

积极心理学，推进高职学生心理干预研究

周梦梅

(荆州理工职业学院 湖北荆州 434000)

摘要：积极心理学强调的是对人的积极情绪与特征进行研究，继而构建有利于培养个体积极品质的组织系统。近些年，高职院校已在积极推进心理干预工作，也获得了不错的效果，但仍然存在不足之处，本文主要由积极心理学视角出发，提出心理干预改善策略，以期可解决高职生普遍存在的心理问题，为高职生进行正向引导。

关键词：积极心理学；高职生；心理干预

引言：

高等教育的发展速度不断加快，高职生的培养也愈发受到重视，尽管在知识与技能教育方面已取得了显著的进步，但心理辅导方面却远远落后于本科院校。高职院校缺乏优质的心理辅导教师，心理干预工作重视度不足，导致高职生存在的心理问题无法获得有效解决，继而给学生成长与未来就业造成严重影响。可见，构建心理干预机制，及时对学生进行心理干预，消除学生心理问题是至关重要的^[1]。

一、高职生的特征

1. 思想特征

全球化背景下，各种思想与文化相互碰撞，使得观念与价值观随之发生巨大变化。高职生可接触越来越多的文化知识，尤其是在网络媒体的助力之下，能够获得极为丰富的信息资源，但高职生不具备良好的辨别能力，无法筛选对自身有益的信息，极易被不良信息所侵害。

2. 价值观特征

高职生在竞争激烈的如今，大幅提升了就业压力，某些功利行为给教育理念与价值观念产生极大影响。也就是说，高职生普遍有理想，对未来有期盼，但碍于社会整体大环境影响，容易造成价值观偏差。

3. 情感特征

高职生有着丰富的情感，在社会、家庭、学校等因素共同影响之下，容易有心理问题形成。尽管能够看清内心的爱恨情仇，对很多事物都充满激情，也懂得如何克制自己，但由于经历的挫折有限，内心较为脆弱，心理问题形成的概率很大，若是不及时解决这些问题，必然会引发严重的后果^[2]。

4. 学习特征

高职生学习成绩和本科生有较大差距，某些学生由于高考失利被动化进入高职院校，某些学生本就基础很差，学习主动性不足，纵使某些时刻想要努力，但很快便会放弃，甚至有弃学的现象存在。

5. 就业特征

高职生和本科生相比，参加学习的时间少了一年，提早一年步入社会，课程量多，压力更大，某些企业有设定学历门槛，相对来说高职生的就业范围也较窄，继而会产生较大的就业压力。

二、高职生心理干预存在的问题

传统心理学倾向于在心理问题出现后采取补救措施，这导致了心理问题研究的滞后，所起到的干预效果也是非常有限的。现阶段，众多高校已非常重视学生心理干预问题，某些学校还专门配置心理健康教育教师，定期开展心理辅导工作，针对学生个体建立心理档案，力图能够及时发现与处理学生的心理问题，虽然成效已相对明显，但仍然有不足之处。

1. 对学生心理问题的消极认知倾向

近些年，频繁发生大学生自杀事件，给社会造成了巨大的

不良影响。为此，高校采取了众多的心理预防措施，旨在从根源上消除这些问题的发生，这些举措尽管对心理危机预防可起到一定作用，但也显现出过度关注心理问题学生，对心理问题认知倾向过于消极。事实上，仅有不到 1% 的学生存在心理障碍，大多数都并非心理疾病，而是对环境产生的不良反应，这些是正常现象，学生几乎可自行解决。若是过分强调消极倾向，心理教育也会将重心倾向于心理问题教育，健康教育反而会起到反效用^[3]。

2. 对部分群体心理的负面关注倾向

高职生中不乏有一些离异、家庭经济困难以及学困生，这些群体是较易发生心理问题的，高校对此类学生的负面心理有更高的关注度。如特困生，学校对其的自卑心理过于关注，会努力帮助其减轻经济压力，避免让他们产生和别人不同的感觉。但此种过分关注极易导致此类学生有依赖心理，借助学校开启绿色通道一直延迟交学费，有些甚至毕业前还未交学费。还有部分学生过于敏感，觉得别人这是在看轻自己，曲解了别人的善意。事实上，特困生并非都存在心理问题，还有一些会自觉寻找积极的一面，自行消除消极的一面。对于此类学生，应挖掘其的积极面，多加进行引导。

