

将积极心理学融入大学生心理健康教育的路径探索

赵玉洁

(云南大学 云南 昆明 650504)

【摘要】当代大学生主要群体“00”后具有新的心理特点,有更多的积极心理品质和潜能,大学中的心理健康教育应结合学生的特点,丰富教育的形式和内容。本文主要结合当代大学生心理健康现状和当代大学生心理健康教育现状,提出将积极心理学融入心理健康的几条路径。

【关键词】积极心理学;心理健康教育;“00”后;短视频时代

大学生正处于从青少年向成人转化的重要时期。这一阶段中,不仅生理上发生着变化,心理上也发生着显著的变化,大学生在大学期间,辩证逻辑思维发展、个体思维独立性批判性提高;自我概念日趋完善、自我认识更加全面;整合统一自我认同感、人生观价值观趋向稳定;情绪体验丰富多彩、波动性冲动性相交;人际交往需求增加、性意识逐渐发展;人格趋向成熟和完善、职业自我意识逐步确立,在这些大学生心理发展的特点下,需要不断的结合实际情况开展大学生心理健康教育。

1 当代大学生心理健康现状

2019年2月,中国科学院心理研究所发布国内首个心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2017-2018)》^[1]显示,近几十年我国大学生心理健康水平整体相对平稳,逐年改善,有略微上升的迹象。2020年,中国科学院心理研究所在《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》^[2]中指出,大学生中有18.5%有抑郁倾向,4.2%有抑郁高风险倾向;8.4%有焦虑倾向。而近年,大学生主要是“00后”大学新生代,一些学者也从不同视角对该群体的心理特征进行调研。单永花2019年^[3]采用教育部思想政治工作司指导编制的中国大学生心理健康筛查量表,对4239名2018级新入校大学生进行测量,发现00后大学生心理问题筛出率高于95后大学生,且呈现出高网络成瘾、潜在风险更大的新特点。有学者面向近两万名大一新生的调查发现^[4]，“00后”大学生群体思维更加灵活前卫、追求创新,性格更加自信乐观,价值取向更加多元,功利主义、实用主义倾向明显,自我意识更强,维权意识更强,对权威的服从更弱,人际冲突和矛盾更难调解等。一些学生现实感较弱,对真实交往更为敏感,更容易紧张焦虑。有学者认为,当前大学生群体心理分化现象更加明显,部分大学生刻苦好学,收益颇丰,不断精进;部分学生消极懈怠,消磨时间,荒废学业。

在整个社会层面,由心理问题引发的社会事件逐年增多,大学生心理健康水平较其他群体,相对稳定,且在一定程度高于其他群体,这主要与近年来学生心理问题受到重视和持续加大高校心理健康工作有关,但大学生中受心理问题和精神障碍困扰的人数也在逐年增加。另一方面,目前大学生主要群体为“00”后,这部分大学生有其独特的特点,分化明显,有的大学生积极心理品质较高,有的学生因为特殊经历或其他原因,消极心理品质更加明显,只关注学生消极心理,以解决问题开展心理健康教育,似乎显得有些不够。把握新时代大学生心理健康状况,对有针对性地开展心理健康教育工作具有重要意义。

2 大学心理健康教育现状

传统的思想政治教育往往以问题化、消极化的视角看待学生,偏重对学生“问题”的关注,忽视对学生内在潜能的

激发;偏重纠正学生的“问题”,忽视挖掘和培养学生的积极品质^[5];以往的健康教育工作的途径与方法过于单一,采取的途径与方法主要为开设心理健康教育课程、进行咨询、开设讲座等等,只能使心理健康教育工作的途径与方法趋向单一与贫乏。结合查阅的文献和实践,大学心理健康教育逐年受到重视,但主要内容仍集中在“问题”取向,积极心理学在心理健康教育实践中的运用不足^[6]。大学生心理健康教育不仅应该帮助有心理困扰学生解决困惑,更应该注重心理健康品质的培养,通过塑造大学生积极心理品质,预防心理问题的发生,构建积极心理学视野下的大学生心理健康实践体系。

