

积极心理学视域下的高校学生心理健康教育研究

罗怡 张祥宇

西安翻译学院 陕西西安 710105

摘要: 为了提升高校心理健康教育的效果,文章从积极心理学的视角切入,分析了当前高校心理健康教育存在的问题,包括教育辐射面不广泛、方式单一和机制不完善。针对这些问题,提出了树立积极导向的教育理念、创新教育方法模式、营造积极向上的校园文化氛围以及开展多元化社会实践活动等策略。措施旨在全面提升大学生的心理健康水平,培养其积极心理品质,为高校心理健康教育的创新发展提供新思路。

关键词: 积极心理学; 高校学生; 心理健康教育

引言:

随着社会的快速发展和高等教育的深化改革,大学生面临的心理压力日益增加,心理健康问题日益凸显。传统的心理健康教育模式已难以满足新时代大学生的需求。本研究聚焦于积极心理学在高校心理健康教育中的应用,探讨其重要意义及实施路径。通过将积极心理学理念融入高校心理健康教育,旨在提升教育效果,培养大学生积极心理品质,为高校心理健康教育工作者提供新的思路和方法。

1. 积极心理学在高校心理健康教育中应用的重要意义

1.1. 解决大学生的心理问题

积极心理学在高校心理健康教育中的应用为解决大学生心理问题提供了新的视角和方法。传统的心理健康教育主要聚焦于消除负面情绪和心理障碍,而积极心理学强调培养个体的积极品质和心理资源。通过引入积极心理学理念,高校可以帮助学生建立乐观、希望和韧性等积极心理品质,增强其应对压力和挑战的能力。例如,通过开展基于优势的心理咨询,引导学生发现并发挥自身的优势,从而提升自我效能感和自尊水平。此外,积极心理学倡导的感恩、宽恕等积极情绪干预策略,也能有效缓解学生的抑郁、焦虑等负面情绪。通过系统性地培养学生的积极心理资本,不仅能够解决当前存在的心理问题,还能够预防潜在的心理风险,促进学生的长期心理健康发展^[1]。

1.2. 丰富高校心理健康教育方式

积极心理学的引入显著丰富了高校心理健康教育的方式和内容。传统的心理健康教育多以讲座、课程等形式进行知识传授,而积极心理学强调体验和实践。基于此,高校可

以开展多样化的积极心理学干预活动,如幸福日记、优势识别工作坊、感恩信写作等。这些活动不仅能够提高学生的参与度,还能够帮助学生将积极心理学理念内化为日常行为。此外,积极心理学的研究成果为高校提供了许多可操作的评估工具和干预技术,如心理资本问卷、积极情绪干预等,使心理健康教育更加科学化和专业化。高校还可以利用积极心理学理念,创新心理健康课程设置,拓展心理健康教育的内容维度。通过这些多元化的教育方式,不仅能够提高学生心理健康教育的接受度,还能够更全面地促进学生的心理健康发展。

1.3. 培养大学生优秀的心理品质

积极心理学在高校心理健康教育中的应用,为培养大学生优秀的心理品质提供了理论基础和实践路径。积极心理学强调个体的积极特质和优势发展,这与高等教育培养全面发展人才的目标高度契合。通过将积极心理学理念融入心理健康教育,高校可以系统地培养学生的乐观、希望、韧性、自我效能感等积极心理品质。这些品质不仅有利于学生的心理健康,还能够提升其学习效能和职业竞争力。同时,积极心理学倡导的心流体验、意义感建构等理念,能够帮助学生形成积极的人生态度和价值观。通过系统性地培养这些优秀的心理品质,不仅能够提升学生的心理健康水平,还能够促进其全面发展,为其未来的学习、工作和生活奠定坚实的心理基础。

2. 当前高校心理健康教育存在的问题分析

2.1. 教育辐射面不广泛

当前高校心理健康教育的覆盖范围仍然存在局限性,

未能全面惠及所有学生。一方面,大多数高校的心理健康教育资源主要集中于心理咨询中心或心理健康课程,而这些资源往往只能覆盖一小部分学生。对于大多数未出现明显心理问题的学生而言,获得心理健康教育的机会相对有限。同时,心理健康教育资源在不同院系、年级间的分配也存在不均衡现象,导致部分学生群体难以获得充分的心理健康支持。另一方面,心理健康教育的内容设置往往过于关注问题学生或特殊群体,忽视了对普通学生心理素质的培养和提升。这种局限性不仅影响了心理健康教育的整体效果,也不利于营造全校范围内的心理健康文化氛围^[2]。

