

# 基于积极心理学背景下高职学生的心理课程改革研究

郑芬萍

(杭州职业技术学院 杭州 310018)

**摘要:**随着我国教育事业的不断发展和社会经济的不变化,高职院校的学生在日常生活中因为面临着社会、就业、人际关系及学校、学习等方面的压力,而部分学生有抗压能力,但并不具备调整积极心态的有效方法,随之身体和心理的健康受到一定影响。就目前而言,高职院校心理课程的开展更加注重讲解和分析心理问题原因的事例,进而对学生的心理健康产生了消极的影响。本文主要阐述了积极心理学背景下高职学生的心理课程改革研究,以期能够帮助高职院校心理健康课程的有效开展。

**关键词:**积极心理学;高职学生;心理课程;改革研究

## 前言

高职院校作为我国教育事业中一支培育人才的基地,为我国培养高技术、高素质、专业性人才做出了不可替代的功劳。随着社会竞争的加大,越来越多的高职学生因为长期得不到心理疏导和解决问题的途径造成心理问题,引发了一系列不良现象。基于此,学校和教师要根据学生的实际情况,引导和培育学生一种豁达、积极向上的正能量,以积极心理学为教学的主要方向和任务,进一步帮助高职院校心理课程教育的有效开展与实施。

### 1. 积极心理学的概念及作用

积极心理学也被人们称之为以人为本主义心理学,它最初来自于20世纪末期,由美国的一位心理学家塞里基曼所提出来的。积极心理学是建立在心理学之上的概念,也是心理学的升华。

积极心理学的概述和作用主要包括为:(1)建立一个健康模型。积极心理学能够帮助人们以自身为出发点,发现不同于常人的优势和光芒、改变与周围人的人际关系、发现人生的意义、增强心理免疫能力、进一步提高生活质量。健康模型相较于疾病模型的不同之处在于,健康模型能够自我摆脱焦躁和忧虑从而获得幸福感和成就感,建立一个积极的人格,并非单纯的预防和摆脱;(2)提倡主动体验。每一个信息都会有不同的解读方式,有积极向上的解读,也有消极萎靡的解读,所以每个人的关注点不同看到的问题也不一样。积极心理学就是主张提倡发现问题的另一个更加积极方向和观点,进而从中获得积极、主动的体验感和这件事情中包含的正能量的意义;(3)促进社会的和谐。通过相关调查求证,人们对于幸福感的来源与年龄、性别、经济收入等没有较大的关系,其幸福感的获得途径主要来自于社会的认可、有希望的未来、明确的生活目标等等。只有以上精神层面的积极品质才是幸福感的来源途径。积极心理学就是通过培养人们积极乐观的信念和心理力量、拥有感恩和慈悲的心境、具备社会担当和民族复兴的精神。让人类具备积极的心态去对待身边的人和事,通过和平相处的模式促进社会的统一和谐环境,让人类获得长久的幸福体验<sup>[1]</sup>。

### 2. 传统教育模式下高职院校心理课程的现状

近几年,社会各界对于学生心理问题的关注度也比以前明显提高,由于学生受到外界方面的影响较大,心智还处于不健全的时期,所以也造成高职院校学生的心理问题不断增加。据相关调查发现,大学生具有心理障碍的人数占学生总人数的18%--27.6%,并且仍然呈现出上升的趋势。在传统的教育模式下,近几年心理健康课程的开设虽然取得了一些教学效果,但是也很难适应现代发展的需求,因为大学生中患有心理障碍的人群只是少数部分,所以在解决问题的时候也要引导和帮助学生培养其坚强的心理免疫系统,让

学生能够具备解决难题和艰辛的应对能力,树立具有时代意义的担当感和民族正义感,从而找到生命的意义<sup>[2]</sup>。

#### 2.1 单一的课程讲解,不利于培养学生的积极品质

就目前而言,当前的高职院校开展的心理健康课程主要是以问题为主要研究核心,更加关注于解决学生身上的某些消极问题,把学生的心理状态当做是一种疾病来看待,容易让学生产生一种消极的态度。在实际的心理健康课程中,教师经常采用的讲解模式就是对某一个学生常见的心理问题进行深度的挖掘、分析、探讨,但仅仅是纸上谈兵,对学生的实际生活、学习、工作等方面没有实际的引导作用,对于心理素质较差的学生适得其反,对学生的自我防御系统的建立没有起到任何作用。随着新课改的实施和应用,心理健康课程在开设时要根据高职院校学生的年龄特点以及心理状况进行教学计划,把教学重点放在培养学生的人格魅力上,加强引导学生树立自强、自信、自尊、自爱、自律的品质和德行,着重培养学生的抗压能力、耐受力和克服困难的精<sup>[3]</sup>。

