

# 基于积极心理学的大学生暖心工作室的创立与实践

谢菲菲<sup>1</sup> 王欣蕊<sup>1</sup> 刘颖<sup>2</sup>

1. 牡丹江医学院; 2. 牡丹江医学院基础医学院

**【摘要】**大学生作为国家未来发展的骨干力量, 肩上承担着重任与期望, 拥有健康的身心 and 积极强大的心理素质尤为重要。对大学生心理健康教育事业的发展及存在的问题进行调查, 望以积极心理学为主要方向, 创立大学生暖心工作室, 使高校心理健康教育体系进一步完善, 实现心理健康教育工作的真正意义, 为培养祖国栋梁贡献力量。

**【关键词】**积极心理学; 大学生; 心理健康教育; 暖心工作室

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.201

现代社会是一个经济飞速发展, 生活节奏飞快, 物质极度繁荣, 精神却逐渐匮乏的社会。对于大学生来讲, 大学是他们的三观正在塑形改变的时期, 刚刚脱离父母羽翼庇护, 他们的心灵是非常脆弱的。这期间, 大学生极易因为面对纷繁复杂的世界而生出各式各样的心理问题。为帮助高校学生培养积极的心理品格, 提高适应社会的能力, 以积极上进的心态开拓人生, 以积极心理学为主要方向开展高校心理健康教育工作, 创立暖心工作室就显得尤为重要。

## 一、目前高等学校大学生心理健康教育事业的发展状况以及存在的问题

(一) 一些高校心理健康教育工作存在形式主义, 没有开展实质性工作

近年来, 大学生心理健康已经成为一门大学生选修或必修课程, 平均每周一节课, 大部分由思想政治老师或辅导员兼职讲授。这种课程在大学生眼中, 一般被称为“水课”, 是用来娱乐放松、追剧打游戏的课程, 只有少部分学生认真听讲。除此之外, 一些高校还会定期开展心理健康排查, 通过问卷调查等形式进行。调查问卷回收后, 部分高校会根据问卷分析存在心理问题隐患的同学并加以辅导; 大部分高校便从此没了下文, 这样开展的工作只是走走过场, 没有实际意义。

这种为了走过场而开展的工作, 对学生的心理健康建设没有丝毫作用, 并且给学生造成一种错误认知: 心理健康不重要。降低学生对其的重视程度, 加大了其它类型的心理健康工作的开展难度。

(二) 高校心理健康教育工作者专业水平较低

心理健康教育要求从业人员具备较高的职业能力, 心理教师、心理咨询师以及心理医生必须接受持续的职业技能训练。有些心理老师, 即便是毕业于心理学专业, 为了能够胜任工作, 也要经过多轮的培训。据了解, 要想成为一名合格的心理教师, 至少需要3年的时间, 要想出色的完成本职工作则需要10年甚至更久的时间。大学中的心理健康教育老师一般都兼任了其他职务, 并非“专职专干”, 导致他们把大部分精力用于其他教学任务或行政任务, 不能把精力集中在心理健康教育方面。这些琐碎的工作, 常常把教师的时间和精力占去了一大半。有些心理老师本来根据学生的实际情况制定了不同的培养计划, 但很多计划来不及实施, 因为他们

还要负责其他方面的工作。另外, 由于缺乏专业性, 导致这些教师对心理健康教育的认识和重视程度都不够高, 可能会导致开展工作时出现偏差和失误; 除此之外, 由于缺乏专业性, 也导致他们不会将精力放在如何提升自己的工作效果, 而只是为了完成教学任务, 应付公事。

(三) 一些高校将诊疗学生的心理疾病作为心理健康教育工作重点, 忽视了培养健康学生的积极心理品质

近几年, 我国对大学生的心理健康教育事业日益关注, 很多高校内都设置了心理咨询室, 但是仍旧对现代大学生的心理健康教育工作存在定位上的不足, 具体表现在忽视了对健康学生的心理防治和调节, 而只把重心放在个别有心理疾病的同学的治疗上。这会使得学生认为心理教育的开展只针对于有心理疾病的学生, 与自己不相干, 从而导致心理健康教育工作发展受限。而正是由于只针对有心理疾病的同学采取措施, 这类学生会成为大家眼中的特殊群体, 当一些产生负面情绪同学需要帮助时, 则会因为不想变的特殊所以隐瞒问题, 导致疏导不及时而埋下隐患。

由于心理健康教育工作做得不够全面, 对存在问题的学生只顾应付了事, 对其他学生正面心理素质的培养也置之不理, 致使恶性循环的形成: 有问题的同学不想变成焦点而隐瞒自己的问题, 拒绝接受心理咨询和治疗; 没有问题的同学当出现负面情绪无法及时消化时, 因为不是高校心理健康教育工作的关注重心, 此类同学并未意识到心理问题已经萌芽, 埋下隐患。

(四) 心理健康教育工作缺少第三方考核、督导和监管

高校健康教育工作者的资质以及工作能力缺少考核、督导、监管机构。时代在发展, 社会在进步, 心理健康教育观也要跟着时代的步伐一起前进。从前的老套的方法理念已经不能满足当代大学生心理健康教育的需求, 或者说不适用于现在。传统的心理学观念与现在大学生的价值观念有了较大出入, 不及时更新教育观念会导致高校心理健康教育工作适得其反。并且由于缺少第三方的督导作用, 大部分心理咨询工作都没有后续和下文, 只是做了一场简单的咨询, 没有跟进后续, 工作草草了事。对大学生开展和进行心理健康教育十分不利。

