

积极心理学视角下的高校大学生 心理压力及对策分析

罗一尔

南充科技职业学院, 中国·四川 南充 637200

【摘要】如今,学生的心理健康状态越来越受到高校的重视,相关的教育工作能够对学生的压力起到缓解作用,疏导学生的心理问题。但是,传统的心理健康教育更多是对学生的心理问题进行治疗而非预防,对于大学生积极乐观生活态度的培养非常不利。为此,本文将对积极心理学的定义进行简要介绍,并分析高校大学生产生心理压力的原因,寻找相关对策,为大学生培养积极的生活态度。

【关键词】积极心理学; 高校大学生; 心理压力

Analysis on the Psychological Pressure and Countermeasures of College Students From the Perspective of Positive Psychology

Luo Yier

Nanchong Vocational College of Science and Technology, Sichuan, China, Nanchong 637200

[Abstract] Nowadays, colleges and universities pay more and more attention to the mental health of students, and related educational work can relieve the pressure of students and ease their psychological problems. However, traditional mental health education is more about treating students' psychological problems rather than preventing them, which is very unfavorable for the cultivation of college students' positive and optimistic attitude towards life. To this end, this paper will briefly introduce the definition of positive psychology, analyze the reasons for the psychological pressure of college students, find relevant countermeasures, and cultivate a positive attitude towards life for college students.

[Key words] Positive psychology; College students; Psychological pressure

1 积极心理学定义

传统的心理学的主要目的是对心灵创伤进行治疗,而积极心理学则是帮助人们以更加积极乐观的心态面对生活,并提升自身的幸福感。因此,相关工作不能仅仅针对问题心态,积极的社会制度和人格特质能够让人们以更加积极乐观的心态去面对生活中出现的各种问题与挑战。

积极心理学建立在过去心理学的各种研究成果的基础上,通过现代科技手段进行研究,能够提升人的幸福感。在研究过程中,还包含了对潜能的开发与道德的培养,打破了传统心理学的局限性,在培养积极乐观的生活态度的同时,对于人们心理变化的研究也将更加深入。

过去的信息学研究更重视对心理问题的治疗,相关工作往往是在已经出现问题后才正式开展,而积极心理学在解决人们心理问题的基础上,还能够起到积极持续的预防作用,避免其再次发生。此外,积极心理学对于人们心理的积极因素和情绪更加关注,从而更好地解决心理问题。

2 高校大学生心理压力因素

2.1 内部原因

目前,大学生的心理压力的内部原因的主要因素有个体对于压力的认知、个体对于压力的情绪体验,以及个体对于压力的意志行为三点。

由于不同学生的成长经历不同,使其在认知上存在差异。大学阶段是对大学生观念培养的重要时期,这一阶段的年轻人随着年龄的增长,理论知识和实践经验越来越丰富,并加上原先成长背景与生活经历,逐渐形成不同的个体。在校园中,许多大学生都会有不正确的认知方式,常常以自我为中学面对压力,缺乏换位思考的能力,希望他人能够做出相应的妥协或改变,抑或者是在面对压力的过程中将问题过分夸大。对于消极的应对方式,无疑对大学生的健康成长带来了不小的影响。

所谓情绪,就是在人们进行内心活动的过程中所产生的心理体验,或者是人民在心理活动中对于客观事物的态度体验。情绪

可分为积极和消极两种,前者能够让人们的内心得到满足,以降低因压力而带来的消极体验。大学生的年龄段通常在18-22岁区间,对于情绪情感沉淀而言属于非常重要的时期,然而在面对实际压力的过程中,许多大学生会产生情绪不稳定的状况,甚至会发生情绪失控。

意志行为的含义是受到意识支配完成的动作与行为。根据积极心理学的理论,人本身就具有抵偿各种精神疾病的能力,其来自希望、坚持或者对美好事物的向往。通过设立明确目标,形成坚定意志,是一个人抵御心理疾病的重要途径。通过梳理明确目标,使得实施路径得以建立,从而更好地克服困难,用积极的心态去面对各种压力。

