

探究积极心理学视野下 大学生心理健康教育体系的构建路径

马 婧

西安翻译学院 陕西西安 710000

摘要: 新时代背景下受到社会发展引发大学生群体多重心理压力的影响,在高校教育实践中学生心理健康教育引发高度重视,促进完善心理健康教育体系的构建成为有效改善大学生心理健康情况。本文从积极心理学视角入手,对当代大学生心理健康教育的组织实施策略进行了探究,提出了全面对大学生群体实施积极心理健康教育指导的建议,探索了完善心理健康教育体系的构建,旨在能提高心理健康教育的组织实施综合效果。

关键词: 积极心理学;大学生;心理健康教育;教育体系

Explore the construction path of college students' mental health education system from the perspective of positive psychology

Jing Ma

Xi'an Institute of Translation, Shaanxi, Xi'an 710000

Abstract: Under the background of the new era, under the influence of multiple psychological pressures on college students caused by social development, in the practice of college education, students' mental health education has attracted great attention. Promoting and improving the construction of a mental health education system has become an effective way to improve the mental health of college students. From the perspective of positive psychology, this paper explores the organization and implementation strategies of contemporary college students' mental health education and puts forward suggestions for comprehensively implementing positive mental health education guidance for college students. It explores the construction of a perfect mental health education system, aiming to improve the overall effect of the organization and implementation of mental health education.

Keywords: Positive psychology; College students; Mental health education; The education system

引言:

结合积极心理学理论的指导对高校大学生心理状态进行分析,能看出大学生心理亚健康问题明显,只有结合大学生群体的成长发展需求,重新对心理健康教育指导体系进行设计和开发,才能真正凸显心理健康教育的

重要价值和作用,确保大学生心理健康教育的水平和质量得到不断地提升,从而显著改善大学生心理健康教育的组织发展成效。

一、当代大学生心理问题现状和心理健康教育的现状

时代的发展和社会的进步对高校大学生群体的心理素质情况、心理健康情况等产生了一定的冲击,对高校大学生群体心理健康教育工作的开展提出了新的要求。具体分析,当前高校大学生群体成长和发展情况,发现从积极心理学视角看大学生群体仍然存在一定的心理健康问题,需要有效的心理健康教育作为支持。

1. 当代大学生心理健康现状

此文章为陕西省教育科学“十四五”发展规划课题“积极心理学视野下大学生心理健康教育体系的构建路径研究”项目成果。

作者简介: 马婧(1986.1-),女,汉族,河南郑州人,西安翻译学院,研究生学历,硕士学位,研究方向:教育学、心理学。

针对当代大学生群体心理健康基本发展情况进行系统的分析,能看出当代大学生群体受到多种环境因素的影响,表现出一定的心理健康问题,对大学生群体的成长和发展产生了一定的威胁。当代大学生群体经常出现的心理症状调查中,46.78%的学生表示会出现没有原因烦闷的状态;36.58%的学生表示会经常出现颓废消极的心理状态,还有一些学生表示他们会出现自卑、觉得生活没有意义、懒惰等不良心理状态^[1]。

2. 积极心理学视角下当代大学生心理健康教育现状

当前高校心理健康教育工作的开展还存在一定的局限性因素:

其一,心理健康教育目标指向不够明确,目标相对模糊。针对当代高校大学生群体心理健康教育组织实施的基本情况看,在当前高校开展的心理健康教育体系中,教师虽然设定了是哪个层次的教育目标,指向全体学生心理问题的改进和优化制定了教育方案。但是在当前心理健康教育体系中,教育目标定位不够准确,没有结合高校学生群体的具体心理问题针对心理健康教育的组织实施进行分析^[2]。

其二,心理健康教育重视问题处理,忽视心理问题预防。在当前高校组织开展心理健康教育的过程中基本上采用解决学生心理问题的教育方法,主要是针对当代大学生心理问题进行处理,但是忽视了积极心理教育和心理素质提升的重要作用,心理健康教育实践中预防工作不到位,无法有效展现心理健康教育方面的价值和作用,也会造成教育工作的影响力不够深入和系统。

其三,忽视心理健康教育评估,无法制定灵活的干预模式。高校大学生群体的思想认识状态处于动态发展的阶段,大学生不同成长阶段综合素质也会存在一定的差异,对心理健康教育的需求也会有所不同。但是当前高校组织开展的心理健康教育,存在明显缺乏教育评估体系的情况,在实际教育实践中没有结合学生内心发展的动态变化情况对学生做出相应的教育评估,造成心理健康教育活动的开展灵活性不足的问题明显,也会降低心理健康教育的组织实施成效。

二、积极心理学视域下高校大学生心理健康教育体系建构的必要性

从积极心理学视角针对大学生心理健康教育的组织开展进行分析,探索完善教育体系的构建,能够显著改善大学生心理健康教育的组织成效,促进大学生心理健康素养的高效化培养。具体分析,从积极心理学视角促进大学生心理健康教育的实施具有一定的必要价值:

1. 大学生心理素质提升的需要

结合大学生心理素质培养情况进行分析,在大学生成长过程中存在明显的心理素质不足的问题,部分大学生出现了心理亚健康状态,一些大学生面对严峻的社会压力出现了紧张焦虑的心理状态,这些不良心理的出现都会对大学生的学习和成长产生一定的不良影响,不利于大学生人才培养效能的发挥。而新时期从积极心理学的视角对大学生心理健康教育进行改革创新,促进大学生心理素质水平的提升,能改善大学生群体的心理健康状态,遇到突发事件能沉着冷静地应对各方面的问题,通过提高大学生心理素质强化他们的综合素质情况^[3]。

