

积极心理学视野下高职学生的心理健康教育探析

杨玉翠

(巴中职业技术学院, 四川 巴中 636000)

摘要: 大学生心理健康教育对提高大学生的心理健康水平和塑造健康人格起着重要作用。目前, 我国各高校都已针对性地开展心理健康教育活动, 同时开设心理健康教育课程, 但其实效性具有一定的局限性, 主要源于长期以来受消极心理学和传统教学模式的影响。因此, 文章从积极心理学的视角下, 对高职学生的心理健康教育展开积极探索, 以提升心理健康教育实效, 为学生的健康发展保驾护航。

关键词: 积极心理学; 高职学生; 心理健康教育

积极心理学倡导探索人类的美德, 研究人们的积极品质, 关注人类的良好生存与健康发展, 其核心目标在于促使个体获得主观满足感与幸福感。由此可见, 积极心理学无论在研究内容、研究目标等方面, 都与传统的心理学研究存在很大差异, 被认为是当代心理学的一个全新研究领域。当前高职院校心理教育工作主要以心理健康课程为载体, 其根本育人目标在于培养德才兼备、品学兼优的具有工匠精神的高素质、全面发展的技术技能型人才。基于积极心理学视角实施针对高职学生心理方面的健康教育, 要遵循以生为本的教育理念, 通过培养学生积极主观体验以及人格特质等方式来激发其主观能动性, 并不断提升自身能力和综合素质。

一、高职学生心理方面的健康教育存在的问题

目前我国高职学生心理方面的健康教育相对于本科生来说, 重视程度不够, 表现为专业机构设置欠缺、心理健康的专业人员配置不全, 更重要的问题是心理教育的理念和方式普遍比较落后, 具体表现在以下几个方面:

(一) 心理问题的德育化

目前, 由于我国许多高职院校的心理方面的健康教育机构都挂靠学生处, 而大多数高职院校的学生处主要是管理日常工作, 因此, 高职学生的心理教育工作大多由德育教师完成, 由于绝大多数德育老师没有心理学的相关知识和背景, 因此, 在实际工作中, 很容易把高职学生的心理问题当成思想方面的德育问题来看待。而德育和心理方面的健康教育两者虽然目标和宗旨有一致的地方, 但两者本质上还有许多不同, 必须遵循各自的规律来实施教育, 决不能将德育问题心理化, 把心理问题德育化更是不可取。将心理问题德育化, 不仅不利于解决高职学生心理问题, 还会影响到德育工作的开展, 给国家、社会、学校造成不必要的麻烦和损失, 也给高职学生德育工作者造成困惑, 更对高职学生本人的发展造成影响, 甚至会带来严重影响。

(二) 心理教育理念的问题化

抑郁症、精神分裂症等精神疾病的危害性, 表明了高职学生心理方面的健康教育工作的必要性和紧迫性。许多高校学生心理

方面的健康教育工作的重点主要放在减少心理问题的发生, 预防高职学生重大心理危机事件。因此, 在日常学生工作中, 要能够敏锐识别可能存在心理方面问题的高危人群, 预防心理疾病, 及时诊断和处理高职学生的心理疾患, 稳定高职学生日常工作, 成了高职院校心理方面的健康教育工作的非常重要的内容, 导致高职院校心理方面的健康教育工作的非常重要的内容, 导致高职院校心理方面的健康教育工作的非常重要的内容, 还是在具体的实施上都严重偏离了心理方面的健康教育的宗旨和目标。笔者认为, 高职院校心理方面的健康教育应该遵循积极发展模式, 其主要目标和宗旨应该是促进个体的人格完善, 培养个体的主观幸福感。要实现这个目标和宗旨必须积极培养学生具备积极、向上的心理品质, 而不应将心理教育狭隘地定位于心理疾病的预防、矫正方面。其实整体而言, 当前高职院校在学生心理教育方面所存在的问题, 大多都是消极心理学的体现。

(三) 心理教育模式的碎片化

问题导向的心理方面的健康教育理念很容易导致高职院校心理方面的健康教育缺乏系统性, 容易碎片化。当前, 高职院校心理方面的健康教育的方式和途径主要集中在开展个别心理辅导、开设心理方面的健康教育的相关课程以及针对不同问题人群的各类心理讲座等, 虽然这些方式和途径能够普及一定的心理健康知识, 但方式更多的是说教, 采用灌输的方式, 难以引起高职学生情感的共鸣。目前, 一些高职院校采用广场心理咨询、团体心理辅导、素质拓展训练、趣味运动会、心理情景剧等形式和内容比较新颖的途径和方式对高职学生进行心理方面的健康教育, 受到高职学生的欢迎和积极参与, 但由于场所、经费、师资等因素的制约, 无法长期坚持, 基本上还是运动式地开展, 时间也多集中在每年5月的心理健康活动中开展。高职学生心理方面的健康教育是一个长期的系统化工作, 是润物细无声的工作。高职学生积极心理品质的养成, 除了学校教育外, 还需要学校外资源如家庭、社会和政府等方面的积极参与和高度配合, 因此, 高职院校心理方面的健康教育方式的碎片化、教育途径陈旧化、教育平台的学校化等, 都不利于高职学生积极心态和完善人格的养成。

