

积极心理学视野下大学生心理危机干预的路径研究

辛红梅 胡其图^{通讯作者}

(内蒙古医科大学人文教育学院, 内蒙古 呼和浩特 010110)

摘要: 在新时代背景下, 人们的生活方式发生了巨大改变, 当代大学生的学习任务与压力越来越大, 久而久之导致部分学生出现了不同程度的心理健康问题, 对其自身发展与社会发展造成严重影响。作为向社会输送高素质人才的重要场所, 高校的人才培养质量对实现教育强国这一宏伟蓝图具有非常重要的价值。大学生作为专业性人才, 他们的自身发展直接关系到国家竞争力的提升。从心理学角度分析, 大学生正处于身心成熟的关键阶段, 极易受到外界不良因素的影响, 再加之多数学生存在一定偏差的认知方式与不良的应对方式, 使得他们在面对心理困扰或心理压力时采取了错误的化解方式, 进而影响其心理健康发展。大学生的心理危机情况对学生个体与社会的影响较大, 因此高校要加强对此方面的关注, 从积极心理学角度强化对学生的干预。基于此, 本文针对积极心理学视野下大学生心理危机干预的路径进行分析。

关键词: 积极心理学; 大学生; 心理危机; 干预路径

在国家的经济快速发展环境下, 人们的生活环境得以全面改善, 文化环境逐渐趋于多元化发展, 同时社会各种群体的心理问题也逐渐凸显出来, 尤其以大学生的心理问题尤为凸显。在此背景下, 虽然多数高校已经做出了针对性措施, 并得到了一定程度的缓解, 但从整体方面分析, 大学生心理健康情况仍存在一定不足, 出现此情况的原因主要为相应措施存在一定的不合理。对此, 高校要作出相应的调整, 从积极心理学视角入手, 有效化解学生心理危机。

一、大学生心理危机干预工作中采取积极心理学的必要性

(一) 高校大学生心理健康危机的紧迫性

就目前而言, 多数高校在大学生心理干预方面的工作起步较晚, 对相关内容的研究不够深入, 多数学校尚未建立较为完善的干预体系, 使得整体干预工作的进度较为缓慢。与此同时, 我国大学生心理健康不容乐观, 对学生自身的发展造成严重影响。随着教学事业的不断发展, 高校在人数规模上得到了较大发展, 使得学生的层次与特点出现了多元化发展, 部分经济困难或适应能力不足的学生, 由于无法有效融入到集体环境、与他人的交往出现问题、在学习领域的较大困扰等行为, 使得多数学生具有不同程度的心理危机情况。近年来, 高校加强对大学生心理健康教育的重视, 不仅开设了相应的心理辅导课程, 还专门设立了专门的心理咨询中心来应对学生的不同心理问题, 但此措施大多处于事后干预状态, 缺少对学生的提前积极引导, 容易受到多种因素影响导致效果不高的情况, 难以有效解决心理问题。

(二) 积极心理学在心理改善中的功能优势

积极心理学在实际应用过程中具有较为明显的功能优势, 其主要体现在几点: 一是在实际应用中具有较为积极的增进作用, 此作用是指在具体实施中可以让学生更好地体验生活, 提升学生对积极乐观品质的追求。当代大学生正处于非常美好的年龄阶段, 本应是积极乐观且阳光向上的, 但受到外界环境或内心思想状态的影响, 容易出现心理危机情况, 采取此教育理念可以激发起学生内容的正向力量, 强化学生自身的优良品质, 促进学生可以重新获得对事物的热情, 保持积极心态面对生活

与学习。二是在实际应用中具有一定的积极预防作用, 在以往心理教育过程中, 学校往往注重采取事后干预或被动干预形式, 缺少对学生心理状态的主动提升与预防。此理念可以强化对学生的心理预防, 提前进行相应的教育活动, 在心理危机还未发生前采取措施, 可以起到很好的预防作用。三是在实际运用中具有较强的积极治疗作用, 此理念可以从根源上解决心理问题, 采取多种教育措施或活动来强化学生的人格力量, 以此进行治疗与干预有助于提升效果。

