

积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

台蕾

(山东畜牧兽医职业学院 山东 潍坊 261061)

[摘要]大学生作为我国社会进步与发展的主力军,开展大学生心理健康教育,保证学生身心健康,便于大学生形成正确价值观,明确自身价值观,对大学生来说尤为重要,有利于大学生的全面发展。从积极心理学角度来进行研究分析,加强对大学生的心理健康教育,能够保证心理健康教育质量,便于高校心理健康教育的开展,为大学生提供一个良好的学习与生活环境。对此,本文分析积极心理学在大学生心理健康教育中的应用情况,对其现状进行分析探讨,以供参考。

[关键词]积极心理学;大学生心理健康;心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1334

时代的快速发展,大学生在获得更多就业机会时,也面临着较大竞争压力。然而,每个学生的生活经历和心理承受能力是不同的,无论是学习还是工作,都会使大学生产生焦虑心理。由于这种心理的过度积累,不利于大学生心理健康的发展,甚至可能成为人生成长的障碍。所以,从心理学角度来进行大学生心理健康教育十分关键。

一、积极心理学的概述

积极心理学诞生于上世纪末的西方心理学世界,是在对传统心理学进行总结、批判和反思的基础上产生和发展起来的一种新的心理学模式。二战后,传统心理学主要集中在消极心理层面,即心理学研究主要集中在人们的心理问题、心理疾病的诊断和治疗上,而对人们积极心理素质的研究相对不足。积极心理学运动的奠基人马丁·塞利格曼从心理学发展的角度出发,认为心理学研究的重点应该放在对人的积极心理素质的研究上。经过多年的发展,积极心理学已经形成了较为完整的理论体系。积极心理学不仅是研究人类健康和精神疾病的科学,也是研究人类幸福、幸福、发展和满足的科学。在积极心理学的定义上,谢尔顿和劳拉·金认为“积极心理学是研究普通人的生命力和美德的科学”,这说明了积极心理学的本质特征。积极心理学提倡研究人的积极品质,提倡在心理研究过程中挖掘人的内在力量、潜能和建设性力量,促进个人和社会的健康发展。积极心理学把矛盾指向传统的“消极心理学”。根据心理学研究,人们在思考时会感受到相应的情感力量,从而产生积极和消极的情感吸引。最终的结果取决于大脑和人体的各种生理过程,也取决于人类的认知、情感和行为倾向。例如,如果你处于一种希望的状态,积极的情感吸引就会变得活跃起来。相反,当一个人专注于某些消极因素时,消极情绪就会被激活,感到压力、紧张,并产生悲观和防御情绪。当消极情绪吸引被激活时,学习能力下降。

二、积极心理学在大学生心理健康教育的意义

积极心理学的应用可以尽可能地抑制消极情绪,当积极的生活态度与消极的情绪发生冲突时,不可避免地会出现矛盾。在这种情况下,大学生需要克服自身的内在矛盾和消化不良,心理健康教材是积极心理学教育大学生心理健康的主要手段和工具,通过阅读有关心理健康的书籍,可以找到学生个性和行为变化的正确方向,书籍也有助于解决思想问题,可以减少学生的矛盾和纠结问题,疏导学生心中的心结,提高学生的幸福感。生理成熟优先于心理成熟,所以学生内心处于烦躁,焦虑的状态,导致出现困难重重的现象。由于中职生心理素质不强,很难控制自身情绪,很难与他人进行交流,内心孤僻,高傲,不与他们交流。对于心理指导教师来说,要深刻认识到学生的心理问题,探究学生心理产生的原因并找到解决方法,开展心理疏导。虽然开展个别辅导是非常有意义的,但是由于它是有限的,并且处于一个别动局面,只能根据学生的个性心理问题来进行研究,团体心理辅导是一个由领导者带领的多个团体,一定程度上保证心理辅导的效率。

三、当下大学生心理健康教育存在的问题

(1) 过于注重短期目标,随着社会各界人士对大学生心理健康教育的关注,各高校纷纷开设了心理健康课程,但许多高校开设的心理健康教育课程知识治疗,这种方法治标不治本,不能着眼于促进当代大学生的健康,具有前瞻性的态度,很难保证学生身心健康。(2) 心理健康教育课程内容不符合学生实际需求。目前,许多高校心理健康咨询中心都在处理心理疾病,但许多学生

