

积极心理学视域下高职心理健康教育模式探析

李 婕

(长沙职业技术学院 410217)

摘 要:心理健康是衡量学生学习生活质量的重要指标,重视学生的心理健康教育是推动职教兴国目标达成的有效途径,是当代高职院校义不容辞的任务。将积极心理学与高职心理健康教育融合起来,提升高职学生的心理承受力,能有效促进学生优良素质的养成,为高职院校突破教育困境提供强有力的支撑。

关键词:高职;积极心理学;心理健康教育;探析

Analysis of mental health education mode in higher vocational College under the perspective of positive psychology

Li Jie

(Changsha Vocational and Technical College, 410217)

Abstract: Mental health is an important indicator to measure the quality of students 'learning life, pay attention to students' mental health education is an effective way to promote the goal of vocational education and rejuvenating the country, is the obligatory task of contemporary higher vocational colleges. Integrate positive psychology and higher vocational mental health education, improve the psychological endurance of higher vocational students, can effectively promote the cultivation of students' excellent quality, and provide strong support for higher vocational colleges to break through the educational dilemma.

Key words: higher vocational; positive psychology; mental health education; analysis

前言:

高职院校的教育是以培养职业性人才为目的的,日常教学中的内容多倾向于职业知识及技能的学习,对于学生心理健康方面的教育较少。但需注意的是,心理健康教育是促进学生健全人格形成的关键,是高职院校教学活动组成中的重要分支,它与当代高职院校的教育是互相依存、密不可分的。传统的心理健康教育是以分析心理学知识中囊括的负面消极因素为主的,对于积极人格的形成及潜能的开发作用不大。把积极心理学引进高职院校、让积极心理学与高职心理健康课程融合起来,是促进当代高职院校教育的重要途径。

一、积极心理学理念概述

(一) 积极心理学

积极心理学的诞生和演化发展时间比较短,但如今它已经成为了一个热门的研究专业,特别是在高校心理学教育模式发展中,受到了人们的广泛关注。积极心理学强调从心理学的角度和借助心理学方法来剖析人性问题,其意义在于有效地发现人性的正能量,促使个人或整个社会环境都能够朝着更加正面的方向发展。积极心理学主要研究内容包括三个方面:第一,研究个人主观体验感,例如满足感、幸福感和成就感等,以此引导个人更加乐观地去面对现实生活。第二,研究群体组织系统,例如公民道德标准,素质水平和责任感等,以此营造和谐的社会关系。第三,研究个体与个人、个人与群体之间的关系性,侧重于彼此沟通方式的高效性,使沟通变得更加有效、顺畅。

(二) 积极心理学的重要作用

在积极心理学为指导的理念下开展心理健康教育就是积极心理教育,高校借助积极心理教育发展心理健康教育模式,意在培养学生个人积极的心理素质,使学生个人体验到更强的主观幸福感。积极心理学从积极的角度研究和分析心理健康问题,削弱消极的、被动的心理健康问题带来的不利影响,使之成为积极的、主动的、正向心理健康发展。当前,人类心理健康教育模式主要包括心理学模式、医学模式、社会学模式和思想政治模式四个方面,积极心理学属于全新的心理健康教育模式,不仅能够补充医学模式中的不足之

处,还能够结合时事政治启发思想政治教育的某些方面,使心理学教育模式更加的完善与健全。

在我国高校以往的大学生心理健康教育过程中,大多数借助的都是消极心理学模式,这种模式下解决大学是心理问题往往伴随着许多问题,例如只能在学生出现心理问题时,才能进行心理调节与治疗,无法对问题做好充分的预防工作,也无法从根源上降低心理问题的发病率。在以往的大学生心理健康教育过程中,高校只是单纯地对学生普及心理健康知识,没有引导学生正确地树立良好心理健康习惯。在提高相应帮助时,只能对表现出具有心理问题的学生进行治疗,不能对心理问题潜伏状态下学生提供有效帮助,这些都不利于学生心理健康发展。因此,高校应当敢于引用心理学最新成果,要在积极心理学理念下构建心理健康教育模式,这对学生心理健康发展具有重要作用。

二、心理问题产生的原因

(一) 原生家庭影响

家庭环境是影响一个人身心健康成长的关键因素,纵观人类进化文明史,始终没变的是:父母是儿女第一任教师,更是终身的教师。我国作为教育大国,对家庭教育也历来重视,《三字经》中"子不教,父之过"、《颜氏家训》中"威严而有慈"、《烈女传》中"母仪""孟母三迁"都是很好的例证。家庭的完整度、父母之间的婚姻关系、家庭的生活氛围、父母对孩子成长过程的关心和关爱等因素都与孩子的心理健康状况有直接的关联,长期处于消极家庭环境和氛围中的孩子会产生抑郁情感,经常表现出愤怒、敌意、不信任感等悲观情绪。

