

积极心理学视野下高职心理健康教育体系的整体构建

樊红燕

(河南经贸职业学院 河南郑州 450046)

【摘要】 目前,积极心理学已成为心理学研究中最重要内容之一,根据人的积极情绪、性格和社会环境等方面,对心理健康教育及其他相关工作的影响非常大。所以,从心理学的角度出发,建立高等院校心理健康教育体系是非常重要的。本文从积极心理学概述、积极构建多元化的教育方式方法、优化心理咨询的服务保障、高职院校心理健康教育体系设计、构建高职心理健康教育体系的有效策略方面进行分析和研究。

【关键词】 积极心理学;高职院校;心理健康教育体系;构建

DOI: 10.18686/jyfyzy.v3i7.47342

积极心理学研究理论的出现,扩大了心理学研究的领域。当前,许多科学家正在尝试从积极心理学角度进行心理健康研究,以便为新时代的心理健康教育提供科学指导。所以,有必要增加积极心理学理论在高职院校心理健康教育改革中的渗透,以达到更加理想的改革效果。

1、积极心理学概述

1.1 积极心理学的概念分析

上世纪时,欧洲国家就开始从事积极的心理学研究,塞利格曼最终将对其进行正式定位。积极心理学是指人们在面对问题和挫折时解决问题,通过不断学习和增强积极解决问题的能力来改善思想的动力。可以看出,积极心理学领域的研究目标是发展人心的积极美好的部分,丰富生活和工作经历,并通过积极情绪,积极人格特质和积极情绪的协调来设定积极目标。而积极的情绪不仅包括当下的喜悦和安慰,还包括对未来的乐观和信心,这些情绪是人们积极面对困难和挑战的重要动力。积极的人格特质与个人在各种情况下保持稳定的心理状态的能力有关,这直接影响个人的生活质量和情感体验。由于人类是社会动物,因此不能忽略环境对个人的影响,积极的组织环境可以促进人们的良好士气和社会责任感,由此可以看出,积极的情绪、积极的人格特质与组织环境之间有着非常紧密的联系,积极心理学的作用是基于三者的协调^[1]。

1.2 积极心理学体现出的价值取向

首先,积极的心理学应该为培养学生的积极特质提供积极的指导。在积极心理学领域,心理健康不是精神类疾病,而是利用积极的心态去面对生活和工作。因此,心理健康教育中体现的积极心理学应建立在对心态的调整问题,并着重于发展个体自身的自我调节质量潜力。换句话说,心理健康教育应加强学生积极的人格特质和心理素质的发展,使学生能够积极主动地参与社会活动,通过各种活动不断改善他们的心理健康,并促使自己身心健康发展。

其次,预防为主,治疗为辅。与传统的心理健康教育有所区别,基于积极心理学的心理健康教育应将重点从治疗后转移到治疗前,以最大程度地减少心理健康问题对学生产生的不利影响。因此,在实际的实施过程中,我们需要加强学生的心理素质 and 人格素质的发展,使学生有能力面对各种心理问题,而不是依靠重要的外在力量来解决问题,以便于学生的长远发展。但是,深陷心理困境且无法控制的人也需要适当的心理咨询和治疗,以作为辅助方法。

最后,争取平等并重视积极的心理体验。在传统的心理健康教育中,通常将咨询的学生置于“问题学生”的位置,这样会在教师和学习者之间建立一种不平等的关系,从而阻碍解决心理健康问题。根据积极心理学的概念,应将教师定位为导师,并应使用科学的方法培养学生的潜力,以便学生可以通过探索过程获得理解和成长,只有这样他们才能有效地保证良好的心

