

# 积极心理学视野下的大学生心理健康教育方法探析

刘慧聪

南阳师范学院 河南 南阳 473061

**[摘要]**时代发展促使人们对心理健康愈发关注,其中高校大学生作为社会未来的中坚力量,对于心理健康方面教育的重视程度不断提高。高校关注大学生的心理健康,开展心理健康教育的课程,以此促进大学生拥有正确的人生观,明确自己的人生目标,保障大学生身心得到全面发展。积极心理学能够对大学生的心理健康教育方面会起到一定的积极作用,能够引导大学生以积极的态度面对生活中的问题。针对大学生的心理健康进行阐述,在积极心理学视野下,探寻高校的大学生的心理健康教育的方案。

**[关键词]**积极心理学;大学生;心理健康教育 中国分类号: G441

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.006

## 引言

时代的迅猛发展促使高校大学生社会上面对的竞争逐渐激烈,压力不断增加,负面情绪堆积,心理健康方面出现问题的大学生人数越来越多,不仅影响其身心健康全面发展,情况严重还会影响到社会稳定。故诸多高校加强心理健康教育方面的措施必须落实到位。虽然高校对大学生的心理健康方面的教育愈加重视,开展相关课程的时间逐渐增加,但收效甚微。大学生的负面心理是影响心理健康的重要问题,而心理健康教育中的积极心理学,可以去引导学生以积极面对问题,加强心理健康方面的教育,建立良好的人生观,促进大学生身心全面发展。

### 一、积极心理学

积极心理学是高校开展的有关心理健康教育方面的课程,从积极的心理角度出发开展教育,其内容包含人的积极心理、积极心理状态等。积极心理学,使用科学合理的方法,对人们的积极情绪:开心、幸福等进行探析,鼓励心理健康教育采取积极心理的方法。从20世纪30年代开始,便有人对积极心理学作出探究,但其受到关注程度比较高的时期是20世纪末,积极心理学的实质上是研究人们的积极情绪与品德。每个人都有自己的负面和积极心理,负面心理会使人变得明显消极,积极心理则会调动人的积极情绪,使用暗示、诱导,充分发挥人类本身的潜力,引导人们以积极、幸福的态度去生活。积极心理学同时对于一些心理疾患的预防也十分有效,可以帮助人们拥有健康的心理状态。积极心理学认为,挖掘出人类自身的抵御心理疾患的能力,充分发挥其潜在能力,不仅可以保持良好的心理状态,还可以提高对自我价值的认知程度,预防心理疾患的发生。除此之外,积极心理学探析出整体社会文化、周边环境等与人潜在的积极力量有着十分紧密地联系。积极心理学为心理健康教育的实施具有重要意义,为大学生心理健康教育提供宝贵的经验及理论条件,促进高校大学生可以成为一个积极乐观的人。

### 二、高校学生心理健康教育状况

#### (一)教育目标不清晰

在当前的大环境下,很多高校在心理健康教育方面仍属于传统理念,对于学生心理健康教育理念更侧重关注学生遇到的各种困惑,从学生的负面心理角度出发,希望以此来预

防大学生因负面情绪产生的心理疾患。但从学生负面心理的角度出发很有可能会导致心理健康教育的目标不清晰,影响心理健康教育的效果,很难达到预防心理疾患的效果,甚至对于有些学生而言,会造成反向的效果,学生的负面心理加深<sup>[1]</sup>。

#### (二)心理健康教学方式不足

随着时代变化,国内高校对大学生心理健康教育变得更加重视,开展相关课程,借此来解决大学生们在生活中遇到的许多困惑,但这种传统的教学方式只适用于心理存在困惑的学生中,这种教学方式从学生的心理障碍角度来解决问题,未关注到学生自身潜在的积极力量。从心理障碍角度解决学生心理健康问题的方法,虽在一定程度上解决了学生的困惑,但很容易对学生的自尊心造成伤害,可能引起学生逃避问题,消极应对,影响心理健康教育工作的效果。所以,当前很多高校的教学方式还存在不足,教师便可利用积极心理学丰富教学的方式,完善心理健康教育工作。

#### (三)心理健康教育师资分配不当

目前,我国在心理健康教育方面的专业人才尚未饱和,因此许多高校的仍比较缺乏心理健康教育的师资力量,以及师资力量不够专业。专业的师资队伍会影响大学生心理健康教育的顺利进行,对心理健康教育工作造成阻碍。所以,为了加强心理健康教育建设,相关部门应提高心理健康教育工作的待遇水平,创造良好的教育环境,对于心理专业的人才进行合理分配,解决高校心理专业人才不充足的问题<sup>[2]</sup>。

### 三、积极心理学的意义

心理健康教育是高校大学中的基础课程,从心理学的角度关注学生的身心状况,目的是为了促进大学生的身心可以全面发展。而作为心理健康教育中的一部分,积极心理学发挥着重要作用。积极心理学,相对于消极心理学是一门新兴的心理教育内容,其主要内容是以科学的方法对人的积极心理品质进行研究,在一定程度上完善了心理健康教育工作。与消极心理学截然不同,积极心理学不以消极角度解决问题,而是以积极的心理去看待问题并解决,不止帮助学生解决心理行为上的障碍,还会挖掘出学生潜在的积极力量,激发大学生的天赋,促使大学生养成积极的心理品质<sup>[3]</sup>。

