

积极心理学在高职心理健康教育中的运用分析

韩露

河南地矿职业学院

[摘要] 本文以目前心理学理论中的积极心理学的方向作为讨论目标, 结合高职院校现阶段心理健康教育工作开展的具体形式, 分析高职心理健康教育理念改革的具体方向。高职院校心理健康教育一直以来都是教育界的重点话题, 如何从根本上实现心理健康教育资源的充分开拓, 不断完善高职心理健康教育效果对于提高高职院校人才培养效果尤为重要。下文提出了高职心理健康教育中应用积极心理学的具体措施, 旨在为充分构建完善的高职心理健康教育组织系统提供指导性意见。

[关键词] 高职院校; 积极心理学; 心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.234

前言

高职教育是我国重要的技术类应用类人才的培养机构, 为社会提供了源源不断的应用型人才。近年来, 随着高职院校教学规模不断扩大, 教学水平的不断提升, 针对高职院校大学生的心理健康教育显得尤为重要。积极心理学是现阶段心理学研究领域内新的发展方向, 如何从根本上提高高职阶段的心理健康水平, 应该充分结合积极心理学的基本理念, 对课程资源进行广泛开拓, 应用多样化的教学方法, 在此基础上构建更高质量的高职积极心理健康教育体系。

一、树立积极的高职心理健康教育理念是前提

积极心理学本质上是对人类心理上快乐、幸福为导向的理论基础, 以“积极”的态度面对心理上的问题进行解决, 强调人们应该将关注点放在生活中美好积极的内容上, 在情绪体验、社会环境等方面不断优化自身的情感体验, 从而培养积极向上的人格品质。受到传统教学模式的影响, 大部分高职在心理健康教育工作开展的过程中, 强调以“问题心理”为核心导向开展工作, 关注点集中在少数具有心理健康问题的学生身上, 对于存在负面心理问题的学生进行高效的心理健康教育尤为重要, 但是在教学本身的性质上, 心理健康教育应该面向全体学生, 为所有学生构建良好的心理健康环境。传统高职院校的心理健康教育过分重视实际意义, 而忽略了心理健康教育的本质。因此, 在当前的高职院校心理健康教育体系下, 教师需要充分认识到心理健康教育的核心, 并且通过积极心理学概念的引入, 构建更加完善的教学培养模式, 以提高高职院校学生在校学习与生活的幸福度出发, 不断对心理健康教育模式以及内容进行改革, 最大化提高健康教育环境, 提高高职心理健康教育工作开展的实际水平。

二、开发积极的高职心理健康教育资源是基础

在进行高职心理健康教育资源开发的过程中, 教师需要充分了解心理学本身所具有的价值, 在内容上挖掘更加丰富的素材, 从根本上提高心理学价值整体上的平衡性与回归性。一般而言, 心理健康教育内容的拓展应该具有更加丰富的目标与积极的培养模式, 以充分培养高职学生的积极人格为的主要目标, 充分塑造学生具有良好的品格与特点, 在心理健康教育工作

开展的过程中, 需要以潜能开发作为核心目标, 让学生在希望、乐观的情感体验上获得更加充沛的体验, 从而让学生能够在日常生活与学习中发掘具有积极意义的内容, 不断培养高职学生获得幸福的能力。此外, 心理健康教育需要为高职学生构建正确的学习观念与学习方法, 解决其在学习过程中积极性不高的问题。

在心理健康教育开展的过程中, 教师需要为高职学生树立健康的人生观念与价值观念, 让学生能够对自己的职业生涯进行合理有效的规划, 充分明确未来职业发展的最终方向, 让学生在职业选择中能够结合自身能力、喜好去选择工作, 并且在学习过程中为实现职业生涯目标而进行努力。此外, 教师需要充分尊重高职学生在学习能力上的弱势, 并且注重高职学生个体之间存在的差异性, 不断提高其情绪上的自我调节能力, 在学习过程中积极面对挫折, 激发自身的内在动机, 提高自己经受过挫折的能力。在当前心理健康教育课程中, 教师可以开发与心理健康教育相关的选修课程, 也可以通过组织活动的方式融合心理健康教育, 包括一系列的社团活动、节假日庆典、心理健康活动月等活动模式, 通过活动、选修与专业内容相结合的方式, 提高心理健康教育在学生心理的预期认知, 从而构建更加多元与个性化

三、实施积极的高职心理健康教育策略是核心

对于高职院校而言, 在心理健康教育方面实施更加全面的活动与体验形式, 在很大程度上可以充分提高高职心理健康的教育水平。通过充分提高高职院校学生心理健康教育水平, 在日常教学过程中积极进行资源的整合, 探索更加广阔的学习平台, 了解心理健康教育开展的多元化渠道, 是目前高职院校心理健康教育的核心。教师在应用积极心理学的过程中, 要改变传统意义上学生与教师之间的交流相处模式, 构建更加平等的交流平台, 在学习中给予学生更加充分的表达寄回, 让学生能够充分了解学习的体验教学的本质, 让学生能够认识到学习的必要性, 并且在学习过程中发挥出更高的主动性, 从而不断提高其心理素质。在大部分心理学规律上, 心理健康教学工作应该进行更加广泛的普及式教育, 普及式教育的核心在于充分尊重不同学生之间的差异性与需求性, 并且积极发挥出学生团体

