

积极心理学背景下学生心理教育模式探究

许金诺

徐州工程学院 江苏 徐州 518000

摘要: 近年以来, 国家越来越关注心理健康教育事业, 国家教育部先后颁布了大量的规定, 具体指导发展心理健康教育事业。但是, 由于我国心理因素教学事业还处在发展阶段, 数量有限的心理健康课程师资总是把课堂教学工作的重点置于对已经产生了问题的同学实施心灵危机干预上, 但是, 实际情况却又与我国心理因素教育的理念相背离, 许多已经存在问题的同学又都不愿意再求救于心理教育的部门, 二者相互之间的矛盾和冲突表明了常规的心理健康教育方法无益于我国心理因素教学事业的长期开展, 也无益于学生心灵素养的全面提升。

关键词: 积极心理学; 心理; 教育; 模式

Study of Students' Psychological Education Mode under the Background of Positive Psychology

Jinnuo Xu

Xuzhou Institute of Engineering Jiangsu Xuzhou 518000

Abstract: In recent years, the country is paying more and more attention to mental health education, and the Ministry of Education has issued a large number of regulations to specifically guide the development of mental health education. However, due to the psychological factors teaching career is still in the development stage, a limited number of mental health curriculum teachers always the focus on the classroom teaching work has produced problems of students to implement mental crisis intervention, however, the actual situation and the concept of psychological factors education in our country, many students are not willing to help in psychological education department, mutual contradiction and conflict between the conventional mental health teaching method does not benefit our psychological factors teaching career in the long term, also beneficial to improve students' spiritual literacy.

Keywords: Positive psychology; Psychology; Education; Model

一般的心理方法都是分析问题、解决问题方法, 重视的对象是少数有问题的学生。现实和调研资料都表明: 一方面, 学校聚集了有限的心理教学专业师资能力和资金, 尽力解决有问题的学生; 但是, 许多存在问题的学生却并不喜欢求助于心理培训专业组织的心理老师, 两者之间的矛盾和问题迫使必须寻找有效的心理培训方法, 以适应他们的现实需求。积极心理学语境下心理健康培训有效方法即是自我的导向方法, 该方法是为全体学生服务的, 意在引导他们运用自己的优势和资源处理并克服自身问题。

1 传统的心理健康教育模式的现状

学生的心理问题始终是无法从根本上解决的问题, 而针对心理教育的新模式也还在持续地探讨中, 但在此过程中也发现有不少地方仍然没有完善, 缺少以全面的系统理论为基础、探究的深入程度不够广泛和全面等等问题, 这也体现了中国传统的心理教育模式所面临的问题: 一方面仅针对有心理问题的学生, 研究范围仍然受到了很的局限; 另一方面则更强调于理论指导, 缺乏实际和运用。当前很多学校是有心理健康咨询室的, 但都只是形同虚设, 而且许多的心理健康咨询师也仅仅拥有心理健康咨询的资格证, 并没有很丰富的工作经历。一般进行心理教育的

学校是心理问题严重的, 但另外许多学生可能并不认为自身具有心理问题, 更没有积极性去与老师进行交流^[1]。如此来看, 学校的心理教学并没有完全服务于全体学生, 仅仅面向有困难的部分人, 这个教学模式本身的观点也有偏差: 以为只是心灵出现问题就应该疏导, 但其实心灵问题需要学习者自身的积极调整, 这也要求学习者保持积极向上的心态, 显然传统的心理教学模式是不可以满足的。同样, 很多学校开了社会心理学这门课, 而学生的心态也非常消极, 觉得可有可无, 以至产生了逃课现象, 所以老师和学校都不能对心理教学问题引起注意。即使通过授课, 老师所传授的也更多是心理基础知识, 并不是由学生的实际情况入手, 因为每一个学生都是不相同的个体, 需要由老师去发现, 积极疏导学生自己的情感, 并让学生个人去克服自己所面临的问题, 因此老师在心理健康教学过程中, 也只能发挥辅助功能。所以, 学校的心理教育教学模式必须拓宽范围, 更着重地服务于全体学生, 同时必须做到理论与实际相结合, 以积极的社会心理学理论为背景激活学生内在潜力, 从而提升学生的心理水平。

