

积极心理学视角下的大学生心理健康教育策略分析

王钦田

(山东理工大学医院 山东省 淄博市 255000)

摘要: 素质教育背景下, 大学生的心理健康教育是夯实综合能力发展的基础。高校作为不断向社会输出全新型人才的主要基地, 对于学生的心理健康教育进行有效指导是当前教育实施过程中应重点践行的目标。基于此, 本文重点立足于积极心理学视角, 针对高校心理健康教育相关问题作全面分析, 希望可以让这一项教育更好的落实, 提升教育质量。

关键词: 积极心理学; 大学生; 心理健康教育

引言:

积极心理学是心理学教育中的一场改革与创新, 通常被称为心理学领域的一场革命, 也是社会发展中的新里程碑, 是一门积极角度研究传统心理学研究的国内外的新兴科学^[1]。在这一视角下, 大学生心理健康教育进入全新领域, 这一知识区间与学生经历高中三年的学业生涯正相得益彰, 也是大学生心理健康教育有效落实的先决条件。但心理教育不同于其他学科, 这一项内容比较关注的是学生的主观意识, 这是它的一个特点。所以在具体开展的过程中, 一定要立足在学生的心理, 如此方可事半功倍。高校心理健康教育实施过程中, 除了理论知识的全面指导, 还应注重心理健康教育原则, 进一步落实大学生心理健康教育目标。

一、积极心理学视角下的大学生心理健康教育的原则

(一) 确保心理健康教育全方位有系统

这一教育主要是立足于学生的心理情况, 但是学生是独立的个体, 他们的心理具有一定的差异。对于大学生而言, 不同的学段心理差异有所不同, 即使同一学段的学生, 心理情况也有极大的差异。由此可见, 大学生在心理健康教育方面, 应根据学生的心理情况、心理素质等方面展开教育, 教育方式应结合学生的实际情况, 力求因人制宜、因材施教, 全面落实学生的心理健康教育。在具体执行过程中, 高校教师可以从观察学生的课堂表现、心理情况入手, 在细节处挖掘心理健康教育突破口, 了解每一个学生, 分析针对性教学方式^[2]。随之将学生的实际情况按需归类, 确保心理健康教育在学生群体中有效落实并起到良好的教育作用。心理健康教育除了在学生主体方面寻找教育突破口之外, 学校还应不断拓展与延伸教育方式, 在原有的基础上持续创新, 进而提升高校的教育格局。促使其形成的核心要素是学生, 他们是整体教育过程中的主体。只有围绕他们展开认真分析, 不断完善现有的教育系统, 才能保证这一项教育的效果, 让其朝着规范化、精细化发展, 朝着全方位、多层次发展。

(二) 理论联系实际

理论联系实际是教育领域常用的教学方式, 常见的理科类实验教学, 文科类阅读、写作等都可视为实践教育的一种形式。理论是学生提升实践技能的先决条件, 实践是验证理论的有效途径, 在素质教育背景下, 二者缺一不可。将理论联系实际教学方式充分应用于大学生心理健康教育中, 是当前高校应重点研究的教学方向。在具体执行教育过程中, 教师应结合学生的心理情况制定针对性的理论教学方法, 分析学生的知识掌握实际, 立足于学生的基础能力, 将理论教学分解为学生喜于接受的教学形式, 确保知识的有效落实。在理论知识全面掌握之后, 接下来就是至关重要的实践部分, 教师可以结合知识分别布置范围较广的课后实践作业, 给予学生一定的活动与发挥阶段, 确保理论知识在学生的积极配合中有效落实, 最大程度发挥实践教学效果。使学生在接受心理健康教育过程

中, 不仅能明确理论知识的重要性, 还能在实践活动中加深他们对这一项教育内容的认识^[3]。理论联系实际既可以提升学生的心理素质, 又可以使学生在实践活动中体验到心灵的净化, 体验到一个好的心理对于职业生涯带来的优势。

