

积极心理学理念下高校心理健康教育策略

郝晓晓

郑州工业应用技术学院 河南郑州 451100

摘要:在我国教育改革力度加大的背景下,高校教师除了关注学生对于不同学科知识的掌握之外,还需要重视心理健康教育。尤其是近年来,高校学生心理问题频发,通过心理健康教育,能够帮助学生树立正确的思想观念。而在开展心理健康教育的过程中,由于教师和学生的价值观念不同,所以在组织教育活动时,为了避免教育方向偏离对学生造成的负面影响,教师可以从积极心理学的视角来进行考虑,针对于具体的教育实施模式进行全新的调整,确保教育的有效实施。由此,本文就着重探讨积极心理学理念下高校心理健康教育策略。

关键词:积极心理学;高校;心理健康教育;策略

Strategies for Mental Health Education in Colleges and Universities under the Concept of Positive Psychology

Xiaoxiao He

Zhengzhou Institute of Industrial Applied Technology, Zhengzhou, Henan 451100

Abstract: In the context of China's increasing education reform, college teachers need to pay attention to mental health education in addition to paying attention to students' mastery of knowledge of different disciplines. Especially in recent years, psychological problems of college students have occurred frequently, and through mental health education, students can be helped to establish correct ideological concepts. In the process of carrying out mental health education, due to the different values of teachers and students, when organizing educational activities, in order to avoid the negative impact of deviations from the direction of education on students, teachers can consider it from the perspective of positive psychology, and make new adjustments to the specific implementation mode of education to ensure the effective implementation of education. Therefore, this paper focuses on the strategies of mental health education in colleges and universities under the concept of positive psychology.

Keywords: Positive psychology; Universities; Mental health education; Tactics

在现代社会快速发展的背景下,学业环境和就业形势越来越严峻,学生所面临的心理压力也越来越大,在此情形下,教师必须要加强心理健康教育,让学生能够具备强大的心理素质。在面对困难时,能够更加积极地进行应对。而在开展心理健康教育工作的过程中,教师可以从积极心理学的视角出发,能够使得目前的教育体系更契合学生的实际需要,以此对于学生的健康发展能够起到明显的帮助。

一、研究高校心理健康教育实施问题

在我国教育改革力度加大的背景下,许多高校都组织了相关的心理健康教育课程。但是经过研究发现,在之前的高校心理健康教育实施过程中,还存在着一些明

显的问题。比如一些教师在开展心理健康教育的过程中可能是从消极的视角来进行导入。比如为了有效地警示学生,教师在教育实施过程中会针对一些消极、病态的心理问题来进行阐述,引导学生来进行思考。但是在这一环节下,教师所导入的一些元素是消极的,对于一些本来存在一些心理问题的学生而言,可能无法起到良好的正向的引导作用,反而产生了适得其反的教学效果;第二点是在心理健康教育实施过程中,教师所关注的内容还不够全面。比如大多数教师在教育实施过程中更加关注的是学生心理问题的预防,但是却忽视了对于学生积极心理素质的培养以及学生心理潜能的开发,对学生没有进行长远的规划。在此情形下,教师在课堂上主要

是剖析学生心理健康问题的成因或者是预防措施以及治疗方案等内容。虽然具备一定的针对性,但是可能与学生的实际需求存在明显的差异。因为就高校学生而言,他们虽然有可能会遇到一些问题,但是他们也具备一定的心理调节意识,所以在其成长的过程中,如果教师只是对其进行单纯的心理预防与问题解决方法的灌输,对于学生心理的健康发展可能没有办法起到明显的作用。在教学实施环节,更为重要的就是要塑造学生具备积极的心理品质。但就现阶段而言,可能很多教师还未意识到这一问题,导致教育实效不够理想。

二、简述积极心理学内容对高校心理健康教育所产生的实际帮助

积极心理学其实是心理学领域中的一场重要革命,也是人类社会历史、心理学历史中的一个重要里程碑。它主要强调的是从积极的角度来研究传统心理学内容。最开始兴起于20世纪末,积极心理学倡导在心理学教育中,不仅需要研究人的各种心理问题,还需要研究人类的力量和美德等各种积极的元素。在高校心理健康教育实施过程中运用积极心理学理念,对于教育的实施能够产生明显的帮助。首先,在从积极心理学的视角进行考虑的过程中,教师更多的是以培养学生积极的人格为目标,针对一些守旧的或者是一些消极的教学方法,将会直接进行抹除,用一些正面、积极的内容来引导学生。借助这样的方式,能够帮助学生在接受心理健康教育的过程中能够获得更多的积极力量,了解更多的美德知识,以此对于学生的人格特质塑造能够起到非常明显的帮助。其次,在开展心理健康教育时,如果教师可以融入积极心理学的理念,那么教师在教育实施环节中会更加关注学生的实际想法。比如在以往的教育实施过程中,教师可能更多的是从自己的主观视角来进行分析,采用不同的一些教育方式或者是导入大量的一些心理健康教育理论内容。在这过程中,教师没有考虑到自己所导入的内容是否能够被学生所接受或者是自己所选择的教育方式是否合理。在此情形下,会导致很多学生对于教学的排斥度较高。但是在融入了积极心理学元素之后,教师可以合理地进行教学模式的调整,让学生能够在接受教育的过程中可以获得更多的积极心理体验,以此也能够确保心理健康教育工作的有序实施。

三、探讨积极心理学理念下高校心理健康教育的实施策略

由以上可见,在现阶段的高校心理健康教育实施环节中,可能部分教师还未找到有效的方法来对学生进行

引导。因此,在现代教育革新力度加大的背景下,教师需要合理地转换思路,能够从积极心理学的视角来进行思考,重构心理健康教育模式,守护学生的健康成长。所以,接下来就围绕着积极心理学理念下高校心理健康教育的具体实施进行探讨。

