

积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建

张枝枝

(延安大学 716000)

摘要:随着互联网技术的快速发展和社会经济实力的日益增强,人们的生活质量取得了瞩目的进步,物质生活的丰富程度在以极快的速度上升。不过与此同时,人们的生活节奏也在加快,所面临的生活压力也在随之变得多样,这在一定程度上加剧了人们的心理健康问题。对于高校的教育工作者而言,必须要保护好学生的心理健康,要极力帮助学生免于负面情绪和不健康心理的侵害。本文将从积极心理学视角出发,探讨高校在这种心理学理念下如何重建心理健康教育模式,以提高心理健康教育的效率。同时,将简要阐述积极心理学的重要意义,以供参考。

关键词:积极心理学;高校;心理健康教育

引言:

在高校教育阶段,教师不仅仅需要教导学生学习科学文化理论,提升学生的学识素养,督导学生的生活与行为,还需要维护学生的心理健康,保证学生的心理状态是积极的、健康的,这对学生能否专注学习、健康成长都是至关重要的。不过,在传统的心理健康教育模式下,高校一般不注重培育学生的享乐心理和奉献心理,这两者是积极心理学所倡导的心理模式,对学生的心理健康有着更加科学和有效的促进作用。高校应当结合进步的心理学观念,完善心理健康教育模式。

一、重要意义

对于高校所构建的心理健康教育模式,随着心理学研究的进展,其应当随之发生变化,以更加科学的、进步的心理学理念为核心去推动其发展,使其能发挥出更加有力的效用。在传统的心理健康教育中,教师所关注的重点通常不在乐观、享乐和个性、奉献上,而这正是积极心理学所倡导的心理和情绪。直到上世纪七十年代末期,大部分人都将乐观视作一种不好的心理状态,因为人们认为乐观是幼稚、逃避责任、不想劳动和脱离现实的表现。诚然,过度乐观会将人导向这种堕落的、沉沦的心理模式和生活状态,但是,过度否定乐观情绪同样不合理。当人们抑制自身对享乐、乐观和快感的追求时,其实无异于积压负面情绪,因为人的本性和天性是向往快乐的,没有人会沉醉于纯粹的痛苦。积极心理学的问世终于打破了人们的这种消极心理,为人们的心理健康带来新的曙光。

积极心理学对高校所开展的心理健康教育同样具有极其重要的意义。当代高校学生的心理健康状态不容乐观,积极心理学对其而言恰犹如治病的良药,能够解学生在心灵荒漠上的干渴。学生的焦虑、孤僻、沉闷以及悲观等负面情绪产生于各种原因。首先,学生面临较大的就业压力。毕业生人数的逐年增加以及多行业中人才市场的趋近饱满都加剧了学生就业难的问题,而选择考公考研的学生的人数也同样在剧增,可谓是千军万马过独木桥。在这种严峻的竞争形势下,学生自然会因为害怕找不到合适的工作而感到焦虑和悲观。其次,网络信息资源的高度发达使海量的信息充斥于学生的思想中,而学生分辨不出所有的不良信息,其心理就会受到那些消极信息的影响而产生焦虑等负面情绪。在某些不良信息的诱导下,部分学生的价值观出现了分崩离析的状况,不知道人生该何去何从,不明白自己存在的意义,甚至根本不知道也从未思考过什么是存在。

最后,学生受教育的内容在传统的教学中经常是要积极上进、奋发图强,这固然正确,但存在片面性,因为学生都是有血肉之躯

的人,人的心理承受能力是有限的,对快乐的追求和向往也是不可磨灭,过度压抑学生享乐的心理就势必会适得其反,而现实也验证了这一规律。基于此,积极心理学就能够为学生寻求到心理上的解放,就能使学生在学校和教师的帮助和支持下收获更多的快乐,在快乐的心情中面对生活,学习知识。这不仅对学生的心理健康具有极其重要的推动作用,对学生的学识水平、学习效率和个性品质也都有着不容小觑的积极影响,需要为高校所重视,基于积极心理学理念去构建新的心理健康教育模式。