2.2. 教育的方式较单一

高校心理健康教育的方式普遍存在单一化问题,难以满足新时代大学生的多元需求。传统的心理健康教育主要依赖于课堂讲授、专题讲座等形式,虽然能够传递基本的心理健康知识,但缺乏互动性和实践性,难以引起学生的兴趣和参与热情。此外,这种单向的知识传输模式往往忽视了学生的主体性,难以激发学生自主探索和实践心理健康知识的积极性。在教育内容上,过分强调理论知识的灌输,而缺乏针对性的技能训练和实践指导,导致学生难以将所学知识转化为实际的心理调适能力。这种单一的教育方式不仅降低了心理健康教育的吸引力和有效性,也限制了学生获得个性化、多元化心理健康支持的机会。

2.3. 教育机制不完善

高校心理健康教育机制的不完善是制约其效果的重要因素。首先,多数高校尚未建立系统、全面的心理健康教育体系,缺乏对心理健康教育的顶层设计和长期规划。心理健康教育往往被视为一项独立的工作,未能与学校其他教育环节有机结合,导致资源整合不足,教育效果难以持续。其次,心理健康教育的评估机制尚不健全,缺乏科学、有效的评价指标体系,难以准确反映教育成效和学生心理健康状况的变化。这不仅影响了教育质量的提升,也阻碍了针对性改进措施的制定。此外,高校心理健康教育队伍的专业化程度有待提高,专职心理健康教育工作者数量不足,兼职教师的专业培训不够系统,影响了教育质量的保障。这些机制上的不足不仅影响了心理健康教育的整体效果,也制约了高校心理健康教育的可持续发展。

3. 心理学视域下高校心理健康教育创新的路径探讨

3.1. 树立积极导向的教育理念

积极心理学强调个体潜能的开发和优势的培养,这一理念为高校心理健康教育提供了新的思路。在此基础上,高校应重塑心理健康教育的理念框架。首要任务是转变传统的问题导向思维,将关注点从消极情绪和心理问题的消除转移到学生积极品质和心理资本的培养上。教育工作者需要认识到,心理健康不仅仅是没有心理疾病,更是一种积极向上的生活状态。因此,高校应该致力于培养学生的乐观、希望、韧性等积极心理品质,帮助学生发掘自身潜能,增强应对挑战的能力。其次,高校应该倡导全人发展的教育理念。心理健康教育不应局限于心理咨询室,而应该融入学生学习和生活的各个方面。通过构建全方位、多层次的心理健康教育体系,促进学生在认知、情感、意志等方面的全面发展。最后,高校需要重视学生的主体性和能动性。积极心理学强调个体是自身发展的主导者,因此心理健康教育应该尊重学生的主体地位,鼓励学生主动参与到自身心理健康的维护和提升中。通过引导学生自我反思、自我探索,培养其自我管理心理健康的意识和能力。此外,高校应该建立发展性的评价体系。不仅要关注学生当前的心理状况,还要重视学生的成长轨迹和发展潜力。通过建立动态的、多元的评价指标,全面反映学生心理健康的发展状况,为制定个性化的心理健康教育策略提供依据^[3]。

3.2. 创新心理健康教育方法模式

传统的心理健康教育方法已难以满足新时代大学生的需求,亟需创新教育方法以提升教育效果。心理健康教育应该从单一的知识传授转向多元化的体验式学习。可以采用情境模拟、角色扮演、团体辅导等互动性强的教学方法,让学生在实践中感受、思考和内化心理健康知识。例如,通过设计压力管理的情境模拟练习,让学生体验不同的应对策略,从而掌握有效的压力调节技能。此外,高校可以利用现代信息技术,开发线上心理健康教育平台。通过微课、在线课程、虚拟现实等形式,为学生提供便捷、个性化的学习资源。心理健康教育还应该注重理论与实践的结合。可以设置心理健康实践课程,让学生将所学知识应用于日常生活中。例如,组织学生开展自我认知、情绪管理、人际沟通等主题的实践活动,帮助学生将理论知识转化为实际技能。另一方面,高校应该加强心理健康教育的专业化和科学化。可以引入积极

心理学、认知行为疗法等先进理论和技术,提升心理健康教育的专业水平。同时,鼓励教师开展心理健康教育的实证研究,不断总结经验,优化教育方法。最后,高校应该重视“同伴支持”模式在心理健康教育中的应用。通过培养学生心理健康大使,建立朋辈心理互助网络,让学生在互助中学习、成长,形成良好的心理健康氛围。

