

积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

王臻龙

(沈阳师范大学 辽宁省沈阳市 110034)

摘要: 在开展大学生心理健康教育过程当中, 充分应用积极心理学是能够更好的将心理健康教育的教学效果进行一定程度的提升, 同时, 也能够帮助大学生增强积极的心理体验, 这样一来, 是可以将当前大学生心理健康教育体系进行有效的完善, 引导大学生逐渐成为思想品质和能力并重的全面性人才, 为社会发展贡献出一份力量。因此, 本文将围绕大学生心理健康教育中如何有效应用积极心理学为主要内容进行简单的论述。

关键词: 积极心理学; 心理健康; 大学生

前言

大学生心理健康教育是能够帮助大学生更好的解决心理问题, 对心理危机事件也可以进行更好的处理, 同时, 可以最大程度的降低, 因为大学生心理负面情绪而导致的伤害事故, 以及影响正常学习的其他问题。除此之外, 在大学生心理健康教育中, 充分应用积极心理学, 还能够将大学生的心理素质进行一定程度的提升, 对于大学生积极品质, 能够有着更加深刻的凸显和强调, 通过对人性优点方面的加强, 帮助大学生解决心理方面的问题, 可以帮助大学生更好地塑造积极乐观的人生态度。

一、积极心理学对大学生心理健康教育的重要性

1、将心理健康教育学的目标进行整合

在以往的大学生心理健康教育过程中, 有效解决大学生心理健康问题的主要切入点, 一般都是大学生自己所暴露出来的心理问题, 这种比较传统的心理辅导的方式表面上是有一定的针对性, 也是可以制定相关有效的方案来进行心理辅导, 但实际上, 在整个心理健康教育过程中, 教师会不自觉地把自己本身看作是问题的根本原因。这种解决问题的方面, 是会对大学生提出一部分要求, 比如说会引导大学生首先分析和找到自己心理出现的问题, 学生会被动的去面对自己的问题, 从而导致学生的心理伤痕被再一次加重, 在这种情况下, 教师和学生之间的关系会逐渐变得恶化起来, 严重的话, 会导致学生对教师产生抵触心理, 长期发展下去, 大学生的心理问题会逐渐变得严重。除此之外, 这种发现自身心理缺陷的健康辅导方法, 还会对心理健康的学生带来负面影响, 尤其是会导致心理健康的大学生对自己的认知产生一定的偏差, 从而出现各种负面情绪。

在大学生心理健康教育中融入积极心理学, 就能够将传统心理健康教育的教学方法进行有效的改变, 能够将重点放在引导学生发现自身的优良品质。这样的话, 学生就能够从阳光正确的角度来对个体或者是集体进行全面的了解。因为大学生在对待问题的角度发生了一定的转变, 所以思考问题的方法也就会更加的积极向上。在心理健康教育中, 充分利用积极心理学来对大学生进行引导, 是能够更好的帮助学生全面的了解自己, 挖掘自己本身的潜能, 这样也是能够保证大学生在学习和日常生活中始终保证乐观的态度, 这样才能够保证心理健康教育达到最终的教学目标。

2、将心理健康教育中的主客体之间的关系进行改善

在大学生心理健康教育中, 教学模式一般都倾向于心理辅导教师和学生之间, 建立平等的关系来更好的进行了解问题和解决问题。这样的模式是非常正确的, 而且还有利于帮助学生解决心理方面的问题。然而, 因为对待心理问题的方面以及观念的不同, 就会

致使传统心理健康, 教学中很难建立平等的关系, 教师也始终会把学生认作为心里问题的根本原因, 这就非常容易致使学生对教师产生心理方面的问题, 长期发展下去, 还会导致教师和学生长期处于对立的局面。所以说, 不管是学生还是教师, 只要二者之间是教育和被教育这样的关系, 就很难形成平等的这一原则, 因此, 治愈要求相关教师要积极找到新的方法, 将心理健康教育中的主体和客体之间的关系进行有效的改善。

