

积极心理学视野下大学生心理危机干预的目标与路径研究

卢晓靖

(河南牧业经济学院艺术学院 河南 郑州 450003)

[摘要]心理危机的形成,是基于个体对客观事件所产生的最直接的主观感受。当该事件从发生到最终的走向超出个体预期后,造成主观感受超出自身的心理承受范畴。由此,导致个体认知、情感、行为等方面失衡。而关于大学生心理危机干预目标与路径的研究,高校需借助积极心理学力量提升教育效果。即创建更符合当下大学生认知的心理危机干预办法,并能够注重大学生完整、健康人格的建立与强化。

[关键词]积极心理学;大学生;心理危机;干预目标;路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.776

引言

社会文化的多元化、现实社会背景发展的复杂化,使得高校大学生心理危机干预出现诸多的制约因素。无论是充满消极思想的网络社会,还是研究的就业压力、学业压力,都在一定程度上加大大学生心理危机干预难度。因此,高校需切实发挥积极心理学的核心功用,将其科学的融入高校心理健康教育中。以大学生的个体品质、健康人格、才能与潜质等要素为着力点,对大学生的心理危机干预的目标与路径进行探索。

一、积极心理学概述

(一)积极心理学内涵

积极心理学,最初是将婚姻、个体生活的幸福感等作为主要的研究范畴。且在后续的发展进程中,在人本主义心理学的作用下,令其被应用到更多的领域中。积极心理学是相对消极心理学概念提出的,前者更重视对人们积极的品质、健康的心理形态进行研究。利用心理学的实践行为对个体的内在优秀的品质进行强化,且通过深度挖掘人类潜能,促使人们心理获得健康成长。

(二)积极心理学对高校心理健康教育的启示

基于积极心理学视野,可促使高校教育工作者更能关注大学生的个性品质。在实际与大学生进行交流与沟通的过程中,教师以学生感兴趣的话题为切入点,令他们能够对教育观点与理论建立认同。高校应从积极心理学研究领域中获得新的教育启发与启示,在对大学生进行心理危机干预的过程中,应善于挖掘其潜能。通过大学生个体风采的展示,使他们建立学习与生活的自信心。由此,使大学生积极参与到校园生活与学习生活中。

二、积极心理学在大学生心理危机干预中的核心功用

(一)促使大学生树立正确的价值观

积极心理学作用下,利于教师深入贯彻与落实以人为本教育理念。切实关注个体身心成长,在传播知识与文化的过程中,帮助大学生树立正确的价值观。积极心理学提倡挖掘个体积极的人生态度,令他们在正确的人生轨迹上不断前行、完善自我,直至自我价值的良好实现。从某种角度来说,从积极心理学视域下审视大学生心理健康教育,可使教师更加关注个体健康人格的建立。基于价值观的正确引领,使大学生保持身心健康的同时,令他们具备更强的适应困境的能力。

(二)帮助大学生形成积极的人生态度

积极心理学更注重个体积极情绪的引导,使其在乐观的体验下形成积极的人生态度。而这种品质的培养,更利于提高大学生心理干预成效。倘若大学生在教师的正确引导下,基于坚定、积极的人生目标,可形成强大的学习内在驱动力。且在显著的学习成果后,可增强大学生的自信心、成就感。由此,形成良性循环,令大学生不断的提升自身的能力、丰富知识层次、拓展学习视野。当大学生能正视学生与生活中的问题与困难时,可在一定程度上降低产生心理疾病的概率。因此,高校需切实发挥积极心理学的优势与功能,更加科学的对大学生心理危机进行积极干预。

三、积极心理学视野下大学生心理危机干预的目标与路径

(一)创建更符合当下大学生认知的心理危机干预办法

积极心理学视野下,对大学生心理危机进行干预的主要目标,在于帮助大学生正确的面对困难与挫折。使大学生能够形成正确的社会主义核心价值观,在不断完善自我、提升自我、审视自我的过程中,获得思想、心理、综合素质等方面的健康成长。高校需对目前政治多元化、文化多元化现实社会形态建立正确的认识,并意识到不同外部因素对大学生心理造成不同程度的影响。大学生面临学习压力,以及严峻的就业形势,使他们产生极大的恐惧、焦躁、不安等消极心理。针对这样的心理健康教育压力,高校需积极创建符合大学生认知的心理危机干预办法。积极贯彻与落实以人为本育人理念,完全从学生认知、思维、情感出发,制定柔和、有效的心理危机干预措施。高校教育工作者应能够对大学生的家庭背景、就业方向、理想信念等进行动态化的关注,在给予他们足够理解、尊重的基础上,探寻他们内心最真实的想法与动机。例如,高校可充分发挥自媒体平台的优势与价值。利用