3. 对学生成才存在片面观念

学生对众多事物都有着强烈的好奇心，其才是真正学习主体，需要获得足够的尊重。而应试教育对学习成绩过度关注，片面的想要达到更高的升学率，想借班级排名来激励学生，但某些后进生会由此备受打击，继而出现厌学、辍学的情况，甚至会出现心理问题。新时代下的社会，对人才素养的要求更高，单一的追求高分，会导致教育的错位。加之人们对学校教育一直存在片面认知，导致学习成绩好就有好的出路等片面化的观念，形成了学习成绩好就有好的出路等片面化的观念。

4. 不注重学生自我成长的内部动机

内部动机是个体自身对某项活动产生兴趣之后而形成的，这也是个体参与某项活动的内在动力。因有了兴趣的驱使，个体更加喜欢活动本身，而不是单一的在意活动结果。高职生的心理困扰大多都在自身成长过程中能够自行处理，无需过度关注。如今高校因考虑到学生的健康与安全问题，对学生极为严苛，反而给学生自我成长造成阻碍。高校教育者需适当给学生自主性，让学生内部动机能够有效激发，继而更好地健康成长。

三、高职生产生心理问题的原因

1. 个体层面的因素

新时代的高职生心理状态不同于父母一辈。部分学生在现实生活中沉默寡言，更愿意在网络上倾诉，但网络并不是万能的，很多情况下还是要面对现实的，无法在网络中获得及时的帮助，极易使其心理问题扩大化。同时，受到情绪化的影响，大学生在学习、家庭经济、人际关系、就业、恋爱等问题上存在认知偏差。情绪 ABC 理论强调，人们的行为与情绪并非是由于事情发生而产生的，而人们看待事情的态度才是原因所在。

存在认知方面的偏差,加之大学生意志不够坚定,社会阅读不丰富,极易被不良思想影响,问题解决方法不够科学,从而产生心理问题。

2.家庭层面的因素

新时代学生几乎是独生子女,从小被捧在手心里长大的,自主处理事情的机会较少,从而进入大学后需要较长的时间来适应环境,身边没有熟悉的朋友,也离开了家人的庇护,极易产生孤独感,从而出现消极情绪,引发心理危机。同时,父母间的关系也会给孩子性格造成影响,从已有调查得出,父母经常吵架、单亲家庭的孩子极易出现消极情绪,看待事情往往也是优先考虑不利一面,导致其心理危机发生的概率极高。

3.突发事件层面的因素

发生在高职生身上的突发事件,通常有水灾、火灾、家庭破裂等无法预知、破坏性极强,难以通过人为干预控制的,所以学生内心很难立马接受发生的事实,由此出现心理失衡的问题。采取不同的心理干预方式,危机的处理结果自然也是不同的。若是发生突发事件后,当事学生获得及时的心理干预,能够消除事件对自身产生的负面影响,那此次事件便是人生的一次考验,对其未来的发展反而会产生积极作用;如果问题无法及时有效的处理,学生难以通过自身的方式来解决,心理问题便会不断加剧,甚至会衍生成严重的心理疾病,对其当下以及未来的成长发展都会带来巨大影响。

四、积极心理学背景下高职生的心理干预策略

1.注重培养学生的积极情感

高职生出现焦虑、抑郁等心理危机时,往往整个人的状态都是消极的。积极心理学注重研究个体的积极情绪,认为愉快、满足等积极情绪有利于人的智力、体力得以增强。所以,为使得心理危机得到有效预防,积极情感培养是有必要性的。首先,需引导学生形成合理的需要^[9]。人的情绪和需求的相关性极高,当满足人的需求之后,情绪体验自然也会是积极的;若是无法满足人的需求情况下,消极情绪的形成概率也非常高。因高职生缺乏自我意识,个人经历不足,极易有贪图享受等不切实际的需求产生,若无法满足这些需求,情绪就会变得低落。所以,应对学生进行正向引导,让其的需求保持在合理范围,促进积极情绪的形成。其次,引导学生自行调节情绪。当面对消极情绪时,学生能够自行想办法解决,若问题可有效解决,消极情绪也可消除。最后,引导学生体验积极情感。注重阳光心态的培养,让学生可满足自身的过去,也能感受到当下的幸福,并保持对未来的乐观态度,拥有极佳的积极情绪体验。

