

运用积极心理学提升高校院校辅导员思想政治教育 工作效果的路径分析

李健伟

长春科技学院, 中国·吉林 长春 130600

【摘要】当前, 高校在学生教育方面, 除了相对应的专业知识教育以外, 更重要的是学生思想政治教育。作为高校辅导员, 学生心理健康发展是其必须要重视的方面, 尤其是很多大学生存在焦虑、抑郁等心理现象需要辅导员关心。运用积极心理学有助于提升高校院校辅导员思想政治教育效果。据此, 本文将主要围绕高校院校辅导员运用积极心理学提高思想政治教育效果的有效措施展开具体的分析和讨论。

【关键词】积极心理学; 高校院校辅导员; 思想政治教育效果提升的路径

引言

高校教育过程中, 常常发现学生的心理问题日益频发。尤其是在大学生活中, 学生的学业压力越来越大、经历的事越来越多, 由此心理所承受的压力也就随之增加。部分学生由于心理压力无人疏导、没有得到及时的调节, 最终走向极端道路。辅导员作为学生心理健康管理的引导人, 更是应当承担起学生心理教育工作大重担。接下来将重点介绍几种高校辅导员运用积极心理学提升思想政治教育工作的有效方法, 以便于学生未来心理健康能够朝着更好的方向发展。

1 积极心理学的概念含义

积极心理学由马斯洛提出, 简单来说就是用于个人发展潜力挖掘以及个人美德发现, 让人逐渐实现自我需要的学术。积极心理学在运用的过程当中可以帮助学生更好的解决心理问题, 帮助学生发现生活当中可以引导自己积极乐观的因素。积极心理学认为每个人都存在有积极的人格品质, 都可以凭借内心积极的心理因素维持健康、快乐、积极向上的生活。辅导员在运用积极心理学提升思想政治教育效果时, 应当侧重于帮助学生了解自己、用积极向上的心态去面对生活中碰到的问题, 在学生心理撒下幸福的种子。这样一来, 学生就能更加乐观、开朗的面对生活, 从而养成健康的心理习惯。

2 当前高校院校中学生心理问题呈现的主要趋势

当前, 高校学生心理问题主要的表现为焦虑症、抑郁症、强迫症等。许多学生容易遇到的心理问题包括了情感问题、就业问题、心理压力问题、网瘾问题、人际问题等。

大一新生在刚步入人生新的阶段, 对于学校生活还有很多的适应, 因此更容易产生心理问题。在高校中, 通常年级越低, 容易产生的心理问题也就越多。而大三、大四的学生可以说是处于人生的十字路口, 很多学生面临着考研与就业的选择问题。大二和四大的学生相对前面二者来说, 咨询的人数就会比较少。

除了不同年段学生容易产生不一样心理问题以外, 还有一些特殊的学生也容易面临心理问题的产生。例如, 高校贫困生在学校生活当中也很容易产生人际交往、自卑、孤僻等心理问题。许多贫困生出现焦虑的情况也越来越多, 需要辅导员对其进行合理的疏导, 帮助其建立自信、更好的融入集体。

3 辅导员思想政治教育工作中积极心理学运用的有效路径

3.1 运用积极心理学培养学生积极心态

积极心态对于大学生而言是其生活、做事的重要心理支撑。辅导员运用积极心理学培养学生积极心态是提高思想政治教育效果的重要体现。同时, 辅导员在运用积极心理学培养学生积极心态的时候, 可以结合学生个人实际情况, 包括学生家庭情况等, 通过多个角度来帮助学生逐渐形成以阳光、积极的生活态度

面对生活。

例如, 针对当前年龄段的大学生, 不难发现基本上都是独生子女。因此, 在外是很少吃苦, 且比较容易形成以自我为中心的自我意识。这类学生由于在生活中比较少碰到挫折, 而当上了大学这一情况将会有所转变。辅导员可以对学生开展阳光心态教育, 类似于课程教育、主题活动等形式, 都可以作为培养学生阳光心态的重要方式。针对个别不愿意分享心理问题的学生, 辅导员可以采取单独谈话的方式来对学生进行心理疏导。单独谈话有助于帮助学生打开心扉, 放松的和辅导员讲述自己的心理问题, 更有利于辅导员帮助学生建立阳光健康的心态。除此之外, 对于部分自我意识较强、人际交往能力差的学生, 辅导员可以采取感恩教育, 类似于对别人为自己做过的事进行回忆、记录。这样一来学生就能更好的感受到来自他人的关心, 从而树立感恩心态。另外, 辅导员可以对学生开展宽容干预教育, 让学生逐渐养成宽容的性格, 防止学生容易因为小矛盾而产生愤怒的现象发生。因此, 辅导员需要运用积极心理学培养学生积极心态, 让学生将来能够微笑面对生活。

