

积极心理学对高职生自我效能感的提升

李雅琼

安康职业技术学院, 中国·陕西 安康 725000

【摘要】在素质教育时代的背景下, 高职学生的心理健康变得更受关注。利用积极心理学的相关手段, 提高高职学生的自我效能感, 能够促使高职学生身心健康, 更好地应对职业压力、学业压力、生活压力等。同时, 通过不断加强高职学生的思维阻断训练, 换框高职学生的消极经验, 聚焦曾经的成功案例, 模拟以前的成功模型等方式, 都能够起到很好的效果。

【关键词】积极心理学; 高职生; 自我效能感; 提升策略

对于高职生而言, 他们面临着较大的未来就业压力, 以及相应的学业压力。只有加强对高职学生的心理教育, 加强积极心理学的指导, 才能够保障高职学生的身心健康, 从而更好地应对未来的挑战。通过思维阻断, 以及换框消极经验等方法, 往往能够取得良好的心理干预效果, 从而提高高职学生的困难应对能力, 提高高职学生的挑战信心。

1 积极心理学的分析

在心理学的发展过程中, 积极心理学是重要的分支内容。积极心理学, 通常也被称为正向心理学。它能够有效弥补和修复人们的损伤与缺陷, 并且激发人们的积极品质, 挖掘人们的潜能, 从而促使个人良性发展, 促使社会更加和谐。在这种学说的影响下, 人们能够逐渐培养积极的人格, 形成积极的情绪, 进而构建积极的社会环境。它不仅可以用于心理方面的治疗, 而且也可以提升人们的幸福感, 提高人们的精神活力。

其中, 具有积极情感的人, 往往在很多方面有着突出的表现。比如说, 这类人具有很高的自我效能的预期, 具有非常乐观的精神, 以及具有很强的复原能力。特别是在遇到困境时、在遇到挫折时以及在处理人际关系和工作时, 他们往往具有良好的处理能力。在此基础上, 他们往往能够更快地解决问题, 实现自我的健康发展。

2 借助积极心理学, 提升自我效能感

自我效能感, 通常是指对自己所能产生的效果, 形成的一种信念与感觉。简单地讲, 自我效能感较高的人, 往往能够承担一些具有挑战性的任务, 并且能够通过自身的努力, 来完成这些具有挑战性的任务。在这个过程中, 他们能够进行自我激励, 进行积极的思考, 产生积极的感受等。同时, 这种期望值更高的时候, 他们的成功概率也更高。

通常情况下, 自我效能感的影响因素主要可以分为以下四个部分。第一个是“认知”因素。所谓的认知, 往往是指通过“想法”来塑造“现实”。第二个是“动机”因素。它是指信念、预期、结果等塑造动机。第三个是“情感因素”, 它是指感知和应对, 是指自我效能的调节。第四个是“选择”因素, 它是指把自身放置于一个可以掌控的情境之下。因而, 要想提升自我效能, 可以从以下三个层面的内容入手^[1]。

2.1 聚焦曾经的成功案例

要想提高自我效能感, 往往离不开对过往成功的回顾。例如, 学生可以结合自己的高职生活, 找到一些曾经获得成功的事情, 完善对自己的认知。同时, 深入分析当时的成功原因, 并且认识到自己的优势与特质, 树立积极的信念。从客观的角度对自己实施评价, 加强自身的自信程度, 丰富自己的学习、生活、工作经验, 从而提升自我效能感。

2.2 模仿以前的成功模型

在一些团体活动中, 可以预设一些潜在的困难, 预设后期可能会遇到的挫折等。同时, 利用角色扮演的方式, 实施一些可行性强的措施, 提高应对能力。通过这样的方式, 可以增加克服障

碍的信心, 增强解决困难的信念。另外, 模拟以往的成功模型, 加强学生的心理暗示, 并且借助这些积极的心理暗示, 引导学生进一步地认可自己, 相信自己的能力, 从而全方面地提高自信程度。

2.3 换框消极的经验

学生在面对与处理一些事情时, 他们产生的一些情绪, 往往与思维过程有关, 与以往的经历有关。当学生处于一种紧张的状态, 或者处理一种压力较大的环境中, 学生的身体反应与情绪反应, 将会影响自身的压力承受能力, 以及影响问题的处理水平。简单地讲, 学生应对挑战的心态, 将直接关系到最终的挑战结果。为了提高学生的效能, 学校以及老师需要积极开展活动, 增加学生的正向情感经历。例如, 老师可以组织一些模拟对抗赛, 渲染竞技的气氛, 塑造挑战的氛围。通过激发学生的竞争状态, 来提升学生的自身活力, 诱发学生的灵感, 促使学生思维活跃, 进而换框一些消极的情绪体验。如, 抗拒的情绪, 以及恐惧的情绪, 还有疲劳等情绪等。通过换框疗法, 通过积极干预, 往往能够丰富学生的经验, 增加学生的积极经历和体验, 进而提高自我效能感。

2.4 加强思维阻断的训练

实施思维阻断的训练, 也是提高自我效能感的途径之一。在使用这种训练方法的时候, 需要引导高职学生进入到一个放松的状态, 并且思考那些烦恼的事情, 或者烦恼的想法等。然后, 当了解到自己的思维活动时, 可以大声地命令“停止”。通过停止反复思考那些事情, 或者停止进行负面的思维活动。最后, 高职学生可以命令自己想一些愉快的事情, 或者回想一些快乐的情境, 以便于让自己情绪放松。通过这样的反复训练, 往往能够起到良好的阻断效果, 进而促进自我效能感的持续提升^[2]。

另外, 在日常学习中, 或者在工作与生活中, 高职学生也需要进行积极的自我暗示, 并且建立积极的信念。当自己产生退却心理, 或者产生自我怀疑心理时, 需要给予自己正面的暗示, 给予自己积极的肯定。如, “我一定可以成功! 一定可以! 一定会的”, 这些暗示可以起到提升效能的作用。

3 结束语

总而言之, 高职学生的自我效能感, 对自身的未来发展起着重要作用。提升高职学生的自我效能感, 能够提升高职学生的自信心, 提高高职学生的挫折承受力与应对力。同时, 这对于促进高职学生心理健康, 提高高职学生的幸福感而言, 也具有十分积极的影响。通过加强思维阻断训练, 以及换框消极经验, 聚焦曾经的成功案例, 模拟以前的成功模型等, 能够取得理想的训练效果。它能够显著提升自我效能感, 促使高职学生获得良性发展。

参考文献:

[1] 刘敏. 积极心理学视角下高职生自信心的提升策略[J]. 西部素质教育, 2020, 6(06): 79-80+88.

[2] 陈琴, 孔金. 基于积极心理学的高职院校大学生心理健康教育模式构建研究[J]. 滁州职业技术学院学报, 2019, 18(02): 19-23.

作者简介: 李雅琼 (1990.8-), 女, 汉族, 甘肃陇南, 助教, 硕士研究生, 研究方向: 大学生心理健康。