

积极心理学在大学生心理健康教育课程思政中分析

叶源

(福建师范大学 外国语学院 福建省福州市 350007)

摘要:本文主要以积极心理学在大学生心理健康教育课程思政中分析为重点进行阐述,首先对育心和育德的内在契合性和基于积极心理学的大学生心理健康教育进行分析,其次从教师保持积极态度,以积极心态看待学生、运用积极心理学,促进学生体现积极情绪和结合挫折承受能力,实现思政教育创新等几个方面深入说明并探讨,旨意为为相关研究提供参考资料。

关键词:积极心理学;大学生;心理健康教育;课程思政

[Abstract] This paper mainly focuses on positive psychology in college students' mental health education courses, firstly analyzes the internal fit of heart and morality and the mental health education based on positive psychology, teachers maintain a positive attitude, promote positive emotions and realize ideological and political education innovation, and aims to provide reference materials for relevant research.

[Key words] Positive psychology; college students; mental health education; curriculum thinking and politics

引言:随着近年来与大学生心理有关的事件频繁发生,国家对大学生的心理健康教育提升了重视程度,也在一些相关文件中明确规定,各高校需要加强对大学生的心理健康建设教育。在一些高校的实践教学,通过创新教学方式、丰富心理健康内容等方法,促进对大学生的心理健康效果。积极心理学是建立在传统心理学中的新兴科学,侧重于对学神的积极力量进行研究,一方面帮助处于逆境中的学生树立积极的生存欲望,另一方面促进健康学生形成感知幸福生活的能力,构建高质量的生活。积极心理学采用科学的研究方式,激发学生的正向心理取向,对学生的积极心理品质进行研究,促进人与社会的和谐发展。

一、育心和育德的内在契合性

心理健康课程与德育教学,二者至今存在紧密的关联。无论是在基础理论方面,还是在目标、内容和方法中都还是教学方法中都存在很大的区别,不能进行相互取代。站在育人的角度来说,二者之间的关系又十分紧密,具有一定的内在契合程度【1】。第一,就心理健康教育和德育的知识内容而言,其中存有知识都存在交叉性和互补性,心理教育可以作为德育内容中的一种形式,更是对德育教育的纵向延伸,拥有一个健康心理是发展学生德育的重要基础,学生的道德品质能够促进学生的心理健康发展。第二,心理健康和德育起着相辅相成的作用,在学生的德行品质形成中需要健康的心理活动做为前提,更重要的是德育在心理健康教育中也起到导向性作用。第三,心理健康和课程思政对学生的教育目标是统一的,都是促进学生快乐、健康成长,培养学生在大学阶段能够树立正确的人生价值观念。总之,心理健康教育和课程思政的内在契合性,也会直接影响在教学实践中的效果。

二、基于积极心理学的大学生心理健康教育

首先,积极心理学注重人性的优点和价值,积极心理学对学生的主要作用在于心理建设,并不是修补,需要对学生原本的积极因素进行关注,更要对学生自身的优秀品质和能力进行激发,才能让学生变得更加自信和强大,拥有走出困境的能力和克服困难的勇气【2】。其次,积极心理学注重预防作用。能够促进学生有原本的消极、被动不好的心理建设,转向主动、预防和发展的健康积极方向,逐渐从解决学生的心理问题,过渡到解决学生所面临的问题,并从面向个别学生转变到面向全体学生的方向发展。积极心理学能够对传统心理学教育中的一些不足进行弥补,也是心理学中全新的增长点,积极心理学在心理健康教育中能够帮助学生摆脱舒缓心理困扰,还能促进学生发挥自身性格上的优势,以积极乐观的心态来面对生活,不断塑造自己的高质量生活。最后,积极心理学注重学生与社会之间的交互。积极心理学不仅能够对个体学生起到良好的调节作用,对群体和社会心理都能起到促进作用,关注学生在社会、学校和家庭之间的心理和谐发展【3】。

