

积极心理学视域下辅导员如何做好心理健康教育工作

赵秋明

(南京工业职业技术大学 商务贸易学院 江苏 南京 210046)

[摘要]积极心理学属于一种新兴科学,其强调对人类的积极心理进行大力增强,反对过于重视消极心理,其的产生给高校辅导员心理健康教育工作带来了极大的影响,为此,辅导员就需要对该项工作方式方法进行改进。基于此,本文对积极心理学疾病内涵进行了研究分析,并提出了积极心理学指导下辅导员开展心理健康教育工作的策略,希望可以给高校辅导员提供帮助。

[关键词]积极心理学;辅导员;心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.919

引言

大学生是我国进行社会主义现代化建设的重要储备力量,但是当前很多大学生都存在心理问题,所以需要对他们进行心理健康教育。辅导员是该项工作的主要力量,他们肩负着引导大学生健康成长的重要职责,还担负着价值引领的重要任务。相关研究发现,抑郁症发病率近年来变得越来越高,其已经成为了第二大疾病,患上抑郁症后会对人们的心理状态带来严重影响,而且该病发病人群开始朝着低龄化发展。当前大学生需要应对各种压力,所以大学生患上抑郁症的概率也变得越来越高,其成为了严重危害大学生身心健康的一大疾病。对于大学生抑郁症患者而言,不仅会导致学业不能正常进行,正常生活以及身体健康也会受到不良影响,未来就业难度也会变得更大,这就是需要开展大学生心理健康教育的主要原因之一。

一、积极心理学基本内涵

积极心理学和传统心理学的最大不同就是提倡要对人类积极心理进行深入挖掘,通过对其进行培养和增强来让人拥有更大的积极力量,同时可以使用这些积极力量对其他人进行引导和教育,以便可以让其他人也能形成积极健康的心态。积极心理学主要包括三个层面的内容,下面就对这三个层面内容进行简单介绍:

第一个层面为主观层面,主要指人类的积极情感,主要针对其中的主观幸福感进行研究。

第二个层面为个体层面,首先需要将个人积极人格分为不同类别,之后还需要针对个人积极人格进行研究。

第三个层面为群体层面,主要就是针对积极组织系统的构建进行研究。积极心理学认为应根据个人主观幸福感构建积极组织系统,如,校园组织系统,这样能够更好的培育和增强个人积极心理。

二、高校辅导员心理健康教育工作遇到的问题

(一)辅导员工作不受重视

当前我国很多高校都比较重视智力教育,对于德育教育却比较忽视。高校辅导员不仅要对学生提供学习、就业指导,还需要负责学生思想引导工作,其工作性质和专业课教师有所不同,和行政管理员也存在一定差异,可以说两者的工作辅导员都有涉及,其工作比较繁琐,工作量也比较大,但他们的付出却经常被忽视。

(二)辅导员对心理健康教育工作比较忽视

辅导员是高校教育教学中不可缺少的重要人员,其是连接高校和大学学生的枢纽。很多高校辅导员需要担负教课任务,同时还要进行班级管理,他们在工作中扮演着很多角色,扮演好这些角色可以帮助他们更好的了解学生思想动态,帮助学生解

决烦恼,而且可以针对学生的心理问题给予正确引导,帮助他们走出心理困惑,重新对学习和生活产生信心,能够以积极健康的态度投入到大学学习当中。然而在实际工作中,有些高校辅导员对于学生学习成绩更加重视,对于心理健康教育反而比较忽略,在心理健康教育方面投入的精力和时间也比较有限,从而导致心理健康教育并没有发挥出太大作用。

(三)辅导员没有太多精力和时间进行心理健康教育

高校辅导员的工作量比较大,他们不仅要负责对学生进行心理疏导,还要负责班级日常管理,同时要对学生进行学习和就业指导,可以说他们的工作涉及到很多方面。如此多的工作让辅导员产生了极大的压力,很多时候他们都需要加班才能完成工作,再加上辅导员负责的学生数量比较多,因此导致他们根本没有太多时间和精力开展心理健康教育。

