

积极心理学理念在高职心理健康教育教学中的应用

孙迎雪

(湖南财经工业职业技术学院 湖南 衡阳 421001)

【摘要】随着我国教育事业的发展,学生心理健康教育受到了人们的重视,这关系到学生自身的成长。就高职院校实际情况来看,学生心理健康教育问题还较多,这在一定程度上将会影响到教学效果,再加上外界环境的影响,使得学生容易出现心理问题。因此,作为高职教师,要做好心理健康教育工作。

【关键词】积极心理学;高职;心理健康教育;应用策略

The application of positive psychology concept in the teaching of mental health education in higher vocational colleges

Yingxue Sun

(Hunan Vocational and Technical College of Finance and Industry, Hengyang, Hunan, 421001)

[Abstract] With the development of education in our country, students' mental health education has been paid more and more attention, which relates to the growth of students themselves. As far as the actual situation of higher vocational colleges is concerned, there are still many problems in students' mental health education, which will affect the teaching effect to a certain extent, coupled with the influence of the external environment, making students prone to psychological problems. Therefore, as higher vocational teachers, we should do a good job in mental health education.

[Key words] Positive psychology; Higher vocational education; Mental health education; Application strategy

引言

通过科学调查发现,高职学生心理健康问题较为普遍,这对其自身成长会产生不利影响,所以教师要引起重视。同时,作为高职心理健康教育老师,要结合学生实际情况,有效引入积极心理学理念,创新心理健康教育方式,从而可以取得更好的教学成效。另外,教师还要加强积极心理学理念的运用,并进一步改善学生心理健康教育效果,从而帮助学生实现全面发展。

1 积极心理学概述

积极心理学这一理念最早产生于美国,是由著名心理学家赛力格曼提出的,主要研究人的积极面,提倡用积极心态对心理现象进行阐述,这对人的心理会产生激励作用,使得人们可以健康地学习与生活。另外,积极心理学包括了三个方面的观点,一是积极心理学可以帮助人们治疗心理疾病,健康快乐地去生活。二是积极心理学重点在于研究人的积极方面,强调个人的体验,充分展现出个人的积极力量。三是在处理问题时保持积极的心态,积极心理学理念认为个人存在心理问题并不是一件坏事,通过解决心理问题可以实现更好地发展,将自身潜力发挥出来。高职在对学生开展心理健康教育时,积极心理学受到了重视,因此,要深入研究,将其运用于学生心理健康教育中来,这对于提升学生心理健康教育水平有很大的帮助。^[1]

2 积极心理学理念应用于高职心理健康教育的重要意义

2.1 改善学生心理健康教育效果

在学生成长过程中,除了身体健康外,心理健康也是非常重要的,实现身心全面发展。目前高职院校开设了心理健康教育相关课程,主要是通过教育保证学生心理健康,但实际教育效果并不理想。高职学生心理问题具有多样化、复杂性等特点,传统心理健康教育方式已经无法满足实际需求,因此,教师要引入积极心理学理念,提高心理健康教育质量。实践证明,积极心理学理念在高职心理健康教育中具有较高应用价值,着眼于学生的未来发展,在帮助他们解决心理问题时挖掘出潜能,从而实现更好地发展。为此,高职对学生开展心理健康教育时要加强积极心理学理念的运用,对学生开展心理健康教育时要采用全新理念,以不断提升教育水平。

2.2 促进学生身心健康发展

心理问题是影响学生健康成长的主要问题,学生心理问题如果得不到及时解决,很有可能会发展为心理疾病,对身心健康造成危害。学生受到心理问题的影响会变得自卑、胆怯,甚至会有自残的行为,所以开展心理健康教育是至关重要的,通过对学生进行心理疏导,解决他们的心理问题。在积极心理学理念下,

