

积极心理学视角下高职院校心理健康教育模式探析

陈一夫

(湖南铁道职业技术学院, 湖南 株洲 412000)

摘要:在激烈的社会竞争、市场竞争、岗位竞争中,心理健康素质成为影响社会和谐发展、个人终身发展的关键性因素。从未来发展角度看,高职生的抗挫折能力、心理承受能力、情绪稳定能力,与今后人际关系、职业发展密切相关,这就需要高职院校加大心理健康教育力度。在积极心理学视角下,教师能够有意识地关注学生是否拥有幸福感,帮助其挖掘潜在特质和优势,创新心理健康教育内容和模式,带给学生更多积极、健康、幸福的心理体验。基于此,本文分析积极心理学内涵,阐述积极心理学对高职心理健康教育的促进作用,结合高职心理健康教育现状,探究有效的心理健康教育模式。

关键词:积极心理学;高职院校;心理健康;教育模式

在知识信息时代下,如何培养个性突出、拥有创新品质、核心竞争力的人才,成为学校、管理人员推动教育事业改革和发展的重要问题。再加上身处扩招背景下,毕业生面临的就业压力、社会竞争日益激烈,只有具备良好的心理素质、较强的心理承受能力,才能适应未来工作岗位。围绕积极心理学理念,学校、教师能够全方位改革心理教育形式,重点培养学生乐观的性格品质、积极健康的生活态度,使其能够学会勇敢、正确地处理各种问题,更好地应对未来学习、生活中出现的挑战,轻松化解难题、减轻个人压力。在心理学教育领域,积极心理学为学校 and 教师加强、优化心理教育提供了新思路。作为输出高水平、高素质应用型人才的基地,高职院校、心理学教师有必要深入分析积极心理学的内涵和价值,借此构建全方位的心理健康教育模式,让广大学生都能生成积极学习品质、心理品质。

一、积极心理学内涵

基于心理学现有的测量、实验方法,心理学家以探索人在积极层面的因素为目标,如力量、美德、优点,提出了积极心理学观念,极大程度上推动了心理学的发展。在传统心理学领域,学者通常从病理学角度开展研究,分析患者的异常心理现象、变化规律,以及相关应用价值,为后续补救和治疗提供条件。在积极心理学视角下,学者的研究对象从患者变为普通人,致力于挖掘人潜在的能量和优秀特质,引导其发现、看到积极品质,帮助大众追求美好、幸福的生活,从而达到预防心理问题的效果。积极心理学的关键奥义在于幸福感,学者主要从积极人格特质、积极和谐的社会关系、积极的主观体验方面展开研究,并将其推广和普及到各个阶段的心理教育工作中。

二、积极心理学对高职心理健康教育的促进作用

(一) 弥补传统心理健康教育的不足

当前,学校通常采用消极的心理学教育模式,从整体上看,存在重咨询轻发展、重诊断轻防治的现象,对学生心理发展情况关注程度不足,很难有效避免其出现心理问题。根据教学观察发现,相较于被动接受心理学知识、了解心理问题预防方法,学生更需要形成积极的心理品质。在传统心理健康教育的活动中,尽管学生能够学会避免沮丧、失望情绪,主动克服怯懦、自私的人格,但很难真正找到产生快乐情绪的方法,形成勇敢、包容、无畏的健康人格。通过引入积极心理学理念,教师能够突破传统心理教育的限制,重新塑造心理学教育面貌,给学生带来更强烈的积极心理体验,完善传统心理教育的不足。

(二) 帮助高职生形成积极心理品质

积极心理学强调,幸福并非距离人们很远,每个人都可以借助积极的技巧和方法,寻找属于自己的幸福,不断发展自我。通过引入积极心理学,教师能够调动学生参与心理教育的积极性,

更好地塑造、健全其人格,帮助其塑造正确价值观。积极心理品质具有极强的可塑性,尤其是青年高职生群体。通过渗透积极心理学,教师能够引导学生尝试寻找、发现自身的积极心理品质,如信心、爱心、主动、努力、积极、乐观等,这些品质与其今后走向成功密切相关。同时,通过发展积极认知评估、培养及技巧情绪体验的方式,教师能够引导学生生成理性平和、积极向上、自尊自信的健康心态,促使其形成独特的积极心理品质。

三、高职院校心理健康教育模式现状

(一) 心理教育重视程度有待提高

从教育特性角度看,高职院校的重点是输出直接就业的高素质专业人才,尽管学校内拥有心理健康咨询师,但对心理教育的重视程度不足。一方面,在心理教育设备、教学管理方面,部分学校尚未形成系统化的教育体系,只是设立了心理健康社团、心理咨询室,且专业的心理教师较少参与心理社团活动。同时,心理健康教育与日常教育的衔接力度不足,很难融入学生校园生活、专业学习方面。这样的情况下,高职毕业生很难保持全面健康的心理状态,在进入社会大门后,多少会产生一定的压力和焦虑情绪,甚至有学生找不到正确的排解方法,承受着较大的身心压力,缺乏幸福感。

