

浅议高校思政教育中积极心理学的运用

李卿语

陕西艺术职业学院, 中国·陕西 西安 710000

【摘要】目前我们国家正在经历新一轮的教育改革,各方面的教育都在进行新的探索。在这样的背景下,高校的思政教育中积极心理学的运用就显得尤为重要,尤其是在教育改革全力进行的大环境下,这两者进行有机融合已经是必然的趋势。本篇文章将对高校思政教育中积极心理学运用的可行性做出分析,提出有效的策略,以此为国家的教育改革贡献力量。

【关键词】高校;思政教育;积极心理学;运用

On the Application of Positive Psychology in Ideological and Political Education in Colleges and Universities

Li Qingyu

Shaanxi Art Vocational College, Shaanxi, Xi'an 710000

[Abstract] At present, our country is going through a new round of educational reform, and new explorations are being carried out in all aspects of education. In this context, the application of positive psychology in ideological and political education in colleges and universities is particularly important, especially in the context of the full-scale education reform, the organic integration of the two has become an inevitable trend. This article will analyze the feasibility of applying positive psychology in ideological and political education in colleges and universities, and propose effective strategies to contribute to the country's educational reform.

[Keywords] colleges and universities; ideological and political education; positive psychology; application

1 新形势下高校学生为何出现心理疾病

1.1 学生的竞争压力变大,身心疲惫时间太长

我们国家经过几十年的发展,才取得了现在的成果:我们国家经济体系居于世界前列,我们国家的国际地位越来越高,我们国家的人民越来越自豪,我们的生活水平也越来越好。目前我们国家的经济体系正在经历一系列变化,各类企业的竞争也越来越明显,在竞争环境日趋恶劣的今天,大学生必须保持高度紧张的状态,在学习时不断提升自己,否则就会被社会淘汰,这就使得学生的就业压力不断变大。

1.2 家庭所带来的影响

望子成龙,望女成凤一直以来都是家长的追求,家长这样的心态在一定程度上给孩子造成了不小的心理压力。而且很多家长想让孩子进入重点大学学习。与此同时,很多家长过分关注孩子的成绩,对于孩子的心理健康等并不够重视,对于孩子的心理问题等并没有给予及时的正确引导,这也就使很多学生在重重压力之下出现了严重的心理问题,影响着孩子的健康成长。

1.3 新的教育环境带来的影响

对于很多学生来说,进入大学校园这样的新环境,一开始是很难适应的,新的环境,新的生活,需要结交新的朋友,一切都是新的开始。所以,初入新环境,总是会或多会少的有一些不适应感。而且,在大学院校,教学方式也与之有了很大的不同,从老师主导变成了学生自主为先,教师指导为后的模式,老师不再会像之前那样督促着学习了,学生需要去自主学习,寻找问题的解决办法,这种模式的转变,很多学生一开始是无法适应的,进而就导致了成绩的暂时落后,这也就打击了学生的学习热情,从而给他们带来了一定的心理压力。此外,在高校中,校园活动也比之前增加了很多,所以,学生所面临的人际关系也将会更加复杂,这对于一些性格比较内向的学生来说也会有社交的压力,如果在社交过程中,人际关系处理不当,那么学生就很容易会出现自卑心理,严重者还会造成自闭

现象的出现。

2 高校构建心理辅导机制的必要性

现今,高校的学生占据了我国青少年的大部分,无论是心理还是性格上都还不够成熟,在这种情况下,学生再进入一个全新的环境,就容易出现心理问题。所以,高校的老师要做好学生的心理辅导工作,引导学生正确地看待问题,解决问题,更好地适应新环境、新生活。此外,在高校构建有效的心理辅导机制也是顺利开展心理健康教育的内在需要,在如今的激烈的竞争环境中,如果想要更好地适应社会的发展,就需要有良好的心理素质。如果没有好的心理素质,将会对学生的知识和能力的正常发挥造成一定的影响,甚至还会在一定程度上削弱学生的自信心和意志力,这是极其不利于学生的发展与成长的。所以,在高校构建有效的心理辅导机制是很重要的工作之一。