二、构建策略

在积极心理学理念下,高校应当引导学生理解、体会并在一定程度上遵循这种心理学观念。一方面,使学生遵循享乐主义,从而消除学生不必要的焦虑,使其能够摆脱对未来的担忧所造成的精神内耗,继而避免纯粹消极的痛苦。另一方面,使学生遵循奉献主义,从而帮助学生在最大程度上实现自我,发挥个人的潜能与天分来诠释幸福生活,实现社会价值,继而收获快乐,迎来健康的心理。为此,高校应当围绕积极心理学理念来合理地构建心理健康教育模式,以发挥积极心理学说的教育意义,促成学生心理的成熟与强大,保护学生的心理健康。下文将具体陈述构建这种心理健康教育模式的策略。

(一)更新传统的心理健康教育理念

为了能让學生保持健康的心理状态,高校必须开展心理健康教育,构建合理的、完善的教育模式。不过,在传统的心理健康教育理念下,高校所施行的教育方案并未起到理想的效用,因为其忽视了乐观心态和天赋智慧之于心理健康的重要意义,也就是并未遵循积极心理学的观念。随着时代的进步以及心理学的发展,高校应当适时更新传统的心理健康教育理念,不要过度地引导学生要有坚定的意志,压抑内心对享乐的追求,而要试着将心理健康教育的方向转至积极心理学理念上,将享乐主义和奉献主义的精髓融入在教育方案中,并以积极心理学理念为中心构建更加科学和完善的心理健康教育模式。高校的教師首先要明白,一方面,享乐主义并非教导学生抹去现实事物的一系列存在,也不是要让学生做一个得过且过、只知享乐的人,积极心理学理念中所言及的享乐主义并非莱布尼茨式的乐观主义,认为世间所有的事物都是积极的、正面的、好的,其更多是从心理学的角度出发,从人的存在的角度出发,去鼓励人们追求内心所向往的快乐,回避沉重的痛苦。这是符合人道主义与基本的人性的,不应受到不合理的压制。

另一方面,积极心理学中的奉献主义说也正起到了使学生免于极端享乐和沉沦堕落的作用。这一学说支持实现人的自我潜能和天

赋,认为这样有益于人的心理健康。所以,当基于这一心理学观念去构建心理健康教育模式后,学生就能渐渐发现并珍视自身的价值与力量,并渴望运用它们,使之在物质层面、心理层面和社会层面散发价值。同时,在这种心理学观念的向导图下,高校的教师在开展专业课教学的过程中也会更加注重学生的个性发展,帮助学生开发和挖掘自身的潜能,这对学生的成长具有多方面的功效。基于上述内容,高校的教师,不论是心理健康课程的教师,还是其他任何一门专业课程教师,都应当重视从积极心理学理念出发去引导学生和心理思想,并在其基础之上构建更加完善和有效的心理健康教育模式。为了推动教师心理健康教育观念的转变,高校也要付出行动。首先,要组织全体教师学习积极心理学的主要观点,使教师对此学说形成一个清晰的认识,以推动其心理健康教育理念的转变。其次,要带领全体教师协议积极心理学理念中适用于本校学生的内容及其与现行心理健康教育模式相结合的方式,确定统一意见。最后,要引进专业的心理健康教育教师团队,带动学校心理健康教育质量的整体性提升,并使心理健康教育模式的构建策略更加合理和有效。

(二) 将心理教育融入到专业教学中

心理健康教育不能孤立存在,其应当与学生所学的专业知识有机结合在一起。一方面,在专业课教学中融入心理健康教育,可以发挥习惯的作用,使学生的心理和意识都在不知不觉中朝着积极心理学的观念靠拢,起到潜移默化的效果。另一方面,高校的教育模式高度精细化,每个专业都是细分后的结果,专业知识对学生的思维和心理都会造成密切影响,这就决定了心理健康教育必须与专业课教学相结合,才能使学生对积极心理学的观念产生更加坚实和强烈的认同感,才能使学生所接受的思想观念和观念不发生过激的冲突。基于此,高校必须将心理健康教育融入到专业课教学中。

以文学专业为例。在教学学生学习法国文学时,教师可以将伏尔泰的作品《老实人》用作文学教学和心理健康教育的双重材料,在专业课教学中渗透以积极心理学为导向的心理健康教育。在这部作品中,哲学家邦葛罗斯信奉莱布尼茨的乐观主义哲学观,认为宇宙是仁慈的,世上的一切事物都有其原由,归根结底世界上的一切都是正面的,人是应当快乐的。即使这位邦葛罗斯遭遇了重重苦难,被教皇判处火刑,被贩卖到航船上做苦力,却依然奉行“这都是道理的”和“这将把我导向快乐”等失去理智的、过于乐观的精神理念。教师可以将此作为反面教材,教导学生享乐固然重要,能够促进心理健康,但一定要保持清醒的头脑,保有反抗的意识和斗争精神,否则就会陷入极端享乐主义的泥沼,苟活于人世。

