

积极心理学视域下高职生心理健康教育探析

章静

盐城工业职业技术学院

摘要：一直以来高职生受到较多偏见，这导致不少高职生心理压力大。在这一状况下关注高职生的心理健康成了教育的重点问题。基于此，积极心理学成了改善高职生心理健康的重要指导方式，该方式可以从高职生心理状况出发，积极引导高职生树立正确的三观，建立生活自信，以此实现自身的价值。本文基于这一点，对高职生的心理状况进行了一系列分析，并提出了几点教育策略，旨在为今后高职生心理教育提供参考。

关键词：积极心理学；高职生；心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.020

引言

积极心理学可以说是一种新型的教学思想，近年来该思想受到西方心理学研究者的广泛认可，同时也对我国心理学研究提供了新的思路。高职毕业生因为学历问题所以难以得到社会认可，不少高职生会因此产生自卑或者是其他不良心理。不过高职生的这一心理可以通过积极心理学教育进行改善。

一、积极心理学概述

积极心理学最早由马斯洛提出，但是直到1998年才被真正判定为心理学概念。塞利格曼曾经提出人们需要从积极的角度对心理学进行研究，用更加开明欣赏的态度看待人类所具有的潜能。积极心理学主要包含三个层次的内容，其一为积极情绪，其二为积极人格，其三则为积极社会。积极心理学旨在用构建积极乐观的心态，以此激发出自身所具备的优秀品质，并据此创造出更多价值。总体来讲积极心理学具有较为正向的情绪导向。积极心理学视角指代的则是打破传统的心理问题研究模式，从原本的关注解决学生问题转变为积极引导学生情绪，降低学生的悲观意识。高职生往往因自身的学历感到自卑，在积极心理学视角下，可以通过构建积极环境，肯定学生的个人价值，培养学生的积极人格等方式，帮助高职生获取更多幸福感。积极心理学能够真正弥补传统心理学中所存在的不足，因此需重视这一心理引导方式，改善高职生不良心理^[1]。

二、高职学生的心理健康现状

随着积极心理学的不断发展，我国各大高职院校慢慢意识到了培养学生积极品质的重要性。2021年联合国对全球幸福指数进行了统计报道，据统计，我国排名上升了10位，国家内部的积极情绪有所上涨。在这一基础上，同时有不少心理学家意识到了青少年的心理问题，

据统计我国青少年中，大约有20%的人曾经出现过抑郁情绪。抑郁症这一疾病慢慢开始年轻化。这一问题得到了很多人的关注，教育工作者需要意识到学生心理问题的严重性，重新审视心理健康教育。对于高职院校心理教育工作者而言，同样需重视高职生的心理健康。一般来讲，高职生更容易受到情绪打击，在遇到问题时容易产生挫败感，在这一状况下甚至会更加消极，进而引发心理问题。在当下教育中，需要重视积极教育这一理念，帮助高职生树立积极心态，以良好的态度面对自己所遇到的问题，并积极解决问题，以此构建良好的心理优势，为之后的发展奠定基础。

三、造成高职学生心理问题的原因

（一）社会偏见

一般来讲，高职院校的录取分数往往低于本科学校，因此不少学生会因为本科分数不够而进入到高职院校，也因此部分人对高职院校带有着一定偏见。有学生会认为自己进入高职院校的原因是“高考没有考上本科”等，这些思想使得学生自身带有自卑感。且年龄越大，高职生自身的消极情绪会越多，这是因为高年级学生往往面临着就业压力，而部分企业会将入职标准设置为本科以上，这会较大地打击到高职学生的信心。此外这些学生在义务教育期间通常成绩不佳，在这一期间内遭受到的打击同样是比较大的。这容易导致学生在步入到高职院校之后自暴自弃，容易失去自我价值认同感，导致无法积极地面对未来学习及生活。

（二）高职生自我认同不足

不少高职院校的学生并非一开始就想要步入高职，有些学生是因为自身高考发挥较差，也有些学生是因为无力承担本科费用，被迫选择了高职院校。这些学生内心的理想与现实之间有所冲突，所以他们无法调整好自

身心态面对接下来的生活。且学生心理压力大,悲观意识较重。另外高职院校学生大多不具有学习主动性,会潜意识地认为自己能力不足,更容易否定自己。而这一状况下更容易陷入到恶性循环中,在认为自己没有能力的状况下,逃课、迟到等现象屡见不鲜,最终又会因此导致挂科甚至是留级,这又会进一步加重他们的心理负担,因此也就无法找到自身优势^[2]。