3 思政教育中积极心理学运用的措施

3.1 从思政教学角度出发,帮助学生学会调节情绪

在目前我们的教育环境下,大学生的学习压力相当大,这时学生的情绪变化可以会发生变化,情绪常常变化很大。心思敏感的孩子,可能会因为一句话或一件事就发生不一样的心理变化,给学习带来极大的困扰。因此,帮助学生学会调节情绪的能力是老师的首要任务。当学生的情绪发生不对的状态时,老师要及时发现问题的存在,并采取正确的方法帮助学生来解决问题,让学生意识到情绪的可控性,成为情绪的主人而非情绪的奴隶,让自己能够在放松愉快的状态下展开高效的学习。

在当前就业竞争压力大的背景下,有些学生可能会对学习成绩好的同学产生嫉妒心理,没办法接受自己比别人差的现实,产生偏激的心情。这就是心理情绪不稳定的表现之一。这时,老师要结合自身所学的思政专业知识,结合学生本人的实际情况,帮助学生正确认识自身,处理好与同学之间的关系。如老师可以就具体场景培养学生谦虚谨慎,自信向上的特点。假如发生学生之间因为老师的表扬而产生的嫉妒,继而引起相关的摩擦事故。老

师就可以从专业知识的角度出发,通过利用“悦纳自己”的课堂专业知识,来促使学生心理的健康发展,开辟一条光辉的人生大道。此外,要激发学生的学习主动性,让学生从主观上认识到嫉妒对于自身发展的危害,接着,要学生认识到扬长补短才是丰富完善自身的最好途径。通过学习吸收丰富的知识,加强科学实践活动,对自己的认识才会不断的完善与获得提高。

3.2 从思政教学角度出发,帮助学生顽强对抗挫折

由于大学学习的艰巨性与复杂性,学生在学习生涯中总会遇到各种各样的失败与挫折,这是正常的。由于挫折来源的多样性,老师在帮助学生解决自身所具有的问题时,要具体问题具体分析,各种各样来自学习,家庭,社会的压力面对的是不一样的解决措施。要与这个阶段的学生心理相结合,此时的学生心理上还有着青春期的遗留特征,想法上难免幼稚,不够成熟,发生在他们身上一切不如意的事情,都可能会被认为是“挫折”。面对这种情况,老师可以采取耐心温和的态度,帮助学生认识到挫折只是人生的一部分,是人生的一种常态。不必因为一次的失败而一蹶不振或丧失信心,失去对于未来或人生的期望。通过专业的马克思主义辩证法,来让学生认识到挫折的意义和价值。通过挫折,我们可以收获到更多的经验与教训,帮助自己提高对特定区域的认知。毕竟任何事物地发展都不是一帆风顺的,但他们的发展都是波浪式前进或螺旋式上升的。面对挫折,我们应该建立起正确乐观的态度,以积极向上,迎难而上的态度去面对它,争取在应对挫折的道路上获得自己的成长与进步。同理,也可以激发学生的主动性,引发学生主动谈谈自己应对挫折的经验之谈,展开相关的经验分享座谈会。

应对挫折最重要的是培养学生的多元化思维,意识到挫折并不是人生的唯一,培养学生的成长性思维,让学生意识到挫折的可战胜性,切勿钻牛角尖,要应辩证地思维来看待挫折,一分为二地分析看待事物的发展,在关注有利一面的同时注意取长补短,在注意不利一面的同时要及时补短板,就自己不擅长的一面要加强的学习力度。

3.3 从思政教学角度出发,帮助学生正确面对消费

大学的学生大部分已经经历了青春期的一半,对于自己的外貌与形象较为重视,在日常生活中会把注意力放在外表上,有时候一件衣服,一个新的书包可能就会吸引他们的注意力,攀比现象还是存在着的。这是一种心理不健康的现象,学生们盲目攀比的对象,往往不是学习,而是衣服配饰等别的东西,这样一来,学生不仅自己浪费时间和精力,影响了考试的成绩,还产生了不好的风气,有的学生甚至会为了更昂贵的东西而找家长索要更多的金钱,甚至会受社会上的诱惑,被不法分子诱导,进而走上违法犯罪的道路。

如何应对这种心理状态,解决这种状态带来的危害,是老师们的当务之急。老师们应当帮助学生树立正确的价值观,从思政教材的内容出发,告诉学生盲目攀比要不得的道理。教师的教育手段也应该与时代发展相结合,引入多媒体设备,进行攀比消费的预设视频,让攀比消费的危害直观地展现在学生面前,让学生从衣,食,住,行等多角度来畅所欲言,直抒胸臆,了解到学生的真实想法之后再行纠正。帮助学生意识到真正的比较是在学习成绩上,给与学习足够多的重视,在学习上多下功夫,才是正确的做法。