认为心理问题不足以称之为疾病。因此,这种教育理念忽略了学生心理健康问题,对于多数大学生来说,他们更加需要的是如何引导他们发现潜在积极心理状态,调节消极情绪,而不是被动接受教师的心理咨询与治疗。此外,随着社会的发展进步,人们的生活压力也越来越大,要想适应社会发展,许多企业会更加愿意招聘具有积极向上乐观心态的人才,所以,需要各高校重视学生心理健康教育。例如,一些学校仅基于测试响应和表格创建,而一些在这方面没有专门知识的教师则对其心理健康教育工作独立进行管理。它还缺乏相关的专业知识。学校的心理健康教育应该只在表面上起作用。一些学校在一定程度上缩小了范围。心理健康教育等同于学习一般的健康知识,而中共中央和国务院的不同观点认为,这些学校领导的认识水平远非心理健康教育的要求。由于概念尚未完全改变并且无法保持理解,因此教师无法清楚地划分其工作,也不清楚其组织和职责。关键是领导对心理教育的认知理解上存在误区。心理咨询在某些领域已经取得了一些成功,但许多只是上上课,组建一些心理健康活动并请专家和教授授课。他们期望快速的成功和成绩快速的上升会增加学校的知名度,只是将心理健康教育的目的非常形式化的完成了。由于缺乏家庭合作和社会支持,无视学生成长的空间或时间,单方面的心理健康教育都是无效的。

四、积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

(一) 利用积极心理学,提升大学生心理健康教育水平

从预防和心理治疗的角度看,高校应形成对同一层次学生学习控制的整体模式。第二,高校应将积极心理学应用于大学生健康教育的结构中,构建发展性、个性化的健康教育框架,根据学生心理素质的差异,优化心理健康教育课程结构,使心理健康课程满足学生发展的实际需要,促进学生思想结构的完善和思想认识的提高。帮助学生掌握到最大的心理问题,在进行话剧演出的时候,可以发挥出学生的表现力。虽然只是一个小小的舞台话剧,但教师可以从中发现许多学生的信息,及时帮助学生调节心理,保证学生心态平稳,所以开展心理剧模式是非常重要的。

(二) 借助积极心理学,完善大学生心理咨询模型

高校可以以积极心理学为理论基础,结合学生的实际需要,建立健全心理咨询模式。因此,通过构建积极的心理咨询模式,高校可以树立长远的眼光,丰富健康教育所需的内容,从而取得更有效的成长效果,促进心理健康教育的进一步完善。此外,积极心理学是一门以心理护理为基础的情感体验课程。学校利用积极心理学帮助学生建立积极的心理动机和意志品质,利用学生的积极心理状态来应对集体生活环境和经历,积极引导大学生走向幸福,从而促进学生心理健康教育和发展。

(三) 利用积极心理学,构建大学生社会支持体系

在对大学生进行心理健康教育时运用自己心理学,是学校、家庭以及社会形成统一管理与控制体系的途径,这是因为积极心理学对学生有很大影响,影响了学生对环境的敏感性,环境的变化对学生心理状态影响较大,因此,高校应利用积极心理学,形成学校、家庭和社会的有效互动,建立有效的处理模式体系,便于学生保持积极乐观的形态,引导学生形成良好心理素质,增强学生综合素质,为学生成长提供有力支撑。

(四) 设计团体辅导活动内容

教师在设计活动内容时,要注意活动中的氛围。在进行集体活动之前,可以开展一些热身活动,加强彼此之间的交流,营造出一个轻松的活动氛围。例如先让小组成员之间开展小组展示,