理工作。由此可以看出,积极的情感体验的重要性可以发展学生的其他积极特质,并最终有效地改善他们的心理状态^[2]。

2、积极构建多元化的教育方式方法

许多教师在教授专业课程时都会进行心理健康教育,但是他们的的方法相同,而且学生也相对无聊。学生对学习缺乏必要的兴趣,很难达到最终的教学目标。由于缺乏必要的兴趣,学生无法深入思考更深层次上存在的一些问题,也无法学到教学内容的深层含义。教师需要更深入地思考将心理健康教育纳入课堂的方式和方法,这是非常重要。因为教师的教学方法直接关系到学生的兴趣和参与学习的积极性,学生心理健康教育的发展要求师生之间以及学生与学生之间进行有效的沟通,不断扩大学生互动交流的平台,重视学生的有效交流,认识到人生观与价值观。在学习过程中,学生可能会遇到一种或多种问题,解决这些问题的方法可能超出了学生自身的认知能力,要求学生彼此交流并与老师互动,增加学生的学习时间,使学生有更多的时间和机会互相讨论,在学生充分沟通之后,教师会提供适当的指导,有效地改善学生的生活和价值观^[3]。

3、优化心理咨询的服务保障

当一些学生面临生活和学习上的挑战时,他们需要一个特殊的地方来倾诉遇到的问题和困难,这就需要在大学中建立心理咨询中心,这一举措是帮助学生解决问题的有效方式。学校必须在适当的职位上选择具有较强的心理干预技能、有耐心和责任感的教师,同时不断提高咨询中心的专业水平,建立适当的管理体系,记录学生进行心理咨询的相关记录,并对从事心理学工作的教师进行具体评估,如果教师的评分不是很高,学校将需要重新评估咨询中心的软件和硬件情况,有效地建立心理咨询机构的绩效条件,增强心理咨询师的积极性。此外,教师需要培养学生参与课堂的能力,增加心理咨询中心的影响力,告诉学生可以去辅导中心,并寻求专业辅导老师的帮助。而老师的这种心理辅导要确保学生的隐私得到保护,从而可以完全消除学生的担心隐私泄露的问题。当老师在答复学生的咨询问题时,要平等对待每个学生,以消除学生与老师之间的距离感。提高教师心理学家的素质。心理健康教育要求专业教师胜任,心理干预技术和技巧只有专业人员才能更好的处理,因此,学校必须继续建立自己的现代教师心理学家队伍,不断加强对教师的培训,增加学习和实践的经验,并组成一个心理培训教师队伍^[4]。

4、构建高职心理健康教育体系的有效策略

从积极心理学的角度来看,高职院校心理健康教育体系的结构可以分为以下部分。首先是外围圈子,这是心理健康教育

系统与外界之间的交接点。一方面,可以有效地与外部心理健康教育系统进行对接;另一方面,它可以与外部相关系统进行无缝交流。其次,内在圈子是心理健康教育体系的核心,对学生的心理素质发展有很大的影响。一方面,预防和治疗学生的心理健康问题;另一方面,促进学生的积极特质,并使学生保持良好的心理状态。

4.1 全面落实积极理念

为了改善心理健康教育,必须在心理健康教育的各个方面充分灌输积极心理学中提倡的积极观念。最重要的是,确保课程的内容是积极的,一定要引导学习者的积极情绪,并通过生动的案例激活学习者的积极人格特质,从而使学习者能够获得积极的学习经验。在具体实施中,教师应根据学生的身心发展需求,制定心理健康教育的科学目标,在积极心理学理论的指导下,他们应在学生中发展以积极态度进行自我调节的能力,并加深学生的自尊心和社会意识。通过改革和创新学习内容,可以利用广泛的学习资源来激发学习者积极主动地参与学习,激发兴趣,增加学习者的幸福感,为学习者的未来发展奠定基础。其次,有必要优化教学方法,使用更加多样化和灵活的教育工作,使学生能够获得快乐而积极的情感体验。因此,高职院校应建立自己的心理健康教育模式,并把更多的实践活动和实例从日常生活中融入课堂学习中。一方面,高职学校可以组织各种主题活动,以满足心理健康教育的需要。另一方面,高等院校应为学生的心理准备创造良好条件。只有这样,学习者才能在心理健康教育中获得积极的认识和理解,提高学习者的自信心,增强学习者的心理素质。