教师在对开展心理教育时会激励他们,给予学生自信,例如,有的学生因为家庭条件不好,在与同学相处中会产生自卑心理,在自卑情绪的影响下学生可能会将自己封闭起来,这不利于正常的学习生活。为了帮助学生消除自卑心理,教师在心理健康教育中要采用积极心理学理念,教导学生不能盲目攀比,在校期间要将重心放在学习上,保持积极乐观的心态,这样才能健康成长。教师要有效运用积极心理学理念,让学生重新认识自己,并树立起自信心,对学习充满希望。^[2]

3 高职学生心理健康教育的基本现状

对高职院校学生心理健康教育现状分析,发现其中存在着诸多问题。第一,高职院校对学生心理健康教育不够重视。专业课是学生学习重点,而心理健康教育却一直被忽视,这会影响到对学生心理健康教育效果。第二,高职院校开展学生心理健康教育方式落后。理论讲述是高职院校对学生开展心理健康教育的主要方式,让学生了解有关心理健康方面的知识。但这种方式存在落后性,而且教育效果欠佳,对学生心理健康教育的作用很小。第三,高职院校开展心理健康教育忽视学生的具体情况。高职院校在长期发展中形成了一套固有的心理健康教育模式,由于其缺乏对学生情况的考虑,导致心理健康教育缺乏科学性,无法对学生起到教育作用。

4 积极心理学理念在高职心理健康教育教学中的应用策略

4.1 创建良好校园环境

高职院校对学生开展心理健康教育离不开校园环境的支持,对教育效果可以起到促进作用。改善学生心理状态是一个持续性的过程,其间任何因素都会对教育效果产生影响,例如,校园环境、班级氛围等,因此,学校要为学生创建出和谐友爱的校园环境,这对学生心理健康会产生积极影响。高职院校要举办校园活动,包括运动会、社团活动等,鼓励学生参与进去,在与他人的交流中打开心扉,可以有效提高适应能力。同时学校要加强校风建设,让学生感受到安静、团结的校园氛围,而且对心理健康教育也是有利的。^[3]当学生生活在良好的校园环境中,学生会感觉身心愉悦、精力充沛,所以教师对学生开展心理健康教育要意识到校园环境的作用,发挥出环境对学生的影响力,从而促进心理健康教育水平的进一步提升。

4.2 创新心理健康教育方式

在传统模式下,高职院校对学生开展心理健康教育主要采用理论讲授的方式,但效果并不是很好。学生心理健康状况是非常复杂的,仅靠理论讲授显然无法满足实际所需,使学生心理问题很难得到解决。在积极心理学理念下,教师要创新心理健康教育方式,除了理论学习外,还要开展教学活动,实现理论与实践相结合,这样对学生的教育效果会更好。学生在教学活动中会有真实体验,对其内心深处产生影响,从而达到心理健康教育的目的。教师要加强对积极心理学理念的研究,对教学方式创新,不断改善学生心理健康状况。

4.3 完善教材内容

教材是高职院校对学生开展心理健康教育的基础,其内容直接关系到教育效果,教师要在积极心理学理念下进行完善,保证教材内容的完整性、科学性,并将其有效用于学生的心理健康教育中去。目前教材内容存在滞后、不完善等问题,严重影响到学生心理健康教育工作的开展,所以完善教材内容是很有必要的,这能为实际教学工作的开展提供可靠的保障。在教材内容完善中要体现出积极心理学理念,注重学生的全面发展,确保在教材内容的引导下学生可以健康成长。高职院校要加强对教材内容的审核,对于其中不合理内容要及时剔除,避免影响到学生心理健康教育效果。^[4]

4.4 坚持以学生为中心

高职院校对学生开展心理健康教育主要根据教学大纲的要求,但这种教学模式完全忽视了学生情况,容易出现心理健康教育内容与学生需求不相符合的情况,导致教学效率降低。教师要明白学生是开展心理健康教育的主体,他们所需的才是最重要的,教师要全面了解学生心理问题,掌握情况后采取针对性措施,将教育效果落到实处。教师开展心理健康教育不是盲目的,而要围绕学生展开,主要目标是帮助学生解决心理问题,保持健康的心理状态。教师面对学生数量多、心理问题复杂,为了保证心理健康教育效果,教师要采用多种方式,针对不同心理问题的学生采取合适的教育方法,体现出心理健康教育的差异性,促进所有学生的健康成长。^[5]

