

积极心理学视角下的大学生心理健康教育分析

吴秀娟

新疆轻工职业技术学院

[摘要]我国社会在快速向前发展,人们的生活水平得到了大幅度的提高,国家的有关部门越来越关注心理健康问题。本篇文章将心理学作为切入点,分析大学生心理健康教育在开展过程当中所存在的问题,制定具有针对性的解决措施,了解大学生心理健康教育工作的重要意义,希望可以有效推动大学生心理健康教育活动的问题可持续开展。

[关键词]积极心理学;大学生心理健康教育;策略研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.580

引言

随着教育事业的快速发展,大学生数量越来越多,近几年来,大学生自身存在的心理健康问题受到了越来越多的关注,使得国家以及教育行业对当代的大学生心理健康问题进行了深入分析和探讨。结合时代的发展背景,对于大学生的发展实际情况进行了解研究在心理健康方面存在的问题,通过制定具有针对性的教育措施,希望可以对大学生的心理健康问题已经解决。

一、积极心理学应用于大学生心理健康教育中的重要意义

(一)使大学生心理健康教育具有更加明确的目标

在传统的教育理念下,大学生心理健康教育工作在整体开展的过程当中,这是针对具有心理健康问题的学生,整个教育工作具有一定的局限性,并没有涵盖所有的大学生。随着社会的快速发展,在新的教育背景之下,大学生的心理素质成了综合素质中的一个代表,针对心理健康的评价标准也越来越丰富,在大学生心理健康教育当中包含了就业心理、交际能力、情绪控制、恋爱心理、自我调节、学习心理等等^[1]。大学生心理健康教育工作在整体开展的过程当中,站在更加积极的心理学角度,可以有效提高学生的综合心理素质,对心理健康的问题起到有效的疏导和调节作用。

(二)丰富大学生心理健康教育工作的实施内容

传统教育工作在开展的过程当中,主要是对大学生所存在的消极心理进行干预、指导以及治疗,解决的是学生所存在的个体问题,而积极心理学则是对学生的内在潜力进行积极地引导和培养,培养学生更加积极的心理品质。通过对学生的心理进行积极的引导,可以帮助学生在今后处理问题时,以更加积极的心态去面对,选择积极的方式去解决问题。开展积极心理学教育也可以帮助学生提升幸福感,实现自身的价值,提高学生自身的心理承受能力。

(三)实现大学生心理健康教育理念的创新

积极心理学的广泛应用使得大学生心理健康教育工作的各方面理念得到了创新,开展相关心理健康教育工作的过程当中,充分贯彻落实以学生为中心的教育理念,结合学生的

实际学习情况,对学生的心理品质进行有效引导,帮助学生端正生活态度和学习态度,面对日常学习和生活当中所遇到的实际问题进行积极解决,赋予心理健康教育工作创新性的特点。

二、当代大学生心理健康教育工作中面临的现实问题

(一)课程教育体系存在不健全现象

近年来,许多高校都开设了大学生心理健康教育课程,该课程在实际开展的过程当中还存在着一些问题,整体的教育效果并不是很好,这主要是因为学校还没有制定与之相匹配的课程教育体系。部分高校虽然对国家的政策有所落实,但是并没有对其他的规章制度进行健全,部分高校为了满足国家的要求开设了相关课程,但是没有制定与之相匹配的教育体系,有关于教学的内容、评价体制、教学方式都没有进行调整,教学的观念也较为落后,这些都是导致大学生心理健康教育工作存在问题的原因。

(二)缺乏社会教育资源的大力支持

大学生心理健康教育活动具有系统性和连续性,如果只是依靠高校开展单一的教育形式无法取得最佳的教育效果,需要社会提供更丰富的教育资源以及家庭的大力支持。现阶段,实际工作在开展的过程中,高校所开展的大学生心理健康教育工作应用的还是比较传统的教学方法,并没有和学生的实际学习情况进行充分结合,教师和学生之间也缺乏频繁的沟通和交流^[2]。高校并没有对家庭教育和社会教育进行充分开发和利用,这就导致许多教育资源无法帮助高校开展心理健康教育工作,随着高校越来越重视大学生的心理健康教育工作,部分学校对家庭教育资源和社会教育资源进行了开发,但是由于缺乏系统性的工作机制,这就导致最终的教学效果无法达到最初所设定的目标。

(三)心理健康咨询及辅导机制欠缺

高校在开展大学生心理健康教育工作的过程当中,并没有制定与之相匹配的辅导的机制,无法进一步推进大学生心理健康教育工作的顺利开展。心理健康教育活动在开展的过程当中各方面的机制不健全,缺乏专业心理素质评测机制,也没有针对学生的信息建立系统性的档案规划,这就导致教