4.2 完善高职院校积极心理治疗模式

积极心理治疗是指积极心理学渗透到心理治疗过程中,这与传统治疗有很大不同。具体实施时,应将重点从特定的心理问题转移到培养学生积极向上的力量上,逐步提高学生的心理素质,使他们能够在积极态度的影响下消除心理问题。积极的心理治疗可以分为以下几个阶段:观察、探索、鼓励、口头表达和执行以及目标的扩展,在实际应用时,要从多角度出发,不要过多地关注某一点。随着学生的自我控制能力得到提高,所面对的问题自然会得到解决。由此可以看出,建立心理治疗的目的是要教导学生以积极的态度进行深入的认知和自我分析,并鼓励学生发展积极的力量^[5]。

参考文献

- [1] 乔丽娟,李鹏,黄甄汝.“三全”育人体系下高职院校心理健康教育的系统化研究——以常州纺织服装职业技术学院[J].湖北开放职业学院学报,2020,(02):91-92.
- [2] 苏勤,王舒蕾,方俊聪.高职扩招背景下“四位一体”心理健康教育体系的现状及初步构建——以广州市某高职院校为例[J].现代职业教育,2020,(41):40-41.
- [3] 田文靖,李娜.教育精准扶贫视域下高职贫困生心理健康的生态教育体系建构研究[J].柳州职业技术学院学报,2020,(05):51-55.
- [4] 李绍明,郝萍.基于心理健康双因素模型的高职大学生心理健康教育体系探究[J].济南职业学院学报,2019,(04):64-66+81.
- [5] 王东华,姚本先,汪海彬.高职院校心理健康教育体系构建的探索与实践[J].常州信息职业技术学院学报,2019,(01):86-88.

4.3 构建积极的组织环境

一个健康而良好的组织环境对于培养学生的积极情绪和素质非常重要。所以,在高职院校进行心理健康教学时,学校应更加重视学生的心理健康问题,对其原因进行深入分析,并充分利用所有积极因素。可以根据个人、家庭、学校等各个方面入手,营造积极的学习和生活环境,与此同时,高职学校应增强心理健康教育资源体系的建设,为教育发展提供充足的资源支持。一方面,学校需要增加资金投入,建设良好的基础设施,积极组织学术交流,改善高等学校的心理健康教育。另一方面,学校应加强对心理教师的培训,增强他们的专业素养和技能,并为学生提供更广泛,更高质量的心理服务。

4.4 构建家长沟通机制

学生在上学和实习期间可能会遇到某些心理问题。在家里孩子是父母的宝贵财富,教师必须不断重视学生与家长在学校之间的有效沟通。家长会担心学生是否有危险,是否有精神健康问题,是否被他人欺负,他们能否吃得好或睡得好等等,教师应通过微信群将其在学校的情况告知家长,给予学生父母一定的安全感,不必每天都担心孩子。同时,教师要对每位父母做好思想上做好工作,让学生父母清楚,将来每个学生都必须在这个社会中独立生活,如果他现在受一些苦,将来他受苦的可能会更少。同时,希望父母给予更多地鼓励,当学生面临困难且不愿坚持时,他们应提供积极的支持,以不断改善学生的学习和实践成果并磨炼他们的素质。

5、结束语

综上所述,作为高职院校心理健康教育改革的一部分,为了落实积极的心理思想和理论,有必要加强对心理健康教育各个方面的分析研究,在心理健康教育的背景下创造新的心理健康教育体系,积极的心理领导教育体系,创新的教育内容和教学方法,进一步增强了学生的积极发展力,为学生身心健康发展奠定了坚实的基础。

基金项目: 河南省教育厅,2020年度人文社会科学研究一般项目立项(2020-ZDJH-092)、探索高职学生线上线下心理健康干预提升综合能力培养研究与实践。