

高职生积极心理健康教育的浅谈

林文刘婷

(天府新区航空旅游职业学院 四川 眉山 620860)

[摘要] 当今社会高职学生的占比越来越重, 社会对高职学生的人才培养提出更新、更高的要求, 特别是心理素质, 对高职学生心理的研究刻不容缓。从积极心理学的视角出发, 针对高职学生心理特点, 高职院校如何培养高中生的积极心理, 促进高职学生的健康发展。

[关键词] 高职生; 积极心理; 积极心理健康教育

引言

随着科技的发展、改革开放的深入, 社会对高职学生的人才培养提出更新、更高的要求, 高职院校应采取积极措施、积极应对。对于高职学生而言, 他们正处于青年向成人的过渡期, 心理上的急剧发展, 情绪不稳定, 容易波动。再者, 高职学生日益增加的成人主观愿望与现实中孩子的客观身份相互矛盾, 同时思维上的渴望独立与现实生活中经济不得不依赖父母的现状, 使得他们心理产生复杂而矛盾的心理。在这种矛盾复杂的心理状态中, 再加上学业压力、父母期望、人际关系、与普通高校的落差等等, 在多重心理压力之下, 高职学生很容易产生很多心理问题, 如情绪低落等, 所以很多高中生体验到的积极心理少, 消极心理多。可见, 高职学生生的心理问题是十分重要的, 应重视对高职学生心理的研究, 引导他们学会调节自己的心理。从事高职学生心理教育过程中, 要根据其特性采取有针对性的心理教育方法, 这对提高高职学生心理素质、培养合格的高职人才, 具有十分重要的意义^[1]。

1 高职学生特点

目前高职院校的在校学生基本上都属于“90”和“00”后, 是在网络经济的社会大背景下的学生, 随着网络和信息技术的发展, 高职学生表现为个性更加张扬, 言论自由, 敢于发表自己的见解。同时, 与其他大学生相比, 高职学生也存在一些不足。

1.1 自卑感严重

与其他大学生相比, 高职学生自卑心理较为明显。一方面, 高职高专的生源一般是成绩差的高中生和职高、中专的对口升学生, 这些学生学习基础差, 知识水平低等。高职生因此认为自己的能力甚至智力都比普通院校的大学生差, 认为自己是一个失败者, 是多余的人。另一方面现今社会和企业盲目的追求名校、高学历, 更有甚者不是双一流、985、211大学的毕业生不要, 这给高职学生造成了很大的心理压力, 使高职学生觉得比不上本科院校的大学生, 与本科院校的大学生相比, 自身毫无优点。再者, 有些老师因个别学生而对整个高职学生产生偏见, 这些都使高职学生的自卑感加重。

1.2 学习主动性不强

高职学生普遍存在所学专业认识不足, 学习主动性不强的现象。一方面, 高职学生大多数在高中时期经历了高强度的压迫式学习, 已经进入大学, 学习模式没有转变过来, 不懂怎么主动学习。有些高职学生则是对未来没有清晰的认识, 认为读书就是为了混一个文凭, 学不学习都无所谓。另一方面, 有些高职学生家长的教育方式存在问题, 认为学习和道德品质的好坏不重要, 关键是让学生学会赚钱的方法, 有钱才会最重要的。再者, 有些高职学生的不良习惯的重视度不够, 没有及时纠正学生的习惯, 任其的高职阶段自由发展, 养成更多的学习陋习。

1.3 对生活缺乏热情和积极性

只有极少数高职学生有再升本科的计划, 而绝大多数高职学生对属于自己的人生没有规划, 为得过且过, 干什么都可以。有些学生因为高考失利信心受挫或专业不是他们喜欢的, 心理落差大, 逃避现实, 对未来感到迷茫, 生活上也缺乏热情和积极性。高职学生大多有着及时行乐的人生观, 这使得他们在生活中喜欢拖拉、逃避责任。当代社会的高速发展, 使的生活高效便捷, 也同样使高职学生在舒适的生活迷失方向。

1.4 人际信任度差

现在高职学生大多是独生子女, “自我中心”问题日益突

出, 喜欢把自己的利益或感受放在第一位, 从不考虑别人的感受, 这种情况也就造成了高职学生不愿意信任他人, 出现人际交往问题。

上述这些问题归纳说明, 高职学生的不良心理问题主要体现在: 认知偏差, 喜欢以偏概全, 过分概括化; 意志力薄弱; 消极情绪多, 持续时间长。

2 积极心理的意义

积极心理学(positive psychology)是由心理学家Seligman和Csikzentmihalyi倡导兴起的美国心理学界的一个新的研究领域^[2]。积极心理学是对心理学的理论结构注入了新的血液, 并进行了补充。积极心理学可以帮助人们生活得更加积极愉快, 生活得更加健康。而积极的心理健康教育是采用积极的心理健康理论和治疗方法, 有效提高人们的心理健康理论和方法。

目前高职院校的心理健康工作主要是发现和治理心理问题, 缺乏一定的可预测性, 难以从根本上解决和治理心理疾病。积极的心理健康教育能够培养和探索学生的积极心理健康, 具有重要的意义。

3 高职生积极心理健康教育的浅谈

3.1 开设以培养高职生积极心理为核心的高职心理健康教育课程。

通过介绍积极心理品质、体验课堂心理游戏、分享活动体验等方式培养高职学生的积极心理。课堂上可以采用讲授、案例分析、小组讨论、情景表演等多种形式, 促进高职学生的学习兴趣, 提高学习效果, 促进高职学生积极心理的形成。

3.2 定期开展积极心理的团体辅导活动。

心理教师通过团体辅导中积极心理学的理论的运用, 提高高职学生在团体辅导中积极心理的体验, 从而培养和发掘高职生的积极心理^[3]。

3.3 引导学生积极进行心理咨询。

大部分高职学生对心理咨询有极大的误解, 不愿意进行心理咨询。有些高职学生明明已经意识到自己的不良心理, 由于害怕面对别人的异样目光, 选择逃避。所以首先因改变高职生的这种错误认识, 让他们正确看待心理咨询, 进而走进心理咨询室, 进行个体心理辅导, 通过积极心理学的治疗, 有一个积极的心理品质。

3.4 对所有的从教人员进行积极心理学的定期培训。

高职院校应在提升教师的理论及专业技能水平的基础上, 定期对教师及辅导员等高职工作人员做心理知识的培训, 特别是积极心理学知识。让教师在教学中和生活中运用积极心理学的理论和方法, 培养和探索高职生的积极心理学。

参考文献

[1] 张莹莹. 浅谈高职生特点及教育对策[J]. 课程教育研究: 新教师教学, 2012(7).

[2] 陈志方. 大学生积极心理品质结构研究[D]. 闽南师范大学, 2013.

[3] 秦自洁, 潘晨. 积极心理团辅对于高职生的人格修复作用[J]. 才智, 2013(31).

[4] 孙红. 论高职生积极心理素质的培养[J]. 漯河职业技术学院学报, 2012, 11(6): 62-63.

[5] 赖晓玲. 积极心理学在心理健康教育中的运用[J]. 新课程: 教育学术版, 2009(7): 161-162.