展现出小组的特色,调动出学生的集体意识。或者可以播放一些轻松的音乐或视频,让学生放松心情,为以后的活动做好铺垫。其次根据心理辅导活动的有关要求,开展辅导活动,设计出不同的辅导活动,让学生在活动中端正态度,提高学生的心理素质。例如,在竞争合作的课题当中,教师可以设计出学生喜欢的,能够接受的游戏活动来提高学生的竞争意识,加强与学生的合作意识。在人际交往当中,通过开展信任碰撞,合作竞赛来加强团队凝聚力。在活动中开展相应的信任活动,互相帮助,互相扶持,设计出千里传音思想训练,加强学生凝聚力。通过开展信任圈等团体活动,加强学生的凝聚力,建立学生的责任意识与归属感,让彼此之间学会互帮互助。设计千里传音,在活动中训练学生的语言及交流能力,帮助学生掌握双向沟通。通过开展无敌风火轮活动,让学生在所弄得的活动中锻炼与人交往的方式,体验成员之间的友情。最后,教师可以根据实际需要,设计出多样化的教学策略。例如,各种心理活动,心理剧等,让学生在游戏的过程中加强心理健康教育,增加心理健康教育的实践性。

五、积极心理学应用于大学生心理健康教育的途径

(一) 引导积极心理品质化解心理问题

传统心理健康教育对预防学生心理问题成效不大,主要就是对于已经产生心理健康问题的学生进行心理疏导,消除心理问题,因此,心理健康教育只针对少数明显暴露于心理健康问题中的学生,对容易产生心理健康问题的学生没有太大影响。传统心理健康教育作用有限,很难引导全体学生形成健康人格,应用积极心理学,可以充分拓展心理健康教育功能,在对学生心理健康问题提出建议后,可以让学生意识到自身个性,观察自己的潜力,引导学生在出现心理问题产生一定抵抗力,积极诱导学生,引导学生达到理想的心理状态。因此,积极心理学在解决学生心理问题、预防心理问题等方面有着明显作用。

(二) 重点用于培养学生的积极品质

高校心理健康教育作为解决心理问题的关键,能够引导学生形成正确价值观念,培养积极的人生态度。此外,心理健康目的并不是解决心理问题,解决心理问题是引导学生形成健康人格的手段。但高校心理健康教育却很难取得理想成效,教师只注重解决心理健康问题,将其作为教学重点,忽视学生个性发展的学生,没有得到足够的心理辅导的学生,在学习和生活中受到负面情绪困扰的学生,缺乏学习积极性的学生,对生活持消极态度的学生等等。积极心理学应用在心理健康教育中,能够增强学生综合素质,缓解学生消极情绪,保证学生身心健康。

(三) 增强学生积极心理体验

积极心理学思想下的心理健康教学为了培养大学生的整体素质,从而形成身体健康、积极向上的性格。那么,我们怎样才能建立健康积极的性格呢?对于培养大学生的正面心灵体验,有着很大重要性。积极心理体验是对学生的心理剖析与认识,目的是为了发掘他们个性中的优点,并完善与扩大优点。传统的心理教学类类似于用批评的方式来解决心理问题,而积极心理学教学则以激励的方式来解决问题,在激励过程中,学生们能够得到正面的心理体验,发现自己的亮点和突出的心理特征,这些优秀品质可以提高学生的自我认同感,形成自信、乐观等健康的心理状态。

(四) 帮助教师与学生建立更加积极的关系

传统的心理健康教育方法主要以消极心理教育为主,心理教育方法主要是帮助学生理解问题,然后解决问题,在理解问题的过程中,教师必须分析学生的内在问题。当学生面临人格的缺陷和消极方面时,这将对学生的心理状态产生一定的影响,如果操作不当,会使学生产生自我否定和自我忽视,甚至无法接受自己的问题,教师会产生冲突,拒绝心理健康指导。在这一点上,积极心理最大的优势就是不会运用粗暴方法来让学生面对自身问题,而是进行心理疏导,扩大学生积极心理,消除学生心理问题,在对学生进行心理教育时,师生间能够形成积极、和谐的关系。

(五) 预防心理问题和建立完善心理健康教育系统

心理健康教育的终极目的是使学生形成健全的人性思维,而高校系统的心理教学体系显然无法达到这一目标,因此仅仅注重于解决学生心理问题的心理健康教学系统也不健全,因为解决心理问题才是培育学生健康性格重要的一部分。所以,把积极心理学运用到心理健康教学中,可以帮助学生保持积极快乐的生活态度和学习态