(一) 合理采用教学方法,提升心理教育实效

积极心理学强调的是在教学过程中,教师需要培养学生积极的心理品质,在心理健康教育中,如果教师只是以学生是否有心理问题去看待或者是评价学生,那么在教育实施过程中,教师会更加关注学生的心理疾病表现成因或者是矫正方法,甚至可能会让学生去心理咨询室接受不同的心理咨询。在这个过程中,其实对于学生而言,会产生明显的排斥感,老师这样说这样做是不是我真的有心理问题?他们在接受教育的过程中也会一直关注自己的心理障碍。在此情形下,可能会导致很多学生把自己当作一个异类,在学习的过程中更多产生的是负面、悲观情绪,无法让学生具备积极的人格品质。因此,在现阶段的高校心理健康教育实施环节中,教师需要采用多种教学方法来营造出一种更为轻松的心理健康教育氛围。比如在开展心理健康教育的过程中,教师可以借助多样的活动方式来引导学生。例如在校园内,教师可以加强相关的校园文化建设,组织与健康有益的一些文化活动,能够营造出一种积极健康的校园心理氛围,让学生能够在参与活动的过程中获得更多的积极情绪。比如在活动的过程中,教师可以针对于学生的个人喜好进行调研,在心理健康教育实施的过程中,教师就可以选择学生喜欢并有效的活动方式来让学生进行学习。在这个过程中,让学生能够在一种群体的舒适环境中去进行学习,直接减少学生负面心理的出现频率。比如对于有些学生而言,性格比较内向,不习惯与其他同学进行接触。因此,在目前的活动设计过程中,教师就可以以合作型活动为主题来设置不同的合作活动,比如引导学生去完成一些运动竞技或者是文学阅读等不同的活动,让学生能够在参与活动的过程中不自觉地养成积极的心理状态。

(二) 进行有效教学引导,保持健康心理状态

在对学生进行心理健康教育的过程中,教师对于学生的引导是比较重要的。在对学生进行引导的过程中,教师所选择的一些方式也尤为重要。如在心理健康教育实施过程中,如果教师只是一味地为学生提出不同的建议或者是让学生在日常的生活中及时地注意、规避一些不良心理的出现,那么可能很多学生会觉得自己在接受

教育的过程中一直了解的都是负面、消极的思想,反而对于学生个人健康心理的养成造成了不利影响。因此,在现阶段的心理健康教育实施环节中,教师可以合理地转换方式。比如在组织心理健康教育课程的过程中,教师的教学目的是挖掘学生的内在潜能,让学生能够找到自身的长处,对自己产生自信。借助这样的方式,能够让学生在收获信心之后保持更为积极的状态。比如对于很多学生而言,在未来毕业之后可能会非常迷茫,甚至是有学生未来在毕业之后发现自己无法顺利找到工作之后,会产生明显的自我怀疑心。因此,为了让学生在校期间就能够养成较强的自我调节意识。在现阶段的高校心理健康教育实施过程中,教师就可以组织不同的职业体验活动,在活动过程中让学生能够找到自己的长处和闪光点。借助这样的教学实施方式,能够帮助学生有效地进行心态的调节,也能够进一步发挥积极心理学的正面引导作用。

(三) 给予学生选择机会,关注学生学习体验

在传统的高校心理健康教育实施过程中,一般都是由教师作为主导来组织不同的活动。在这一环节中,很多学生没有太多的机会去完成教学内容的选择。因此,在现阶段的积极心理学视角下,帮助学生能够获得更多积极的情绪,调动其潜能,教师可以合理地转换教学实施方式。比如在现阶段的教育实施过程中,教师可以提供不同的一些心理训练活动。在这个过程中,学生可以自由地进行选择。比如对于部分性格内向的学生而言,在面临一些集体活动或者是一些大型活动时,往往会出现紧张情绪。因此,在现阶段的心理健康教育活动中,教师可以组织相应的角色扮演或者是集体演讲等不同的活动。对于有些学生性格内敛的学生而言,在成长的过程中一直不习惯主动向别人倾诉,在遇到了一些问

题时可能会产生比较压抑的一些想法,所以教师还可以组织一些自我对话或者是模拟对话等不同的活动。在这一环节中,学生完全可以结合自己的实际情况来进行尝试,参与到相关的心理训练活动之中。与此同时,在这一环节中,教师也不要强制让学生去参与到不同的训练,而是让学生能够以一种自助式的方式去接受引导。借助这样的方式,能够让学生在接受教育的过程中获得更为舒适的心理体验。

综上所述,在从积极心理学视角下来组织心理健康教育对于学生的成长而言大有裨益。而为了保证目前教育的顺利实施,教师必须要针对于目前的教学手段进行有效的创新,让学生能够在接受教育的过程中获得更为积极、愉悦的心理体验,确保心理教育的实效。同时,在具体的教育过程中,教师也需要贯彻平等原则,不能够特殊对待学生,让学生能够感受到教师的真诚和温暖,愿意更加积极地去配合相应的心理健康教育工作,推动高校心理健康教育工作的有序实施。

参考文献:

- [1]唐荣敏.积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建策略分析[J].科教文汇,2021(3):2.
- [2]高春鸿.基于积极心理学理念下高校心理健康教育策略[J].当代教育实践与教学研究:电子版,2017(7X):1.
- [3]尚文艳.积极心理学理念下高校心理健康教育策略[J].教育科学:引文版,2016(7):00265-00265.
- [4]陈栩,何琳.积极心理学视角下的高校心理健康教育工作机制探析[C]//中国特色大学生心理健康教育——第十二届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会.2015.
- [5]侯怡.积极心理学视角下推进大学生心理健康教育的策略探析[J].科教导刊,2014.