(三) 将心理教育贯彻落实在生活中

在积极心理学理念下,高校为了能使心理健康教育发挥出更强大的功效,就应当将心理健康教育贯彻落实到学生的实际生活中,并以积极心理学理念为主体内容去加以指导。专门的心理健康教育课程虽然能起到提高学生对心理学和心理的理性认识的作用,但是理论终究是理论,只有付诸实践后理论才能显现出意义。而对于心理这种人的高度内在化的对象,更不是依靠理论就可以得到改变。正如英国哲学家伯特兰·罗素所言,“我常有一切都是虚空的感觉,要从中挣脱出来,靠的不是哲学方法,而是必要的行动。”基于此,辅导员作为学生学习生活的最直接的指导者,负有最大的责任去引导学生去在生活中践行积极心理学理念。为了达到这一目的,辅导员

要增进与学生之间的情谊,拉近与学生之间在客观上和心灵上的距离。简言之,就是要融入到学生群体当中,并以自身作为榜样形象,以带动学生的积极心理。

具体而言,辅导员可以利用空闲时间与班上的学生相约进行活动,并根据学生的心理问题来有针对性地、有选择地、有目的地开展活动内容。比方说,班上有几名大二学生最近表现出了强烈的焦虑心理,在经过询问后,发现原因是其对自己将来的就业质量感到担忧。为此,辅导员可以利用周末的时间带其去学校周边的适合玩乐的景区放松身心,比如带其去游乐场玩过过山车,去看一场喜剧电影,去参加一场保龄球业余比赛活动等等,从而引导其发泄心中的不良情绪,排净焦虑与担忧。同时,要在该过程中向其渗透积极心理学理念,劝导其不必过于杞人忧天,焦虑和担忧并不解决任何实际问题,只会加剧精神内耗,而适当的享乐也并不违背奋斗精神,正如人之睡眠是为了醒来后有更好的精神一样。所以,与其为了就业问题而担忧和焦虑,倒不如敞开心怀去放松和娱乐。在这种心理健康教育与现实日常生活有机融合的模式下,学生的心理状态会明显变得更加健康。

三、结束语

综上所述,当代高校学生在高度发达的经济社会与网络环境中,以及在过度的竞争观的影响下,心理健康状态不容乐观,高校必须要更正心理健康教育理念,将积极心理学理念融汇在现行的心理健康教育体系中,并将之作为舵手和灯塔,引领心理健康教育模式的构建方向。高校和教师要更新传统的心理健康教育理念,将心理教育融入到专业教学中、贯彻落实在生活中,从而发挥出心理健康教育的意义,使学生形成一定的享乐主义和奉献主义心理,推动学生个人天赋的彻底实现,并为学生带去更多的心安理得的快乐,进而促进学生的心理健康。

参考文献:

- [1]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.
 - [2]刘慧玲.新媒体环境下高校大学生心理健康教育教学改革分析[J].山西青年,2022(13):187-189.
 - [3]钟建华,谢清兰,周作斌,等.积极心理学理念下高校学生心理健康教育模式的构建路径研究[J].产业与科技论坛,2022,21(01):269-270.
 - [4]张婷婷.互联网背景下高校心理健康教育改革创新研究——评《互联网视域下高校心理健康教育模式发展研究》[J].中国学校卫生,2022,43(06):965.
 - [5]赵玉东.积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(24):37-38.
 - [6]高晓妹,路洋,徐凌子.新时代高校辅导员心理健康教育工作困境与路径重构[J].山西大同大学学报(社会科学版),2022,36(03):148-152.
 - [7]张莉.积极心理学视野下贫困大学生心理健康教育工作的创新——评《大学生心理健康教育改革与创新》[J].中国学校卫生,2021,42(09):1441.
- 张枝枝.1994.04.06.女,汉,陕西省榆林市定边县,在读全日制研究生,研究方向:心理健康教育,