

积极心理学视角下高校心理学课程的教学改革实践探究

戴瑶念

乌兰巴托额尔德木大学, 蒙古国·乌兰巴托 99909715141

【摘要】随着社会经济的不断发展,人们的生活质量和水平有了很大提升,与过去相比,当代学生无论在生活条件还是在学习条件等多方面都得到了极大改善,但面对丰富的生活和社会环境,越来越多学生身上出现了严重程度不同的心理问题,直接影响到学生的身心健康全面发展,由此可以看出,加强学生心理健康教育是如此重要。基于此,本文以积极心理学为视角,对高校心理学课程的教学改革实践展开了详细分析与讨论,希望对相关教育工作者有一定借鉴和参考价值。

【关键词】积极心理学; 高校心理学课程; 教学改革; 实践路径

前言

随着新课程教育改革和素质教育的不断深入,教育教学越来越侧重于学生的全面发展,在这样一种背景下,心理健康教育被提高了重视,就目前来看,已成为教育教学体系中的一个重要组成部分,对于学生心理健康发展具有重要意义。但面对心理问题日益复杂的学生,针对于如何做好心理健康教育,成为当前诸多教师所面临的一个主要问题和探讨话题。而积极心理学这一理念的提出,为心理健康教育提供了新的方向和思路。为此,本文加大对积极心理学视角下高校心理学课程教学改革实践的研究便显得非常有必要。

1 明确课程教学目标,聚焦学生积极情绪调控能力培养

在高校心理学课程教学中,传统的“全面覆盖、面面俱到”的教学目标已无法满足当代高校学生的心理健康发展需求。新的教学目标强调对学生生活中常见心理问题的精准聚焦,尤其要注重学生积极情绪调控能力的培养。具体而言,在进行高校心理学课程教学活动开展这一过程中,应针对学生在学习、生活以及人际交往等多方面的常见心理现象,有针对性地进行引导和培养。如:在自我认知方面,帮助和引导学生形成积极的自我评价,树立起自信心;在学习方面,帮助和引导学生形成积极的学习心态,培养其良好的学习习惯;在人际交往方面,帮助和引导学生形成开放、友好的积极交往态度等等。

积极心理学理念为学生积极情绪调控能力培养提供了重要理论支持,旨在通过深入挖掘个体内在的积极力量,从而达到培养其优秀品质、提升其心理素质的目的效果。基于此,高校心理学课程教学的首要任务便是围绕着以提升学生幸福感为核心,将培养学生积极情绪调控能力作为

教学重点,通过一系列教学活动组织和开展,达到培养学生积极心理品质的教学目的效果,从而帮助学生将心理问题有效解决。为实现这一教学目标,在实际课程教学活动开展这一过程中需积极引导树立起坚定的自信心,增强自我认同感与效能感。具体而言,可通过与学生相适宜的难度目标设定,鼓励并引导学生通过不懈努力而实现。如:在培养学生积极学习心理时,作为教师可根据学生的实际学习情况,设定与学生能力相匹配的学习目标,鼓励并引导学生朝着学习目标而努力,从而在实现每一个小目标的过程中体验到来自于心灵的积极反馈,这对于学生心理学的学习能够起到较好的激励作用效果。在此过程中,可以将积极心理学理念有效运用到其中,通过对学生进行积极的心理暗示,激励其顺利完成既定学习目标,提升自我认同感和效能感,实现心理学课程教学初衷目标。

2 创新课程教学方式,强化学生积极心理体验

在积极心理学理念中,重点强调个体的积极心理体验,认为每一个个体都具备积极的心理潜能。为此,在进行高校心理学课程教学活动开展这一过程中,应围绕着强化学生积极心理体验为核心进行教学方式创新,将教学重点放置在学生积极的心理承受能力、环境适应能力以及情绪控制能力等。经大量教学实践证明发现,体验式教学方式对于学生学习效果的提高具有重要意义。在实际课程教学活动开展这一过程中,作为教师可采取学生讨论、学生实践以及“同伴教学”等多种教学方式,以促进教学目标实现。在进行心理案例教学时,可采用“情景再现”这一教学方式,引导学生主动探索积极的解决方法。在这一过程中,作为教师应做好学生的引导者角色作用,帮助学生将所学到的心理学理论知识内化为积极的体验,深化学生

对理论知识的理解和掌握。如：在教学“人际交往心理”时，教师可借助具体人际交往案例，引导学生通过角色扮演、情景表演等方式展开学习和探索，这样不仅可以带给学生一种积极的学习体验，同时还可以进一步加深学生对所学心理学知识的理解和掌握，实现知识内化。相较于传统的讲授式教学方式，这种教学方式所获得的教学效果更为显著。

