

积极心理学理念下高校心理健康教育策略研究

李永华

(云南经济管理学院)

摘要:近些年来,我国的现代化社会经济快速发展,对于高校人才的培养提出了更高的要求。针对高校学生的心理健康教育,应在积极心理学理念下、结合学生的实际特点,制定切实有效的高校心理健康教育策略,培养出身心健康发展的素质人才。本文对高校心理健康教育中存在的问题进行了探讨,分析了积极心理学理念下高校心理健康教育的策略。

关键词:积极心理学;理念;高校;心理健康;教育

前言:随着教育体制的不断改革,我国的高校心理健康教育受到了教育者越来越多的关注,积极心理学理念下,高校心理健康教育方法和途径均发生了不同程度的变化。目前在我国的高校心理健康教育中仍旧存在诸多的问题亟待完善,教师有必要积极挖掘学生的个人优秀品质,重视大学生的心理健康,积极探索高校心理健康教育的新方式和新策略。

一、高校心理健康教育中存在的问题

根据对现阶段我国的高校心理健康教育现状进行分析发现,目前我国的高校心理健康教育目标重点不明确,对于培养学生的优秀品质重视不足,教学方法单一、滞后,教学效率有待提升。通常高校的心理健康教育课程最终是为了培养高校学生良好的心理素质,但是实际的教学过程中,通常偏重于帮助高校学生消除消极心理,对于培养学生积极向上的人格品质、挖掘学生自身的潜能重视不足,教学目标重点模糊,无法实现高校学生心理问题的有效防治。另外,高校的心理健康教育课程教育方法单一,常常是对案例进行阅读分析,帮助学生理解案例内容,从中找出心理健康问题的原因。灌输式的教学模式下,学生对于心理健康知识的实践应用能力得不到有效的培养,以教师为课堂的主导,而忽视了学生的学习主体地位,在被动的学习形式下,整体的高校心理健康教育效率较差。高校的心理健康教育课程内容通常是采取消极案例列举、分析的方式为主,很容易造成学生心理上的厌烦和抵触情绪,甚至对于心理教师和心理问题咨询机构会出现负面情绪,导致师生之间的关系形成分裂和对立的情况,严重影响着高中生心理教育课程有效性的提升,不利于学生的身心健康成长^[1]。

二、积极心理学理念下高校心理健康教育的策略分析

(一)明确心理健康教育的目标

高校的心理健康教育课程应明确课程教育的目标,以积极心理学理论为基础,实现全方位的心理健康教育。结合高校学生的普遍心理和日常学习与生活的活动状态,帮助学生调节情绪,强化学生调节情绪和控制情绪的能力,立足于学生的日常生活中普遍存在的心理现象,制定针对性较强的心理课程教育目标和教学计划。帮助学生加强对自我的正确全面认知,树立起积极的学习态度,提高学习积极性和主动性,养成良好的学习习惯。在人际交往方面帮助学生树立起积极乐观的心态,不卑不亢、积极向上,促进心理健康发展。

(二)创新心理健康课程教学方法

积极心理学理念下,高校的心理健康教育教师应针对原有的课程教育方法进行优化和改进,创新课程教育的方式,培养学生积极健康的心理。积极心理学通常较为重视学生的心理体验,认为每个人都有潜在的积极心理和能力,以及积极乐观的动力。因此积极心理学理念下,高校教师应着重强化学生的自身心理体验,帮助学生培养

起较强的心理承受能力和积极乐观的心态,当遇到问题时,能够具备理顺情绪的能力,强化自身控制力的心理素质水平。采取体验式的教学方法,提高心理健康教育的教学效果,教师可以通过讨论、实践等方式和同学们一起完成设定的心理健康教学目标,在传统的案例教学基础上,还原真实的情景,由学生进行自主的探索和研究,教师则发挥自身的指导者作用,适时的帮助学生纠正错误观念,点评学生的各项学习活动。强化学生的心理健康理论知识和加强学生感受,将积极的心理健康理论知识融入其中,设计角色扮演、情景演绎等教学环节,让学生在实践中找到解决问题的正确方式,通过教师的总结、延伸等实现知识的内化,提高心理教育的有效性^[2]。

(三)完善和丰富教学内容

高校的心理健康教育教师应结合课程的实际目标,立足于积极心理学理念、完善和丰富课堂教学的内容,培养起学生积极的人格品质,帮助学生塑造良好的人格修养。高校的积极心理学理念对于培养健全的人格品质十分重视,立足于该思维理念,教师应加强对学生良好个性品质和积极心理素质的培养,教师可结合对学生兴趣爱好特点的分析,在实际的心理健康教育过程中,将心理学的概念以及新的观念和思潮展示和传递给学生。丰富课堂教学的手段和内容,帮助学生从中获取全新的心理教育体验,促进身心健康的全面发展。教师可引导学生思考自身的成长历程,关注自身的发展,养成积极思考的习惯,帮助学生形成积极乐观、诚信友善等良好的心理修养和品格。在实际的教学课堂上,结合人际关系、饱满的工作状态等积极的心理知识,帮助学生对于良好的人格品质形成全面认知,提高自身人格品质素养水平,为未来的身心健康发展夯实基础^[3]。

结论:综上所述,高校教育活动中针对学生的心理健康教育,应加强对该科目的高度重视,以学生的身心健康发展目标为基础出发点,培养学生积极向上的心理素质,帮助其解决生活和学习中的困难。培养起学生乐观向上、积极的人生态度,满足社会发展对于人才提出的新要求,提高心理健康教育的有效性,为高校人才的成长和发展提供切实保障。

参考文献:

- [1]张沙沙.积极心理学理念下高校二级学院心理健康教育现状及问题探索[J].智库时代,2019(38):21+23.
- [2]李晶.分析积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建[J].创新创业理论与实践,2019,2(04):103-104+139.
- [3]王祎,左金侠.基于积极心理学条件下高校心理健康教育存在问题及解决策略[J].佳木斯职业学院学报,2018(12):243+245.

作者简介:李永华(1983年4月17日),女,汉族,云南省通海县,教师,讲师,研究方向:心理健康教育,单位:云南经济管理学院医学院,学历:硕士。