3 积极心理品质培养与心理健康教育的关系

国外研究均表明,积极心理品质是可以通过后天培养,并且有助于心理健康维护,能够有效预防心理问题产生。在临床心理学领域,W·C·Follette等人提出了设计环境因素以唤起积极的行为,交给个体控制环境和行为的技巧等方法,以帮助人们提升他们的生活质量^[6]。黄希庭提出,要想有效地应对压力,除了学会管理压力的技能外,更重要的是应当加强自我修养,特别是加强对可能自我、自立、自信、自尊、自强的修养^[7]。国内学者也指出,在教育中引入积极心理学理念和方法,能够激发人内在的潜意识结构,调动学生主体性^[8]。

已有研究表明,通过训练,发展大学生积极认知评估策略、积极情绪体验策略和积极行为操作,不仅是有据可依、也是切实可行的一种尝试^[6]。积极心理学认为每个人都存在巨大的潜能,都具有多种基本需要,都重视自我发展,这种人性观决定了学校心理健康教育的途径与方法必将向多元化的方向发展。

“00”后大学生接受更多元的文化,有更多的积极心理品质和潜能,当代大学生心理健康教育除了传统的内容外,也应该加入积极心理学的相关内容,大学心理健康教育应通过挖掘“00”后学生相关积极心理品质,更加深入的培养大学生积极的自我体验、增加积极情绪、丰富积极的应对方式、建立积极视角等方式,促进大学生抗压抗挫折能力的提升,从而增加大学生自我调适能力,预防心理问题的频发。毕竟,人生无法避免会遇到挫折和苦难,除了一味的强调解决已发生的问题,也应该注重建立良好心理品质预防心理问题发生。

4 将积极心理学融入大学心理健康教育相关路径探索

当代大学生获取信息已不像以前,通过课堂、书本或网站,多渠道是当代大学生获取信息的一大特点,特别是多媒体甚至是短视频时代下,学生更多的学习操作是通过手机完成,例如通过短视频接受信息并受之影响,因此,在原有心理健康教育方式下,探索出一条新的大学生心理健康教育路径具有重要意义。

4.1 课程改革具体化,课上课下相结合

从主观层面来看,有研究表明,增进学生的积极体验,是发展学生积极品质最主要途径。另也有研究者指出:积极心理资本理论指导下的大学生心理健康教育课程的开展和建设,能够更好地提高大学生的心理健康素质,塑造积极的人格品质^[9]。所以,将积极心理学的相关内容应用到大学生心理健康教育课程中,可以促进大学生获得正面的自我评价,探索自己的内在资源和潜能,塑造积极的心理品质。大学生心理健康教育课程作为大学生的一门公共必修课,是每个大学生必须完成的课程,重视和加强该门课程的改革,将积极心理学内容应用到课堂内外,是一个重要的途径。在课堂上,除了传统的课程主题,如:自我意识、人际关系、情绪调整等,可以加入积极心理学的章节,并在其它章节,加入积极心理学的内容,比如情绪章节,除了一般的消除负面情绪的调整方法(例如情绪ABC理论),还可以加入增加积极情绪的方法,例如:记录感恩日记、发现生活中美好的小事,以此来训练学生的积极视角。除了在课堂上,课堂下也可以采用布置作业、或建立小组互助、互相打卡等活动,增加学生的积极情绪体验。

4.2 培养模式多元化,线上线下相结合

通过梳理文献,高校大学生积极心理品质的培养传统模式为线下团辅培训,受到场地、时间限制,接受培训的学生人数有限,且培训效果具有时效性,缺乏纵向研究。也有研究学者提出应该将多媒体平台融入大学生心理健康教育中,但大多在理论研究,缺乏实践。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调,“做好高校思想政治工作,要因事而化、因时而进、因势而新”。有研究指出,新时代的思想政治教育工作,应充分考虑“00”后学生的思想特征和心理需求,突出融媒体宣传的时代性特点,坚持线上与线下相结合,增强教育活动的吸引力与感染力^[8]。短视频平台已经成为大学生学习和生活中不可或缺的一部分^[10],所以,除了开设积极心理品质训练的团辅培训,还可以从团辅成员中选取积极品质较高的志愿者开设并制作专门的短视频平台,以点概面,线上线下相结合,更大程度的辐射积极心理品质的相关内容。这样的方式,不仅可以使参加团辅的学生学以致用,促进知识的内化,增加自我效能感,也可以推出学生们自己喜欢的作品,在学生群体中接受度更高。

