

积极心理学视域下大学生心理健康教育探索

陶静

(桂林电子科技大学北海校区 广西北海 536000)

摘要: 上世纪八十年代中期,心理健康教育在国内全面开展,实现了我国大学生心理素质的全面提升。在当前大数据时代背景下,信息环境更加丰富、多变,为充分满足大学生日益变化的心理需求和促进大学生健康发展成长,心理健康教育也应该积极引进现代心理学研究理论。通过将积极心理学理论融入大学生心理健康教育领域,在该理论指导下可以构建起全新的心理健康教育模式、方法与体系,持续拓展大学生心理健康教育内容,从而提升高校心理健康教育水平和成效。

关键词: 积极心理学;大学生;心理健康教育

在中国特色社会主义建设进程中,大学生是其中的重要力量。对于大学生的培养,一方面需要掌握扎实的文化基础以及实践技能,同时还需要具备强大的心理素质和良好的社会适应能力^[1]。但从实际情况来看,当代社会大学生成长也是伴随了我国社会经济迅猛发展以及转型阶段,所面对的就业以及生活压力明显更大,并且受到西方思想和虚拟网络环境等因素影响,思想价值观更容易出现偏差,所以当代大学生心理健康问题也愈发复杂、严峻。尽管国内高校对于大学生心理健康教育一直以来都比较关注,但也并没有从根本上改善大学生心理健康素质总体偏差的局面。因此,对当前大学生心理健康教育模式进行改革创新,是高校心理教育工作亟待解决的问题。

一、积极心理学对大学生心理健康教育的意义

积极心理学理论中,更加重视对个人积极品质的分析,重点在于研究人类具备的积极人格、积极情感体验以及积极社会支持系统,旨在促进个体得到幸福感、成就感和满足感^[2]。基于积极心理学视域探索大学生心理健康教育模式,可以树立更加积极的视角来看待学生心理变化中出现的问题,充分发挥学生优势品格,深入激发潜能,展示积极心理学中的人文关怀,全面了解学生积极心理品质,帮助学生以更加积极的心态投入到学业以及生活中,从而促进全面自由发展^[3]。

二、积极心理学视域下大学生心理健康教育模式探索

1. 充分突出课堂教学在心理健康教育的主渠道效应

一直以来,在大学生心理健康教育中课堂教学因其所具备的能够快速体现成效和覆盖面大等优势,起到了重要主渠道作用。以积极心理学视角作为切入点,结合大学生心理健康教育的现实需求和实际条件,构建起系统完善的大学生心理健康教

育相关课程体系,将必修课和选修课有效融合,不断压缩传统课程内容。同时在构建课程体系时,需要强调理论和实践的充分联系,合理增加大学生日常生活中各种常见事件,将提高大学生身心健康水平和促进大学生成长成才作为重要目标,积极运用积极心理学理论、概念等,切实解决大学生存在的实际问题,使其在课堂学习中感受到乐趣^[4]。除此之外,还可以通过制作精品课程、慕课、微课等手段,不断对大学生心理健康教育课程内容进行更新优化。而为了实现上述目标,也需要高校授课教师树立起新观念,在课程教学中突出培养大学生的积极心理品质和激发潜能。对于授课内容的选择,应该重点突出学生相关主观幸福感的体验,尽量控制识别和处理相关心理问题、心理疾病等内容。积极对现有教学方法进行创新,合理融入体验式教学、案例式教学、PBL教学、线上线下混合式教学等方式。针对学生心理发展过程中面临的难题和困惑,采取积极措施让学生注意力得到分散,在课堂学习中体验到幸福感,感受自身潜能得到开发,促使学生从关注问题的心理逐渐转变到积极心理层面,促进大学生逐步树立起乐观自信和积极向上的良好心理品质,调动学生主动发现自身潜能的观念,提高学生发挥和利用自身潜能的能力。

2. 合理借助网络资源在大学生群体普及心理健康教育

高校内部对于大学生群体的心理健康教育工作,需要以日常宣传活动作为重要途径。同时还可以在特殊的时间节点进行针对性的宣传,比如将世界精神卫生日以及大学生心理健康日作为契机,在校园内部大力普及相关心理健康知识。还可以借助新浪微博、微信公众平台、微信群、官方网站、抖音、橱窗、海报等途径,将制作的视频、文章等宣传资料进行发布推广,