三、积极心理学在大学生心理健康教育课程思政中分析策略

(一) 教师保持积极态度,以积极心态看待学生

学生作为一个独立的个体,在心理特征中存在一定的差异,教师需要运用欣赏和开放性的态度来对待每一位学生。作为一名优秀的教师,要从自身的思想中意识到,每个学生都具有潜能,每个学生都有着属于自己的闪光点 and 美德【4】。教师要以积极且宽容的视角来促进学生拥有希望和勇气,从心理思想中进行改变,能够以正确的态度对自己有全面的认知,而不是只关注到自身的缺点。例如,教师可以在心理健康教育课程中引入 MOOC+翻转课堂形式,可以让学生感受到心理教育课程内容的新颖和有趣。在整个班级中,教师会很容易对积极勇敢的学生产生印象。但教师对于班级中一些内向害羞、不善于表达自己的学生也要进行思想的引导,并鼓励学生能够勇敢表达自己的观点。与此同时,教师自身的个人魅力对学神能够造成直接的影响。教师作为学生积极心理品质的引导者,同时也作为大学生积极人格的促进者,心理教育教师能够成为学生真诚的倾听者,并在学习生活中为学生树立优秀的榜样,促进大学生形成健全的人格和良好的心理素质。教师用自身的人格魅力去感染学生,例如,在学习到与“这样正确的认识自己和接纳自我”主题内容时,心理健康教师可以从自己的角度进行分析,并在学生面前针对自身无法改变的缺点要坚持包容的心态,才能引导学生不在纠结于自身的不完美。

(二) 运用积极心理学,促进学生体现积极情绪

高校心理健康课程不仅包含对学生的健康知识传授,还涵盖对学生的心理体验和行为训练一体化教学。学生的一些积极情绪内容体验中,能够对其他情绪的更好体验,在教学的思想中增强学生的行为能力【5】。站在积极心理学的角度来说,促进学生积极心理品质形成的过程中,消极情绪也在逐渐消失,例如,学生在树立自信心的过程自卑的情绪在逐渐减少。所以,积极心理学中,学生的认知、情感和行为之间存在联系,在积极情绪体验中能够让学生产生学习反思,进一步帮助学生树立正确的心理思想观念和品质行为。教师在培养学生积极情绪过程中,不能单一的采用理论教学,要带领学生对案例进行分析,并引导学生开展角色扮演和心理游戏等多种方式,让学生在长时间的审美熏陶中实现积极体验式的学习效果。积极情绪体验顾名思义就是让学生对快乐、满足和自信等情绪展开深入了解,倡导学生无论是面对何种情绪都能以积极的情绪去面对。一个人处于消极情绪中其实是对自身的一种过分保护,更是一种听,需要意识到自己的心理中存在病区,需要通过一些措施进行保护。这就需要一些积极体验式教学中,教师要对学生产生正确的引导,例如,教师可以要求学生在纸上写下对自己非常重要的 5 个人,接着按照死亡的形式将其姓名去掉,在这个过程中,学生会体会到内心的痛苦和难过等不良情绪,这就需要教师以正确的方式对学生引导,并在学生感受情绪中让学生能够“重视身边对

(下转第 80 页)

从实际操作来看,学校对党政联席会议在院系的执行情况缺乏有效的监督机制,会议召开的质量、决议执行的情况、是否符合相关规定等没有完善的监督考核体系,大多通过会议记录检查执行情况,对执行过程中存在的问题缺乏有效的指导和监督。

五、完善院系党政联席会议制度的对策思考

1.选好配强院系党政领导班子

院系党政主要负责人同心同向,工作合作得好,才能带好班子,党政联席会议制度及学院的各项工作才能落到实处,取得实效。在院系领导班子的配置上,要把那些德才兼备、有容人之量、有担当、有很强的责任意识、大局意识、服务意识的同志吸收到院系班子中来,同时综合考虑党政主要负责人的学术背景、工作经历、性格特点、为人处世的能力和水平搭建班子。

2.进一步规范完善党政联席会议实施细则

(1)坚持原则,明确党政分工。要坚持民主集中制原则,凡属院系的重要事项都按照集体领导、民主集中、个别酝酿、会议决定的原则,由党政联席会议集体讨论形成决议;同时,又要坚持集体领导与个人分工负责相结合原则;党组织书记负责抓党建、思政工作,院长(主任)主抓教学、专业建设、科研等,各自相对分工做好分管工作,党组织发挥政治功能,既要支持行政开展工作,又要发挥监督保障作用。

(2)明晰权责,划定议事范围。要科学准确地理解党政联席会议制度的内涵,进一步明确党政联席会议的职能定位。院系具有研讨工作、沟通交流、协调关系的议事职能,也具有决定干部提拔推荐、职称晋升审查、学术骨干培养、科研项目申报、资金使用等重大问题的决策职能。党政联席会议制度的重要意义在于,既是我党民主集中制原则在基层党组织的具体实施,也是通过权力制衡实现科学决策的重要机制,更是规避基层干部廉政风险的必要举措。