2. 心理健康教育科学发展的需要

从当前高校大学生心理健康教育的组织实施情况看,在当前大学生心理健康教育实践中存在教育目标定位不准确、教育方法局限性方面的问题,无法对学生实施积极的心理健康教育和指导。在此背景下,引入积极心理学理论对心理健康教育进行适当的改革,能够改善大学生心理健康教育情况,引导教师重新对心理健康教育进行准确的定位,从而构建更加科学的教育指导体系,彰显心理健康教育的效能,使高校大学生人才培养工作呈现出科学发展状态。

3. 是心理健康教育回归本质的要求

近几年高校全面加强对心理健康教育的重视,并且在不断推进心理健康教育改革发展实践中作出了相应的探索,要求心理健康教育的开展能提高大学生群体的心理认知,促进大学生群体端正心态,能以正确的态度面对心理问题,主动寻求解决心理问题的方式方法。在此背景下,借助积极心理学理论的指导不断对大学生心理健康教育进行改革和创新,能优化教育组织成效,可以有效促进心理健康教育向教育本质回归,有效对学生心理健康素养实施合理化的培养。

三、积极心理学视角下高校大学生心理健康教育体系建构的措施

当代大学生心理健康状态决定了心理健康教育组织实施的必要性,紧密结合大学生的成长状态和发展需求,对心理健康教育进行系统的设计和规划,全面提高教育工作的综合效能,能对大学生群体的学习和成长提供良好的支持,逐步促进大学生心理素质水平的全面提升。下面就结合积极心理学视角对心理健康教育体系的构建进行系统的探究:

1. 明确教育目标,注重防范和引导

按照积极心理学理论的指导,高校在开展大学生心理健康教育的过程中,需要明确预防和促进引导的重要作用,通过积极的预防和促进学生正确人生观和价值观的

树立,有效激发学生自我发展和自我完善的意识,促进学生心理健康素养的逐步提升。按照积极心理学理论的要求,高校在开展心理健康教育的情况下,需要从积极心理学视角对教育目标和教育需求进行准确的定位,重新确定心理健康教育的发展方向和发展需求,提高教育效果。在实际工作中,应该制定预防性的教育方案,避免可能引发的消极教育后果,构建能对学生形成积极促进作用的教育体系,使学生可以按照教师的引导转变学习态度、转变思想观念,通过自我发展和自我强化不断地改进自己和完善自己,激发个人潜能,最终实现自我发展、自我成长的目标,切实提高教育活动的整体发展成效。这样就能通过目标的重新定位,改善心理健康教育的组织实施情况,使心理健康教育呈现出积极发展状态。

2.转变传统教育模式,拓宽教育范围

心理健康教育的组织实施效果与教育内容的选择和教育模式的构建存在紧密的联系,新时期发挥积极心理学的指导作用,可以积极探索心理健康教育体系的构建,从而增强心理健康教育活动的综合效果,使心理健康教育的效能得到相应的展现。

在教育内容的选择方面,按照积极心理学教育理念的指导,新时期要重点针对心理健康教育的合理化实施重新选定心理健康教育的内容,从对大学生群体实施幸福感、乐观、希望等积极情感体验教育入手,深化学生的思想认识,使学生保持身心愉悦的发展状态,通过对大学生群体实施积极人格教育,增强大学生的自尊和自爱意识,促进他们健康人格的完善,通过对大学生实施创造力教育,挖掘学生的潜能,使学生更好地为社会建设发展贡献力量^[4]。

在教育方法的创新方面,按照积极心理学教育理念的要求,可以重点探索能对学生形成积极心理导向的教育内容,组织学生探寻解决问题的最根本措施和方法,提高心理健康教育效果。一方面,可以通过积极的心理辅导引导大学生群体树立正确的人生观和价值观,通过心理健康教育预防大学生心理问题的出现;另一方面,可以开发社会实践教育,在社会实践中拓宽学生眼界,

深化学生的思想认识,使学生可以更加理性和客观地看待心理健康问题,全面促进大学生的自我发展和自我实现,使大学生能保持良好的状态对课程知识进行学习和探究。

3.完善心理健康教育评估体系,灵活调整教育方案

科学开展教育评估能形成对心理健康教育的带动作用,促进教育活动的全面发展。因此新时期按照积极心理学的指引,要在大学生心理健康教育实践中做好管理评估、心理健康教育过程评估以及效果评估工作,及时发现心理健康教育过程中存在的问题,并按照教育需求和大学生群体的成长发展需要,对教育活动进行动态化的调整和规划,灵活构建全新的教育方案,针对大学生群体实施有效的教育和指导,促进他们树立健康的人生观、价值观,有效提升心理健康教育的科学组织发展成果。

四、结语

综上所述,新时期在高校教育教学改革的背景下,准确定位高校学生心理健康教育的需求,以积极心理学理论为指导对心理健康教育指导体系进行系统的改革创新,能形成对学生群体学习和成长的积极导向作用,促进大学生心理素质水平的提升和心理健康素养的逐步优化。因此新时期要准确定位心理健康教育的需求,从多角度针对心理健康教育指导体系进行系统的分析和探究,不断优化心理健康教育的综合组织成效,为新时代背景下人才培养工作的开展夯实基础。

参考文献:

- [1]束梦雅.积极心理学视野下的高职大学生心理健康教育路径[J].才智,2022,32(01):98-100.
- [2]刘奇志.人文关怀与心理健康教育探析——以积极心理学视野下贫困大学生为例[J].教育教学论坛,2021,45(43):180-183.
- [3]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,2021,42(09):1441.
- [4]陈皎月,鲁浩.积极心理学视野下大学生网络行为的心理健康教育策略[J].作家天地,2021,33(22):128-129.