(三) 师资队伍不强

大多高职院校尚未认识到心理健康教育的重要性,因此也就没有配备较为专业的心理教师,有部分心理教师为兼职状态,且在校研究生居多。这一状况下,心理教师专业程度不够,且不具备较强的实践能力,无法真正完成心理教育工作。同时这些教师难以真正根据心理学前沿内容对心理教育方式进行改善优化,导致心理教育落后,学生无法从心理教育中得到帮助,这与积极心理学的原则有所违背。

(四) 心理健康教育方式落后

有些高职院校在面对学生心理问题时想法比较消极,会认为学生出现心理问题是学生本身带有问题,因此容易戴着有色眼镜对学生进行指导。且心理教育过程中过于关注学生有可能出现的问题,长时间下去,学生即使没有问题,也容易出现问题。该方式下的心理教育容易给学生造成消极影响,部分学生会在这—状况下对心理教育产生反感情绪。此外该方式下教师教育对象多为原本带着有一定心理问题的学生,却忽视了大部分学生的心理需求,不利于学生发展。总体而言,高职生心理健康问题值得关注,将积极心理引入到心理引导中,能够帮助学生树立积极品质,更乐观面对多种问题,实现自身价值^[3]。

四、积极心理学对于高职生心理健康教育的意义

(一) 改善高职生心理健康水平

积极心理学教育下,高职生自身的积极品质能够得到加强,例如部分学生具有良好的创造力、无畏精神等等。这些品质若是发挥出来,学生将会更好地面对今后的生活学习,同时可以实现自我价值。但是在当下的社会环境中,高职生受到了不小的压力与打击,难以发现自身优势并发挥出来。积极心理学能够充分找到学生性格中的闪光点,由此帮助学生建立自我认同感,更好地面对生活中的各种问题。此外增强学生的积极品质,能够降低学生患上心理疾病的概率,同时可以帮助学生树

立心理—行动的正向循环,这对于学生未来发展是有利的。

(二) 培养高职生优秀品质

积极心理学引导下,学生的思维将得到拓展,在这一状况下,思维将会引领行动,学生会更快地获取到个人资源以便于成长。同时在积极心理引导下,学生个人的人文素养需求将得到满足,这对于学生的生活工作等都有着良好的促进作用。且在积极的人文素养引导下,学生的积极品质将得以加强,其能够树立更加坚定的人生目标,并为此不断奋斗^[4]。

(三) 增强学生创新能力

长久以来,我国在不断强调创新的重要性,并不断改革创新创业教育。培养更多创新性人才是我国教育中的关键所在,也是我国立足于世界得以发展的重要方式。我国基于此在教育方面进行了深化改革,以培养全面发展的学生为教育基本核心,同时引导学生自主发展。积极心理引导下学生更能够意识到创新创业的重要意义,同时可以以积极的心理状态提高自身的创造能力。因此高职院校需要利用这一点,培养学生的创新兴趣,提高学生的自主性,为其今后步入社会奠定基础。

五、积极心理学视角下高职生心理健康教育的策略

(一) 破除传统心理教育模式

传统心理教育过程中,更多教师会在遇到问题之后才对问题进行处理,也就是原本的心理教育工作具有滞后性。在积极心理学视域下,教师需将学生的心理问题进行前置,尤其需要关心那些没有发现心理问题但是却不具有积极性的学生。这些学生大多不具有积极追求,同时积极情绪少,在遇到问题时往往会消沉容易放弃,更容易受到打击。将这一问题前置,对该类学生进行积极引导,能够帮助其降低不良心理问题的发生率。另外在高职院校学生的积极心理教学中,不可只将教育重点放在部分学生身上,还需以全体学生为教育主体,同时做好因材施教工作。高职院校内的学生因为所受教育、家庭环境等不同,而有着不同的心理特征,教师需要充分认识到学生的心理状况、个人兴趣等,针对性地引导学生树立积极情绪,为今后生活工作奠定基础。高职院校的心理健康工作者在学生入校之后,即可开展积极教育,引导学生积极面对生活,树立积极品质^[5]。