4.5 加强师生沟通

在传统心理健康教育教学,教师忽视了师生沟通的重要性,这是影响教育效果的因素之一。沟通是教师了解学生心理状况最直接的方式,所以教师要重

视和学生之间交流,准确了解学生心理问题,在此基础上采用针对性的教学策略,可以提升心理健康教育的效率。学生心理健康教育要讲究质量,先要找到学生心理问题所在,再运用有效方法去解决,才可以取得显著成效。教师要特别关注性格内向的学生,由于性格的原因,即使他们存在心理问题也不会主动和教师沟通,因此教师要主动去交流,采用聊天的方式让学生放下戒备心理,使其吐露出自己的心声。师生沟通是对学生开展心理健康教育的前提条件,教师对学生深入了解后会明白学生的心理问题,之后再行针对性的教育,可以达到事半功倍的效果。

4.6 教师引导学生自我教育

在对学生开展心理健康教育时,教师要引导学生学会自我教育,及时消除不良情绪的影响,使学生始终保持积极的心态。例如,有的学生学习压力较大,导致情绪比较低落。对于这种情况,教师可以让学生学会放松自己,当学习生活中不如意时可以通过看电影、打球的方式来放松自己,从消极的状态中走出来。同时,教师要告诉学生学习固然重要,但娱乐活动也是必不可少的,要做到劳逸结合,这样才能以充沛精力投入到学习中去。很多时候,教师对学生开展心理健康教育只是帮助他们疏导,想要真正解决心理问题,还需要学生自己去转变,所以要发挥出自我教育的作用。最后,教师还要懂得向学生传授一些心理健康自我教育的方法,让学生根据自身情况来选择并运用,在我教育中缓解心理问题,并保持积极乐观的心态。

4.7 提高心理健康教育重视程度

学生有了健康的心理状态才能更好地去学习和生活,高职院校要提高对心理健康教育的重视程度,保证教学工作的顺利开展。首先,高职院校要创设心理咨询室,当学生遇到心理问题时可以前去咨询,由专

业的心理人士对他们进行心理疏导,从而解决心理问题。其次,教师要加强对积极心理学理念的应用。将积极心理学理念和心理健康教育相互融合,采用新的教学方式去教育学生,对学生要给予肯定和鼓励,并帮助他们解决心理问题。最后,高职院校要做好心理健康教育的宣传。高职院校要利用校园广播站、校园管网等多种渠道进行心理健康教育的宣传,以引起学生的重视。

结语

综上所述,心理健康教育关系到学生的健康成长,高职院校要做好学生的心理健康教育工作,让学生保持健康的心理状态。教师在开展心理健康教育时要引入积极心理学理念,有效转变传统教学方式,将心理健康教育的重点放在关注学生上,根据学生心理问题来开展教学,才能不断提升高职院校学生心理健康教育水平。

参考文献:

- [1] 陈娜. 积极心理学视野下高职院校心理健康教育课程改革探析 [J]. 国际援助, 2021 (26): 66-67.
- [2] 章玲玲. 积极心理学理念在高职院校心理健康教育中的实践路径 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2022 (20): 41-42, 51.
- [3] 计敏敏. 积极心理学理念下高职院校开展大学生心理健康教育工作的探索 [J]. 山西青年, 2022 (14): 196-198.
- [4] 李明芳, 孙萍. 积极心理学理念下高职医学院校心理健康教育探究 [J]. 中国高等医学教育, 2019 (7): 25-26.
- [5] 姚又丹. 积极心理学与高职心理健康教育融合模式的研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022, 35 (5): 144-145.