二、积极心理学视野下高职学生心理方面的健康教育路径探索

(一) 科学认识, 重视心理教育

高职学生的心理方面的健康教育工作是构成学生教育、学生管理工作中的重要部分, 事关高职学生自身发展和国家人才战略的实施, 必须高度重视。高职学生的心理问题既不是思想问题, 更不是政治问题, 心理问题有其自身的规律和解决之道, 不是用德育方式所能解决的。高职学生德育工作者必须学习心理学的相关知识和技能, 学会如何正确辨别、区分德育问题与心理问题, 当发现高职学生的心理问题时, 必须转给心理教育工作者来解决。高校必须重视高职学生的心理方面的健康教育, 要设置相应的机构, 配备心理方面的健康教育的专业师资, 并给予一定的专项经费。高职学生心理方面的健康教育工作者要不断学习, 不断更新心理学的知识和技能, 创新教学内容, 改进教育方式, 提高自己心理方面的健康教育的研究和实践能力, 尤其要树立培养高职学生积极品质的理念, 切实促进高职学生心理健康水平的提高。

(二) 积极取向, 确立教育目标

目前, 相对于本科生的心理方面的健康教育, 高职学生心理方面的健康教育还处于初始阶段, 基本上还是以解决心理问题为主, 预防心理危机事件和科学处理心理疾患为重点, 属于消极取向理念的具体表现。积极心理学取向的心理方面的健康教育, 不是简单认为心理健康不是一种无心理疾患的状态, 而是心理体验积极而丰富, 不断寻求自身的建设性力量, 发展积极人格品质的一种状态, 是积极心理学的“寻求人的优势、灌注希望和赋予力量”的理念在心理方面的健康教育方面的体现。因此, 高职学生心理方面的健康教育的目标和任务应该是在对高职学生进行积极评价的基础上, 创造条件让其尝试丰富而又积极的心理体验, 研究和教育的重点应该是不断发掘其潜能、促使其自我实现、培养其积极阳光的心理品质。心理方面的健康教育具有的三个目标, 一个是解决情绪问题, 一个是让当事人获得解决问题的能力, 最后一个目标是促进人格的完善。这三个目标都需要以积极取向来指导, 高职学生心理方面的健康教育的方向也应该是积极取向的。

(三) 大胆探索, 创新教育模式

高职院校心理方面的健康教育的目标之一就是丰富和发展学生的积极心理体验, 培养学生积极、正向的心理品质。因此, 体验式的心理教育方式对学生积极心理品质的养成来说是非常重要的。所以, 体验式心理教育的高效开展, 需要教师转变以往灌输式的教育理念, 通过创设良好情境, 引导学生积极参与、大胆体验, 促使学生转变以往被动、依赖、消极的学习态度, 形成主动、独立、积极的态度与品质。在笔者的教育实践中, 体验式心理教育是最为常用一种教育方式, 旨在培养学生积极的情绪、认知应对方式以及人格品质。体验流程中, 经常采用积极心理学的理念

指导, 包括“优点强化”“天生我才”“优点轰炸”“我真的很不错”“记红账”等, 其目的是让学生通过互动体验学习, 不断发掘自己的优势, 更多关注自身的积极面, 找回真正的阳光自我, 进而自信乐观地面对学习工作和生活。体验教学的方式可以有团体辅导、个人体验成长、角色扮演、拓展训练等。尤其要强调的是, 教育方式要灵活, 针对不同的对象和团体, 要采用不同的组合。另外, 要长期坚持, 要监督管理, 坚持师生互评, 不能虎头蛇尾。

(四) 整合资源, 构建积极环境

高职学生大部分时间都生活在高校里, 但社会和家庭对高职学生的心理健康的影响同样至关重要, 所以, 加强对高职学生心理教育积极环境的构建也是十分关键的。积极心理学认为, 个体的积极品质与其成长、生活的社会环境是密不可分的, 同样, 环境也会影响个体的心理健康, 较强环境适应能力也是一种积极的心理品质。积极的环境更加有利于高职学生形成积极的心理品质, 对高职学生来说, 构建积极的社会支持环境系统, 应该重点做好以下两个方面: 一方面, 营造良好的校园文化环境。例如, 学校可通过开展多彩的校园文化活动, 以丰富学生的心理体验, 促进其积极人格品质的不断提升; 另一方面, 构建学校——社会——家庭三位一体的支持环境系统。高职学生不是一个独立的个体, 生活在各个系统中, 每个系统都对高职学生的心理方面的健康发展产生相应的影响, 因此, 培养高职学生的积极品质, 必须整合学校、社会和家庭的资源, 构建充分发掘高职学生自身潜能、促使人格完善、实现自我价值, 进而形成积极的心理品质的环境。

三、结语

高职院校心理方面的健康教育可以从积极心理学中得到有益借鉴, 充分发挥心理方面的健康教育的育人价值, 引导高职学生进行积极的自我探索, 发展积极的个人心理品质, 实现身心健康成长。因此, 从积极心理学的视角出发, 以积极心理学的理念为核心, 积极探索、改革创新, 对高职心理方面的健康教育改革意义非凡, 值得每一位高职心理方面的健康教育工作者深入思考。

参考文献:

- [1] 陈玲, 张雷. 积极心理学对大学生心理方面的健康教育的影响研究[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2020, 18(04): 70-74.
- [2] 陈锦. 积极心理学视角下的大学生创业心理方面的健康教育策略探析[J]. 创新与创业教育, 2020, 11(02): 93-97.
- [3] 李小青, 宋传颖. 积极心理学视角下大学生心理方面的健康教育课程教学设计研究[J]. 高教学刊, 2017(05): 88-90.
- [4] 吴九君, 廖清林, 韩力光. 积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究[J]. 黑龙江高教研究, 2019, 37(03): 113-117.