(二) 心理教育有待普及化

长期以来,凡是触及心理健康词汇,学生容易在心理上出现顾忌、抗拒情绪,认为心理教育是面向有心理问题或疾病的人群。同时,教师对高职生心理健康的认识程度也存在差异,部分教师认为心理教育主要是辅导有心理问题的同学,帮助其走出心理困境,未能科学地把握心理教育定位,将心理教育普及到每一名学生。同时,有教师认为,新时代高职生成长在幸福的环境下,不会出现各种复杂的心理问题,更希望学生能够排解内心不良情绪,承受对应的压力。此外,在高职院校开展心理健康教育工作的过程中,教师将更多目光聚焦在心理适应情况不佳的学生身上,在实施心理干预时,通常直接抓住问题本质,较少引导学生寻找正向咨询、问题解决办法,再加上当前校园文化方面缺乏心理层面的内容,很难让学生认识到心理健康学习的重要性,也就无法主动形成积极心态、提升自身心理素质。

(三) 心理教育形式缺乏多样性

在高职心理教育环境下,部分学生对心理教育课程学习热情不强,主要受教师教学形式的影响。在开展心理教育课程的过程中,教师通常会采用摆案例、提问题、分析问题、解决问题的教学思路,向学生介绍整个案例中的问题,以及对应的解决办法,很难为学生提供参与活动的空间,不能突出其在学习中的主体地位。同时,由于学生数量、师资力量因素的影响,学校往往以大班授课的方式,开展心理教育活动,一名教师需要指导上百名学生,很难达

到细致沟通的效果,不容易给学生带来较强的学习体验感,影响了心理教育效果。此外,心理教育理论性较强。受多方面因素限制,高职心理健康教育通常是针对学生现有的心理问题或困惑开展,主要采用理论讲解、知识介绍模式,实践性不强,很难真正疏导学生的心理问题。若一味地保持理论性心理教育模式,尽管学生能掌握知识,也很难将其融入实际心理情境,不能充分发挥心理教育的作用。

四、积极心理学视角下高职院校心理健康教育模式

(一) 树立积极心理理念,增强学生积极体验

教师是实施高职心理健康教育的主体。为壮大心理健康教育队伍,学校应大力吸纳具有心理教育资质的教师,针对性地分配教育工作,并鼓励教师树立积极心理理念,将积极心理教育融入学生成长全过程。通常情况下,学校应系统配备班主任、心理咨询师、心理健康教师、班主任和辅导员,全面开展心理健康教育活动,引导学生养成积极心理品质。在宿舍环境下,心理教师应主动走近宿舍生活,了解大家的生活状态,分析他们是否满意当前的校园生活,将心理健康教育融入细节中。同时,教师应充分利用心理咨询服务站,向学生传播积极心理学知识,并采用针对性的教育、干预手段,帮助存在心理问题的学生解决困难,形成正常、乐观、积极、健康的心理。此外,在提高心理教育重视程度的前提下,教师应有意识地关注高职生心理特征、需求,坚持个性化、多样化教育理念,帮助其乐观、全面地认识自我,激发学生潜在的力量和潜能,让更多学生能够在生活中体验到获得感、成就感和幸福感。通过树立积极心理教育理念,全校教师能够以关爱、理解和尊重学生为前提,设计科学、合理的教育活动,使其正确认识心理健康教育价值,获得良好的心理学习体验。

(二) 利用校园文化建设,营造积极校园环境

在积极心理学视域下,只有学校、社区充分发挥组织功能,为个体提供良好的学习和成长环境,才能够更好地引领其发展,让学生成为懂宽容、有礼貌、利他人、有责任和职业道德的公民。因此,要在心理健康教育过程中培养学生积极心理品质,学校应抓住校园文化建设契机,通过创设多元、积极、健康的校园文化环境,塑造对学生心理、生活和学习具有引领作用的氛围,使其在无形中接受先进文化元素熏陶,逐步形成积极心理品质。同时,学校应将各种教育活动与心理教育结合起来,将积极、和谐、健康的心理学理念融入各个课堂中,发挥积极心理学理念的价值。此外,学校、教师可利用校园文化阵地,将各种校园活动、实践活动与心理教育联系起来。一方面,教师可抓住重大节假日契机,广泛开展积极心理学活动、教育工作,吸引各个年级学生参与,让大家在独特活动中重塑心理品质,形成良好、乐观的心态。另一方面,通过开设劳动实践课,教师能够为学生提供有价值的劳动机会,使其一边与他人相处,一边培养坚韧的心理品质。最后,学校应认识到新媒体对心理健康教育的影响,通过建立“校园积极夸夸群”,邀请心理健康社团成员、心理学爱好者、心理咨询专家加入群聊,利用空闲时间鼓励和帮助学生。这样,学生们能够在他人的支持下,主动调节不良情绪,提高自身情商,并学会与他人正常交往,形成积极的校园网络文化氛围。