3 丰富课程教学内容，注重培养学生积极人格品质

从某种角度来讲，培养学生积极人格品质，既是学生的一种积极心理塑造，也是学生积极行为养成的一种间接体现。在积极心理学理念中，重点强调个体的健全心理素质和个性品质培养。为此，以积极心理学为视角进行高校心理学课程教学改革这一过程中，同样需要注重学生健全心理素质和个性品质培养，帮助和引导学生塑造一种积极向上的人格特质。从心理学这一角度进行分析，一个健康的心理主要体现在两大方面，一是无任何心理疾病；二是拥有积极的理想追求、和谐的人际关系和向上的生活态度等。而这些健康心理的拥有，需要建立在积极的人格品质基础之上。为此，在进行高校心理学课程教学活动开展这一过程中，需加强积极心理学研究，立足于高校自身以及学生的实际情况，将积极心理学的新理念、新思想等有意识地引入至课堂教学，并通过新的教学方法采用，带给学生一种新的学习体验，从中学习到更多积极元素，促进学生有一个更好地身心健康全面发展。除此之外，要想培养学生积极人格品质，同样还需要学生对积极心理的深入理解与反思。在实际课程教学活动开展在一过程中，作为教师可以从学生自己的心路历程这一角度入手，引导学生展开深入反思和总结，理解并吸收在心路历程中所表现出的积极向上元素，使其深入内心，形成一种积极习惯，并立足于社会主义核心价值观所提出的基本要求，从“爱国”、“诚信”、“敬业”、“友善”等多方面入手加强学生积极心理品质培养，实现高校心理学课程教学基本目标。

4 构建积极心理学课程教学体系，促进师生共同成长

在积极心理学理念中，重点强调在心理学课程教学活动开展这一过程中教师和学生并非属于一种教育和被教育的对立关系，而是处于同等地位。通过对当前高校心理学课程教学现状的调查研究发现，在以心理问题为导向的课堂教学中教师与学生之间的关系过于紧张。为改善这一教学现状，作为高校需将以心理问题为导向的课堂教学转变为以积极心理学为导向，构建起一套完善的积极心理学课程教学体系，促进师生共同成长。在这一教学体系中，教师既是学生的教育者，更是学生心理成长的引导者和“

伙伴”。通过组织多样化教学活动的开展，如小组讨论、角色扮演以及心理剧表演等，以此有效激发学生的学习兴趣 and 积极性，引导学生“在参与中体验、在体验中成长”。与此同时，作为教师也应不断反思自己的教学方法和效果，根据学生的反馈进行调整和优化，以实现“教学相长”。一方面：在进行积极心理学课程教学体系构建这一过程中，作为教师需注重多方面教育资源的有机整合，具体而言，可邀请心理学方面领域专家走进课堂，以一种“面对面”方式对学生进行知识传授和经验分享，为课堂注入“新鲜血液”，丰富教学内容。与此同时，作为教师还应致力于为学生营造出一种轻松、愉悦的课堂教学环境和氛围，以更好地激发起学生学习的内在动力，促进学生积极心理形成。另一方面：在进行积极心理学课程教学体系构建这一过程中，作为教师还需注重理论与实践课程的有机结合，坚持以理论为基石，通过实践活动组织与开展，完成对学生的日常心理辅导与干预。值得注意的一点是，日常心理辅导与干预应面向于所有学生，将其贯穿于日常教育活动的全过程当中，对于存在心理问题的学生，应及时给予辅导和干预；而对于心理健康的学生，则应注重预防。通过这样一种完善的心理学课程教学体系构建，可促进课程教学整体效能的有效提升，这正是高校心理学课程教学改革的核心目标所在。

5 结语

综上所述，面对社会时代快速发展的今天，加强学生心理健康教育具有重要意义，既是新课程教育改革和素质教育所提出的一项基本要求，也是学生学习和发展的实际需要。为此，作为新时代背景下各高校和教师应正确认识到这一点，提高对学生心理健康教育的高度重视，树立起积极心理学理念，以此为导向，从课程教学目标、课程教学方式以及课程教学内容和课程教学体系等多方面入手进行优化，推进心理学课程教学有效改革，将心理学课程教学对学生身心健康的积极促进作用得以最大程度地发挥出来。

参考文献：

- [1] 林玉琼. 积极心理学理念下高校心理健康教育课程教学改革[J]. 广西教育, 2020, (07): 114-115.
- [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] 王宁. 积极心理学理念下高校心理健康教育课程教学改革[J]. 新课程研究(中旬刊), 2017, (07): 69-70.

作者简介：戴瑶念（2001.9-），女，民族：汉族，籍贯：广东湛江，学历：硕士在读，研究方向：积极心理学、教育心理学。