(四)辅导员掌握的心理健康教育专业知识不够充足

在大学生活中,学生可以接触到很多社会上的思想观念,但是大学生心智还在发育,因此这些思想观念很容易就会大学生三观造成一定影响,从而导致他们产生心理问题,而且这一时期他们产生的心理问题都比较难解决,高校需要建立一支专业解决学生心理问题的团队,才能获得比较理想的心理健康教育效果。但实际情况却是,很多高校辅导员的管理能力都比较出色,但心理健康教育专业能力却并不太高,对于学生心理问题也缺乏深入探究,对于心理健康教育专业知识的掌握也不够充足,他们往往会根据自己积累的经验开展心理健康教育,然而这样并不能有效解决学生的心理问题。

三、积极心理学视域下辅导员心理健康教育策略

(一)以积极的教育理念开展心理健康教育工作

每个人的内心都是由积极和消极思想构成的,大学生也不例外,而这正是可以开展积极心理健康教育的根基。积极心理学认为通过对人们的积极思想进行大力培育和增强,可以有效防止他们患上抑郁症,还可以帮助他们更好的应对各方面压力。每个人的内心深处都潜藏着积极的追求思想,所以辅导员开展积极心理健康教育时需要注意对学生的这种思想进行挖掘和增强,引导学生能够以积极的心态投入到学习和生活当中。积极心理学要求辅导员要用积极的教育理念对学生进行教育,而不是一味盯着学生的缺点和劣势,辅导员要善于发现学生身上的优势,用欣赏的目光激励学生,并用鼓励的语言对他们进行表扬和肯定,以便可以激发学生更积极的投入到努力和奋斗当中,这也是培养和增强学生积极思想的有效方法之一。例如,辅导员需要先对学生的心理情况进行了解和判断,等到获得判断结果后就可以根据学生个性、偏好等大力培育他们的积极思想。

（二）采用积极干预措施培养学生形成积极向上的心态

辅导员只能起到引导作用，学生要想真正解决自己的心理问题还要靠自己，所以辅导员应采用积极干预措施来引导学生形成积极向上的心态，这样当他们遇到问题时才会积极的寻找解决方法，而不是依靠别人帮助自己解决问题。例如，进行学生管理时，如果辅导员发现某些学生的心理状态不太稳定，就要主动出击对其进行心理健康教育，辅导员可以通过约谈的方式对他们进行积极心理干预，也可以通过团体心理辅导的方式对他们进行心理干预，同时还可以通过广播、网络平台等进一步增加心理健康教育影响力，让更多的学生都能因此受益。而且进行积极心理干预时要注意引导学生形成积极向上的心态，能够积极主动寻找解决自身心理问题的方法。

（三）找准角色定位

在积极心理学视域下开展心理健康教育，高校辅导员先要找准自身角色定位，并在积极心理学理念的指引下积极探索心理健康教育有效方式和方法。如果依然采用传统教育方法已经不能满足大学生心理健康教育要求，也发挥不出太大的心理引导作用，高校辅导员应对自身角色进行重新定位，将自己当做心理辅导员，将解决学生心理问题作为重要目标，根据自身角色定位对学生心理问题进行全面、深入分析，引导他们认识自己在心理上存在的异常并对他们进行针对性心理健康教育，帮助他们形成积极健康的心理品质，为学生实现身心健康成长打下坚实基础。

（四）改进心理健康教育方式

在积极心理学引导下进行心理健康教育应注意突破传统教育的束缚，根据学生个体差异性进行针对性教育，例如，可以组织多种形式的心理教育活动，如，组织心理沙龙、组织学生观看心理微电影等。对于一些心理问题严重的学生，则需要进行一对一疏导，对于行为偏差特别明显的学生也需要进行一对一教育，从而可以实现个性化心理健康教育目的。此外，还可以从学生当中找出一个正面榜样，通过榜样的激励作用引起学生的心理需要，同时还能提升他们的心理健康意识，这样也能达到心理引导目的。