2.2 外部原因

大学生心理压力产生的外部因素,主要有学业压力、人际关系压力、经济压力、就业压力和情感压力五点。

大学生活中最为重要的活动就是学习,但许多学生在进入大学后并不知道大学教育的重点在于引导,学生仍旧采用高中的学习方法进行学习,并不重视在课前、课后的预习和复习,仅仅重视课上的实践,使得知识的学习效果并未达到预期。如果大学学科考试成绩不及格,则需要进行补考,当补考成绩中不及格科目达到一定门数,则会对学位证的授予造成影响。因此,学生需要对时间进行有效规划,通病对学习计划进行合理安排,重点处理紧急而重要的事情,然而在实际学习的过程中学生并没有做好课前准备和课后反馈,经常在临近考试时才开始复习,使得大学生面临诸多心理压力。

人际关系和人际交往是评判大学生是否健康生活的标准。在这个年龄段,建立良好的人际关系是人人所渴望的,但在初入校园后,由于要面对的是来自各地的同龄人,其在性格、习惯、经历等方面都各有不同,因此与他人的交往成为了急需解决的问题。此外,大学生还要面临师生、舍友、班级等各种人际关系,部分学生并不知道与人相处的方法,部还有一部分学生性格较为内向,不敢与他人相处,甚至因为内心敏感,对于与人相处的事情较为抵触。

此外,大学生还要面临经济、就业和情感方面的压力。由于我国仍然存在贫困大学生,部分学生选择勤工俭学,以降低经济方面的压力,但因为学业压力以及学习与打工时间存在冲突,使得学生难以有效分配精力,进而身心俱疲,产生心理问题。就业方面,由于学校的扩招使得毕业人数越来越多,并伴随着就业竞争压力的增大,许多学生在毕业后难以找到适合自己的工作。大学生在步入社会后,由于缺乏相关经验,使其更容易产生心理压力。

由于大学生群体处于青春期后期,其生理发展已经基本完成,对于异性的渴望也有所表现,但因为心理发展的不成熟,使得在感情问题上难以得到妥善处理,为大学生将来的人生发展埋下隐患。

2.3 其他原因

除了与自身有关的内部原因和与环境相关的外部原因外,其他方面的因素同样不容忽视。

部分高校的心理教育模式仍旧采用传统心理学的模式,相关工作缺乏创新性使得问题难以得到有效解决。教师方面在繁重的教学任务中也较容易在多个方面发生问题。目前,高校心理教育日趋同质化,教师缺乏对心理学的认知与技巧,使得一些高校在心理教育方面沦为摆设,心理教师很难和学生进行心理沟通,学生并没有主动寻求教师进行沟通,高校难以为学生提供积极的学习生活氛围,教师对于心理教育工作的理解较为单一,没有勇气和动力进行创新,如果教师缺乏相关经验则很难为学生设计优秀案例,对于相关工作的开展具有不利影响。此外,高校心理课堂的教学主要是灌输知识,学生仅仅是被动接受知识,并未进行深入理解,使得高校心理教学的创新发展较为困难,部分教师也很难将其纳入到自身的教学方案之中,新方法在实际教学中难以实施。由于部分大学生存在自我否定的自卑心理,对于积极心理学在高校心理教育活动中的应用非常的不利^[1]。

3 解决高校大学生心理压力对策

通过对大学生心理压力因素的分析,可以得出大学生在进入大学生活后,除了要处理对压力的认知与情绪体验和意志行为,还要面临来自学业、人际关系、经济就业和情感等方面的压力,而学校方面也没有重视相关教育工作的开展。为此,需要采取下列对策,以解决高校大学生的心理压力问题。

3.1 设置心理学课程

积极心理学的学科建设对于学生的心理辅导起到重要作用,将心理学课程与文化课相结合,能够让学生在课堂上了解心理健康的知识,并了解积极心理学的概念与内涵,因此在学校课程中加强对积极心理学课程的重视程度。

教师在开展实际教学工作的过程中,可利用课堂时间了解学生们的心理状态并进行分析,并为学生讲述积极心理学的方法和理念,使其能够走进学生心中,传递健康正确的理念。通过课程学习,使得学生能够具有更加积极的心态,并更加勇敢地去面对前方的各种困难与挑战,找到心理压力的解决方法。

学校管理人员通过将文化课与积极心理学相结合的方式,使得高校心理教育的教学模式得到创新,营造积极健康的课堂氛围,并对学生的心理状态进行有效指导,同时还要积极开展相关的教育活动,使得心理教学活动更加常态化。此外,通过定期组织学生进行户外运动,使得学生能够在户外活动中对心理素质进行锻炼,让学生能够在其中挑战自己的极限,提升自身的胆量和勇气,进而提高综合心理素质。