从另一方面来说,作为学生,现在还没有经济收入,所食所用无不是来自于家长,家长赚的钱也不容易,都是血汗钱。在家长努力养活我们的前提下,不应该再就超出家长经济范围的东西来为难家长,让家长再为我们付出更多。老师很有必要杜绝这种物质上的攀比,而引导学生把攀比的对象到学习上,在学校内形

成比学,比超的良好氛围。同时,也要注意对学生竞争心态的关注,以正确的心态对待竞争。用教材上的话来说,就是“君子爱财,取之有道”。如果发生了学生通过不正当的手段来竞争的现象,如作弊,代考,替考等,要严肃处理,帮助学生们以此为鉴,认识到诚信考试的重要性,其实不仅是考试,诚信在人的一生中也发挥着重要的作用。竞争的对象不仅仅是自己身边的同学,跟同学比成绩的高低确实重要,但重要的是跟自己比。这次的态度方法比上次认真一点,耐心一点,那么成绩得到了提高,自身也收获了价值感和成就感。这样一来,学生的意志与毅力也会得到提升和巩固,心理也会随之成长发展。

3.4 从思政教学角度出发,帮助学生将学到的理论与实践紧密结合

相较于传统的枯燥无味的教学方式,只是单单地给学生进行知识的灌输,照本宣科的念书上的内容,新时代的教学手段明显更加生动有趣。在传统的教学方式下,学生常常处于一种似懂非懂的状态,对于具体内容不求甚解,而只是成为了老师上课的安排对象。长时间下去甚至会让学生产生厌学心理,因此,在思政教学和心理健康两方面的要求下,教学方式明显亟待改善。通过生动形象的教学方式,学生会对课程产生更浓厚的兴趣,要多增加课堂讨论的机会,丰富课堂形式,通过新时代的科技手段,让教学内容展示在多媒体展屏上。采取一种平等温和的态度与学生展开交流,建立和学生之间的情感联系,明白学生的学情,进而就具体问题进行分析。在心理疏导的过程中,辅导员要根据学生的心理特点和需求,创设问题的情境,提供合作交流空间,帮助学生更好融入学习,在一定程度上还可以提升学生的自主性。同时还可以让学生产生学习的热情,引发探究新问题的积极性。这样引导学生积极参与进修学习,能够在很大程度上减少学生对于学习过程中所产生的畏惧或者是厌烦,让学生在主动解决问题的过程中,克服心理方面的问题,提升积极性,还可以提升学习的信心。

对于学生的真实想法,要采取“有则改之,无则加勉”的态度。如果学生的想法是正确的,要大力鼓励,激发学生的成功欲;而如果学生的想法存在错误,有偏激的成分在,那么老师纠正的力度与态度都要谨慎。切莫触发学生的叛逆心理,造成学生的厌学倾向,其中将要把握的力度,老师要结合具体的情况,具体问题具体分析。在纠正学生错误观点的过程中,老师可以采取不同的策略和方法,如事例法。通过真实具体的事例的展示,将发生过程和结果直接展现在学生面前,用事实说话,而不必通过口头的讨论来证明。如表演法。通过演出,情景设置的方法,让学生体会到理论知识与现实情景的交融,加深对于理论的理解,有利于以后心理健康的发展完善。

4 结束语

在当前发展阶段,想要做到在思政教育中运用积极心理学还是十分困难的,无论是理论还是实际上都存在着很大的困难。这就对教师提出了更高的要求,要求教师在足够熟悉思政教育理论内容的基础上,创新的教育手段,与相关区域展开有机融合,促进学生知识层面与心理层面的双重发展。

参考文献:

- [1] 张京州.论大学思想政治课教学中的心理健康教育[J].佳木斯职业学院学报,2018(3).
- [2] 曾玮.加强健全人格教育促进学生心理健康——大学政治教学中渗透心理健康教育的探究[J].国家教师科研专项基金科研成果(神州教育卷,3),2013(6).
- [3] 吴铭云.大学思想政治课堂中学生嫉妒心理消除方法[J].教书育人,2019(7).