题、恋爱心理问题、人际关系问题、就业问题等, 让学生了解常见的这些心理问题的表现及其应对方式, 看似符合学生实

际需求,但是存在心理问题的学生是少数的,大部分学生不存在心理问题,这就导致大多数不存在心理问题的学生的心理需求没有得到应有的关注。另外心理健康教育内容选择上依旧是重理论轻实际应用,很大程度也偏离了学生实际需求,心理健康教育课程没有达到学生的目标期望,进而也会降低学生学习的积极性和主动性,学生的学习兴趣不高,也在很大程度上影响教学效果。

2.3 教学方法缺乏创新,教学效果欠佳

心理健康教育是一门侧重对学生应用能力培养的学科,传统的心理健康教育以问题为导向,课堂上提出学生常见的心理问题,分析学生存在这些心理问题的原因,帮助学生寻找解决心理问题的方法。课堂上以教师讲授为主,忽视了学生的主体地位,虽然教师在课堂上也在不断的创新教学方法,增加了师生互动,但是终究没有改变教师的主体地位,不能较好的激发学生的学习兴趣,因此教学效果并不理想。

2.4 班级规模过大,影响教学效果

目前很多高校心理健康教师配备不足,导致心理健康课采用合班教学,班级规模过大会影响教学效果。有研究表明授课班级规模随着学生人数的减少,会对学生的学习质量产生积极的影响^[4]。反之班级规模过大,也会对学生的质量产生消极的影响。班级规模较大,影响课堂师生的互动,学生之间的合作学习,课堂心理活动的开展。比如学生人数过多,教师在课堂上就很难兼顾到所有学生,这就容易导致部分学生不能积极参与课堂教学;学生人数较多,影响心理活动的开展,并且开展的过程中,课堂秩序得不到很好的维护,也会影响的教学效果等。总之,采用合班教学,班级规模过大,会对教学活动的开展产生很多消极的影响。

3 基于积极心理学的大学生心理健康教育课程改革

3.1 以培养学生积极心理品质为目标

传统心理健康教育以预防和解决学生心理问题为目标导向,高校心理健康教育不仅应关注于心理问题的预防,还应重点关注学生个体积极心理品质的养成,挖掘学生自身的积极力量,培养学生各方面的能力。积极心理健康教育不仅强调预防性目标,还强调发展性目标,倡导培养积极心理品质、增强自身优势、帮助我们更好的寻找生活的意义和快乐。人们自身拥有的乐观、希望、信念等积

极的心理品质才可以更好的预防和解决心理问题。以培养学生积极心理品质为目标,对学生进行积极心理品质的培养和潜能的开发,可以更好的促进学生身心全面和谐发展。

3.2 基于积极心理学选择教学内容

传统心理健康教育在教学内容选择上,关注于学生常见心理问题的表现及心理问题应对方法。而积极心理健康教育课程把挖掘各方面的潜能和积极心理品质的培养作为主要内容,将积极心理学的理论运用到大学生心理健康教育课程上,可以优化大学生心理健康教育课程内容,使其课程体系更加完整。积极心理健康教育在内容选择上,注意与学生的生活实际相结合,注重培养学生积极的心理品质,并且根据学生不同特点进行调整,以更好的遵循学生心理发展特点,使学生更好的构建自身完善的心理系统,学生内部积极力量被唤醒,可以帮助学生更好的应对各种问题,并有助于提升学生各方面的能力。

3.3 基于积极心理学视角创新教学方法

传统心理健康教育课堂以教师讲授为主,讲授的过程中重理论轻应用,影响到学生学习的积极性和主动性,课堂效果受到一定程度的影响。积极心理健康教育以学生为主体,采用理论与体验式相结合的教学方法,以培养学生积极心理品质为目的,从学生的实际出发,在课堂中为学生创造相应的情景或氛围,比如角色扮演、积极团体辅导、案例体验等,引起学生的情感体验,让学生能积极的参与到课堂中,并且在这种氛围下进行探索,自己寻求解决问题的方法,将知识和技能内化,将其应用到实际生活中去。

4 结语

积极心理健康教育关注于学生积极心理品质和潜能的开发,课堂是对学生进行心理健康教育的主阵地,将积极心理健康教育理念运用于大学生心理健康教育课程改革中,丰富课堂教学内容,创新教学方法,转变学生学习方法,从而达到优化课堂教育效果的目的,可以有效地提升学生主观幸福感,发挥其各方面的潜能,增强其社会适应能力,同时也从根源上预防和解决学生心理问题,使学生能更好的面对未来的生活,实现心理健康教育课程育人的目的。

作者简介:沈晓冉(1989.2—),女,硕士研究生,助教,研究方向:心理健康。

【参考文献】

- [1] Seligman M E P, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction[J]. American Psychologist, 2000(1): 5-14
- [2] 欧阳丹. 积极心理学框架下的高校心理健康教育课程教学改革思考[J]. 学校党建与思想教育, 2014(11): 70-71.
- [3] Jahoda M. Current concepts of positive mental health[M]. New York: Basic Books, 1958.
- [4] De Giorgi, G; Pellizzari, M; Woolston, W.G. Class size and class heterogeneity[J]. Journal of the European Economic Association, 2012, 10(4): 795-830.