在设置心理学教程的过程中,还需要选择适合的教材,其能够让学生树立积极的心理健康教育理念,并激发积极的情绪体验,构建心理健康服务模式,强化学生的能力与潜力,让学生具有更加积极的人格特质^[2]。

3.2 构建多元化模式

对大学生心理教育工作模式的调整,能够为教学工作营造更加轻松的氛围,将以人为本的理念在教学活动中得到贯彻。高校应在教学过程中对传统的灌输式教育理念做出转变,让教师以服务者的身份与学生进行交流,通过对学生群体的深入了解,使其更好地了解真实的心理状态,为下一步工作的开展提供便

利。在实际教学过程中,还要对新的教学方式不断探索,强化与学生之间的互动,将学生作为课堂教学主体,深度挖掘学生的积极心理,为学生提供正能量。

在实际教学中,教师还应对学生正确引导,使得学生能够具有更加正确的自我认知,对自身的优点和缺点具有清晰地了解,并将积极心理学深度结合实践,强化学生的自我认同感,使得学生能够更有尤其与自信面对生活中的各种困难。过去的课堂教学并不能对学生的心理压力进行有效疏导,教师对于知识的口头讲述也无法为学生留下深刻的印象,为此需要辅以一些心理拓展活动,以提升教育体系的灵活度,进而锻炼学生的综合心理素质。

在信息技术飞速发展的现在,心理辅导教师还可通过即时通讯工具对学生的心理问题进行辅导,通过及时的疏导使得学生的心理问题能够得到及时解决。

3.3 改变心理教育认知

如今的大学生心理教育工作在理念上已经无法满足当下高校的发展需求了,因此高校方面需要对其进行改革,明确规划教学活动,鼓励管理人员对积极心理学理念进行灵活运用,并创新教学工作。教师应强化与学生之间的沟通,重新规划教学目标,并通过加强与学生之间的沟通,重新规划教学目标,根据实际情况对教学方案进行调整,通过实践对教学方法进行完善。

在积极心理学的视角下,大学生需要对自己的心理压力具有清晰且科学的认知,通过适当的压力提升学习的灵敏度和活跃度,从而更好地达成学习目标,但过大的压力也会学习成绩造成影响,甚至还会对身心健康造成更大的问题。通过心理学理论的合理运用,将自身情绪进行有效控制,并养成积极向上的心理态度。积极的心理情绪离不开积极的成长环境,后者能够让学生更加拥有具有勇气去面对各种困难,通过不断的将积极心理学进行宣传,结合社会多方力量的关注,让学生的大学生活能够更加和谐,使得学生的压力得到有效缓解,更加积极地面对生活。

3.4 加强多方合作

在积极心理学的视角下,大学生心理压力的问题还需要多方的共同努力,从而更好地开展相关工作,其中相关部门、学校和教师是关键。

大学生心理教育工作在国家层面上是作为通识性课程设立的,因此必须对课程目标和内容进行明确,并重视对学生积极心理品质的培养,帮助学生解决在生活中遇到的各种问题,防止产生各种心理问题。在教学过程中,应以学生为主体,围绕学生设计教学主线,并结合体验式教学,使得学生能够更好地面对生活中的各种问题;教师和学校方面,需要将学生的心理健康状况纳入到体检中,同时为学生构建积极的心态,提升心理素质,使得学生能够更好地具备良好的品格,在教学过程中对方式进行创新,使得学生能够更好地学习心理健康知识,进而培养积极健康的心理。

4 结论

积极心理学的目标不仅仅是为了治疗人们的心理创伤,还能够让人们对生活采取更为积极乐观的态度。造成大学生心理压力有很多原因,但通常被分为内部原因、外部原因以及其他方面的原因。为了能够通过积极心理学的方式将高校大学生的心理问题进行处理,需要设置相关课程,采取多种模式将心理学的教育认知进行改变,并加强多方合作,让大学生以更加积极的心态面对生活。

参考文献:

- [1]宋辉.基于积极心理学视角下的高校大学生心理问题应对策略探析[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(11):107-109.
- [2]姜迪.积极心理学视角下高校心理健康教育工作新思路——评《大学生心理健康教育(第三版)》[J].中国油脂,2021,46(08):168.

作者简介:

罗一尔(1988.12-),男,汉族,四川南充人,本科,助教,研究方向:建筑消防技术。