(二) 建立积极校园环境

高职院校的环境建设将直接影响到学生的学习体验,若是建立积极向上的校园环境,则能够进一步培养学生的积极心理。首先高职院校在对校园环境进行建设规划时,需要重视绿色健康性,营造出积极向上的氛围,以此让学生有一个积极的学习环境。其次高职院校可以同各大企业合作,建立“校企合作”机制,抓住自身的教育优势,为企业培养更多人才,同时为高职生提供更多就业机会。该方式能够从根本上引导学生树立积极心态面对学习。再者要重视学生的精神引导,可以多为学生开展文体活动,树立积极向上的校园文化,并引导学生对这一文化进行学习,增强学生的归属感。

(三) 改革教育内容与体制

积极心理学要求学生能够积极地积极地面对生活面对工作,同时积极面对当下复杂的社会环境,增强自身适应力,以此实现自己的人生价值。因此教育工作者需要重视学生遇到困难时的表现,观察其是否具有积极面对困难的勇气。若是学生遇到问题就想要放弃,就需要对其进行积极心理引导。在日常教学过程中,心理教育工作者要关注学生兴趣,引导学生树立良好的生活习惯。同时需要重视学生的心理情绪变化,不断做好积极暗示,该方式可以引导学生更积极地看待问题,并认真对待自己所需要承担的责任。此外教师同样要关注学生的学习体验,若是学生学习体验不佳,则要对自身的教学模式加以改进,以便引导学生树立积极心理,建立积极志向。

(四) 强化学生正面心理

积极心理学认为,学生若是长期处于压抑消极的环境中,会更加容易有精神分裂状况,若想要解决这一隐患,还需从源头上转变学生的思维理念。因此若高职生具有心理问题,则需直面问题,而非逃避问题。心理教师在遇到这一状况时,需要积极引导探究问题源头,带领学生以积极的心态消除心底的负面情绪,以此提高心理免疫力。基于此,心理教育工作者要引导学生解决心理问题,关注学生内在的需求,培养学生积极乐观的品质。高职生在学习生活中更不容易得到教师、家长的肯定,他们在成绩上的劣势掩盖了他们自身带有的优势,这使得学生容易处于消极情绪下^[6]。

对于高职院校教师而言,他们最主要的目的之一则是培养学生健全健康的人格,引导学生树立抵御负面情绪的能力,在这一状况下充分发挥出自己的优势,做到

对自己负责,对社会有用。在实际教学改进下,教师可以先做好前期调研,找到学生的优势所在,并通过心理引导帮助学生找到自己独特的优势。对于不同性格的学生可以分别为其开展讨论会,找到性格下的优点,并教会学生如何充分发挥自己的优势实现自己的人生价值。例如部分学生创造能力较强,教师可以引导他们多动手实践,慢慢找到自己的人生价值。而部分学生具有领导才能,基于此教师可以多让其参与到班级活动组织中,发挥自己的才能。这些方式都有利于学生找到自己的立足点,同时有利于帮助学生构建自信。此外部分国家已经对积极教育这一模式进行了深入研究,并将其不断应用到了心理教育中,同时取得了较高的成就。我国在对积极教育心理学研究实践时,可以多借鉴其他国家的教育经验,并对其进行筛选总结,最终制定与我国国情相符合的教育方式,用于高职院校学生心理教育中。

结语

综上所述,积极心理学具有较强的教育优势,该方式能够通过引导学生形成积极品质,帮助学生更好地应对生活学习以及未来工作中的困难。高职生由于多种社会、自身原因缺乏自我认同感,基于此积极心理学能够充分帮助学生面对问题,发现自身潜力,培养学生积极健康的心态。因此高职院校需重视积极心理学的应用,以此不断提高学生自信,让其充分发挥出自己的能力,积极面对生活。

参考文献

- [1] 王熹. 积极心理学与高职心理健康教育融合模式探讨[J]. 大学, 2022, (23): 91-94.
- [2] 姚又丹. 积极心理学与高职心理健康教育融合模式的研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022, (05): 144-145.
- [3] 杨继玲. 对积极心理学融入高职院校学生心理健康教育的探究[J]. 学园, 2021, (31): 66-68.
- [4] 陈鹏悦. 积极心理学视域下高职院校学生心理健康教育研究[J]. 作家天地, 2020, (24): 116-117.
- [5] 于瑞, 刘素芳, 马国新, 石中叶. 积极心理学视域下高职学生心理健康教育体系的构建研究[J]. 职业技术, 2017, (05): 43-44.
- [6] 刘钰. 积极心理学视域下的高职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): 27-28.