(二) 初高中校园经历

学校教育是每个人成长的必经阶段,是促进个体社会化的主要方式。受教育者在学生时代,相处最多的或许就是同伴,跟同伴之间的摩擦,冲突,欺负,被欺负,都是不可避免。由于一些同学,为了显示自己的权威或力量,通过向他人施加痛苦使自己获得快感,或曾受欺凌或目睹过欺凌,怕自己也沦为受欺凌者等原因成为霸凌他人者,可能会导致被霸凌的同学从此在内心深处留下一道不可恢复的伤痕,导致其在后续成长过程中会产生心理问题。

(三) 大众传媒不良导向

互联网时代,新时期的大学生作为互联网的原住民,每天接触到的信息鱼龙混杂,带有消极抑郁情绪的文化屡见不鲜。大学生的认知水平正处于发展过程中,正确的人生观、世界观、价值观尚未形成,辨别是非能力较差,容易受到非主流文化的影响和侵蚀。以网红文化和丧文化为代表的网络流行趋势逐渐将大学生导向消极抑郁一面,例如当下以丧文化为标签的网络氛围逐渐流行,“网抑云”“深夜EMO”等网络用词都体现出抑郁、消极情绪,在无形之中可能会引导大学生陷入消极情绪当中。

三、当前高职院校心理健康教育体系的发展状况

(一) 忽视心理健康教育

教育界对于学生心理健康教育的重视,起源于传统应试教育体系下学生因压力过大而产生的种种心理问题,因此,要想更好地进行学生心理健康的培养,就必须转变传统的教育理念。然而,尽管心理健康课程已经在高职院校中广泛开设,但仍然没有受到足够的重视。对于学生而言,其在学校所接受到的心理健康教育仍然以心理咨询为主,缺乏更加专业性的理论教学。总体而言,当前高职院校对于学生的心理健康教育存在忽视现象。

(二) 教育目标不明确

当前,高等职业技术学院在对学生进行心理培养工作时,其首要任务就是避免学生的身体健康受到伤害。在这种教育目标的引导下,学校的心理健康工作只能确保学生的精神状态保持在一个比较好的心态上,避免由于心理问题引起的各种精神意外。总体而言,职业学校在实施心理健康工作以及制订有关教育目标时存在着一定的消极因素,过分强调对心理矛盾和问题的处理,忽视了对学生精神修养的培养与职业适应能力的提升,从而造成了教学目标的失衡。

(三) 高职院校的教育理念缺乏实践性

在日常的教育过程中,教师除了需要向学生们传授与心理健康有关的理论知识,还应注重心理建设相关的实践性教学。然而,当前高等职业学校的心理健康教育普遍存在一种误区,就是在进行课堂教学时,老师们只通过教材或者课件讲述来进行“灌输式”教育,导致课堂教学效果并不明显。而只有通过心理疏导以及实践应用的形式,才能帮助学生更好地掌握心理健康知识。从上述状况来看,当前我国高等职业院校的心理健康教学缺乏完善的实践教学过程,因此教学效果普遍不佳。

四、基于积极心理学视域下高职心理健康教育模式探讨

(一) 高职院校的心理健康教育需进行重心迁移

积极心理学理念的提出为高职院校的心理健康教育指明了方向,目前高职院校在开展心理健康教育的相关课程时应考虑要如何让学生成为一个身心健康、生活幸福的人。教师应秉持积极的教育理念,注重对学生积极素质的倡导,促进学生自我调节能力的提升,培养其形成良好的心理品质。教学不能完全依附于教材而进行,对于教材中的内容也不能原本地、逐字逐句地教给学生,教师应积极打破传统的教学模式,对教材内容进行删减重组,通过演讲、游戏、辩论等多种组织形式调动学生的学习积极性,优化其情绪智力,促进其心理健康发展。

(二) 心理咨询模式应呈现积极状态

当前高职院校的心理辅导面向的多是存在着心理障碍的学生,只对存在典型性心理问题的学生进行辅导疏通,但对于部分空虚、迷茫和缺乏生活动力的学生来说,学校心理辅导室的设立对他们的帮助并不大。积极心理学则强调挖掘寻求帮助者内心的快乐源泉,利用内在力量的激发来对抗负面心理问题。高职院校的心理教师可充分利用这一点,除去对来访的学生进行积极心理渗透治疗外,还可以利用专项素质拓展训练、心理剧的演绎及团体心理辅导等,引导学生在参与心理活动的过程中提升幸福感,增加对生活正面因素的认识,进而提升心理健康水平。