的力量,开展多样化的教育教学活动。

此外,教师可以搭建良好的互助教育平台,将心理健康教育形式进行充分延伸与拓展,在校内外搭建更加良好的多元化课程实施平台,通过课程、活动、交流为核心,形成多元立体化的教学网络,为大学生提供更加坚实的心理发展服务基础,实现心理健康教育的充分外延。教师在积极心理学理论实施的过程中,注重学生的生活情感体验,并且教育内容不能仅限于对学生品质的培养,更应该提高学生心理健康领域内的针对性与有效性,提高教育目标的科学性,执行更加充分的教学规划与学习行为培养。

四、完善积极的高职心理咨询服务体系是根本

高职心理健康教师需要在校内搭建良好的心理健康服务机制,立足于高职院校学生自身的特点,结合职业教育的特色构建更加科学化的心理辅导方式,全面提高高职学生的心理健康水平,并在良好的学习环境下实现职业综合素质的全面提升。此外,在活动主体方面,教师需要加强个体自助工作的优化,通过教师辅导、朋友咨询等方式减轻高职学生对心理健康的排斥性。例如,教师可以在班级内积极引导学生进行主动学习,并且构建具有共同性、平等性的教学方法,提高高职学生在进行个体心理健康上实现自助与互动的能力,具体可以通过心理沙龙、茶话讲座的等方面开展多样化的心理健康辅导。在活动范围上,教师应该具体划分为个体咨询以及集体咨询两种形式,个体咨询的方式主要在于对心理健康存在问题的学生进行积极的辅导,而集体咨询更加倾向于教学授课的模式,在集体咨询方面,可以利用心理健康课堂对学生进行分组,构建不同的学习兴趣小组,尽可能减少学生个体心理上的孤僻感,增强学生的幸福感与体验感。

除此之外,在心理健康教育工作开展的过程中,教师需要积极开展一系列的素质拓展活动,以“学会交往”与“积极成长”为核心,展开一系列的团体辅导教育活动,从根本上提高高职学生的心理健康体验,充分强化其心理素质水平。目前高职院校中都设有对应的心理健康互助平台,教师可以利用互助平台进行深度拓展,通过搭建校园心理健康微信公众号、互助网站等方式,进行心理健康积极性的宣传,让大学生能够根据自己的理解和思考来形成积极的心理态度,培养自身积极向上的行为品格。

五、建立积极的高职心理健康教育评估体系是关键

此外,教师还需要结合实际情况加强高职心理健康教育评估体系的建立健全,学校需要充分结合实际情况,开展具有导向意义的激励与监督管理措施,从根本上提高心理健康教育目标实施的效果,学校也应该对管理模式进行有效的评估与讨论,评估的对象具体包括健康管理部门、教学管理部门等,在教学内

容上应该包括心理辅导、心理的健康水平测试等内容。此外,在健康管理部门中,还需要阶段性对心理辅导人员以及相关工作者进行心理健康测试,评估其心理健康的积极程度,从而让所有的心理辅导人员与相关工作者能够以积极向上的心态去面对工作,在对应的制度建设方面也需要以基本发展理念为核心,通过高效的素质辅导、教学拓展等方式,为学生营造更加良好的校园学习氛围,在效果评估工作上也需要充分了解高职学生的体验能力,从根本上提高其心理健康水平,让学生能够掌握自主获取幸福的能力。

六、构建起积极的高职心理健康教育组织系统

为了培养学生积极良好的品质,为学生搭建起更加充分的情绪体验,在个体心理的发展与成长过程中,环境因素的影响极为重要。因此,建设更加健康、和谐的心理组织系统显得尤为重要。高职心理健康教育应该以构建科学化的心理健康组织为关键,推动心理健康教育网络的形成,网络的搭建需要以社区、社会与家庭为一体,通过高职院校的组织工作,不断提高教育制度的合理性,在此基础上发挥出高职学生在学习与生活中的潜能,让高职学生可以充分实现自我价值,并且对生活具有更加积极的追求与向往。教师需要结合高职院校工作的行业特色,建立更加良好的校园学习文化氛围,提升高职学生在学习中的归属感与满意度,在潜移默化的过程中培养学生积极向上的情操与特点,帮助学生能够在生活与学习中有效规避负面情绪的影响,构建良好积极的家庭教学氛围。

结语

综上所述,为了从根本上贯彻落实积极心理学在高职院校心理健康教育中的深度应用,教师与学校需要积极对组织系统中相关的资源进行挖掘,并且从根本上实现社区、家庭与社会的全面发展,形成良好的优势互补,为高职院校心理健康教育工作的开展水平提供重要基础。

参考文献

- [1]刘惠娟,黄强.积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J].教育与职业,2021(09):99-103.
- [2]时晓玉.积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J].科技风,2021(32):52-54.
- [3]陈晓英,杨舜尧.高职心理健康教育的新视角:积极心理学[J].教育与职业,2019(15):79-80.
- [4]张艳君.积极心理学下的高职心理健康教育课程及教学改革分析[J].佳木斯职业学院学报,2017(03):16-17.
- [5]朱壹.积极心理学与高职心理健康教育融合模式研究[J].南方农机,2020(5109):163.
- [6]董蓓.以积极教育为核心构建高职心理健康教育新模式[J].高教论坛,2017(02):117-119.