

积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建

付瑞敏 唐 玮 张 红

河南财政金融学院健康管理学院, 中国·河南 郑州 450046

【摘要】在当前心理学领域之中,积极心理学似乎成为了科研的热点,属于一个重要范畴。所谓积极心理学其实不难理解,就是通过引导让人们对自己的认同感更加肯定,提升人们的幸福指数。目前,高校构建积极心理学已成为必然趋势,可以有效疏通学生的烦恼,为其健康发展提供了保障。本文通过积极心理学的概念以及积极心理学在高校心理健康教育中的重要性,论述了如何构建心理健康教育模式,希望为相关行业提供一些建设性意见。

【关键词】积极心理学概念; 高校心理健康; 教育模式

引言

如今,处在社会主义现代化建设的关键阶段,经济市场和群众生活发生了翻天覆地的变化。在这些外在因素的影响下,大学生的思想观念也在随之进步,或者是多元化,适当地开展积极心理学非常必要。况且国内对学生的心理健康也尤为重视,并发表过多次方针,因此开展心理健康属于必然趋势,对学生的影响属于积极范畴。

1 积极心理学的概念

积极心理学的具体概念到底为何,是本部分要阐述的,可以这样理解:积极心理学是站在心理学的角度,分析人的特点,发现存在的正能量,让人处在乐观、正面的位置,从宏观角度来说,希望整个社会处在正面的发向靠拢。若细分积极心理学,还可分为三个方面:(1)主观层面,主要是将幸福感和向上的心态呈现出来,引导群众行且行珍惜,对未来充满信心,使其交往能力得到提升。(2)群体层面组织系统,此系统是关乎品德的一个塑造,目的在于社会更加进步。(3)重视人人之间的交流和沟通,打开生活中的积极面,让以后的沟通更加和谐。

2 积极心理学在高校心理健康教育中的重要性

2.1 积极心理学的作用

积极心理学并非想象的那样,开展一个部门等待学生前来咨询,相反要更加主动地带进学生生活中,可以将积极心理学作为指导开展心理健康教育,那么目的明显,而且有大范围模式,对打造学生坚韧品德、向上心态有着关键性帮助。在积极心理学中,就是一个“积极”最引人注目,应从积极的角度对心理对其疏通,从而将那些颓废的、消极的、被动的心理慢慢转化成为正能量的,育人者也发挥不少作用,要做好“引导者”“守望者”的身份。现如今,人类心理健康模式也分为不同方面,本部分总结了四个方面进行阐述,其中包括:医学模式、心理学模式、社会学模式、思想政治模式。我们探索的积极心理学属于一个新的范畴,处在新型心理健康教育模式之中,而且具有连接性,它即可以弥补医学心理的缺陷,又带有思想政治层面的引导,从而为心理学带来了更加前面的范围。所以,积极心理学是心理学之中一颗冉冉升起的新星,深刻体现了教育的有效性和及时性。

2.2 高校心理健康教育的要求

过去数年时光,国内高校进行心理健康教育进程中一直处在下流状态,而且效果不尽如人意,若继续使用下去,并不利于学生的心理健康。现在总结一下此种模式存在的缺陷:在学生出现心理问题,才给予解决措施,显然防患于未然意识薄弱,不能及时降低心理出现问题的概率。教育的过程中,高校的目光比较浅短,只为已经出现心理问题的学生提供机构,相对于大学生群体的心理健康工作未落实到位,这不利于集体的发展。

3 积极心理学理念下如何构建心理健康教育模式

3.1 要形成完善的积极心理学教育理念

心理健康教育说来很好实现,但前提是做好准备工作和实施工作,在此基础上才能为教育的开展提供有效帮助,促进教育的进步。高校要根据积极心理学的构架进行活动的实施,在思想上一定要蜕变,对心理进行新的认识,这样才能更好地为学生负责。此时,要动态关注学生的特征和他们的压力所在,把健康心理普及在课程中,让学生在积极的环境中成长,逐渐形成阳光的理念。不仅如此,高校应继续完善心理健康指导队伍,设立部门,并科研各种成果发动活动,打造一个校园氛围。因此,高校德育机构要重新定位自己的日常工作,对自己职位有一个全新的认知,并在工作学习中主动接触先进思想和知识,为学生的发展提供保障,促使高校的教育走向正轨^[1]。

3.2 在心理健康教育中加入积极心理学内容

积极心理学就是要无限发挥人的潜能,为学生的进步提供强有力的后台保障,这样有利于校园氛围的形成。因此,高校现在在进行健康课程的教育中,要合理加入积极心理学,把握度,懂得适量而行,例如道德价值观、社会核心理念、心理健康预防等等,为学生提供全方位的教育^[2]。

3.3 高校创新心理健康教育的方法

以往模式下,学校重视的属于客观化模式,只是将心理学的理论口口相传,需要学生理解,严重忽略了主观的情绪,所以效果不尽人意。因此,在新形势下高校要学会创新,把重点放在应有的位置。高校创新的部分应在课堂,可以加入多媒体、辩论赛的形式丰富内容,吸引学生的目光,只有这样才能将积极心理学教育融入到学生的心中。此外,高校通过观察可以发现学生被需要解决的问题不尽相同,所以要开展针对性方案,而且对于预防也要做好,不能等到出现问题再去解决,这与新时代理念相违背^[3]。

综上所述,是对积极心理学理念下高校心理健康教育模式构建的简要分析。鉴于以上论述,可见大学生需要心理学的引导,因为即将面临社会,而社会也需要大学生的加入来丰富经济市场的环境。文中对积极心理教育进行了四点的论述,其中有:要形成完善的积极心理学教育理念、在心理健康教育中加入积极心理学内容等内容^[4]。

参考文献:

- [1] 马颖哲, 靳小川, 叶静. 积极心理学视域下大学生心理健康教育模式的构建[J]. 教育教学论坛, 2016: 46.
- [2] 郑许冰. 积极心理学视角下高校心理健康教育机制构建的探索[J]. 教育现代化, 2017: 44-46.
- [3] 赵玉文. 基于积极心理学构建高校大学生心理健康教育新模式[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2019: 0227-0227.
- [4] 王长宇, 马婷婷, 王菁, 牛志敏. 基于积极心理学构建高校大学生心理健康教育新模式[J]. 牡丹江医学院学报, 2018: 158-159.