2 积极心理学的含义及理论研究成果

2.1 积极心理学的含义

积极心理学出现于二十世纪末,是欧美的一种新兴的社会心理学研究分支,它利用了更加完备与合理的实验方法和技术手段,对人们活动中一些积极的、富有创造力和适应性以及值得情感上满足的心理因素加以了深入研究,是更加注重于探究人的积极潜能与美德等人类积极品格方面的一种科学研究。而积极心理学作为现代社会心理学的一种崭新力量,它更加注重于探究人们的积极品格,用一个比较开阔的、欣赏性的视野,去观察人的潜能、动机与能力等,更加重视人的积极心灵机能,更加关注人的积极创造力的发展等^[2]。它将促进人的健康成长、激励和培育人的积极心理,将帮助人类追求幸福和获得成功,将引领人类迈向幸福视为自身的责任。积极心理素质教育,是在传承与整合我国传统心理文化教育的根基上,针对中国传统病理型、问题式心理教学的缺陷,以社会主义和谐社会建设理论和马克思主义社会发展观为指导,从积极方面出发,用积极的教育内容和积极的教学方法培养学生积极心理品质,解决心态和行为的问题,开发个人潜能,减负增效,培养学生积极心理活动和奠基快乐生活。传统的心理教育更多关注的是学生心理出现问题以后的疏导和调适,面向的是一部分有问题的学生。而事实上,我们更应该关注全体学生的积极人格和潜能开发。积极心理健康教育打破了传统的“补救式”心理教育的模式,消减了教育的被动性和局限性。这既是学生自身成长和心理发展所需,也是“高素质人才”的培养要求,更是用人单位和社会发展的需要。

2.2 积极心理学的理论研究成果

(1) 积极心理品质: 人都具有自身特殊的积极意志品质特征,或称为自我特征,而且人们如果在日常的日常生活中运用了这种积极意志品质特征,那么人们就会产生满足感和幸福感。采用心理调查的方式,把积极意志品质和被动心理品质加以比较,认为主动意志品质中具有二种独特的维度: 第一维度是主动的利己性,即悦纳自主、拥有明晰的自我生存价值,并且能够感受到生命的价值,感到独立自主,感受自己的成功,愿意适应新环境; 第二种是与别人的积极联系,即在自己需要的时刻能够得到别人的积极帮助,以及在其他他人需要的时刻也能够积极进行协助,重视与别人的积极联系并对自己所取得的与别人的积极联系表示满意。良好的心理品质可以帮助个人制定更为积极有效的应对战略,从而很好地解决了人生中的所有问题与困难。

(2) 积极情绪: 积极心理发展与社会建设研究人员认为,由于消极的、面对危险的心态能够确定和识别外部的

坏事,积极心理发展与社会建设研究人员认为,由于消极的、面对危险的心态能够确定和识别外部的坏事,并能处理好它,所以积极心理发展理论也就能够扩展和形成了一种持久的社交心理优势,为人类在未来的社会生活中所使用。例如,当人们正在兴高采烈地和朋友沟通之际,人们也正在开发一种未来可以利用的社会资源;当孩子们正在快乐地追逐打闹时,随着孩子们不断提高的身心协调性,并锻炼情感和意识上的统合,都会促使孩子们在将来智力和身心上的发展。而积极心理发展也会促进个人产生更全面的注意,从而产生更多的创新思维和更全面的思考能力。而与此相反,孩子们正在锻炼身体的协调性,并锻炼情感与认知上的统一,都会促进孩子们将来智慧与身体上的成长。而积极心理发展会促使个人形成更全面的关注,形成更多的创造性思考和更全面的思维。而与此相反,消极心理发展则促使个人形成更狭窄的关注,形成具有批判性的思考和更多的分析式思维。积极情绪能够带来创造力和创新性,积极情绪能增强知识水平,能有效的激活内心驱动力,能激励助力行为,有助于提升团队业绩,有助于提升个人能力,有助于提高身体和心理。

(3) 积极社会关系: 积极人际关系包括家人、学习、工作、社交圈等。良好的人际关系能够促使个人建立并完善良好心理品质,从而使个人有更大的积极情绪和社交圈等。积极的社会关系可以促进个体培养和发展积极心理品质,从而进一步促进个体体验更多的积极情绪。好学校也必须为孩子们提供了一种健康安全学校氛围,好学校也必须为孩子们提供了一种健康安全学校氛围,从而促使孩子们成为了一种具备良好社会公民道德的合格的社区公民;从而促使孩子们成为了一种具备良好社会公民道德的合格的社区公民;通过这个目标能提高学生的学习动机,并让其接受这种学习。通过这个目标能提高学生的学习动机,从而提高在其学习活动中的投入程度并做出为获得成果而努力的保证^[3]。为其发展创造了良好的心理支持系统。一个好学校要创造给学生全面参加良好心理素质教育项目的平台,让学生感受到更多的积极心态,帮助学生发现并培育更多的主动心理素养,促使学生进行教育和自我教育;对每一个孩子都进行平等公正的对待,不抛弃任何一位学生;一个好校长向孩子传递身心调节理论与知识。