3.3. 营造积极向上的校园文化氛围

校园文化氛围对学生心理健康具有潜移默化的影响,营造积极向上的环境至关重要。首先,高校应该构建以积极心理学为导向的校园文化体系。通过制定相关政策,将积极心理理念融入学校的各项工作中。例如,在学校的规章制度、评价体系中体现对学生心理健康的重视,鼓励学生积极参与心理健康活动。其次,可以组织丰富多彩的心理主题健康活动。如心理健康节、积极心理学讲座、心理电影放映等,通过多样化的形式传播心理健康知识,营造关注心理健康的氛围。这些活动不仅能够增强学生的心理健康意识,还能够促进师生之间的交流互动。再者,高校可以利用校园媒体平台,如校报、广播、微信公众号等,定期推送心理健康知识和积极心理学理念。通过生动有趣的形式,如漫画、短视频等,增强心理健康知识的传播效果,提高学生的接受度。此外,高校应该重视物理环境对心理健康的影响。可以在校园中设置心理健康主题园地、积极心理学元素的公共艺术品等,创造有利于学生身心健康的环境。同时,可以优化心理咨询中心的设计,营造温馨、舒适的氛围,降低学生寻求心理帮助的心理障碍。最后,高校应该建立健全的心理危机干预机制。通过建立心理健康预警系统,及时发现和干预学生的心理问题。通过营造积极向上的校园文化氛围,促进学生身心健康发展。

3.4. 开展多元化的社会实践活动

社会实践是培养学生积极心理品质的重要途径,高校应该积极开展多元化的实践活动。第一,高校可以组织学生参与社区服务和志愿活动。通过帮助他人,学生能够体验到自我价值的实现,培养同理心和社会责任感。这些积极体验有助于提升学生的心理健康水平。例如,可以组织学生参与老年人关爱、环境保护等志愿服务项目。第二,高校应该鼓励学生参与创新创业活动。通过设立创新创业基金、举办创业大赛等方式,为学生提供实践平台。在创业过程中,学生

能够锻炼解决问题的能力,增强自信心和抗压能力,这对心理健康具有积极影响。第三,高校可以组织学生参与跨文化交流活动。通过国际交换项目、文化体验营等形式,让学生接触不同的文化背景,拓宽视野,提高文化适应能力。这些经历有助于培养学生的开放心态和包容精神,促进心理健康发展。第四,高校应该重视学生的职业生涯规划实践。可以组织学生参与职场体验、行业调研等活动,帮助学生明确职业目标,增强职业自信。这不仅有利于学生未来的职业发展,也能够减少就业焦虑,提升心理健康水平。在参与解决社会问题的过程中,学生能够体验到个人价值的实现,增强生活的意义感,从而促进心理健康^[4]。

结束语

综上所述,积极心理学为高校心理健康教育提供了新的理论视角和实践路径。通过树立积极的教育理念、创新教育方法、优化校园文化氛围以及开展多元化实践活动,高校可以全面提升心理健康教育的质量和效果。未来的研究应进一步探索积极心理学在不同类型高校、不同学生群体中的差异化应用,并加强实证研究,为高校心理健康教育的长期发展提供更加科学、有效的指导。

参考文献:

- [1] 韩非言. 积极心理学视域下的高校学生心理健康教育研究[J]. 情感读本, 2022(33):7-9.
- [2] 张汉聪. 新媒体时代基于积极心理学视角的大学生心理健康教育研究[J]. 新闻研究导刊, 2024,15(9):157-159.
- [3] 冯娟. 当代大学生心理生态环境建设的路径[J]. 环境工程, 2023,41(4): 后插 58- 后插 59.
- [4] 刘康平. 积极心理学视域下高校美育浸润工作与心理健康教育融合策略研究[J]. 艺术科技, 2024,37(7):86-88,91.

作者简介:

第一作者: 罗怡(1984.1-), 女, 汉族, 四川广汉, 硕士, 助理政工师, 研究方向: 学生教育管理、学风建设、心理健康教育、学生发展与指导以及软件开发。

第二作者: 张祥宇(1983.4-), 男, 汉族, 安徽明光, 硕士, 政工师, 研究方向: 思想政治教育、学生事务管理、网络与新媒体环境下的学生工作等。

基金项目课题:

校级《高校辅导员工作室建设项目》(24FDY02)