作为社会未来的中坚力量,对大学生的心理健康教育的

建设十分重要，而积极心理学倡导以人为本，鼓励学生以积极、乐观的态度去面对社会问题。积极心理学，在心理健康教育工作中，引导大学生保持乐观、积极的态度，养成积极的心理品质，以积极态度面对问题，并解决，从而，使得大学生建立正确的人生观，保证身心健康发展；积极心理学的主要研究内容是人们的积极心理、品质，其研究角度是从学生潜在的积极力量出发的，学生的自尊心得到尊重，也会更容易接受积极心理教育的方式，有助于学生面对困难和挑战时，能够及时调整心态，不怕挫折，在环境轻松时，也能调整最佳状态，学生身心也能全面发展。

积极心理学在心理教育工作中，鼓励学生以积极的态度看待问题，在解决问题的同时，也对自己的能力进行展示，进而拥有积极的心理体验。教师也会在积极心理教育的理念下，积极引导学生参加一些心理教育相关的活动，利用这些活动引导学生发掘自己的潜能，也会推动学生通过运用这些积极心理品质去帮助其他人，进而达到更好的心理健康教育的效果。在大学生出现负面、消极的心理状况时，也能进行自我调整，在积极心理学的引导下，将学生的积极品质逐一发掘，最终成为一个积极、勇敢的人。

#### 四、教育方法的探析

##### （一）重视对积极心理品质的培养

心理健康教育是高校的一门基础学科，在以往的心理教育教学中，教师都是通过对学生的负面心理状况开展教学的，以此来预防和消除学生的心理障碍。但积极心理学是心理专业中的一门新兴课程，不光是对学生的心理障碍、心理疾患进行防治并解决，还能培养学生的自我预防。故此，高校教师在开展心理健康教育工作时，要充分认识到积极心理学对心理教学工作的重要意义，重视培养学生的积极心理品质。教师可以在课堂上选取一些积极的小故事讲解，引导学生拥有积极的心理品质，也可以开展一些积极心理教学活动，用来培养学生的积极心理品质，确保学生身心全面发展。

##### （二）明确积极心理健康教学的目标

积极心理学倡导以人为本的理念，与目前教学的教学理念一致，教师在开展心理健康教育的建设工作时，需要做到以人为本，以学生为课堂教学的主体，从学生的角度出发思考。运用积极心理学开展教学时，教师应该明确心理健康的教学目标，并以此来设计教学，对学生的积极心理品质进行培养，帮助学生树立良好的人生观、价值观<sup>[4]</sup>。

##### （三）关注积极心理体验

积极心理学的理念中，培养学生的积极心理品质，也属于一种积极心理体验，这种实际的积极心理体验，才能加强对学生积极心理品质的培养。在传统的心理胶康教学工作中，教师主要对学生积极心理学的理论进行传授，但并未让学生参加实际的积极心理体验，师生互动性比较弱，学生对积极心理的认知仍处在比较片面的阶段，不利于大学生的身心健康全面发展。所以，高校教师为了学生的身心健

康全面发展，必须让每个学生都参与到积极心理健康教育的教学活动中，学生在积极心理体验的过程中，培养积极心理品质，关注自我的身心发展。教师在教学过程中以学生为中心，开展教学活动，使得学生获得实际的积极心理体验，比如，在课堂上，教师可以将学生分为几个小组，每个小组分到一个与积极心理教育的问题，小组合作讨论，解决问题，小组自行查找相关的心理知识内容，最后探究出问题答案，最后以小组为单位上台表述自己的答案，教师在该过程进行调整，对不足之处进行补充，促使学生拥有良好的积极心理体验。如此，不仅可以学生自主参加积极心理体验，也会激发学生对心理健康的兴趣。

##### （四）改善心理健康教育的环境状况

积极心理学认为人的积极情绪、品质会帮助学生防治心理障碍的良好途径，而良好的心理健康教育环境会促进学生拥有积极的心理品质，所以高校应为大学生提供更加优良的心理教学环境。例如，高校应多多开展心理健康教育相关的活动讲座，鼓励学生积极踊跃参加，帮助学生了解更多的积极心理学的相关知识，充分认识积极心理品质的重要性，培养学生的积极心理品质。学校还可以定期向学生发放心理健康教育的小册子，向学生宣传心理健康教育的重要性。在学校里设立心理健康的工作室，教师可以鼓励学生参与其中，帮助建设心理健康教育的工作中。鼓励学生多多参加积极的活动，并从中获得积极情绪，促进培养积极心理品质<sup>[5]</sup>。

#### 五、结束语

总而言之，高校对于大学生心理健康问题愈加重视，而积极心理学可以帮助教师明确心理健康教学的目标，也会帮助学生正确认识积极心理的重要性，促进学生培养积极心理品质，为以后步入社会打下良好的精神基础。

#### 参考文献

- [1]田文文.大学生心理健康教育课程的实效性调查研究[D].西安电子科技大学,2019.
- [2]王斐.积极心理学视野下大学生心理健康教育课程改革探析[J].吉林工程技术师范学院学报,2018,34(06):8-10.
- [3]王盼.积极心理学视域下新疆高校大学生心理健康教育课程建设研究[D].喀什大学,2018.
- [4]郭博文.积极心理学视域下大学生思想政治教育实效性研究[D].长安大学,2016.
- [5]丁惠娜.积极心理学在90后大学生思想政治教育中的运用研究[D].闽南师范大学,2015.
- [6]周利华.大学生思想政治教育对积极心理学理念与方法的借鉴研究[D].西南大学,2011.

#### 作者简介:

刘慧聪 1987年6月 女 汉族 籍贯山西省大同市 学历: 硕士研究生 职称: 助教, 主要研究方向: 大学生思想政治教育、大学生心理健康、创业就业管理等。