

积极心理学视野下的高职学生心理健康教育探究

王锡盟

(吉林电子信息职业技术学院, 吉林 132021)

摘要: 在当今社会的高速发展和竞争压力下, 高职学生的心理健康问题越来越引起人们的关注。积极心理学是一个以人的积极心理资源为核心, 关注个体优势、幸福感和生活质量的心理学分支。积极心理学视野下的心理健康教育正逐渐成为解决学生心理问题的一种重要方法。因此, 本研究旨在探究高职学生心理健康教育的积极心理学视角, 为提高高职学生的心理健康水平提供理论和实践支持。

关键词: 积极心理学; 高职院校; 学生; 心理健康

高职学生心理健康问题的重要性在当今社会变得越来越突出。随着社会的发展和变革, 高职学生面临着各种心理压力和挑战。他们面临着来自学习、就业、人际关系等方面的压力, 这些压力可能会对他们的心理健康产生负面影响。因此, 研究高职学生心理健康问题的重要性愈发凸显。

一、积极心理学定义

积极心理学是一门研究人类积极心理状态和提升个体心理福祉的学科。与传统心理学关注心理问题和心理疾病不同, 积极心理学注重研究人类正向心理资源和个体的优势特质, 如乐观、幸福感、满意度、成就感等。它探索人类个体的积极心态、个人成长以及幸福的内在机制, 以便帮助个体发展和实现更好的生活。

积极心理学是人类心理学的一个重要分支, 它强调个体的积极特征和积极心理状态对于心理健康和福祉的重要性。通过研究积极心理学, 我们可以更好地理解个体的心理成长和发展, 并为个体提供心理健康教育的支持和指导。

在高职学生心理健康教育中, 积极心理学的理论和方法可以为教育者和学生提供重要的参考和指导。通过积极心理学的视角, 教育者们可以更好地了解学生的积极心理资源和个人优势特质, 从而更有针对性地开展心理健康教育活动。这些活动可以培养学生的积极心态, 增强他们的心理弹性和自我调节能力, 提高他们的幸福感和满意度。

此外, 积极心理学的研究结果还可以帮助教育者了解高职学生面临的心理健康问题, 并开展必要的干预措施。例如, 针对学生压力过大、情绪困扰等问题, 可以通过积极心理学的方法来帮助学生调整心态、建立积极的情感体验和情绪管理策略, 提高他们的心理韧性和抗挫折能力。

综上所述, 积极心理学是一个重要的理论框架和研究领域, 对于高职学生心理健康教育探究具有重要意义。在高职学生心理健康教育实践中, 通过积极心理学的视角, 我们可以更好地理解和支持学生的心理发展, 促进他们建立积极心态和提升心理福祉。

二、高职院校心理健康教育的现状

(一) 心理健康教育体系不够完善

目前, 高职院校的心理健康教育体系还需要更加完善和系统化。一些学校在心理健康教育方面的投入和支持不足, 缺乏长期和全面的规划和策略。缺乏明确的教育目标和体系化的课程设置, 导致心理健康教育的效果不够理想。

不同高职院校心理健康教育的内容和形式各不相同, 缺乏一个统一的心理健康教育体系。由于缺乏明确的教育目标和体系化的课程设置, 学生不同学校的心理健康教育经验可能存在差异, 无法形成一个连贯的教育体系。一些高职院校心理健康教育的投入和支持有限。缺乏足够的专职心理教育师资和心理教育咨询师, 无法提供足够的心理咨询服务和支持。此外, 心理健康教育所需

的教学资源、培训材料以及心理评估工具也缺乏。

部分高职院校的心理健康教育课程过于理论性, 注重传授心理学知识, 缺乏实践部分的落地和运用。学生只靠被动接收知识, 难以将理论与实际生活问题联系起来, 限制了心理健康教育的实效性。心理健康教育与专业课程相对孤立, 缺乏与专业知识的结合。这导致学生无法将心理健康知识运用到实际专业工作中, 影响了他们的综合能力和专业发展。