3 健康心理学语境下健康管理的有效方法

3.1 服务全体学生

传统的心理教学方法侧重于少数有心理疾病的学生,这就会导致大部分的学生觉得心理教学对自身是不重

要的,思想上没有受到关注,更没有积极性去投入到心理教学当中去。除去了个别有心理问题的学生,剩下的学生可致分成三种:完全没有什么心理问题的学生、有心理问题但对自己完全没有意识的学生以及有心理问题但只是因为自卑或者羞耻而没有积极地去与别人沟通的学生。对比之下,以积极心理学思想为引导背景的,针对各种各样的孩子,学校都会给出及时的反馈,使所有的孩子都主动地参与当中,使学生意识到心理教育是和他们生活密切相关的。提倡积极心理学还是有许多有利的地方,因为有关科学研究已经证实,积极的心态能够充分调动人类从事学习的积极性,从而促进大脑产生出对人类发展有利的脑垂体激素,这才能使人类保持乐观愉快的情绪,进而能够利用自己的创造性解决问题。同样积极的心态使得个人可以迅速收集到脑海中分散的内容,处理好外部收集的有用消息,经过大量的消息过滤,个人可以比较快捷正确的进行相应的工作,最关键的是,正面心态可以促使他们的身心健康。而由于积极心理学产生的一系列有利因素,要求相应的进行一系列的调整:例如可以进行有关心理健康知识方面的宣讲,使他们认识到心理健康问题离他们并不远,同时在思想上要受到关注;然后,可以组织全班学生进行一次心理方面的检查,从而有效的找到他们面临的心理困难,通过积极向上的方式进行指导。在此活动中,他们可以看到自己面临的困难,同时懂得用正面的心态去处理,不但提升了他们的认识水平,打开了眼界,也提升了他们的抗压力量。

3.2 激发学生内在的积极情绪

人的幸福与充实感主要是源于对自我价值的肯定,真正意识到自己具有的自身优点和能力是离不开自身所具备的积极情绪的。我们还需要保持积极向上的心态,积极向上的心态会产生以下一系列的优点。另一方面,如果学生带着积极的情绪如快乐、愉悦、兴奋等情绪去学习,所带来的学习效果也是完全不同的。另一方面,积极情绪也会使学生们更愿意和别人沟通,并结识了更多的好友,从而形成积极外向的性格特点,在许多事务上也会更积极主动地去协助别人。另外,当学生受到社会积极情绪的影响时可以增强自信,积极接触新事物并且能够有效地解决好

面临的社会问题,同时积极进行课外活动,从而增强了身体素质,同时提高了身体免疫调节功能,使学生的睡眠质量有所保证,同时身体上也减少了患病的几率,这样学生在解决一些问题时,就可以更好地从容应对,这也就在很大程度上减少了社会心理健康问题的产生。激发学生的积极性内心情感时,可采用在课堂讲授的方法比如积极心理教学体验课,充分调动学员的积极性内心情感,使学员了解到积极情绪为自身所带来的益处,还可不定期地举办课外心灵集训活动,使学员主动地参加其中,既了解自身的内心情感丰富品质,又开阔自己的眼界,以积极向上的心态来解决自己的心灵问题。

4 结束

比较于中国原有的心理健康教育模式,积极性社会心理学背景的心理健教工作有效模式工作范围更广泛,教学目标也更积极向上正面,社会接受度更高。积极性社会心理学背景的心理健教工作目标主要是积极面对全体学生,全面改善学生的心理素质;积极性心理教师工作目标主要是协助学生发掘自己的心理潜能和动力,丰富学生的正面情绪感受,发掘并培育学生的积极心理品质优势,建立学校内积极向上的心理社会系统,合理地发展学生保持积极向上自我心理状态的潜力,促使学生长期处于积极健康正向的心理状态;心理教育工作形式主要是将理论与实际相结合,通过体验式的心理教学、丰富多彩的活动、正确的心理评估方法、完善的咨询与危机干预等;同时充分运用校内的各类心理教学资源,实行全方位全过程教学管理模式,形成了合理、完善、系统的心理健教工作系统。

参考文献:

- [1] 吴九君,廖清林,韩力光.积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究[J].黑龙江高教研究,2019,37(03):113-117.
- [2] 胡晓宁.积极心理学视角下大学生心理健康教育课程改革探究[J].黑龙江科学,2021,12(3):2.
- [3] 陈薇.积极心理学视角下大学生心理健康教育课程改革探究[J].2021.