(三) 优化师资力量,改进心理健康课程的教育模式

积极心理学认为,教师和学生都是以个体形式而存在的,二者并不完全呈现单一的教育及被教育式的对立型关系。缺乏积极心理价值意识的教师是无法引导学生崇尚积极健康生活的,因此,高职院校要注重教师团体的教育素养提升,采用组织教学研讨会、听

课评课、邀请专家举行专题讲座的形式,促进师资力量的优化。同时要注意高职院校与本科院校的教育目标并不相同,高职院校的心理健康教育工作也不可照搬本科的教学模式,要结合自身实际情况,将积极心理学与高职心理健康教育融合起来,探索出适合自己的教学模式。

(四) 家庭合力,以良好家风浸润感染

积极心理学是以提高人的主观幸福感为核心的一门心理学,人的主观幸福感与人的积极品质、积极体验息息相关。首先,积极心理品质的形成并不是一蹴而就,或者是由单一遗传因素决定的,而是与人成长的社会背景、家庭关系、文化规范等各方面相互影响而形成,在这些因素当中,其中家庭方面占主要比重,父母是孩子的第一任老师,孩子能否健康成长与父母由直接的关系,当孩子遇到心理问题,父母也将是承担起最重要的家庭心理医生的角色。

(五) 同辈关怀,用积极态度垂范引领

朋辈也称“同辈”,是由年龄相近与社会地位相近的群体组成。在这类群体中的人群,成员之间有相似的年龄、社会地位、教育背景、价值观念等,有研究表明,大学生人际关系对学习过程有着重要影响,人际关系的满意度成为影响学生学习体验、学习方式、学习收获的重要因素。紧密的朋辈群体通过亲密接触、频繁互动呈现互相理解、高度共识的效应,同时群体内的成员保持自我个性发展。如果同辈之间形成积极的人际关系纽带,那么有助于个体形成积极的学习、生活体验,有助于发展个体积极情绪、调节不良情绪。

(六) 丰富高校教学内容

积极心理学具有激发个人潜在能力的功能,尤其是高校可以借助积极心理学培养学生的积极向上的优秀品质。在今后的心理健康教育活动中,要丰富积极心理学教育内容,例如将挫折教育,自我保护或抗打击训练等融入教育工作之中。高校还应当积极预防学生心理健康问题,培养学生建立合理的职业规划,引导学生妥善处理人际关系问题,运用科学的方法,从具体的实践入手,有效地培养学生调节和控制自我情绪的能力。

(七) 创新高校教学手段

高校不能仅单纯地向学生宣传心理健康知识,而忽略学生实际的学习体验,这样只会让学生硬性地接受知识的灌输,而无法理解这些知识与自身心理健康有何关联。因此,高校在积极心理学理念下构建教育模式时,要注重创新教育手段,例如在课堂上可以引用时事热点或典型案例,利用示范课或专题讲座等模式来开展教学等,也可以借助团日活动等实践调动学生的积极性。另外,高校在对一些性格孤僻或有特殊情况的学生开展心理健康辅导时,应当制定科学的辅导计划因材施教,充分了解学生心理问题,准确找出问题原因,并及时解决问题。高校也要利用海报展览,公众号平台等途径积极地宣传心理健康知识,营造良好的校园氛围。

结语:在心理健康愈发受到重视的新形势下,高校应积极采纳积极心理学作为理论支撑,深入分析并理解其内涵,通过具体实践总结其适应于高校教育的方法,从而正确引导高校大学生积极乐观地面对生活和学习中所遇到的挑战,并充分培养自信心态,以此来面对毕业后的就业压力,真正成为国家需要的高素质人才。因此,各高校应从不同方面入手,以积极心理学视域,进一步优化和完善心理健康教育内容,构建符合当代高校大学生的教育发展模式。

参考文献:

- [1] 韦铨. 心理素质提升目标下高职院校心理健康教育课程改革研究[J]. 智库时代, 2019(20):134-135.
- [2] 何科英. 试论自媒体背景下高职大学生心理健康教育课程改革[J]. 智库时代, 2019(18):256-257.
- [3] 孙文艳. 心理健康教育在高职成教思政工作中的应用研究[J]. 智库时代, 2019(17):121-122.
- [4] 侯宇晨. 高职院校心理健康体验式信息化教学模式的探索与实践[J]. 科教文汇(中旬刊), 2019(04):153-154.
- [5] 田宇苏, 李三中, 陶佳佳. 对高职院校心理健康教育课程改革模式的探索[J]. 北京经济管理职业学院学报, 2019, 34(01):66-69.