度,从而引导学生积极快乐的品质,防治心理疾病。因为积极心理学是对传统心理教学中所缺失的心理问题有效的防治机制,对学生思想观念进行补充,完善心理健康教育系统,以一种更先进、全面的教育模式来对学生进行心理健康教育。

(六) 整体统筹规划,实现大学生心理健康教育的针对性教育

在高校从积极心理学的角度对学生进行心理健康教育之前,有必要制定一个可行的总体规划,因为每项活动都需要明确的目标,以便文法学校能够培养学生的整体人格素质和素质,制定全面的教育目标,每项活动都需要具体的目标和实施计划,例如,许多高校都建立了心理健康教育协会,解决学生心理问题,组建心理健康讲座,在进行各种活动之前,将调查问卷分发给给学生,根据问卷调查收集的数据,以“盲人方阵”为例,制定一个可操作的实施计划,主要用于培养学生的自信心、团结和社交能力。但是,在实施活动时,会产生各种各样问题,需要教师不断寻找解决方案,积累经验,统筹规划,完善实施方案。

(七) 扩展教育内容,建立心理健康教育和生活的密切联系

大学生心理健康教育不仅要形式化,还要将其落实到实处。除了要解决学生一般心理健康问题以外,教育内容海英包括红色资源等其它资源,让学生在各种资源中发现自身的价值,承担起传播优秀文化的责任。比如,可以定期开展唱红歌活动,选手选择自己的歌曲,并在登台前将文本添加到图像中,以显示红色历史背景。随着时代的发展,大量的红色资源被遗忘,然而,人们日常生活与红色资源联系十分紧密,各种活动的开展,使学生在活动中不知不觉受到影响,使得学生对红色资源有深刻理解,为学生提供积极的生活。

(八) 构建良好环境,提升大学生心理健康教育开展的有效性

对于学生的个人发展来说,成长环境对于学生人格塑造来说非常重要。对学生来说,心理健康教育并不能立即见成效,所以,要想保证学生心理健康,就必须为学生的学习和生活创造良好的环境,从而在环境的影响下提高学生的心理健康水平。例如,许多学生已经进入了电子技术时代,高校可以利用新媒体为学生接受心理健康咨询铺平道路。官方微信和微博账户是一种易于使用的方式,除了解忧杂货铺等心理咨询外,高校也可以使用新的媒体平台分享相关报道,通过这种方式,学生可以在线或匿名交流,学生可以表现出更真实的自我,并得到积极的心理健康护理。

六、结语

目前高校对大学生的心理健康教育存在偏差,主要精力集中在解决大学生的心理上,这种心理健康教育方法并不能解决基本问题,造成大学生心理健康问题的主要原因是他们解决不了学生形成良好心理健康问题的能力,因此心理健康问题的复发率较高。积极心理学的运用不仅可以改变心理健康教育的方式,而且还可以补充心理健康教育体系,帮助学生建立心理防御机制,塑造健康人格,从根本上杜绝心理问题的发生。因此,在大学生心理健康教育中应用积极心理学,取得理想成效,增强了大学生心理素质。

参考文献:

- [1] 马春环,魏秀超,李宁.积极心理学为视角的高中心理健康教育的实施[J].产业与科技论坛,2016(11).
- [2] 侯佳琦,方鸿志.积极心理学对研究生心理健康教育的启示[J].桂林师范高等专科学校学报,2018(01).
- [3] 杨雪.加强大学生积极心理健康教育探究[J].桂林师范高等专科学校学报,2018(04).
- [4] 刘钰.积极心理学视域下的高职业院校大学生心理健康教育[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2019(01).
- [5] 张静.积极心理学视野下职业院校心理健康教育研究[J].文化创新比较研究,2019(23).
- [6] 卜阳.积极心理学对大学生心理健康的影响研究[J].江西电力职业技术学院学报,2018(02).

作者简介:台蕾(1980—),女,山东青岛人,研究方向:大学生心理健康教育。