## 二、探讨以积极心理学为主要方向的高校学生心理健康教育工作实施策略

(一) 创立大学生暖心工作室, 专人专职负责心理健康教育

暖心工作室不同于心理咨询室, 后者只是用来心理咨询的地方, 而工作室则是一个由职业心理医生构成的专门负责学生心理健康教育工作的校级部门。大学生暖心工作室和学校其他部门一样全天运作, 除负责大学生心理健康课程的讲授外, 还负责防治大学生心理问题以及策划各式各样的活动, 以塑造大学生乐观、积极向上的心理品格, 形成乐观型人格。定期对大学生进行心理健康排查活动, 实时掌握所有学生的心理动态, 与辅导员密切联系, 从各个维度了解学生的心理动态及需求, 从而研究策划能够培养学生积极乐观心理品格的活动。专职部门以及专业人员的存在就能在一定程度上避免大学生心理健康教育工作流于形式, 实现此项工作的真正意义。

(二) 招募专业心理健康教育从业者, 提高团队专业程度

为更好地服务于学生, 推动学生的身心和谐可持续发展, 建设一支高素质、专业化的心理健康教师队伍, 提高学生心理健康教育实践者的专业能力。大学的心理教师必须经过专业技能方面的持续训练。通过专家专业系统的讲授, 借助多案例详细剖析, 结合实践演练与情景模拟, 使心理教师进一步理解学校心理健康教育的意义, 掌握大学生各阶段的心理特点、发展水平和普遍存在的心理问题, 多学习一些实践方法, 如心理辅导技术等。对大学生心理健康教育工作的教育理念、心理咨询技术等进行实时跟进和更新, 夯实人才理论基础。

(三) 以积极心理学的理念为主要方向, 开展高校心理健康教育

积极心理学要求心理学家用更为开放的、欣赏性的眼光去看待人的潜能、动机和能力, 去关注人性中积极的方面, 专注于去帮助普通人生活得更健康、更美好, 增进人类的健康和幸福, 促进社会的繁荣。<sup>[1]</sup>相较于传统心理学, 积极心理学更加注重培养学生积极向上的心理品质、挖掘学生自身潜能。<sup>[2]</sup>传统心理学关注的重点是对有心理疾病的个体的治疗, 忽视了健康个体的心理需求以心理问题的预防。积极心理学注重于使人有更加美好的情绪体验, 提升幸福感, 从而更加向往积极的生活, 面对问题时也就能有更加阳光向上的情绪, 形成积极向上的人格。当遇见困难时, 人类自身所散发出的积极力量便足以抵挡痛苦所带来的负面情绪, 从根本上杜绝心理问题的形成。积极心理学比传统心理学更加注重预防心理疾病, 人类自身具有抵抗心理障碍的能力, 比如乐观、勇敢、对未来充满希望, 这些积极向上的心理品质或者说是这种能力如果能被训练, 那么心理疾病的发生率将会大大降低。

培养学生积极向上的人格首先需要帮助学生发掘自身潜

力、自身优点与长处。曾有科学家的实验证明, 人类被开发的神经元只有不到5%, 剩余95%的神经元蕴藏着无限可能, 这就说明了每个人本身都有优秀的可能。<sup>[1]</sup>其次要帮助学生培养长处, 暖心工作室可联合各社团以及辅导员老师们策划并开展涵盖各个领域的活动, 以积极心理学的教育思想为理念展开工作, 既能丰富学生课余生活, 又能使其具备积极、健康、美好的心理品质, 预防心理问题的发生。

(四) 建立健全高校心理健康教育工作监管考核体系, 规范化开展心理健康教育工作

加大对高校心理辅导中心人员的配比和财力投入, 在加大对学校心理健康教育辅导员培训工作的同时, 减轻辅导中心人员的工作强度和压力。建立从心理咨询中心到学院辅导员、再到班级学生干部、再到宿舍长的完整的多级联动心理危机预防和干预体系, 逐级落实责任制, 每一集都要参与到工作中来, 从而将问题更早发现、更早解决、更好预防。以上人群全部纳入高校心理健康教育工作监管考核体系, 对不同层级的负责人设置不同的培训内容和考核方法, 使每一级都具备自己应该具备的能力, 将工作落到实处。

考核的目的并不是为了为难老师和负责人, 而是为了让大家时刻保持高度的责任心和责任意识, 不松懈、不懈怠, 同时, 对各级负责人的心理教育观念、工作实践方法等进行实时更新, 促进大学心理健康教育工作的规范化、全面化。

### 三、结语

大学生目前是我国建设的预备役, 将来是建设我国的中坚力量。正处于人生重要发展阶段的大学生, 面临着求才若渴、追求卓越的求学、交友、恋爱、就业、成长等方方面面的问题。良好的心理素质是成材之本, 而成长、成才、成功的重要保障就是拥有健康的身体和心灵。一个拥有良好心理素质的学生, 可以更好地适应外界社会环境的变化, 更好地激发自身的潜能。<sup>[3]</sup>因此, 应创立更多以积极心理学为理念的大学生暖心工作室, 将祖国栋梁们的心理健康教育工作落到实处, 真实有效, 培养其积极向上的心理品质, 夯实祖国建设的人才基础。

### 参考文献

[1] 曹坚, 梁丽萍, 杜英杰, 向晓蜜. 积极心理学指导下的《大学生心理健康教育》课程建设构思[J]. 重庆电力高等专科学校学报, 2011(6): 9-12.

[2] 张婷. 积极心理学视域下的大学生心理健康教育研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2017(23): 115-117.

[3] 于凤笛. 积极心理学视域下大学生心理健康教育对策研究[D]. 沈阳: 沈阳航天航空大学, 2015: 6-7.

作者简介:

刘颖, 1970.10-, 女, 籍贯: 黑龙江虎林, 副教授, 研究方向: 大学生思想教育管理服务, 为本文通讯作者。