微信、微博等现代信息交流工具,从不同的渠道、途径收集、整理、研究大学生心理健康教育相关的信息。同时,高校需制定科学的心理危机干预规范与流程。无论运用何种渠道与学生思想进行交流与沟通的过程中,都必须在既定的规制与要求下,令大学生对教师产生极大的信任感与安全感。尤其,高校男教师与女大学生进行相处、谈话的过程中,应保持适当的距离,且运用合适的语言交流观点与情感。高校应切实发挥县里健康咨询中心的功用与优势,尽量使大学生主动与咨询师坦诚心扉。由此,促使高校对大学生心理干预目标进行不断的修正与完善,并能全面掌握他们的真实心理状况。且及时生成心理危机评体系,对大学生的心理问题进行判定,有目标、有计划、有方案的对大学生危机心理进行干预。

(二)注重大学生完整、健康人格的建立与强化

作为积极心理学研究的核心与要点,健康人格的建立对大学生思想成长、未来就业与生活等,都将产生极其重要且深远的影响。因此,高校基于积极心理学视野对大学生危机心理进行干预的过程中,需注重帮助大学生建立健康的人格,且促使他们树立正确的人生观、价值观、世界观、择业观等。并以大学生完善、健康人格的建立与强化作为主要的干预目标,并以此为导向,制定切实可行的心理健康教育措施。当然,高校在实际对大学生危机心理进行积极干预时,应对他们的心理问题进行科学识别、分析与归类。根据不同类型的心理问题、不同患病程度等,有针对性、计划性的制定心理干预方案。例如,部分大学生学习态度消极,过分沉迷网络游戏。并在不良网络环境的影响下,使他们产生错误的思想政治观点。基于这样的心理问题,高校需通过与大学生的思想达成统一共识,令他们客观的进行自危评估。如教师可对网络平台中的不同政治观点、爱国思想等进行汇集与整理,令学生对原本的错位思想建立新的认识。即通过教师的正确引导与情绪疏导,令他们建立端正的学习态度,并逐渐形成民族文化自信心、制度认同感。在积极心理学的作用下,尽快帮助大学生摆脱心理问题。在不断提高大学生思想道德水平的同时,帮助他们建立健全人格。即能重新认知自我价值的实现,并能对和谐社会建立、国加发展等产生积极的想法。高校需将心理健康教育目光投放到大学生个性品质上,利用他们感兴趣的团体活动等,使其产生积极的生活态度。重视展现大学生的不同才能,逐渐强化他们的自信心。由点到面的有层次性的扩散,使大学生形成积极的自我认知。利用不同主题的社会公益活动,使大学建立社会责任感与使命感。确保大学生看到自身对社会发展的实际价值,由此逐渐形成健康的人格。

结语

总之,积极心理学视野下,高校需对高校心理健康教育形成新的思考与思路。在充分认识到积极心理学生对大学生正确社会主义核心价值观的树立、积极人生态度的形成所产生的促进作用后,应将其与心理健康教育进行科学的融合。从而,对大学生心理危机进行积极干预,令他们建立端正的学习态度与正确的人生目标。

参考文献

- [1]刘树芬.用爱护航危机过后的青春激扬——大学生心理危机干预辅导员工作案例[J].山西青年,2019(16):146-147.
- [2]安静奇.高校辅导员在大学生心理危机干预工作中的重要作用[J].科技风,2018(20):161.
- [3]刘晓.探析高校辅导员在学生心理危机干预中的操作性策略[J].知识库,2019(12):190-191.
- [4]庞海燕.“三全育人”理念下大学生心理健康教育中危机干预工作的思考[J].现代职业教育,2019(23):146-147.
- [5]郝冰清.大学生心理危机重点个案跟踪反馈机制探究——以一则躁狂发作学生的危机干预工作案例为分析例[J].教育现代化,2019,7(33):156-159.

作者简介:

卢晓靖(1989.10-),女,汉族,河南郑州人,河南牧业经济学院 音乐与舞蹈学硕士,讲师,从事高校思政、心理健康教育研究。