(3)进一步完善议事规则。结合学校实际,完善《二级院系党政联席会议的议事规则》等,科学合理确定党政联席会议的议事范围、议事程序、决策规则等,确保院系议事决策民主化、科学化、规范化。

六、建立并完善落实党政联系会议制度督查和考评机制
通过加强对院系领导班子执行党政联系会议制度的过程性检查、共性问题通报、个性问题指导,来规范院系党政联席会的有效运行;通过对党政联席会议议事决策效果的横向考核评价,引导院系正确运用党政联席会以实现管理学上的“最优作用”发挥。学校党委把贯彻落实党政联席会议制度情况纳入院系领导班子民主生活会内容,纳入年度考核和工作总结,作为单位和个人考核、奖惩的重要依据。对不遵守规定、不履行职责的,要进行批评教育、追究责任,必要时进行组织调整。通过查看材料,定期检查院系党政联席会议运行和落实情况,并对有待改进的地方提出意见建议,在对二级单位年度考核中增加党政联席会制度落实效果的权重,将制度执行情况作为院系及其党政班子考核的重要指标。以此建立党政联席会议制度执行情况督查考核机制。同时,发挥教职工代表大会以及群团组织作用,健全师生员工参与民主管理和监督的工作机制。

参考文献:

- [1]袁银传,谭庆华.论新时代加强高校党的政治建设的基本路径[J].思想教育研究,2021,(5)
 - [2]金中坤.院系一级党组织监督作用的组织与制度建设[J].学理论,2020,(4)
 - [3]鲁岩,易刚明.协同视角下高校党建与“立德树人”机制化融合探析[J].高教学刊,2020,(36)
 - [4]王首道.建立高校基层党建激励机制的实践与思考[J].文教资料,2019,(27).
 - [5]陈基东.构建高职院校二级院(系)党政联席会议制度运行机制的探讨[J].大学教育,2018,(3)
- 项目: 2021 上海民办高校党建与思想政治工作研究课题 -- 民办高校院(系)党组织领导和运行制研究 (M2021ZD03)

(上接第 77 页)

自己好的人,这也是爱与被爱的重点体现。”

(三)结合挫折承受能力,实现思政教育创新

高校心理健康教育中促进学生适应环境、抗挫折和抗压能力的教学是不可取代的,这三方面的教育都是心理健康教育中不可缺少的内容,更是高校针对学生思想政治教育中的一些内容,培养学生树立乐观、积极的人生观【6】。对学生的教育内容不仅会涉及到基本概念和理论,也会对其中的原因有详细分析,并探究出最佳的解决方案,才能让学生形成积极面对压力和困难的乐观心态,并在过程中养成顽强的优秀品质,鼓励学生能够在健康心理课程中提升自我教育和管理能力,才能将利用已经掌握的积极心理学将压力和挫败感转化成自身奋斗的动力。针对挫折心理的深入研究能够对学生的学起到促进作用,可以让学生在有限时间内适应社会环境,在竞争激励的学校和社会生活中增强挫折的耐受力,不断形成良好的生活态度。同时,教师也要在其中融入思政教育来促进心理健康学习,大学生的心理健康与思政教育之间有紧密的关联,需要教师采用多样化的方式,才能激发学生的探究欲望,让学生将生活中所遇到的问题与课程进行衔接,在情感上达成共鸣,实现学生综合能力的发展。

四、结束语

综上所述,学生作为心理教育课程中的主体,教师需要对学生

的心理情况有密切的关注,教育的最终目标促进学生的认知重组,情绪得到改善,行为能够符合社会发展需求,在学生不断累积心理知识中,构建积极健全的人格。在心理健康课程中引入积极心理学,让学生能够发掘自身的潜力,并在自我认知中提升自我效能,才能让学生在生活中感知幸福,并在大学生活中感受积极、快乐的校园生活。

参考文献:

- [1]孔令勉.积极心理学理念下大学生心理健康教育分析[J].长江丛刊,2020(23).
- [2]黎燕,秦素琼.对分课堂在大学生心理健康教育课程中的应用研究——基于积极心理学视角[J].科教导刊,2019(16):2.
- [3]亢旭东,刘孝群.心理健康教育中融合思政元素研究8[J].2020.
- [4]李敏.浅析积极心理学视角下的大学生心理健康教育研究[J].益寿宝典,2020(4):1.
- [5]阳素云.积极心理学导向下高校思政课革命文化教育的实践探索[J].时代人物,2021(27):2.
- [6]金牡丹,刘义堂.积极心理学视域下体验式课堂在高中思政课中的应用情况分析[J].安徽教育科研,2021(20):2.