

积极心理学视角下大学生心理健康教育的新思路探究

林溪

(柳州职业技术学院 广西柳州 545006)

【摘要】 大学教育是学生接受的最终教育,大学阶段不但是学生汲取知识、练就本领的重要时期,也是学生培养人格、塑造品德的良好时机,继而让学生成长为具备良好心理素质、职业修养、社会适应能力的优秀青年。故此,大学生心理健康教育在我国普通高等教育中占据着重要地位,是我们日常教学中不可忽视的内容。本文就当前的大学生心理健康状况进行分析,从积极心理学的视角出发,探讨大学生心理健康教育的理念和途径,希望能进一步提高大学生的心理健康水平,促进大学生全面综合的发展。

【关键词】 积极心理学;大学生;心理健康教育;新思路

DOI: 10.18686/jyfzj.v3i8.51200

大学阶段是学生心理发展的关键时期,心理健康教育的好坏直接关乎着学生是否具备应有的道德修养和心理素质,决定了整个社会的文化底蕴。然而,大学生这个年龄段社会阅历和经验明显不足、心理也还不够成熟,也使得他们成为了社会上心理健康问题居高不下的一个显要群体。社会经济的快速发展,各行各业的市场竞争愈演愈烈,大学生担负着巨大的学习就业压力,使得他们的内心更容易焦躁不安,害怕困难和挫折,不敢于面对社会,从而形成一些严重的心理困境。鉴于此,我们从积极心理学视角来探究大学生心理健康教育也就具有现实意义。

1、积极心理学的价值

所谓“积极心理学”指的是通过心理学中较为完善及有效的方法和手段来探究人的内生动力、内在美德等积极性的一种心理学思潮^[1]。西方心理学大师赛里格曼大力倡导积极心理学,并在上世纪末撰写了一篇名为《构建人类的优点:被心理学遗忘的使命》文章,其中明确指出研究心理学应包括以下三项任务:

第一,针对消极心理人群开展研究,借此有针对性治疗人的心理或精神方面的疾病;

第二,通过研究心理学致力于让人们的生活变得更为丰富充实而又有意义;

第三,鉴别并培养具有良好品格和天赋的人^[2]。

在世界二次大战之前,针对以上心理学有关的三项研究都取得了平衡发展,心理学家们不仅关注了人的消极心理,也着力于研究人的积极心理。然而,二战爆发之后,战争所带来的社会动荡、经济萧条、战争恐慌,给人们造成了巨大的心理创伤,社会现实环境促使心理学研究领域更为重视安抚人类的心灵,提倡积极心理学的深层研究。

2、积极心理学在大学生心理健康教育中的重要性

大学生是当今社会中最有生机与活力的群体,在现代互联网时代下,大学生所生活的环境产生了巨大的变化,网络上各种各样、丰富海量、好的坏的信息时刻充斥在他们身边,使得他们在这多彩斑斓的社会中变得内心更加浮躁、焦虑和不安。在传统心理学中,我们更多的是关注已经出现心理问题的这部分人群,针对他们建立专有的心理档案,同时高校也会在心理健康教育方面加以重视,辅导员和其他教师及学生也会给予他们特殊性的照顾。采取学生自愿的原则,为他们做专业的心理健康指导,及时帮助他们排忧解难。然而,大学生心理健康教育并非只有独立个体的服务,毕竟存在心理健康问题的学生还是极少数,更多普通的大学生也需要开展必要的心理学专业指

导,以提高心理健康教育意识,通过防微杜渐以尽量减少和规避大学生心理疾病的产生。目前,尽管多数的大学生其心理健康状态还不足明显的症状表现,然而他们终日浑水摸鱼、浑浑噩噩,也不清楚自己的学习目标、不规划个人的职业目标,仅有少数的大学生日常生活学习还较为积极充实。基于此,积极心理学的教育意义则在于帮助这些有需要的学生,让他们感受到生活和学习的快乐和真谛,激发他们产生积极向上的意识,提高他们的社会包容心,维系他们的智慧才能,促使他们能够塑造完美的人格品质,获得身心健康的成长。

3、积极心理学视角下的大学生心理健康教育理念

3.1 构建积极的教学目标

大学生心理健康教育整体目标是要全面促进学生心理素质的提高,让大学生能够正确的认知自我和社会,提高社会适应能力,自我身心调节能力,最大化挖掘学生的内在潜质,使其获得完善的人格、得到身心健康的全面发展。然而,大部分高校在心理健康教育层面或多或少偏离了主题,他们将教育工作的核心放在解决学生心理问题的层面上,以提前干预、预防为主要教学,使得学生对心理健康教育存在较大的抵触,他们会觉得只有心理有疾病的人才需要学习这类课程,从而在教学中的配合意识差、参与程度低。

基于此,从积极心理学的视角出发,使得心理健康教育目标更具备全面性和人文化,为当前的大学生心理健康教育开辟出新的路径。在积极心理学视角下,教育目标回归到整体之上,不但注重对学生心理问题的提前干预,还侧重培养学生积极性的心理品质,有效激发学生的积极心理潜质、积极意志品质、积极情感感知等。因此,教师应在心理健康教育教学中为学生构建积极的人生观、价值观、世界观,了解学生的积极一面,帮助学生开发自身的积极心理潜质;重视从发展和促进的层面出发,为学生寻找属于自己的优势性,并促使其充分运用优势能力提高自我的价值意义,引导学生学会感知事物、关心自我和他人,发展积极情感,融入社会大环境,提高学生个人幸福感^[3]。