二、积极心理学视野下大学生心理危机干预的影响因素

(一) 学生自身的个体因素

在面对不同程度的心理问题时, 大多数学生无法做到积极应对与解决, 对外界帮助的需求较少, 对自身消极层面思想动态的专注较多, 一旦出现心理问题时很容易演化成心理危机情况。出现此情况的主要与两个方面相关: 一是学生个体认知存在偏差, 导致出现处理方式严重偏差的情况。对当代大学生而言, 他们的思想观念或期望与他人出现矛盾或冲突时, 容易改变学生对事情的认知, 进而影响其在整个事件中的情绪体验。这是因为学生对矛盾问题与心理问题产生的原因了解不够全面, 出现矛盾情况时难以采取合理的方式解决, 这样进一步加重了学生在情绪体验中的消极效果, 进而导致对事件的参与处于消极循环状态。二是学生个人人格特质较为不足, 对学生来说, 他们的人格特质往往决定了他们在面对问题时所表现的个体行为, 可以说此特质间接反映了学生个体的内在价值观点。当学生出现个人特质不足时, 面对心理问题时就会出现难以很好处理心理矛盾或与他人观点的矛盾, 进而导致内心压力产生。

(二) 校园氛围的外部因素

对大学生来说, 他们所处的生存环境一定程度上影响了其身心发展。但实际上, 很多学生为了强化学生的综合水平, 在教学活动开展中过于注重对学生知识水平与技能操作的教学, 学生的心理健康关注情况相对不足, 使得学生在面对因外界环境如学业压力等问题时, 很容易出现无法及时疏导的情况, 进而对学生心理造成严重影响。

三、积极心理学视野下大学生心理危机干预的路径研究

(一) 强化个体情绪关注, 建立正确危机认识

积极心理学理念在实际应用中注重对学生个体情绪的关注, 对学生来说, 良好的情绪体验与正确的危机认识可以促使他们更好地应对困境与问题。在实际应用中, 教育者可以采取具体事件对学生进行正确积极的引导, 让学生对心理危机等理念范围与特点有较为全面的认识, 了解到心理危机对个体带来的巨大影响。此环节的引导可以为学生面对不同事件做好铺垫, 这样可以让学生在面对心理问题情况时, 可以以正确的态度与手段进行处理, 避免出现因了解错误或片面而出现过度担忧情绪, 或出现错误处理方法。同时要引导学生建立正确的认识, 认识到每个个体都存在优缺点, 引导学生以辩证的视角分析与看待自己出现的心理问题, 包括进入到新环境时表现的无助情绪, 在参与群体活动或与他人交往时出现的受挫情况等, 这些都是比较常见的事情, 要正确看待自身情绪, 同时要充分挖掘内心的潜在心理品质, 实现自身心理素质的强化, 避免因过度担忧心理问题对自身的困扰与创伤, 减少心理危机事件对学生的伤害。

(二) 引入积极心理体验, 提升思政教育针对性

锻炼学生良好心理品质的过程, 其本质上是让学生经历良好心理体验的过程, 此过程可以通过外在的积极体验, 对内在情绪产生刺激, 进而获得良好的发展效果, 但此过程并非单纯来自外部的感官刺激, 同样也来自于学生内在的心理享受。对学生来说, 他们经历的积极心理体验, 与其人格特质的产生具有较为紧密的联系, 当学生形成外在积极体验后, 会在内心对自己提出较高的要求, 进而产生一定的内在推动力, 促使他们向着积极品质方向发展。因此, 在常规思政教学课程中, 或心理教育课程中, 可以适当引入积极心理体验, 以此强化思政教育的针对性, 实现对学生心理危机的有效预防作用。例如, 在思政教学课程中, 教师可以结合课程内容, 制定相应的学习任务难度水平, 并制定出相应的情感体验情境, 引导学生主动参与进来并获得良好体验, 在体验中强化主动思考, 并将思政教育的理论转化为自身积极认知, 让课堂中的教学活动变成可以实现学生主动参与且充满活力的认知过程。对学生来说, 外界美好的环境能够对学生的情绪与情感产生一定影响, 教师通过对情境与活动的合理选取, 实现对学生情绪的调节有助于学生降低消极情绪, 增强积极心理体验。