3.2 运用积极心理学来对学生进行激励教育

自信对于学生发展而言至关重要, 而自信的建立往往离不开激励。辅导员在日常生活中对学生进行教育的时候应当重视运用积极心理学来对学生进行激励教育。这样能让学生充分感受到自己的潜能, 对于学生终身发展有着重要的推动作用。这一方面是对学生表示充分的肯定, 另一方面良好的体现了辅导员对于学生个人的尊重, 是辅导员思想政治教育提升的重要路径。

例如, 在针对刚入学的大一新生, 其主要面对的问题是对于大学这个新环境的适应。辅导员可以将激励教育融入进帮助大一新生更好的适应大学新环境教育过程当中, 类似于鼓励学生积极参与社团、学生会等组织活动, 让其充分感受到大学集体的氛围, 使学生在刚入学时不被边缘化。针对大二学生, 这一阶段的学生比较多面对的就是感情问题与学业问题。辅导员可以与学生进行换位思考, 理智的给学生分析, 如果是自己, 那么怎么做才是对这段感情以及对自己最好的, 鼓励学生跳出自己的情感局限, 不要过度将事情放大化; 鼓励学生多多参与校园其他有意义的活动来转移注意力。让学生明白大学生活中, 除了谈恋爱, 还有更多有意义的事情等着自己去完成。针对大三学生, 这类学生通常面对的都是考研与就业的抉择问题。许多学生希望考研, 可是却害怕失败。这时候, 辅导员就要结合学生实际学习情况给学生进行全面的分析, 积极鼓励学生, 让学生树立自信。针对大四的学生, 这一阶段的学生面对的问题相对比较少, 主动咨询的人数也不多, 通常都是围绕毕业手续等问题。辅导员则可以适当的帮助学生解决问题, 激励学生在走出大学以后, 取得更好的发展。在辅导员

日常思想政治教育工作中,巧妙的利用积极心理学来对学生进行激励教育对于学生有着重要的肯定作用,是帮助学生未来更好的发展的重要途径^[1]。

3.3 运用积极心理学营造积极的大学氛围

积极的大学氛围对于学生有着重要的感染力。很多时候,学生的性格会受到环境的影响而改变,尤其是学生生活与学习的环境,也就是大学校园。辅导员在开展思想政治教育工作的过程当中,要想提高工作水平,就必须围绕学生生活的环境展开努力。其中,运用积极心理学营造积极的大学氛围,对于辅导员思想政治教育提高就有着重要的帮助。

例如,辅导员可以对学生宿舍氛围进行营造。类似于开展宿舍文明评选活动,让学生通过合作的方式将宿舍进行收拾与装扮。在这一过程中,不仅拉近了宿舍之间的友好关系;同时也会学生营造了良好的宿舍生活环境,毕竟在大学生活中,除了上课与课外活动,宿舍是学生最长时间的栖息地。针对班风的塑造,辅导员可以定期开展班级活动,类似于一些特殊节假日,班级内可以组织班聚。这样一来,身处他乡的学生可以相聚在一起、互相温暖,让学生的生活不再那么孤单。除此之外,辅导员可以在班级内建立一个积极团体,主要由班级内比较开朗、乐观、生活态度积极向上的学生组成。这些学生在日常生活当中可以帮助班级内的学生进行积极情绪的培养。通过学生与学生之间的交流模式,更有利于辅导员思想政治工作效率的提升。辅导员运用积极心理

学营造积极的大学氛围对于学生心理健康培养来说有着深刻的意义,是提高大学生幸福感的有效途径^[2]。

4 总结

综上所述,大学阶段的学生所会面临的心理问题有很多,需要有合适的人正确的引导与舒缓。辅导员在学生心理健康发展上就是一个重要的引导者。辅导员通过积极心理学的运用来提升思想政治教育工作是当前极为有效的一大方法。需要辅导员从不同路径来将积极心理学运用在具体的工作当中,以达到推动学生心理健康教育发展目标^[3]。

参考文献:

- [1]王文亮.新媒体时代下提高高校辅导员思想政治教育工作时效性路径研究[J].新教育时代电子杂志:教师版,2018.
- [2]王新伟,李靖茂.辅导员运用新媒体提高思想政治教育工作效率性路径研究——基于广东省部分高校的实证调查[J].黑龙江教育学院学报,2018, v. 37; No. 247 (06): 92-94.
- [3]肖密.高校辅导员提升网络思想政治教育话语权路径探析——基于供给侧改革的视角[J].黑龙江教育(理论与实践), 2020(9).

作者简介:

李健伟(1981.10—),男,汉族,吉林省长春市,研究生,长春科技学院,助教,研究方向:水产品加工及贮藏工程。