（五）建立良好师生关系

积极心理学强调师生之间应建立良好关系，应相互信任，但很多高校辅导员和学生之间的关系都不太好，甚至形成了对比关系。根据积极心理学指引开展心理健康教育，高校辅导员不能只是看到学生的缺点，还要积极挖掘学生闪光点并给予表扬和鼓励，也就是更加重视学生积极向上的一面，让学生感受到自身价值，促使学生重新产生自信和积极情绪，从而和学生形成良好关系，学生的幸福感也会得到增强。

（六）建立积极的心理健康教育环境

高校辅导员工作繁忙，能够用于心理健康教育的时间有限，也不可能对每个学生进行心理健康教育，为了获得更好的心理健康教育效果，让学生的心理状态都能获得改善，就需要针对心理健康教育建立积极的环境，让学生在积极环境中获得良好体验，这对于心理健康教育是非常有利的。第一、高校辅导员需要营造良好氛围，将其作为心理健康教育重要目标，在氛围熏陶中学生就可以潜移默化地接受心理健康教育。第二、高校辅导员应做到尊重学生，针对学生积极品质给予表扬和肯

定，而不是针对学生缺点进行严厉批评，这样才能帮助学生塑造积极人格。

（七）完善心理健康教育资源配置

心理健康教育还吸引教育教学资源的支持，为了达到学生积极健康成长目的，高校需要对心理健康教育资源配置进行进一步完善，根据学校条件对学生心理积极品质进行发掘并鼓励学生对其积极心理品质继续发扬。需要注意的是，在此过程中辅导员应做到相信学生，用积极的态度看待学生，时刻注意他们的心理动态，通过组织心理教育活动帮助他们认识到自己的优势，为他们展示自身优点提供平台。此外，辅导员还要联合其他部门对心理健康教育资源配置进行调整，促使家庭和社会在学生心理健康教育中发挥出更大作用。

（八）建立校园积极组织系统

积极思想的培育和增强还需要积极系统的帮助，所以辅导员应建立积极的校园组织系统，这对于维护学生心理健康是非常有利的，而且可以有效增强心理健康教育效果。积极校园组织系统的建成既可以增强学生的归属感，还可以提升其存在感，同时能够让学生的心理问题得到及时解决。例如，可以多组织一些能够让学生进行自我展示的活动，让学生能够通过参加活动获得成就感和增强自信心。再如，对于突然遭灾难的学生应通过积极引导帮助他们摆脱不良情绪的影响。积极校园组织系统可以让大学生的积极情绪得到更好的增强，对于大学生积极人格的形成有着极大的促进作用，同时还能增强辅导员心理健康教育效果提供强有力保障。

结语

当前大学生出现抑郁症的人数在不断增加，所以对他们进行有效的心理健康教育是非常有必要的。积极心理学提倡要对学生的积极思想进行挖掘和增强，通过对他们进行积极心理干预和引导的方式帮助他们形成积极向上的心态，能够积极主动解决自身心理问题，能够实现身心健康成长。所以，高校辅导员应对积极心理学进行全面研究和深入分析，积极寻找到将其运用到心理健康教育工作的合理方法，以便可以在其引导下更有效的解决学生的心理问题。通过采取以积极的教育理念开展心理健康教育工作、采用积极干预措施、改进心理健康教育方式、建立积极的心理健康教育环境以及建立校园积极组织系统的策略，可以促使心理健康教育取得更有效的心理教育效果，能够有效降低大学生患上抑郁症的概率，这对于大学生以后发展和就业也具有积极作用。

参考文献

[1] 刘丽岚. 积极心理学视野下高校辅导员心理健康教育工作的探析[J]. 消费导刊, 2021(18): 89-90.

[2] 陈健. 积极心理学视角下高校辅导员开展心理健康教育工作的新思考[J]. 西部素质教育, 2019, 5(3): 86.

作者简介:

赵秋明(1990年5月-), 女, 汉族, 江苏淮安人, 硕士, 助教, 研究方向: 思想政治教育。

基金项目: 江苏高校哲学社会科学基金项目思想政治教育专题项目, 项目名称: 高职本科学生积极心理品质的培育研究——以A大学为例, 项目号: 2021SJB0260。