3.2 确立积极的教育内容

在积极心理学中,高校心理健康教育内容包括两大部分:第一是要为学生提供积极体验,在积极心理学中积极体验尽管是微观存在的,但也是开展积极心理健康教育的重要基础。教师要重视引导学生获得积极体验,培养他们的主观幸福感,促使学生就自身经历开展积极的内心建构,从生活中获取更多的满意感;帮助学生对目前所开展的学习或工作投入百分百的激情和热度,促使其中感受到更多的趣味性、满足性、愉悦性等积极心理情绪。同时教师还需重视塑造学生的期望品质,指导学生如何正确的面对苦难和挫折,磨练学生良好的独立性、意志力,让学生始终对未来充满着理想和希望。第二,要塑造

学生积极的人格。在积极心理学视域下对人格进行分析,以激发学生潜在的积极力量,帮助学生形成积极乐观的人生态度。塑造学生积极的人格是高校心理健康教育的最终目标,在教学中,教师应引导学生积极客观的评价自我、接纳不完美的自我,能够正确面对社会和现实、敢于面对问题和挫折。教师可利用激发或强化个人能力的方法来培养学生积极的人格品质,其中自尊教育就是重要途径之一。

4、积极心理学视角下大学生心理健康教育的途径

4.1 教师要具备积极心理理念

积极心理学的应用反映出现代心理健康教育理念的重大变革。高校的专业心理健康教师、班级辅导员等都必须要建立积极心理理念。高校心理健康教育的宗旨是为培养青春活力、身心健康、品格高尚的社会有为青年,而每个独立的个体内心都存在着积极和消极的一面,当教师面对一个或一群学生看到的总是学生负面消极的时候,就会自然地给他“贴标签”,那么学生也会否定自我、逐渐形成消极的人格,这绝非是教育想要看到的结果。因此,教师必须要积极转变理念,要以发现发展的目光看待学生的积极面,以积极的教育手段指导学生积极看待各种生活、学习以及工作上的问题并指导其予以正确的处理,帮助学生形成积极的心理素质、乐观的人生态度。

4.2 应用积极心理测量技术

在传统心理学上,通常测评学生的心理品质所使用的量表主要建立在消极心理理念下,借此发觉个人存在的病态型心理特征,从而有针对性的解决学生存在的心理问题^[4]。在高校心理健康教育中,假如教师采用这种类型的量表,则表示教师在用消极的视角看待面前的学生;再有,使用后的结论会揭示学生可能存在某种或不同程度的心理疾病,而由于量表的不恰当选择,也使得学生积极人格的一面被掩盖起来。但是积极心理学则正好相反,它关注的是学生个体所具备的积极心理品质,因此消极心理量表测试则适用于主动想要参与心理治疗的学生。教师也可将两者予以结合,更为全面来掌握和了解学生的

人格特点。需要注意的是针对心理教育课堂,教师还是应采取积极心理品质调研更为合理妥当。

4.3 开展积极心理干预

构建心理咨询室是高校开展心理健康教育的重要渠道,作为咨询教师要站在积极心理学视角来接待每一个来访学生,认可每个学生身上都存在积极的心理品质,与来访学生构建积极融洽的关系,引导和挖掘学生潜在的积极品质,帮助学生提高自我心理康复能力,增强自我认可度和自信感,进一步完善自身人格^[5]。

4.4 开设积极心理学课程

高校心理健康教育课堂通常采用大班授课制,学生人数多、受益范围广,也因此使得该门课程成为了高校实施心理教育的一个主要途径。建议高校还可开设相应的积极心理学课程,借助课程教学指导更多的学生能够形成积极向上的人格和信念,促进学生实现自我的蜕变和成长。在学生成长历程中,任何积极体验都可以有效获得激发,帮助学生形成强大的成长动力,只有让学生更清楚的认知自我、挖掘自我,才能教会学生构建良好的自信意识及完美的人格品质,这才是我们想要看到的素质教育。

5、总结

综上,积极心理学视角下的大学生心理健康教育,更多的是体现在培养学生积极心理品质、增强学生积极体验的层面上,这所高校心理健康教育工作的新途径和方向。借助心理积极健康教育,致力于改变学生原来懒散懈怠的生活学习模式,转变学生的心理品质,帮助学生获取更强的主观幸福感,让所有学生都能得到全面有效的心理健康教育,为学生今后步入社会走上竞争岗位奠定牢固的素质基础。

课题名称:基于积极心理学视角下的大学生心理扶贫研究

课题编号:2018XC01

参考文献

- [1] 吴燕,王荣娥.浅谈大学生心理健康教育课程在积极心理学视角下的改革[J].空中英语,2021(1):575-576.
- [2] 罗文雅.积极心理学视角下的大学生心理健康教育课程研究[J].数码设计(上),2021,10(1):207-208.
- [3] 罗辑,康华明.积极心理学视阈下的大学生心理健康教育课程教学模式改革探索[J].遵义师范学院学报,2021,23(2):152-155.
- [4] 张亚男.积极心理学视野下的大学生心理健康教育[J].山东青年,2021(1):70,72.
- [5] 王玉洁.积极心理学与大学生心理健康教育[J].青春岁月,2020(2):147.

【作者简介】林溪(1988.10),女,汉族,广东兴宁人,柳州职业技术学院,545006,讲师,研究方向为思想政治教育,本科学历。