2.注重培育学生的健康人格

高职生确实存在不思进取、心理素质差、道德水平偏低等消极品质,只要对这些现象有清晰的认知,才可更好地为心理干预指明方向。以往的心理健康教育,都是将学生负面表现作为唯一的关注点,采取一系列的方式来矫正这些负面的行为,此种做法容易让那个学生对自身定位产生偏差,自我判断过程中缺乏客观性。但若是对消极品质过度强调,甚至将个别现象过度夸大,就会导致学生自我评估受到影响,继而无法对自身的积极面有正确认知。实际上,心理危机干预需引导个体能够从危机中走出来,最为重要的是促进心理健康水平的提升,更好地培育健康人格。所以,应形成积极的认知,善于挖掘学生积极的一面,并做好正向引导,使其能够更好地形成健康人格。因此,必须要突破传统心理健康教育模式局限性,多加关注学生积极性的语言与行为表现,并通过加强生命辅导教育,引领学生给予学生足够的尊重、热爱,从而形成正向的价值观及积极的生命观,内心的负面因子自然也会逐步消失。

3.积极创设良好的校园环境

校园环境给人产生的影响非常明显,在积极的环境下学习与成长,自然也会达到想要的效果。若是环境创设不如人意,

也会给人产生消极影响。所以,积极心理学的研究与应用至关重要,必须将其灵活应用于校园环境的创设,旨在使得环境更好地发挥心理干预效用。高职院校是社会环境非常关键的一部分,在此背景下需积极建设良好的校园环境,形成积极的校园文化,强化人文素养的培育,让学生在轻松的环境下健康成长。例如,可通过多样化的校园文化活动,引领学生朝着多元化方向发展;开展集体文明活动,为优秀班集体、文明宿舍的创设提供助力;借助互联网的优势宣扬校园文化。这些举措都可将校园环境对心理干预产生的作用发挥出来。

4.构建完善的心理危机干预制度

心理危机干预的作用主要在于,对学生的思想及行为进行分析,及时发现学生心理存在的危机因子,并通过系统性的评估,采取科学的手段提前做好防范,从根源上降低危机出现的概率。高职院校必须要注重结合高职生的心理特性,构建完善的心理危机干预机制,并设定科学的指标与评估标准,不断优化制度内容;专门建立危机工作小组,并引入专家支持系统,落实常规干预工作,及时把握学生的心理状况。任何危机事件带来的危害性都是难以精准预估的,除了会影响学生心理外,还极易给教师、家庭成员、同学们产生一定冲击。所以,心理危机事件处理过程中,除了学生心理问题必须充分解决外,还需采取有效的方式来减弱给周边群体带来的伤害。与此同时,还需要重视事后评估及后续追踪工作。心理危机事件往往会给学生带来消极影响,甚至引发巨大的心理伤害,若是能够及时干预有助于学生快速恢复到正常的状态。构建事后评估机制,有助于学校对危机干预效果进行评判,其主要是利用标准化测量明确危机干预的作用,利用学校已有资源结合心理危机的程度制定差异化的恢复机制,避免危机事件发生后学生会二次伤害。对于事件当事人心理评估得出的结果发现其心理存在异常问题,且已达到一定程度的,需及时交予权威机构干预治疗,避免问题扩大化。对于危机事件的当事人,需要隔一段时间进行回访,保障学生可切实完全消除心理阴影,心理恢复到健康的状态。此外,学校还需积极开展危机干预培训,加强心理危机相关知识的普及,让学生可深入了解心理问题及引发的原因,并提升危机应对能力。

总结

综上所述,以往的心理健康教育都将重心放在学生负面问题解决上,注重采取各种有效策略预防与处理学生成长路上遇到的学习、就业、人际交往等问题,而对积极心理教育重视度偏低。个体的无助会受到后天环境的影响,也可通过行为来习得,而通过学习也有可能形成乐观的心理。所以,高职院校除了传统心理健康教育外,还需要积极尝试其他的方法,用积极态度替代消极态度,倡导学生保持乐观心理,提升心理健康水平,发挥积极心理学的价值。纵使高校已提升对学生心理干预的重视度,但在具体工作落实时还存在不足之处,还并未深入了解学生存在的心理问题,没有结合学生的问题采取对应的干预方式。基于积极心理学开展的心理干预工作,可弥补现存的心理干预问题,今后在此方面也应多加研究,以期可发挥更显著的价值。

参考文献:

- [1]柴巧莲.积极心理学视角下高职大学生健康心理的培养研究[J].经济师,2022,(07):153-154.
- [2]张咪咪.论积极心理学视角下高职生心理危机与干预策略[J].继续教育研究,2021,(11):59-61.
- [3]吴林玲,王龙梅,唐明军,许好强.高职学生心理特征与班级管理模式分析[J].文化创新比较研究,2021,5(22):187-190.
- [4]顾建梅.积极心理学视角下高职学生的心理问题预防与干预[J].文化创新比较研究,2021,5(17):178-181.