(三) 合理创设心理课堂,鼓励学生积极实践

为提升心理健康教育的有效性,学校应提升教学方案、计划的合理性,不应限制心理健康教育的覆盖面,要让全体学生都拥有系统学习的机会,使大家都能正确认识心理教育。首先,学校应专门开设心理教学教室,合理设定教学课时,并通过规划学分的方式,鼓励学生学习心理健康知识。同时,根据高职不同专业

学科教育特征,学校应鼓励专业教师与心理教师合作,将积极心理学与专业教学结合起来,让学生在掌握专业问题解决方法的同时,养成正确面对问题的心态。与普通高校不同,高职专业教育要求学生熟练掌握实操技能,拥有较强的实践能力。为发挥积极心理学对学生生活、学习的促进作用,学校可结合各个专业特点,设置体验性的社会实践课程,让学生走进社会、调研专业知识、体验工作和生活。如此,学生既能够深入思考专业知识,也能够与其他同学互相帮助,形成良好的心理素质。此外,学校可围绕“幸福大课堂”主题,运用大课堂引领小课堂的方式,拓展心理教育场地和范围,挖掘符合学生需求的心理学素材,将更多校外资源引入课堂中,打造多样化的课堂活动形式。比如,教师可塑造实践体验与课堂教学结合的情境、开展模拟咨询和角色扮演活动,引导学生打开心扉,主动释放来自生活、就业、情感方面的压力,帮助其解决各方面的问题,并传递积极的能量和态度。

(四) 拓展积极团建活动,实施多元教育模式

心理健康教育工作不应局限于课堂,学校应根据高职生发展特点、思维特点、心理需求,设计课外拓展活动、社团活动,激发学生参与团体心理活动的热情,使其在积极的氛围中获得和谐、良好的情绪体验,建立良好的心理状态。为此,学校可邀请社团心理咨询师、心理学专家,设立契合高职生心理特点的活动,通过增设心理互动、心理游戏环节,吸引学生们积极参与,使他们在游戏和互动中正确认识自身心理状态,找到提升自身幸福感的方法。同时,教师可邀请心理专家,组织心理知识分享会、心理讲座活动,通过加强师生互动、讨论,帮助学生深入理解知识。在讲座活动中,教师也可引入一些有趣的心理测试,让学生以探索的方式发现自我、认识自我,使其主动结合长远发展需求,改变心理状态。此外,教师应创新朋辈教育形式,邀请学生朋友、亲人辅助心理教学。借助新媒体和网络平台,教师可向学生的家人、朋友宣传积极心理学知识,邀请他们配合学校开展心理健康教育,为学生塑造一个良好的生活环境。

五、结束语

立足积极心理学视角,变革高职院校心理健康教育模式,影响着高职生就业发展、社会竞争力与学校办学水平。因此,学校、教师应认识到积极心理学对心理健康教育的促进作用,通过树立积极心理教育理念、营造积极校园环境、合理创设心理课堂、拓展积极团建活动,将先进心理教育理念融入人才培养全过程,全面地激励和帮助学生成长和发展,促使其建立稳定的心理素质、积极心理态度,为高职生长远发展打下基础。

参考文献:

- [1] 刘惠娟,黄强.积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J].教育与职业,2021(9):99-103.
- [2] 张元灏.心理健康教育中融入积极心理学的意义和措施——以高职院校为例[J].教师博览(科研版),2021(9):4-6.
- [3] 饶冬,万晶.积极心理学视野下的高职大学生心理健康教育的途径[J].海外文摘,2021(24):75-77.
- [4] 高歌.基于积极心理学视角的高职生心理健康教育研究进展[J].中国健康教育,2020,36(11):1020-1023.
- [5] 鹿岩.基于积极心理学的高职院校心理健康教育探赜[J].成才之路,2020(14):12-13.

本文系湖南省高校心理健康教育示范中心项目理论研究成果

作者简介:陈一夫(1992-),男,湖南铁道职业技术学院心理中心主任,CPS注册心理师,基础心理学硕士,国家二级心理咨询师。