4.3 辅导模式整体化,群体个体相结合

第一,从学校层面来看,以积极心理学为理论基础,构建“四位一体”的思想政治教育模式,即以促进学生全面发展为目标,强化积极理念渗透,增强积极体验浸润,突出积极人格培养,重视积极组织构建,不断在教育方法、教育载体、教育内容、教育环境等方面改革创新,提升思想政治教育的针对性和实效性^[8]。学校及相关部门以高校教育为引导,建立积极向上的校园文化,开展丰富的校园活动,增加学生的积极体验,帮助大学生挖掘内在潜能和积极品质,可以有效提升大学生心理健康水平。

第二,从教师层面来看,高校应该重视教师特别是心理健康教育工作者和辅导员积极价值观的树立,学生在校接触最多的就是教师,辅导员、任课教师、专业教师、导师等都是大学生在校重要的社会支持和影响对象,拥有积极价值观的教师,会对学生有言传身教的巨大影响。所以,在教师特别是辅导员或其他教师日常培训中,也应该加入积极心理学的相关内容,帮助教师提升自身积极心理品质,才能在日常与学生的交往中拥有更丰富的技能帮助学生。

第三,借助朋辈力量,朋辈心理辅导能够起到预防和自我治疗的作用,改变了只有专业心理咨询师才能开展助人咨询的状况,让更多的学生成为高校心理健康教育工作的主体。在我国各高校开展的心理健康教育工作中,朋辈心理辅导是一种实施方便、推广性强、见效快的心理健康教育新形式,充分发挥了学生心理教育的主动性,它有利于充分满足大学生的心理需要和培养学生乐于助人的品格,有利于助人自助目标的实现和学生心理素质的提高,有利于提高高校大学生心理健康教育工作的实效性。

朋辈心理辅导模式正是以学生为主的新型心理辅导模式,它通过挖掘学生自身潜力、充分激发学生的主体作用、利用学生之间积极的人际互动,是学生自我心理健康教育的具体体现,不但能够起到预防和自我治疗的作用,而且还能在较大程度上弥补高校专业心理辅导力量的不足、解决专职心理辅导人员不足与大量学生需求广泛之间的现实矛盾,提高心理健康教育工作的实效性。朋辈心理辅导可通过“宿舍长—班级心理委员—学院心理联络员(教师)—心理中心教师”四级层层递进模式,并丰富学生社团组织模式、开设特色成长工作室模式等方式,具体的辅导形式包括个体面谈辅导、网络(QQ与微信等)、热线电话、团体互助活动等多元化的辅导途径。

第四,从个体层面来看,积极心理学研究表明,短期的锻炼可以使人产生积极情绪,持续坚持的锻炼会使人产生幸福感。体育锻炼将会使人的大脑释放内啡肽和吗啡,而内啡肽引起的欣慰感可以降低抑郁、焦虑、困惑等引起的消极情绪的程度,所以长期的锻炼有助于减轻个体的焦虑和抑郁水平,大学生应加强体育锻炼,丰富体育锻炼的方式。

参考文献:

- [1] 傅小兰,张侃.心理健康蓝皮书.中国国民心理健康发展报告(2017-2018)[M].北京:社会科学文献出版社,2019:1-55.
- [2] 傅小兰,张侃,陈雪峰.心理健康蓝皮书.中国国民心理健康发展报告(2019-2020)[M].北京:社会科学文献出版社,2021:1-78.
- [3] 单永花.00后大学生心理健康现状研究与讨论[J].青年与社会.2019,(28):196-198.
- [4] 马川.“00后”大学生心理健康水平的实证研究——基于近二万名2018级大一学生的数据分析[J].思想理论教育,2019(03):95-99.
- [5] 张勇志.关于大学生思想政治教育与积极心理教育整合的思考[J].教育评论,2015(3):68-70.
- [6] 李自维.大学生积极品质评价与心理健康教育相应模式研究[M].重庆:2009:2-6.
- [7] 黄希庭.压力、应对与幸福进取者.西南师范大学学报人文社会科学版:2006(3).
- [8] 任文芳,李响,于惠舒.积极心理学视域下高校思想政治教育模式创新研究[J].呼伦贝尔学院学报,2021,29(5):28-30.
- [9] 牛丽,麻超.在心理健康教育课程中培养大学生的积极心理品质——基于积极心理资本理论的应用[J].兵团教育学院学报,2019,29(2):21-23.
- [10] 孙标,短视频平台背景下大学生思想政治教育工作的新思考[J].安徽商贸职业技术学院学报,2020(2):77-80.