(二) 有关心理健康教育课程形式化

在一些高职院校中, 心理健康教育课程的形式化主要表现在教育内容过于理论化、缺乏实践性以及与学生现实生活的脱节等方面。这些问题可能导致学生对于心理健康教育的兴趣和参与度不高, 无法真正将所学知识应用到实际生活中。首先, 心理健康教育课程过于理论化, 过多强调心理学的概念和理论, 而缺乏实践性的内容。这使得学生只是被动地接受知识, 难以将理论知识与实际应用相结合。因此, 在课程设计中需要更多地引入实践性的教学形式, 例如案例分析、角色扮演和实际问题解决等, 让学生通过实际操作和体验, 将所学的知识与实际应用相结合。其次, 心理健康教育课程缺乏与学生现实生活的联系, 无法引发学生的兴趣和激发内在动力。学生在接受心理健康教育时更希望能够与自己的生活和问题相关联, 看到实际的价值和意义。因此, 课程可以设置与学生实际生活相关的情景, 例如与人际关系、学业压力、职业规划等问题相对应的案例和讨论, 让学生能够亲身体会, 并通过讨论和反思来理解和应对这些问题。此外, 专业性的知识是否足够适应学生的需求也是影响教育课程形式化的因素之一。高职学生的专业特点和就业需求与普通本科学生有所不同, 因此心理健康教育课程的内容应该与其专业领域和职业发展密切相关, 能够提供实用的心理健康知识和技能。这需要教师和教育者对学生的专业特点和需求有深入的了解, 根据学生的实际情况进行针对性的课程设计和教学计划。

三、积极心理学视野下高职学生心理健康教育的途径与方法

(一) 构建积极型心理健康教学模式

构建积极型心理健康教学模式是在高职学生心理健康教育中应用积极心理学的一种途径和方法。该式以积极心理学的相关理论和技巧为指导, 强调培养学生的积极心态和心理资源, 帮助他们更好地应对挑战和压力, 提升心理健康水平。

1. 培养积极心态: 教师可以通过鼓励学生寻找和强调积极的心理特质和经验, 如乐观、自信、希望、感恩等, 帮助学生培养积极的心态。通过分享正面的情感体验和成功案例, 激发学生内在的积极动力和目标导向的行为。教师可以引导学生认识自身的优势特质和心理资源, 如强项、兴趣、才能等。通过了解自己的优势和资源, 学生可以更好地应对挑战和困难, 增强自信和自我效能感。

2. 鼓励学生主动参与: 通过创设积极的学习环境和课堂氛围, 教师可以鼓励学生积极参与课堂讨论、合作学习和团队项目等活动。这样可以提高学生的学习动机和参与度, 促进他们在学习过程中获得更多的个人成就感和满意感。通过组织合作学习和小组活动, 教师可以鼓励学生相互交流、分享经验和支持彼此。这样不仅可以促进学生的社交互动和人际关系建设, 还能够提供情感支持和共同解决问题的机会。

3. 倡导目标设定和自我管理: 教师可以帮助学生设定明确的学习和个人发展目标, 并提供指导和支持来实现这些目标。教师可以引导学生学习目标设定、自我监控和自我反思的技巧, 培养他们的自我管理能力, 增强学习动力和效果。

4. 注重情绪调节和压力管理: 教师可以教授学生有效的情绪调节和压力管理策略, 如深呼吸、放松训练、积极思维等。教师还可以提供情绪管理技巧的演示和实践, 帮助学生更好地应对情绪困扰和压力。

通过构建积极型心理健康教学模式, 教师可以帮助学生建立积极的心理基础和能力, 增强他们的心理健康和幸福感。这样的教学模式更加符合高职学生的特点和需求, 可以有效提升学生的学习动力、自尊心和综合素养。

(二) 构建积极型心理健康教育个体咨询模式

构建积极型心理健康教育个体咨询模式是在高职学生心理健康教育中应用积极心理学的一种途径和方法。个体咨询是一对的心理咨询形式, 旨在帮学生认识和发展自身的积极特质和心理健康资源。在个体咨询过程中, 咨询师采用积极心理学的方法和技术, 通过倾听学生的心理困扰、了解其需求和目标等, 提供个性化的指导和支持。积极型心理健康个体咨询模式注重培养学生积极的心态和心理资源, 帮助他们建立积极的心智模式和自我认知。咨询师通过运用积极心理学的理念和技术, 帮助学生发现和发展自己的优势特质和心理健康资源, 如乐观、自信、感恩等。通过与学生个体的探讨和引导, 咨询师帮助学生制定可行的目标和行动计划, 并培养其自我调节和解决问题的能力。在个体咨询中, 咨询师还可以引导学生探索和认识自己的个人价值观和人生目标, 以及发展具有积极影响力和推动力的内在动机。通过讨论和反思, 学生可以增进对自身的了解, 进而改善与他人和社会的关系, 提升幸福感和生活满意度。积极型心理健康教育个体咨询模式的实施需要专业的心理咨询师具备积极心理学的知识和技术。他们应具备良好的倾听和沟通能力, 能够与学生建立信任和支持的关系。咨询师还需要注重保持学生的隐私和保密性, 并与其他教育者和学校相关人员合作, 实现综合和协调的心理健康教育支持。构建积极型心理健康教育个体咨询模式可以为高职学生提供个性化的心理支持和指导, 帮助他们发掘潜能、解决问题、提升自我意识和心理健康, 促进学生的全面发展。这种个体咨询模式与积极心理学视角的结合, 有助于提升教育的效果和学生的心理福祉。