育工作在实际开展时并不能得到有效保障。

三、积极心理学视角下实施大学生心理健康教育工作的具体策略研究

(一) 加强课程教育体系的建设和完善

大学生心理健康教育工作在整体开展的过程当中,要将积极心理学作为切入点,对课程的教育体系进行健全和完善。明确教育的目标,从而可以有效提高课程教育的有效性和科学性,积极心理学在具体应用的过程当中,应该了解学生的实际需求,结合具体的实际情况,有效推动学生全面发展。和学生的日常生活以及学习情况进行紧密结合,在大学生健康心理活动当中,会包含学生的婚恋观念、就业需求、生活困难、相关问题等等,在课程开展的过程当中强化学生的自我肯定程度,提高学生的自信心和幸福感,减少消极思想对生活和学习所带来的影响^[3]。针对课程的教育内容进行丰富,在开展大学生心理健康教育活动的过程当中,应该将积极心理学的内容贯彻落实在其中,提高教育内容的全面性和科学性,进一步分析大学生的心理发展现状,将意志提升和情绪管理的内容落实在其中。针对教育方式进行创新,现在的大学生都具有较强的个性,教师需要对教育方式进行创新,充分调动学生的参与积极性和主动性。

(二) 加强教育资源的开放和建设

大学生心理健康教育活动在整体开展的过程当中,需要学校、社会、家庭共同的参与,有效提高教育的效果。分析积极心理学教育的观念,该观念对于家庭教育的关注度比较高,认为家庭环境会对学生的心理健康造成比较大的影响,让学生和家长之间尽量多沟通和交流,提高家庭教育工作的重要性,让家长参与到学生的心理健康教育活动当中。随着信息时代的来临,学生在成长的过程当中,社会信息资源在其中发挥着重要作用,通过构建稳定的信息平台,可以给学生更多的教育资源,培养学生积极向上的社会观、世界观、价值观。心理健康教育活动在开展的过程中,高校在其中起到了桥梁的作用,学校会和企业共同开展实践教育工作,帮助学生汲取到更多的社会正能量,提高学生的心理素质。

(三) 加强积极心理学教育功能的渗透

大学生心理健康教育工作在开展的过程中,积极心理学在其中起到了有效渗透作用,可以将心理教育和心理健康方面的知识学生的日常生活以及学习紧密联系,在一起营造轻松愉快的学习氛围。专业学科教育工作在开展的过程中,营造轻松愉快的课堂氛围,可以帮助学生的心理处于最佳的舒适状态,在开展学习工作时也会以更加积极的心态去面对。丰富教学的方式,充分调动学生的学习积极性和主动性,提高学生的学习能力,促进学生健康心理发展。营造健

康的积极心理教育氛围,学校在整个过程当中需要营造良好的文化气息,文化活动在开展的过程中,可以将积极心理学的知识渗透在其中,有效培养学生的积极心理素质^[4]。创设美丽舒适的校园环境,对积极心理教育的知识进行宣传,拓展积极心理学的内容,对理论知识进行更加深层次的渗透和传播,推动学生的心理向积极的方向发展。

(四) 加强积极心理咨询教育工作的开展

大学生心理健康教育工作在整体开展的过程中积极心理学在其中发挥着重要作用,可以培养学生优秀的思想品质,也可以对学生的正能量潜力进行充分挖掘。高校在开展心理咨询教育工作的过程当中会利用心理学方面的知识,帮助学生向更加正能量的方向发展。心理咨询教育工作在整体开展的过程当中需要面向全体学生,建立更加完整的信息数据档案,为今后的教育工作奠定良好的基础,确保心理咨询教育工作稳定持续开展,贯彻落实全程追踪教育制度,为学生提供只有针对性的心理健康教育咨询服务。

结语

综上所述,本篇文章对积极心理学应用于大学生心理健康教育的意义进行了分析,阐述了具体工作的开展当中存在的问题,并制定了具有针对性的教育策略。大学生心理健康教育工作在整体开展的过程当中,要将积极心理学作为切入点,对课程的教育体系进行健全和完善。明确教育的目标,从而可以有效提高课程教育的有效性和科学性,积极心理学在具体应用的过程当中,应该了解学生的实际需求,结合具体的实际情况,有效推动学生全面发展,保障心理健康教育工作具有较强的广泛性和科学性,进一步推动大学生心理健康成长。了解大学生的心理健康综合素质,针对大学生的自身发展情况,健康教育体系进行优化和调整,推动我国社会的快速进步,加强积极心理学的应用,有效推动大学生心理健康教育工作的稳定持续开展,提高大学生的心理素质和职业素养,推动大学生向积极的方向发展。

参考文献

- [1] 梁银雄. 积极心理学视角下大学生心理健康教育课程体系的探究[J]. 学园, 2017(25): 40-59.
- [2] 康卫, 周红志. 基于数学建模案例的线性代数教学探讨[J]. 山东农业工程学院学报, 2020, 37(12): 38-40.
- [3] 李明哲, 熊彦娥, 刘晓柳. 积极心理学视角下改善大学生心理健康状况的研究[J]. 校园心理, 2020, 18(5): 407-410.
- [4] 李雅婷, 张姝. 积极心理学视角下的大学生心理健康教育探究[J]. 科教导刊(上旬刊), 2020(9): 170-171