持续宣传心理健康教育观念,不断提高大学生对心理健康教育的重视程度^[5]。伴随当前自媒体时代的全面来临,合理借助网络资源在大学生群体中普及心理健康教育,让更多大学生了解、重视、关注心理健康教育,在校园内部营造出良好的积极发展环境氛围,调动更多大学生主动投身到积极心理健康教育宣传中来,积极进行心理健康教育知识内容传播。另外,还可以通过校园内部心理辅导站、学生社团组织等平台,持续向在校大学生起到正向影响,通过发抖音、朋友圈等方式来传播心理学知识,让校园内更多大学生从中获益。高校还可以定期组织举办以积极心理为主题的心理健康活动,引导大学生参与形式多样、内容丰富的相关心理主题讲座、心理健康知识竞赛、心理主题班会、心理电影展播、心理游戏比拼等,普及心理健康知识,让大学生从中体会到幸福和快乐。通过举办上述活动,让大学生在参与的过程中可以充分激发出对于积极心理学的喜爱,对个人所具备的潜能表现出认同,主动体现出自身存在优势和积极品格,持续开发和利用潜能。

3. 积极举办积极心理为导向的团体心理辅导

团体心理辅导是心理健康教育中的一种重要开展形式,受到众多大学生的欢迎、接受和喜爱,这一方式在心理健康教育中体现出良好效果,在大学生群体中也收获了较高的满意度。所以需要重视团体心理辅导在大学生心理健康教育中所体现的重要作用,首先从体验式团体辅导作为切入点,以大一新生作为主要教育对象,相关主题的设计均需要结合大一新生的特征来制定,比如新生适应能力、职业生涯规划、人际关系协调等。对于大二以及大三学生,团体辅导内容重点在于宿舍人际关系处理、学习能力提高、恋爱心处理、积极情绪管理等。对于更高年级的学生,团体心理辅导内容主要集中在职业决策、就业指导等方面。总而言之,对于各个年级举办差异化主题的团体心理辅导活动,带动学生参与其中的积极性,对学生冲虚产生正面影响,充分挖掘大学生积极品德与个人潜能,针对大学生存在的心理问题和困惑提供切实的解决措施,从而促进大学生心理健康发展^[6]。

4. 定期举办积极心理素质拓展训练

积极心理素质拓展训练,主要是借助各种素质拓展工具,并结合大学生心理发展特征和实际心理需求,来制定出针对性的心理体验活动方案。心理素质拓展训练均是在开放、自由的环境中来完成,学生在全程参与并感受到经过精心设计的一系列心理体验活动项目后,可以充分体验到自身潜力并不断对潜

力进行发掘,在团队合作中提高大学生团队配合能力,树立自我发展的目标。通过进行心理素质拓展训练,有助于持续提高大学生个人所具备的积极心理部分,促进大学生主动挑战自我,在面对各种事件时有良好的自信心,增强大学生主动克服困难、挑战自我极限的勇气,从而帮助大学生树立起健全人格以及不断攀登高峰的态度^[7]。除此之外,借助心理素质拓展训练,还可以增强大学生合理的团队协作与竞争意识,提升人际交往沟通能力,促进大学生构建起良好的社交关系。并且在校园内部举办以大学生为对象的积极心理素质拓展训练,也能够在校内打造出相应的积极心理文化氛围,使大学生潜移默化受到影响。

三、结语

综上所述,积极心理学是当前心理学领域的重点发展方向,基于积极心理学深入探索大学生心理健康教育模式,能够带来坚实的理论基础。因此需要高校坚持积极心理学理论作为导向,准确把控大学生心理问题、心理诉求以及心理特征,合理运用积极心理策略打造大学生心理健康教育新模式,制定明确心理健康教育目标,丰富心理健康教育形式和内容,以更加积极的视角看待大学生成长,为大学生心理健康发展保驾护航。

参考文献:

- [1]林燕,王晓丹. 基于积极心理学视域构建大学生心理健康教育模式[J]. 山西青年,2023(17):190-192.
- [2]肖建卫,张兆强,张姿,等. 积极心理学视域下的高校大学生心理健康教育[J]. 教育教学论坛,2022(15):177-180.
- [3]蒋立. 积极心理学视域下高校开展大学生心理健康教育的实践路径[J]. 医学食疗与健康,2022,20(24):133-136.
- [4]张博. 大学生"心理健康教育"课程教学与评价体系的思考—基于积极心理学视域[J]. 科教文汇,2021(2):166-169,188.
- [5]金璐,张方圆. 积极心理学视域下心理健康教育差异化在线教学探究—以大学生心理健康教育课程为例[J]. 常州信息职业技术学院学报,2022,21(4):37-40.
- [6]陈淑夏. 积极心理学视域下《大学生心理健康教育》课程教学模式的实践与探索[J]. 智库时代,2022(4):153-156.
- [7]吴艺璇,袁莉,于欣然. 积极心理学视域下艺术类大学生心理健康教育课程改革探索[J]. 同行,2022(13):34-35.

作者简介:陶静(1987-),女,汉族,四川简阳人,硕士,讲师,主要研究方向:大学生思想政治教育。