(三) 构建积极型心理健康教育团体辅导模式

构建积极型心理健康教育团体辅导模式是在高职学生心理健康教育中应用积极心理学的一种途径和方法。团体辅导以小组形式进行, 鼓励学生分享和交流彼此的经验、困惑和成长, 以促进学生之间的互助和支持。这种模式可以为学生提供情感支持和解决问题的空间, 同时帮助他们培养良好的人际关系、增强社交技能和情绪管理能力, 促进个人成长和发展。

1. 设立小组辅导活动: 学校可以组织团体辅导活动, 将学生分成小组进行定期集体辅导。在辅导活动中, 鼓励学生分享自己

的经历、困惑和成长, 倾听他人的故事和观点。通过交流和互动, 学生可以互相支持和启发, 寻找解决问题的策略, 从而促进个人的成长和发展。

2. 提供情感支持和问题解决空间: 团体辅导提供一个安全和互信的环境, 让学生有机会向他人倾诉和表达心声。引导学生学习倾听和支持他人, 同时帮助他们学会处理自己的情绪和问题, 提供合理的解决方案。教师可以引导学生采用积极的心理模式, 如积极思考和心理弹性的观念, 促进学生积极适应挑战和压力。同时, 教师可以教授情绪管理技巧, 如情绪调节和压力释放方法, 帮助学生更好地应对情绪困扰和压力。

3. 开展团队合作和协作任务: 通过开展团队合作和协作任务, 学生可以增强团队合作和协作能力, 提升社交技能, 并培养积极的人际关系。在团体辅导中, 教师可以引导学生共同解决问题、制定目标并制定具体行动计划, 增强学生的执行能力和自我管理能力。

(四) 构建和谐平等的师生关系

积极心理学视角下, 高职学校应构建和谐平等的师生关系。教师应以关爱和尊重学生为出发点, 鼓励学生参与并发挥自身的优势特点。教师可以采用积极心理学的方法, 如积极倾听、认可和激励, 帮助学生树立积极的自我形象、提高自尊心和自信心。教师应与学生建立良好的沟通渠道, 并倾听学生的心声和需求。教师可以采用积极倾听技巧, 如积极反馈和合理回应, 以促进师生之间的理解和信任。

(五) 创设积极的校园育人环境

高职学校可以通过设置积极心理学的主题活动、心理健康宣传栏、心理健康俱乐部等方式创设积极的校园育人环境。同时, 也可以加强心理健康教育和生涯规划的课程安排, 提供相关的培训和支持, 帮助学生树立正确的人生观和价值观, 培养积极向上的人生态度和自我发展能力。学校应鼓励学生参与校园决策和活动组织。通过学生代表选举和学生参与机构等方式, 确保学生的声音被充分听取, 并具有决策的权力和参与的机会。学校可以营造宽松、包容和积极的学习环境, 鼓励学生自由表达和探索。教师应尊重学生的个性和多样性, 给予学生充分的发展空间和自主学习的机会。学校为教师提供师资培训, 提高教师的职业素养和人际沟通技巧, 培训内容可以包括教师情感支持和教师学生关系的建立, 帮助教师更好地应对学生的心理需求和困扰。

四、结语

积极心理学原理融入心理健康教育, 有望为高职学生提供更全面、更积极的心理成长支持。研究旨在探究在积极心理学视野下开展的高职学生心理健康教育。通过深入分析积极心理学理论和方法在高职学生心理健康教育中的应用, 我们可以更好地理解如何帮助学生培养积极情感、提升心理抗压能力, 并促进其全面发展。

参考文献:

- [1] 束梦雅. 积极心理学视野下的高职大学生心理健康教育路径 [J]. 才智, 2022 (01): 98-100.
- [2] 方丽芳. 积极心理学视野下高职院校心理健康教育课程建设研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2020 (03): 28-31.
- [3] 贺俊杰. 积极心理学视野下高职学生心理健康教育研究 [J]. 心理月刊, 2019, 14 (20): 53.