

基于积极心理学的大学生心理健康教育初探

李 丽

(抚顺职业技术学院 113122)

摘要: 维护大学生的心理健康、促进大学生全面发展是大学生心理健康教育的主要目的。大学生心理健康教育对大学生人格培育、开发心智有着重要的作用。在大学生心理健康教育中,积极心理学可以提供一种全新的研究和新鲜的活力。积极心理学倡导积极的心态对人的许多心理现象做出全新的解读,达到激发人内在的优秀品质的目的,并利用这些优秀品质来帮助普通或者是具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力。当前高校心理健康教育的主要任务之一是培养学生健全的人格,而积极心理学为该问题提供了良好的解决方法。

关键词: 积极心理学;大学生;心理健康教育

积极心理学是研究人的品德与发展潜能等积极品质的科学,着重强调心理生活中积极因素的研究,其包含了三方面的内容:积极人格、积极的情感体验和积极的社会制度。人们越来越关注大学生心理健康问题,把积极心理学理念引入高校大学生心理健康教育系统中能够使其教育质量得到提升。

一、积极心理学概述

积极心理学是美国心理学界兴起的一种全新研究领域,1954年在马斯洛的著作《动机与人格》中最早出现积极心理学,这个词最初并没有引起心理学界太多的关注,美国当代著名心理学家、前美国心理学会主席赛里格曼将这种思想真正付诸实践,积极心理学利用心理学当前比较完善和有效的实验方法与测量手段对人类的力量和美德等积极方面进行研究的一种思潮。积极心理学作为一门科学,专注于对人积极内在品质的研究,强调用积极心态去解读心理现象,是对人类社会出现的一系列问题反思的结果呈现。积极心理学重点关注人积极的心理品质,强调追求人的价值,提倡人们要用积极的心态去解读心理现象,用人类优秀的内在品质帮助人们获得好的生活。

二、大学生心理健康教育存在问题

大学校园始终存在妨碍心理发展的不平稳因素,一定程度上归因于当前的高校心理健康教育模式。于大学生心理健康教育课程方面,很多学校均是依据大纲要求建设课程教学目标,没紧密联系实际的具体情况,于课堂之中,广泛使用的是罗列问题、提交策略的教学方法,使心理健康教育的主题窄化作为心理问题,部分高校不注重心理健康教育师资队伍的建设工作,使教师专业素养缺乏,而且授课方式传统单一。除此之外,部分高校的心理健康教育教师没与学生建立起一种友善的关系,使教育效果受影响;于部分高校之中,心理健康教育与其他各学科教育存在割裂现象,学校教育、家庭教育和社会教育互相独立存在,联系性弱,使教育效果受影响^[1]。

(一) 心理健康教育大力目标缺乏

心理健康教育包含积极目标与消极目标。消极目标是借以协助学生防治与治疗各种非正常心理与行为问题,积极目标是帮助学生于恰当环境空间范围之内完备与构建最佳的心理功能。从积极心理学角度说明心理健康教育的目标是作为学生的生存和发展获取大力的心理保障,引领学生对于人、对于事、对于己、对于自然保持积极应对于态度、技巧与能力;充分激发潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,增进人格的健全发展,全面提高学生的心理素质。

(二) 心理健康教育方式够恰当

心理健康教育具体表现为教育手段单一、教育内容乏味、教育对象受到限制、教育评价缺失,难以符合学生多元化的心理发展需求,对个体狭隘意义层面的心理疾病疗多关注,而忽略积极心理品质的形成,广大学生除应对自身日常不良心理症状之外,基本上不重视如何去发展自身积极心理品质,如何调整自我认知,全面提高自身能力水平,导致教育效果不理想。

三、积极心理学视角下大学生心理健康教育策略

(一) 心理健康教育课程目标

于积极心理学视角之下,大学生的心理健康教育课程目标应当紧密结合现实生活,从当前来看,积极的课程目标包括两个方面:第一,确保学生个性发展。积极心理学视角之下的大学生心理健康教育需让学生于自身基础之上进行完善与发展。第二,协助学生应对多种压力。心理健康教育课程除可让学生应对课程考试压力之外,也应当让学生可面临职场压力与婚恋障碍等,其作用不仅适用于大学生的校园生活。所以,高校有必要开办积极心理学课程,融合时代前沿,培养大学生独特人格,保证课程成为培育学生积极心理品质的保障,对于传统的心理健康教育课程展开改革与创新^[2]。高校应创设条件,精心组织邀请专业教师、咨询师、辅导员、班主任等教育者进行培训,研习积极心理学理论与实践操作技术,系统辨别积极心理学的理论成果,与教育对象的心理特征、个性特点、专业特色融合,通过必修课、科目课、第二课堂活动将积极心理学理论内容呈现出来,以此探寻积极心理学和积极心理品质之间产生的规律,建构自然科学的课程内容框架体系将要生理知识普及和心理素质扩展、课堂研读和心理辅导融合,并且把其列入制订人才培养方案与专业教学计划之中,倡导积极教育能为大学生在校学习生活提供积极心理保障,注重理论与实际相联系,注积极人格塑造。

(二) 心理健康教育的目标

高校心理健康教育的确切目标应包含下列三个方面:一是朝向全体学生的发展性目标,协助学生准确地了解自我,增强调节自我、忍受挫败、适应环境的能力,培育学生完善的人格与良好的心理品质;二是朝向部分或是某些学生的调适性目标,即对于少数有心理困扰或是心理障碍的学生进行科学精确的有效心理咨询与心理辅导,使他们尽早脱离障碍,调控自我,提升心理健康水平,增强自我教育能力;三是于高等教育的过程之中找到并且培育具备非凡才能的学生,激发学生的心理潜能。

结束语:

积极心理学的学习与教育应不仅在校园中,更重要的是毕业之后的社会实践之中,毕业生们亦能应用心理学理论,积极调整自己身心状态来适应社会,积极的向对社会。碰到问题时候,具有积极的心态来克服问题,在一帆风顺时,通过多种渠道再次学习,使自己的头脑与心灵更加充实。在积极心理的引导之下,终身不断的学习与实践,这便是积极心理学指导之下的大学生心理健康教育的目标:学生能终身用正确的、积极的思维观念来指导自己的思想行为,保持良好的情绪和正能量。

参考文献:

- [1]徐君莉, XuJunli. 积极心理学视野下大学生心理健康教育初探[J]. 辽宁医学院学报(社会科学版), 2016, 14(4):71-74.
- [2]佚名. 积极心理学视野下的大学生心理健康教育[J]. 科学大众(科学教育), 2018, 1060(10):115.

作者简介:

姓名: 李丽 1982年 4月生籍贯: 吉林四平
性别: 女最高学历: 本科 职称: 讲师职务: 教师
研究方向: 学生心理健康教育