#### 2.2 案例讲解模式,不能满足学生的个性差异需求

在传统的教学模式中,教学过程的核心往往是教师,经常出现“教师讲、学生听”的现象。使用传统方法对学生开展教学工作,没有注重学生的个性,也就是在现在教学理论中认为的以学生为中心教学。传统教学没有实现以学生为中心开展教学,学生在学习时只能采用认真听讲和被动接受教学模式,这种教学方法,学生的学习积极性无法提高。在以往的心理<sup>[4]</sup>健康教学过程中,教师最常用的教学方法就是实际案例教学的模式,在课堂上常常是用大篇幅的文字对案例的背景、起因、发生过程、启发作用进行描述,这种普遍性的心理学知识对学生的传授本身就忽略了学生的实际学习需求,对于学生因材施教、有针对性的培养没有较大的作用。仅仅依靠案例讲解只能让学生掌握类似问题的解决办法,但是由于各个学生的个体差异不同,生长环境、家庭背景、人家关系的不同也具有不同的心理需求和特点。所以当学生遇到无法解决的问题时,随之也出现了更多的心理问题<sup>[5]</sup>。

#### 2.3 课程反馈和考核方式单一

高职院校的心理教育和学习不应该该知识在课堂中进行,还可以于日常中进行。因此教师对学生的教学也不应该只表现在学校的课堂之中,还应该涉及到学生的各个方面和环节中,所以课程的反馈就显得很重要。在教学过程中运用好课程的反馈方法,该种方法不仅能够帮助学生寻找有效的学习方法,而且在反馈教学中,教师还可以了解学生的情况,并且根据学生的情况开展针对性教学方法,这种教学方法的运用,可以实现教师在教学过程中优化课程,以此来提高教学质量。但是在传统的高职院校心理健康课程中,教师常

常会对学生采用心理测试的方法来进行考核和检验,对于后期的反馈和跟踪并不到位,这种方式不利于教师及时的掌握学生的心理动态和心理需求,尤其当学生在课外想要寻求心理帮助时也不能及时的给予帮助<sup>[4]</sup>。

### 3. 积极心理学背景下高职学生的心理课程改革措施

随着我国教育事业的创新和深入推进,高职院校的教学模式也在不断的改变和实施,积极心理学背景下心理课程的开展也是为了满足高职学生不同的心理需求,同时也可以提高学生的心理素质。

#### 3.1 针对学生的全面素质发展,引导学生的积极心理

高职院校的学生想要成为一名全面发展的高素质、高水平人才,不但需要储备相关的专业知识水平,还必须要有的优良的道德品行素质,更重要的就是具备一个豁达向上的、健康的心理素质。需要注意的是,没有心理问题并不等于心理是积极健康事物,从积极心理学的角度来讲,一个真正心理健康、拥有积极心理的人对于外界任何事物的理解和看法都会是积极向上并且充满正能量的,学生会因为有一个健康的心态而有乐观的态度,这种生活态度可以帮助学生获得正能量,而且学生有正能量,会伴随学生一生,导致学生终身受益。我国传统的大学生心理课程的最终目的就是引导学生认识自己的心理问题,能够自我调节情绪,尽快适应学校的生活。但是传统的心理课程只能对在校期间的学生有所效果,当学生真正的迈入社会进行生活、工作,处理各种人际关系时,大学时期的心理教育对他们的帮助并不大。因此高等院校就要从积极心理学的角度来开展相关的课程,针对学生的全面素质发展,来引导学生的积极心理和乐观向上的心态,帮助学生树立正确的人生价值理念和生命存在的意义,使学生具备强烈的民族担当和复兴使命,发现生命的真谛和生活的乐趣<sup>[5]</sup>。

