

# 提升民办高校大学生心理健康的路径探析

## ——基于积极心理学视角

彭兰莹

(重庆城市科技学院 重庆 402167)

**摘要:**随着社会生活水平的提高,当代大学生从小生活在优越的环境中,良好的生活学习环境,让他们在面对压力和挫折的时候,心理承受力会很脆弱,长期以往,就会产生心理问题。尤其是在民办高校中,大学生对未来会感到很迷茫,因此,他们更需要积极、阳光的心理健康辅导。

**关键词:**民办高校;大学生;心理健康;探析

随着国家对高等教育越来越重视,民办大学也受到国家的承认。但是,民办大学生的心理基础薄弱,对未来发展感到迷茫,自我认知不足、心理和情感比较脆弱,在以后的社会竞争中会有很大的压力,这些都造成了民办大学生的心理健康问题。由于学校对大学生的心理问题一直没有重视,所以导致了“校园问题”的出现,因此,民办大学生的心理问题已经成为社会、学校、家长关注的焦点。对此,民办大学要对学生的心理问题引起足够的重视,提高大学生的心理健康,让他们能够拥有积极、阳光、向上的心理状态。

### 一、积极心理学在民办大学生心理健康领域的应用原则

(一)对于大学生的心理健康教育是一项长期的工作,需要循序渐进的进行。它不是简单的因果关系,而是集合了各种教育元素,是一套全方位的体系。所以,在积极心理学视角下,民办大学生的心理健康教育要遵循全方位系统化的原则。

(二)民办大学生的心理健康教育不仅仅是停留在理论上的,它需要理论和实际相结合,培养大学生的心理健康素养。所以,民办大学生的心理健康教育要遵循理论与实际相结合的应用原则。

(三)民办大学生的心理健康教育要分清教育的主体,大学生是教育的主体,因此,高校要以大学生为中心开展教育活动。大学生已经具备了独立的人格,因此,要在彼此互相尊重的基础上进行交流和沟通,这样,有利于大学生的心理健康教育有效的开展。所以,要以大学生为中心的原则开展心理健康教育。

(四)大学生的心理健康教育是一项长期的过程,因此,要坚持可持续发展的原则。要长期规划和科学指导,从而让大学生心理健康教育可持续发展。

### 二、基于积极心理学视角,提升民办高校大学生心理健康的路径探析

#### (一)发掘大学生身上的闪光点

对大学生进行心理健康教育,首先要了解大学生的心理,发掘他们身上的特质,进而从自身特点入手进行心理教育。首先,要挖掘大学生身上的闪光点,帮助他们提升自信心,每个人身上都有优点,利用他们身上的优点,可以帮助他们树立积极向上的心理,从而增强心理素质,不畏艰险,勇往直前;其次,心理健康教师可以利用积极心理学的理论来引导学生,让他们发掘自己的闪光点。同时,还可以让同学之间互相学习,寻找彼此身上的闪光点,从而获取自信心。另外,心理健康教师要指导大学生学会自我心理防治能力,这样,当大学生再遇到心理问题,就能够进行自我调节。最后,心理健康教师可以利用榜样的力量,帮助大学生树立努力的目标,用榜样的真实经历,为大学生增强战胜心理问题的决心和信心。

#### (二)注重大学生的积极心理体验

大学生在接受心理健康教育时,往往是处于被动接受的状态。他们对于存在的心理问题一般不愿意被别人知道,通常采用消极的心理去回避问题。对此,高校要重视大学生的积极心理体验。首先,心理健康教师要调整以前的教育方式,尊重学生的想法,以学生为中心,鼓励他们参与到教学活动中,并且积极主动的和别人进行交流,让学生能够直面自己的心理问题;其次,老师要注意教育氛围,让学生在一种舒心、和谐的氛围中接受心理健康教育,从而能够对

心理健康教育有一个理性的认知。最后,适当进行心理健康训练,在训练中培养学生积极的心态。

#### (三)创建积极的心理健康环境

首先,高校要营造一种积极向上的校园氛围。虽然民办高校的学生文化基础薄弱,但是高校要为他们营造一种和谐、友爱的环境,让大学生能够积极面对学习和生活,让心理健康和校园文化结合起来,让集体的氛围影响学生的心理,让他们能够阳光、积极、健康的学习和生活,面对自己的未来不再迷茫;其次,学校可以开展各类心理健康讲座,邀请心理专家和咨询师来到学校,给大学生们讲解心理健康知识,让他们对心理健康有一个科学、理性的认识,从而不再回避心理问题,找到解决问题的办法;最后,学校要注重提升授课教师的心理健康水平,不仅仅要提升专业心理健康教师的业务水平,还要让其他专业课教师也要掌握一定的心理健康教育知识,这样,可以时刻关注到学生的心理变化,从而及时对学生心理进行疏导。

#### (四)培养大学生积极的人格特质

积极的人格特质是人身上固有的,但是,有些特质需要被挖掘,他们不会显露出来。而积极的人格特质其实每个人身上都会存在,只是有些人表现了出来,而有些人没有挖掘出来,被潜藏在内心,很难察觉。正因为存在潜在性,要激发出大学生积极的人格特质需要用心去引导。作为心理健康的教育者,需要运用各种方法去激发出大学生的积极人格特质。比如,培养大学生的爱心、宽恕、感激等心理,从而让他们具备优良的品格。除了心理教师的教导外,大学生也要自己有意去培养自己的积极人格特征。比如,看到需要帮助和有困难的人,可以尽自己的能力帮助他们,当你在帮助别人的同时,自己也会感到愉快。再者,父母辛苦把我们养大成人,现在我们已经长大,即将步入工作岗位,学生就可以给父母写感谢信,感谢这些年父母对自己的爱和付出。这些行为都可以帮助学生培养积极的人格特质,积极的人格特质是在学习和生活中一点一滴积累起来的,只要用心就可以获得。每个人身上不仅仅只有积极的人格特质,同时还有很多优秀的品质在等待他们发掘,这就需要学校、老师、家长和大学生们时刻关注他们的心理,从生活中去体验和发掘。

**结束语:**关注民办大学生的心理健康,不仅可以培养大学生能够积极面对未来的生活和工作,还有利于提高教育质量,进而形成良好的校园风气。当代大学生的心理健康问题已经不是个人问题,它关系到真个社会的良好发展,因此,民办高校一定要关注大学生的心理健康,采取有效措施积极引导,帮助大学生树立健康的心理素质。

#### 参考文献:

- [1]夏静静.提升民办高校大学生心理健康的路径探析——基于积极心理学视角[J].教育研究,2021,4(1):170-171.
- [2]周文娟,吕云飞.民办高校大学生心理健康素质提升研究[J].2021(2019-2):10-11.
- [3]曹汉刚.民办高校大学生心理健康素质提升研究[J].智库时代,2019(26):2.