

积极心理学理念下高校心理健康教育策略

刘薇

(大连交通大学 辽宁省大连市 116028)

摘要:积极心理学的理念,是在美国的心理专家做出心理研究前期,就已经出现了这一理念。高校越来越重视培养学生积极健康的品格,完善学生的人格,帮助学生能够以一种更加正确积极的心理,影响自身实现更好的成长。文章基于对目前到高校以积极的心理学作为教育理念,对学生开展心理健康教育做出具体且正确的分析,开展科学的教学策略研究进行探析,能够为高校的心理健康教育提供正确的指引。

关键词:积极心理学;高校教育;心理健康;教学策略

引言:由于早期的美国心理专家,对于积极心理学的理念做出了相关的分析与研究。这也对全世界各国的心理学方面的研究与探析做出了更多在传统方面的研究与突破,提供了更多有关心理学方面研究的全新的视角。许多的心理专家以此理念作为指导,使得心理研究更加的具有开放性和多元性,能够促进目前社会的心理教育更加的具有时代性特点,更深层次的探究人性的本质,帮助人们获得最终的幸福实现人的价值与意义。

一、目前高校的心理健康教育的现状分析

专家认为,积极的心理学主张要针对人的心理可能产生的各种不同的问题,并且面对不同的情况和产生不同状态下所产生的一种心理,做出细致的研究与分析,还需要针对目前人类所存在的相关心理美德以及力量等方面,做出积极的心理探究。专家以积极健康的心理为引导,以此作为科学的理念展开研究。而目前的高校对与相关的心理教育课程,也正做出不断的改革和完善。

(一)高校心理健康教育没有明确的目标

许多高校对学生开展心理健康教育,只是给予重视对学生的心理干预,以及预防学生出现心理问题也带来不良后果而开展的一种教育。没有更加深层次的对向学生做出的心理健康教育,做出更加深层次的目标确立。因此,这也就更加导致了高校的心理健康教师,对学生开展的教育工作,往往是处于一种被动的状态,处于一种消极的心理模式之中,教师无法更好地发现学生的问题。并且帮助学生解决心理方面出现的问题,学生没有得到更多的关注与鼓励,对于教师的心理健康咨询方面以及学习,就会出现极大的漏洞。因此,目前高校对学生开展的心理健康教育,由于教育目标不够清晰,没有更加有针对性地开展教育,也就会导致更多的问题产生。

(二)高校心理健康教育实践与理念不符

高校对学生开展的心理健康教育,多数都是以消极的心理为指引,对学生开展的教育。而没有在积极的心理学里面指引下,对学生的心理做出全面的剖析。这使得学生可能在自身心理方面,本来就具有一定的问题的基础上,让学生带有一种消极的心理去看待问题,去学习心理知识,更加加重了学习的不良性后果。在高校的心理健康教育实践方面,学生做出心理咨询时,也许会感受到强烈的不适,就会使得学生的心理咨询始终处于被动的状态。教师对学生的心理健康干预,也会更少。在高校中,教师通常会组织各种心理健康讲座学习活动,这些实践教学并没有真正的落到实处,对学生起到心理干预的教育作用,也就使得高校的心理健康教育理念与实际的教育实践,产生了严重的不符合与脱轨的情况。

二、积极心理学里面指引下高校的心理健康教育策略分析

在积极心理学的影响之下,这一理念主张利用对于人类的自身心理积极力量做出相关的探索,以及运用更深层次的挖掘人在另一个层面和更深层次方面,所体现出的积极心理力量与传统的心理学做出一定的对比与结合,从而可以开展更加有效的心理学教育探究。

(一)重视对学生积极健康的人格培养

只有大学生在大学中培养了完善的人格,产生了积极健康的心理,

才可以在获取丰富的专业知识和具备强劲的专业能力的基础上,做一个对社会有用的人,向社会贡献自己的才能和力量^[1]。然而,如果学生自身心理产生的缺陷,是一个人格不完整的人,那么即便学生拥有了极强的专业知识储备以及高强的职业能力等等也是徒劳无功。因此,高校的心理健康教育教师,应当基于这一学生的心理需求点,对学生做出积极且正确的教育,以目前时代教育发展的总体发展目标和要求,做出清晰的心理健康教育的判断,树立明确的教育目标。高校教师重视对学生人格的培养和树立,因为健全人格是作为对于学生的心理健康教育一种非常理想的教育方面,是能够更好地促进学生在主动学习的过程中,开展心理素质的成长与发展的,能够更好地保障学生塑造出完善的人格,指导学生更好的进步与成长。由此而言,高校心理健康教师以此作为重要的教育发展方向和目标,可以在更多的利用积极的心理学理念的过程中,引导学生健全身心。

(二)以积极心理学理念,教育提升学生体验感

高校教师对学生的心理健康教育时,需要充分的调动学生的心理,深入学生的内心。学生自愿的参与到和接受到教师的心理健康教育工作之中,才可以使得自身充分的认识到自己心里中所出现的问题。教师也才可以更好地针对学生的心理问题,做出相关的心理健康教育干预与指导。因此,高校教师可以采用更加科学有效的技术,对学生做出心理测评^[2]。例如,教师采用心理测量技术,可以更好地、更加客观的对于每一个学生的心理状况做出良性且积极的判断,增强教师对于学生的心理教育的科学性。同时,教师还可以利用相关的心理健康问卷调查以及乐观感的相关测试等等,来促进学生更好地将自己的真实心理状况展现出来。另外,教师可以为学生提供更加多元化的心理,健康教育能够让学生更加主动地针对自己的问题做出求助学习。重视对于学生的自助式的教育,更好地满足学生在自身心理方面的相关需求,维护学生在心理方面所出现的问题。在大学心理健康教师对学生开展有关自助式的教育时,不仅可以更好地解决心理健康教育中,师资力量不足的问题,也可以更好地更加充分的促进对学生的心理健康知识学习的积极性以及主动性,促进心理健康教育更加的灵活和有效。

三、结束语

综上所述,目前的高校对学生开展心理健康教育时,利用积极的心理学理念,来不断地完善自身的教育,在全新的理念指导之下,更好的突破传统的高校心理健康教育中所出现的问题以及产生的弊端,可以促进目前高校的大学生在更好的心理健康教育指引之下,获得身心的健康发展。

参考文献:

- [1] 范爱华. 积极心理学在技工院校心理健康教育中的作用研究[J]. 现代职业教育, 2020(42).
- [2] 林玉琼. 积极心理学理念下高校心理健康教育课程改革[J]. 广西教育 C (职业与高等教育版), 2020, 000(002):114-115.