

积极心理学在辅导员思政教育工作中的应用

◆干艳燕

(四川化工职业技术学院 四川泸州 646000)

摘要:积极心理学作为一个新的学科,有助于帮助人们汲取正向的力量和积极的生活态度。对于大学生和辅导员来说是必要的心理辅导指导观点,也为开展大学生的思政工作提供了新的视角。这篇文章介绍了积极心理学的基本原则和理论,在大学思政辅导员的应用技巧方面作出简单的分析,其中的人格优势、正向感知和正向思维的方式是主要的三个方式。希望通过这篇文章,辅导员能够知道如何正确的应用不同的思维技巧帮助大学生塑造完整的人格和正确的价值观。

关键词:积极心理学;大学辅导员;积极人格;正向感知;正向沟通

一、积极心理学的基本理论

积极心理学最早是由塞利格曼等人提出来,他们认为积极心理学是研究如何让人类发挥自身的潜力,发觉人类本身具有的力量,让个人愿意贡献自己的力量建设社会,共同努力和谐发展,最终让人类走向大同和幸福。积极心理学也是一个创新的领域,但是与传统的心理学领域不一样,积极心理学承认人类的失落情绪,但是更加往积极的方向看。

二、积极心理学的应用原则

积极心理学同时具有心理学领域的特征,也具有人文主义的精神,人文主义的精神在一定程度上可以弥补一些缺陷。帮助心理学领域更完整,成为不断发展的前进动力。积极心理学从多元化的领域及其相关成果,并且进行科学的整合,明确了科学与心理并不是完全对立的两个方面,而是以一种更高层次的观点来解释二者的关系。

(一)弱点与优点同时关注

积极心理学不仅倡导要关注个人的优点,也要关注每个人的缺陷。在传统心理学的基础上,取其精华,去其糟粕,弥补了心理学发展史上的空白区域,让人们再次看见并且相信心里的力量。因此,在时间积极心理学的过程当中,需要遵守的第一个原则就是弱点与优势都要同等看待,不仅仅要发现优点,也不能忽视缺陷。

(二)修复创伤的时候也要注重预防复发

根据积极心理学的原理,人们身上本身就具有抵御疾病和心理问题的基因因子,我们需要做的就是如何调动我们自身本身的力量去面对苦难。所以,应用积极心理学需要遵守的第二个原则就是培养优势,取长补短。发挥抵御因子的长处,通过高效的干预治疗提升因子的活力。

三、积极心理学在辅导员工作中的应用技巧

大学的辅导员是一个特殊的存在,担任同学们的老师的同事,也要解决学生们各种各样的生活问题。作为思政教育的主要群体,将积极心理学英语辅导学生们的心理和生活中去,根据学

生和学校本身的情况来看,发挥不同学生的潜力,也应该引导学生发现自己的闪光点,并且在实践积极心理学的时候,强调个体差异和对自我的认知和接受。比如,关于积极心理学中的感恩和宽恕教育。根据研究结果来看,能够发现和感恩生活的人们更加幸福,更能感受到不一样的快乐,会少很多抑郁情绪,很少因为事情产生焦虑。辅导员也要在自己的学生遭遇挫折的时候敏感发现,告诉他们挫折是难免的,要提高他们抵抗挫折的能力;在他们遇到困境,在苦难中的时候,也要学会感恩,看见美好和幸运的东西。但是不能够提倡学生们压抑自己的情绪,允许他们宣泄和发泄自己的情绪,但还要用合理的方式。

四、积极人格优势在思政教育工作中的应用技巧

很多人并不是很了解自己的优势和劣势,要客观的认知自己。从众多的特征中准确地分辨出自己的长处和优点,根据积极心理学的原理体系来看,有一些优势是在不同的人群中得到培养和引导形成。总共有24类型的人格,六种大的人格优势。如果能够客观的发现自己的优势,并且能够合理的运用自己的优势,调动自己的天赋,个体就会拥有自信心,自身存在感和充满力量。个体也会不断提高自己的能力,客观认识自己的优势和不足,趋利避害,扬长补短,逐渐形成良性循环,提升提神的同时也可以有方向,有目标,会少走很多的弯路。所以,辅导员在做思想教育和思政辅导的时候,最重要的就是帮助学生不断认识自己,尤其是要分析自己的长处和短处,只有客观地认识了自己,才能够更好地了解和接触其他人。遇到挫折的时候,不应该在给予自己的学生更多的职责和压力,而是在适合的时候给予足够的鼓励和信心,找出挫折的客观原因更为重要,让学生们的人格变得更加健康和完整。

结语:心理健康和思政教育逐渐重要的今天,积极心理学的应用对于大学和高校的辅导员来说,显得非常重要。我们应该注意合理的运用每个学生不一样的人格优势,帮助学生们看到美好的部分,但也不能否认黑暗的存在。所以,我们要做到优势与劣势同时看到,认真学习积极心理学的基础知识和内容,在辅导员岗位上积极应用心理学知识解决同学们的问题。

参考文献:

- [1]冯林.积极心理学[M].北京:九州出版社,2009.
- [2]任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2008.
- [3]王佳利.积极心理学与大学生心理健康教育[J].教育探索,2013,(3):138
- [4]程淑珍.将积极心理学引入大学生思想政治教育[J].企业研究,2013(12)