#### 3.2 增加学生的积极体验,满足学生的实际心理需求

当前我国院校在进行心理健康教育课程时,一般是以学生的心理问题为探讨的核心内容,更多的强调了提高学生的心理健康教育理论素养对心理问题的认识能力,往往会忽略学生心理品质的关注、引导和培养,造成学生常常缺乏解决自身心理障碍的能力和途径。积极心理学背景下的心理课程更加重视学生个人积极的主观体验,在进行教学活动时,教师要引导学生以积极地心态去评判和看待每一件事物,包括负面的事情和问题,增强学生的情绪体验,锻炼学生的积极、乐观、向上的心态。目前我国的大学生多是95后、00后,他们在学习、生活、工作中有强烈的上进心和责任感,但是也缺乏一定的自我约束能力,抗压能力较差,对于自身的优缺点不能正视,常常会出现自我矛盾的现象,并且会将相关的矛盾不断放大,所以在高职院校学生进行心理教育时,主要要引导和培养积极的心态和发展的眼光,正视自身的不足和缺点,进一步满足学生的个性心理需求。

#### 3.3 加强学生的自我教育,增加学生的学习能力

从目前来看,高职院校心理课程中,教师往往会沿用以往的教学方法,照本宣科或是讲解一些学生理解不了的高深的心理学知识。并且是以教师为教学的中心,常常出现“一本书、一个黑板、教师讲、学生听、一言堂”的现象,在心理教育课堂上,学生缺席或者睡觉的现象更是常见,心理教育课程对于学生来说根本一无所获。积极心理学背景下的心理课程强调的是以培育学生健康的心态为原则,在教学过程中是以学生为中心,增加了学生与教师之间的

课堂有效沟通,构建一个更加开放、自由、多样、民主的课堂氛围。教师将教学方法进行多样化的和改革和创新,运用情景再现、心理剧大赛、微电影、自我反思和肯定等方式让学生主动的参与到教学中来,让学生通过以上不同的方式来完成认识自我、完善自我的过程。积极心理学会引导学生认识和发掘每个人所具备的积极的力量和心理自愈能力,其主要的任务就是需要人为的激发它的潜能。高职院校的教师就要摒弃传统的案例教学方法,引导学生从积极的角度去看待问题,增强学生自身具备的积极力量,让这些自身的力量去治愈内心,让学生通过自愈的方式来解决心理问题,从而达到心理健康的状态。

#### 3.4 以学生的成长为目标,完善教学反馈机制

心理学是一种研究人类内心活动、心理现象、心理状态的学科,研究的对象具有较强的主观性和内隐性。学生的心理状态和心理问题是心理学中的一部分,与院校其他课程相比,教学过程和反馈机制更加的复杂。高职院校的学生常常会受到各界的影响,因为自尊心、内向等等原因而不愿意表达自己的内心真实想法。为了更好的了解和掌握学生的心理状态和心理需求,帮助学生建立良好积极心态,学生的相关课程更要建立和完善长久有效的反馈机制。在建立反馈机制时,除了常规的心理测量工具和心理调查表以外,还可以通过网络平台、微信公众号、给老师的一封信等方式,来帮助教师掌握学生的心理状态和需求,实时的了解学生内心的真实想法。教学反馈的对象还可以从学生扩大到学生家长、老师、同学,通过周边人的反馈信息能够全面的了解学生每一个时期的不同变化,进而加以分析和研究。反馈时间还可以延长至学生毕业、就业以后,通过学生毕业后的就业反馈可以补充教师的教学内容和信息,进而有针对性的完善在校学生的心理教育课程。

#### 结束语

积极心理学背景下的高校心理课程开展,能够帮助学生以积极地态度面对身边的事物,提升学生的综合素质正确的心态。在开设积极心理学课程的过程中,可以通过针对学生的全面素质发展,引导学生的积极心理;增加学生的积极体验,满足学生的实际心理需求;加强学生的自我教育,增加学生的学习能力;以学生的成长为目标,完善教学反馈机制。以此同时,高职院校和教师也要不断的创新教育理念、改变教学模式,为我国培养高素质、专业强、心理健康的人才奠定基础。

#### 参考文献

- [1]周志文.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].知识经济,2018(23):163+165.
- [2]信吉乐.积极心理学视野下高职院校心理健康教育课程改革思考[J].课程教育研究,2017(17):210-211.
- [3]陈志伟.积极心理学下的高职心理健康教育课程及教学改革探究[J].教育现代化,2016,3(26):337-338.
- [4]张艳君.积极心理学下的高职心理健康教育课程及教学改革分析[J].佳木斯职业学院学报,2016(03):16-17.
- [5]张文龙,刘瑞芳,张文静.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].亚太教育,2015(15):152+149.

基金项目:杭州职业技术学院2019教育教学改革研究项目编号:JG201916