(三) 扩宽心理干预渠道, 推动心理教育渗透

1. 设置心理教育相关课程

经过专门课程或专业课程进行教育是开展危机干预的重要途径, 但此类课程与传统心理教育课程有些不同, 在实际开展中要加强对校本教材的研发, 多加入积极心理学相关的内容, 实现在内容上的良好传播, 例如引进如何提升幸福感体验的内容, 如何做好在集体环境或小团体环境中的人际交往内容等, 这些都是当代大学生在日常学习或生活中需要关注的问题, 经过专业性针对性的指导, 可以为学生带来一定的解答。除了课程中理论内容的传授外, 还要加强对学生实际参与的组织, 带领学生切实感受理论内容的应用场景, 进而培养他们的积极心理。

2. 实现心理教育内容与学科教学的结合

在各学科的实际教学过程中, 要充分发挥心理教育内容的作用, 教师应为学生构建较为轻松的学习环境, 创新教学组织形式与教学内容, 多与学生的实际进行紧密联系, 让学生产生相应想法进而融入到课程参与中, 实现积极主动的探索。此环节的设置对学生心理健康发展具有重要价值。

3. 为学生建立心理资料档案

积极心理学这一理念, 在实际应用中, 注重对心理危机的积极预防, 借助心理动态信息档案的形式可以全面记录学生在参与学习或社会行为的过程中出现的心理活动变化, 以此来强化对学生心理行为的监控, 并以此作为评定依据, 实现对学生心理状态的动态分析。对目前大学生来说, 此记录形式是由其生活经历与心理动态特点为参考构建起来的, 可借助相应数据或相关研究成果实现对学生心理发展与行为表现的预测, 以此为学生进行相应的心理辅导与提前干预, 进而构建出能够介入相应资料进行指导与参考的动态化预测体系。在高校心理干预工作中, 通过此档案形式的建立, 可以准确把握每一位学生的心理健康水平情况, 借助对学生心理情况的分析, 可以及时发现存在心理危机倾向的学生, 并提早采取预防措施, 以实现对其内心积极力量的引导, 避免不良事件的发生。在实际应用过程中, 要选取合适的创设时期, 可在学生进入校园的初期实施构建, 此阶段学生尚处于对新环境的好奇状态, 此时记录学生心理状态情况具有一定的真实性。

四、结语

综上所述, 就目前大学生生存环境而言, 对学生进行的心理干预工作并非简单进行疏导便能改变的, 而是需要长期研究与不断总结, 结合不同时期的学生心理状态采取不同的干预方案。积极心理学理念对学生心理危机干预具有重要意义, 有助于提升大学生的心理韧性程度, 提升学生对不同事件的心理承受能力, 促进学生身心健康发展。

参考文献:

- [1] 戴贤伟. 积极心理学视野下大学生心理危机干预的目标与路径选择[J]. 长江丛刊, 2020(008): 109, 112.
- [2] 王婷. 积极心理学视野下大学生心理危机干预的目标与路径[J]. 湖北农机化, 2019(014): 48-49.
- [3] 乔茂凤. 积极心理学视角下的当代大学生压力管理[J]. 福建茶叶, 2020, 042(002): 252-253.
- [4] 王红梅. 积极心理学视角下大学生心理危机预防对策探讨[J]. 心理月刊, 2020, v.15(08): 81.
- [5] 王红梅. 积极心理学视角下大学生心理危机预防对策探讨[J]. 心理月刊, 2020, v.15(08): 81.
- [6] 刘霞. 积极心理学视野下的高职大学生心理健康教育的途径[J]. 山海经: 教育前沿, 2020(4): 0202.

本文受内蒙古医科大学思想政治专项课题项目, (项目编号: YKD2021SXZZ030); 内蒙古医科大学实验室开放基金连续资助项目, (项目编号: 2021LX06) 资助。