(三) 将学生视为教育主体

学生是教育中的主体是教育部门明确规定的教育方向, 尤其是对于高校的心理健康教育而言, 必须立足于学生的心理情况与学生的基础学习能力, 充分凸显出学生的主体地位, 将他们视为教育中的核心部分。心理健康教育是当前亟待解决的课题, 无论采取哪一种教学方式, 都应将学生视为教育中的主体, 结合学生的需求挖掘教育资源, 整合教育手段, 将学生的心理健康教育落到实处。这一教育对于学生的健康发展具有不可忽视的作用, 教师的教育对于学生面向工作岗位有非常明显的引导作用, 所以在这一项教育中, 教师必须将学生视为教育中的主体, 尊重学生的年龄特征, 尊重学生之间的个体差异^[4]。确保教育面向学生的需求, 围绕学生的心理情况, 妥善安排教育内容, 全方位突出学生的主体地位。与此同时, 教师在心理健康教育中, 还应与学生展开积极交流与互动, 与学生建立心灵深处的沟通桥梁, 进而推动学生的健康成长。

二、积极心理视角下大学生心理健康教育具体实施策略分析

结合上述高校心理健康教育应遵循的原则, 接下来笔者重点对当前大学生心理健康教育的具体实施策略展开分析。积极心理视角下, 大学生心理健康教育面向了全新教学模式, 在这一场心理教育改革下, 大学生心理健康教育受到了积极的影响。下述主要从四方面展开分析, 但是在教育具体实施过程中, 可借鉴的教学策略与教育尝试远不止于此。

(一) 加强大学生优秀品质的挖掘

立足于积极心理学视角下, 大学生心理健康教育发展方兴未艾。要想从细节处落实大学生心理健康教育工作, 就应不断从学习与生活处挖掘大学生的优秀品质, 在积极的自我认知下加强其心理素质。与此同时, 在学习中加强大学生优秀品质的挖掘还能使其在接受教育过程中更具自信, 进而使其在步入工作岗位之后生活更具风采。此外, 加强挖掘大学生优秀品质还能牢固树立学习榜样, 使更多的学生在榜样的作用下更加重视心理健康教育的学习。进而在榜样的影响下改善更多学生的心理问题, 由集体到个体, 再由个体到集体, 全面落实大学生心理健康教育工作^[5]。如何在学习与生活中挖掘大学生的优秀品质, 还需进一步完善与加强。首先教师应明确指出什么样的品质才能称得上是优秀品质, 学生在教师的指导下更加明确优秀品质的指导方向, 明确自己的目标。在此情况下, 教师才能更明确学生的心理问题, 进而找准指导方案, 做到对症下药, 多维度引导学生的心理健康。在挖掘大学生优秀品质的同时, 教师可以借助学生之间的差异性制定针对性培养目标, 帮助学生建立自主预防能力, 从根源遏止大学生的心理问题, 促进其心理健康。关

于树立学习榜样这一问题,教师可以科学运用奖罚制度,引导学生心理健康,发挥榜样的教化功能,帮助学生做好心理健康引导。与此同时,在学生集体中树立良好的榜样可以加强大学生对心理健康教育的关注,明确其对于人生的重要性,进而对于心理健康的认知更加深刻。

(二) 注重大学生积极心理的体验

立足于积极心理学视角下,大学生的心理健康教育更应重视学生的主体参与感和体验感,将学生个体的心理体验视为心理健康教育中的核心部分,才能使教育效果事半功倍。传统的心理健康教育以教材为主,授课方式多以讲授式为主,学生的主体性得不到发挥,缺乏自主体验感,对于学生接受心理健康教育知识而言是不利的。由于心理健康教育的特殊性,教师的讲授法并不能全面落实知识点的教育工作,更难以在学生集体中引起强烈的教育反响。心理健康教育开展的时候一定要将学生的心理意识当做一个要点来安排所有的教育活动以及内容,只有保证面向学生所开展的教育中的种种内容都是从学生的实习生活出发的,从他们的心理情况出发的,才能进一步落实心理健康教育工作,发挥其教化功能。在心理健康教育过程中,学生的主体性得不到发挥,对于心理学课程也会逐步产生抵触情绪,教学效率也会随之下降。由此可见,立足于积极心理学视角下,这一教育应充分重视大学生的心理体验,以满足他们的需求为主来组织活动,这是先决条件^[6]。在大学生积极心理体验过程中,首先要改善教学方向,主要包括改变学生的被动学习状态和教师在课程教学方面的改善两部分,具体是教师应将学生视为教学中的主体,改善传统的教学方式,将学生的主观性体验放在教学中的首位。需加大互动力度是基础,只有在教师与学生的积极交流中才能将学生带入课堂,加深学生对于知识点的认知。在互动中教师还能更加清楚学生的心理体验情况,并立足于学生的实际情况拟定科学的教学方式,在原有的教学基础上持续改善,全面落实大学生的心理健康教育工作。在具体教学过程中,教师应积极鼓励与引导学生,丰富教学手段,逐步掌握心理健康教育技巧,确保教材内容在教师的整合与归纳中的建立健全完善的知识系统。在专门的教育体系中,学生的心理能力也会在最大程度上得到培养,进而使其人格塑造更加优良。