在大学生心理健康辅导教学的开展过程中, 对积极心理学的有效应用, 是能够将这一关系进行很大的改善。教师可以对学生的成长经历进行充分的了解, 采取有效措施来培养学生积极的品质, 储蓄中学生要对自身的优点以及相关面有着深刻的认知, 这样才能够保证大学生对教师有着足够的认同以及信任。因为在积极心理学当中, 教师所采用的心理教育方法一般都是比较积极的语言和措施, 并且将鼓励和开发学生潜力作为最终目标, 这样是能够将学生的警惕心理进行一定的消除, 也是能够更好地建立起平等的师生关系, 同时, 也能够展现出积极心理素质, 对学生思维方式的正向影响, 也是能够更好的帮助学生解决心理负面情绪以及心理问题, 使得教师和学生之间的关系变得更加的和谐。

3、将心理健康教育内容进行丰富

当前, 高校心理健康教育的主要方式基本上都是发现问题和解决问题。心理健康教师也是会将学生展现出来的心理健康问题进行全部陈列, 然后对列出来的心理健康问题进行相关的分析, 并且会将问题对学生的正常生活和日常学习状态的影响程度进行有效划分, 分对于比较严重的心理健康问题, 会进行最先解决, 并且会给出相对应的解决方法。这种心理健康教育模式完全偏离了心理健康教育的最终教学目标, 这种健康教育方式就紧紧将学生目前心里问题进行有效解决, 没有有效的对学生的健康人格以及乐观态度进行有效的塑造。

充分利用积极心理学之后, 健康教学的目标会充分的展现出本质问题, 也就是说, 大学生心理健康教育的最终目标, 就是帮助学生塑造健全良好的人格, 保证大学生能够在日常的生活学习当中有着良好的心理感受, 从而形成积极向上的心理环境。在应用积极心理学过程中, 教师和学生之间的界限是非常不明显的, 每一个人都对自己心理健康有着主导权, 都是可以塑造成健康人格的大学生, 通过将自己的积极潜力进行充分挖掘, 也是可以获得健康向上的价值观和人生观。英语教师和大学生在整个过程中都会积极的参与到相关教育教学当中, 就可以将健康教育的实际内容进行有效的丰富, 同时, 对于积极心理学的应用形式, 也有着极大丰富作用, 同时, 对大学生心理健康教育的效果有着极大程度的提升。

4、将有效扩展大学生心理健康教育的方法进行扩展

在以往心理学教学的影响下,大学生心理健康教育工作的主要途径和方法都是比较单一的,还没有形成比较完善的心理健康教育服务体系,同时采取的图以及方法也就只有开设心理健康教育课程,开设专题讲座等比较老套的方法。积极心理学在实际利用过程中,对于学生的心理体验是格外重视的,同时也重视培养学生积极向上的品质以及情感,积极心理学中提出,每一个人都是有着巨大的潜力的,都有着自我发展的重要内在动力。各种积极的人性观,就对大学生心理健康教育,应当利用各种积极有效资源,有一定的决定作用,从而形成的聚合优势,要保证积极心理学,要在大学生心理健康教育中进行有效的渗透,同时,要在大学生生活生活学习和生活的每一个角落都要有体现,这样一来,大学生心理健康教育的实施方法就会变得更加的多元化,采用的措施也会更加的广阔。

二、积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

1、准确定位大学生心理健康教育的目的

对于大学生心理健康教育的目标进行科学合理的制定,是能够有效开展大学生心理健康教育的一个重要问题。当前,针对大学生心理健康教育的最终目标还是有一定的局限性。从认知层面上说,针对大学生心理健康教育的重要意义,认识是存在一定的不足,而且教学目标的定位也比较单一。从教学实践层面来说,学校心理健康教育的主要形式过于单一,简单对问题解决是格外的重视,从而忽略了大对大学生进行内心潜质的开发,以及调动大学生积极的情感。以上这几个方面都是非常不利于的,开展大学生心理健康教育工作,所以,相关教师要正确认识到大学生心理健康教育工作的重要性,同时,也要对大学生健康教育进行科学的定位。大学生心理健康教育的最终目标应该是以促进整个大学生心理健康素质进行有效提升为最终的教学宗旨,对大学生的心理潜力要进行充分的开发,培养大学生拥有乐观,积极,向上的优良品质保证,大学生的人格是健全和发展的,这样的话,大学生的生活也会变得更加具有意义,幸福感也会更高。对于大学生心理健康教育目标的制定,可以从三个方面出发。第一个就是发展性目标,这是对于权力大学生来说的,要保证每一名大学生都能够正确的认清自我,对自我意识要进行有效完善,对自身的人格品格进行有效的优化,这样才能保证大学生的全面发展。第二点就是要调适性目标。对于一部分或者极个别有心理问题以及心理障碍的大学生,相关教师要给予科学有效的心理疏导,帮助大学生能够很好地摆脱自己的心理危机,提升大学生自己的心理调适能力。第三点就是要在相关教育教学活动中,对具有超常才能的学生进行有效的培养。