(三) 构建积极的校园环境系统

构建积极的校园环境系统是从细节处落实这一健康教育的核心要素。对于大学生的心理健康教育而言,校园环境的影响是全方位、多层次的,贯穿于学生学习与生活中的方方面面。在大学生心理健康教育中,构建积极的校园环境系统是立足与环境对于学生的教育层面展开分析,关于环境教育,不少教育学家表示环境影响也是教育中不可或缺的一方面因素。构建积极的校园环境对学生接受心理健康教育具有积极的影响,不同的高校有不同的教学理念,在构建校园环境过程中,可以立足于地域环境、教学宗旨、专业等多方面展开,将其视为重点建设项目。对于任何一所高校而言,构建积极的校园环境是各项教育落实的基础部分,通常来讲,高校的心理健康教育除了依附于教材之外,还应从学生的生活处入手建设,而学生的生活与校园环境密不可分^[7]。只有不断立足于学生的心理需求构建良好的校园环境,营造优质教学氛围,才能从实际生活中落实学生的心理健康教育。具体执行的教学方式很多,例如举办大型校园座谈会,将讲座内容与学生的心理健康紧紧联系在一起,拓展心理健康教育空间。

(四) 进行心理健康教育方式的优化

心理健康教育方式是教育在学生集体中是否行之有效的前提条件,优化教育方式也是在积极心理学视角下亟待落实的项目^[8]。传统的心理健康教育形式单一,教学效果难以达到预期目标,教师在教学中以教材内容为主,并未立足于实际生活,对于学生的影响尚且不足,教师实效性较低。不仅如此,传统的教学方式难以引起学生的情感共鸣,甚至对于心理健康教育课程呈厌恶心理,故此,开展这一项教育时,立足积极心理学视角下,对于具体教育开展的方式要积极进行优化。在实施教育中,教师应做到不侵犯任何一个学生的隐私,在心理指导时,可以与学生单独谈话,维护学生的个人权益。单独谈话应充分利用互联网模式,学生在线上匿名提问,在线教师就学生的问题做好详细解答,解决学生的现存问题并且培养学生应对未知新问题的能力。在利用信息技术转变学生心理健康教育方式的同时,也拓展了心理教育路径,学生在隐私得到充分保护的情况下,也会积极在匿名的情况下说明自己的问题^[9]。这一教育方式可以使学生对于心理健康教育产生浓厚的兴趣,同时可以在有效咨询中消除自己的心理问题,进而推进其心理素质的稳定发展。

三、结束语

综上所述,大学生心理健康教育是当前高校与教育部门重点关注的问题,本文主要针对这一项教育内容做了分析,在积极心理学视角下探讨开展这一项教育活动的策略。但是在实际教学中,具体策略还需进一步研究,然而教育也远不止于此。立足于积极心理学视角下,大学生的心理健康教育工作将迎来全新教学模式。

参考文献

- [1]杜环利.积极心理学视域下大学生心理健康教育提升路径[J].甘肃教育研究,2022(02):48-51.
- [2]刘芳.基于积极心理学的大学生心理健康教育课程实验研究——以艺术设计专业学生为例[J].美与时代(下),2022(02):29-32.
- [3]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(01):98-100.
- [4]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(43):180-183.
- [5]臧百旺.积极心理学视角下的大学生心理健康教育策略分析[J].山西青年,2021(20):181-182.
- [6]李磊.基于心理健康教育的大学生心理安全建设策略分析——评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》[J].中国安全生产科学技术,2021,17(09):194-195.
- [7]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.
- [8]何奥.积极心理学视角下大学生心理健康教育的现状审视及路径优化[J].中阿科技论坛(中英文),2021(09):175-177.
- [9]钱宇凤.积极心理学视域下的大学生心理健康教育[J].中学政治教学参考,2021(33):91.