2、将大学生心理健康健康教育内容进行丰富

高校大学生心理健康教育工作的内容,整体来说应当是一个非常丰富的体系。唉,消极心理学影响下的大学生健康心理教育主要的内容基本上都在心理问题的诊断和治疗中体现出来,但是重点还是在对心理异常现象进行有效信息,以及重视对心理问题进行解决等方面。在积极心理学的影响下,大学生心理健康教育包含的内容也是非常的丰富的手在积极心理学的影响下,大学生心理健康教育包含的内容也是非常丰富的。教师应当重视开发大学生的心理潜能,有效培养大学生积极向上的心理品质。教师还应当更加重视将传统心理健康教育和积极心理教育进行有效融合,这样的话,就能

够将大学生心理健康教育教学相关内容进行不断的丰富和发展。相关心理教师教师在开展教育工作的过程中,应当把教育教学的重点内容放到促进全体大学生健康成长和全面发展的这个主要方向上。高校也应当不断加大对心理健康知识的宣传和普及,要帮助大学生对自己认识做到理性全面,要保证大学生在未来发展过程中能够正确认识到现实状况,也能够对自己进行积极的接纳。相关教师还应当将大学生心理危机解决的有效措施进行不断的丰富和扩展,帮助大学生学会自我进行心理调节,进行自我情绪方面的控制,还有就是对大学生的一直品质要进行有效的培养,保证大学生能够在遇到挫折后有一定的承受能力。

3、将大学生心理健康教育保障机制进行完善

社会各界人士都应当对大学生的心理健康成长有着一定的关注度,社会氛围也应当向着和谐高雅,风清气正的方向进行打造。其中,政府方面应当不断加大对大学生心理健康教育方面的经费投入,对相关制度要不断地进行完善,同时,对于大学生的心理健康教育工作者要进行有效的规范。高校方面应当逐步加深对大学生心理健康教育的认知水平,充分发挥心理学工作者以及所有教师的智慧,来帮助大学生更好地进行自我认知,发展自我健康成长等相关内容。要将心理健康教育渗透到大学生的日常生活和学习当中,同时,学校还应当完善相应的心理健康教育体制。还有一点,对于有心理问题的大学生,要给予正确的引导。只有社会各界人士都重视大学生在心理健康问题,才能够有效的帮助大学生解决心理健康问题,同时,也促进了大学生上者健康向上的方向不断发展和进步。

结论

总的来说,当前高校针对大学生心理健康教育教学工作的主要关注点还是存在一定问题的,依然将主要精力放到解决大学生心理问题这一方面,这样的心理健康教育方法只能解决表面问题,同时,对造成大学生产生心理健康问题的根本原因没有进行完全的解决,这样的话,学生也无法形成比较好的心理抵抗能力。所以说,在进行大学生心理健康教育过程中,应当积极应用心理学,这样不但能够在心理健康教育方法方面有改变,而且还能够将整个心理健康教育体系进行有效的补充。

参考文献:

- [1] 王伟,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)
 - [2] 赵晓英.基于积极心理学的大学生心理健康教育研究[J].才智.2019(12)
 - [3] 张路.试析积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建[J].科学大众(科学教育).2018(05)
 - [4] 汤志宇.积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J].科学咨询(科技·管理).2018(11)
 - [5] 张莉.积极心理学视野下贫困大学生心理健康教育工作创新——评《大学生心理健康教育改革与创新》[J].中国学校卫生.2021(09)
 - [6] 杨勇.基于积极心理学的大学生心理健康教育研究[J].科技风.2019(29)
- 作者简介:王臻龙(1988.12—),男,汉族,籍贯:辽宁沈阳人,沈阳师范大学教育科学学院,19级在读研究生,硕士学位,专业:应用心理,研究方向:认知心理学