

积极心理治疗对心理咨询工作的启示

彭申珍

长沙幼儿师范高等专科学校

[摘要]当前,积极心理治疗已经成了心理咨询业界广泛应用的手段,并且在高等院校当中得到了普及,与此同时这种心理咨询方式也成了老师、学生和家長谈论的热门话题。本文将围绕积极心理治疗对心理咨询工作的启示为核心展开论述,首先明确积极心理治疗的相关概述,进而阐述积极心理治疗的重要价值,下一步剖析当前传统心理咨询工作中存在的问题,并且以此为基础探究出积极心理咨询治疗对心理咨询工作的启发。

[关键词]心理健康;积极心理治疗;心理咨询

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.052

积极心理治疗的理论是主张通过积极的人格塑造来解决心理疾病患者的心理问题,并且通过培养心理疾病患者积极向上的价值观念预防其心理问题,这种创新的心理咨询理论拓宽了心理咨询领域的视野,对高等院校的薪资咨询工作开展有着举足轻重的影响。高等院校的心理咨询工作应当借鉴积极心理治疗的原理,培养学生积极主动的人格,重视学生的心态问题,激发学生积极进取的动力,从根源上改善学生的心理状态。

一、积极心理治疗的相关概述

随着积极心理学理论在全球范围内的崛起,积极心理治疗原则也凭借其自身的创新理论在世界范围内得到了广泛认可和推广。积极心理治疗的方式秉持着积极心理学的原理,重视在心理治疗的过程中栽培咨询者的积极品性和力量,以此种方式来达到心理咨询和治疗的成效。积极心理治疗作为一种新生的心理治疗方式,与传统的将患者看成是疾病的载体的观点有本质上的区别;积极心理治疗将心理咨询者看成是独立个体,强调通过个人潜能来解决心理问题的重要意义;积极心理治疗方式将心理健康工作的重点放在栽培良好的心理状态层面,从而促进个人在群体和社会中完成自我完善和实现。

积极心理治疗关注的是帮助处于逆境的学生重振旗鼓,培养积极向上的心态和追求幸福的理念,促进这些心理疾病患者掌握建立高质量个人生活及社会生活的要领。具体的心理咨询内容包括了栽培个体的积极品质,这既包含了对人性的赞美和敬重,也包含了人类社会的理智认知,积极心理治疗法倡导个体利用积极的态度去面对自身以及社会生活;除此以外,积极心理治疗观念下的心理咨询还涵盖了促进个体建立主观幸福感的任务,将心理咨询者对幸福观的认知和感受作为评价心理健康状态的根据;与此同时,利用个体自身的潜能来预防和治疗心理问题也是积极心理治疗中的重要一环,此类治疗方式注重增强个体自身的积极品质和激发个体的积极潜力来帮助个体干预行为,促使给能够通过积累或自我发展形成积极品质,预防心理问题的再次出现,从源头上实现心理疾病的预防。

二、积极心理治疗的重要价值

在高等院校中,心理咨询是学校心理健康教育的重要

组成成分之一,校园心理咨询重点强调提升学生们的心理素质,发展身心潜能,促使学生形成优良的品质和健康的人格。将当前盛行的以积极心理学理论为根基的积极心理治疗方案导入到高等院校的心理咨询工作当中,改善传统的心理咨询及治疗的模式,拓展心理健康工作的新领域,对于学生们的成长和发展而言至关重要。

高等院校开展心理咨询工作的主要目标是帮助学生建立完善的人格,提升心理素质,充分激发学生的个体天赋,栽培其积极乐观的心理品质,为其将来的健康发展提供保障。当前,在传统心理学的影响之下,学校开展的心理咨询活动主要围绕学生的心理问题开展研究,将学生消极的心态以及个人的行为问题作为关注的焦点,这样的心理咨询与治疗方式容易使学生产生抵触心理,并不利于改善学生的心理健康状况。

但是以积极心理学为根基的积极心理治疗方式关注的是心理疾病患者的内在美德和积极力量,不再将心理治疗的焦点放在抑郁、焦虑等消极方面,而是通过栽培心理咨询者的积极心态帮助其重新认识自己,唤起心理咨询者自身的自身成长的力量。将积极心理治疗的方式导入高等院校心理咨询工作中,转换传统的心理咨询与治疗模式,树立学生自身的积极观念,激发学生潜力,对学生的未来发展有着至关重要的意义,也能够提升高校心理咨询工作开展的能力。

三、传统心理咨询工作中存在的问题

(一)对心理健康重视不足

当前,高等院校开展的心理咨询工作中,最突出的问题就是对于学生的心理健康重视不足,虽然学校中设立了专门的心理咨询与治疗部门,但大多数学校的心理咨询老师缺乏专业性,由学科老师兼职担任,导致学生对学校的心理咨询效果存在怀疑,不敢轻易去尝试心理咨询。除此以外,学校领导层对于学生的心理健康问题不够重视,虽然近几年学生的心理健康状态备受关注,部分学校也陆续出台有关心理咨询与诊疗的方案,但行动上还是没有得到完全践行,没有聘请专业的心理咨询师,没有投入合适的资金与资源进行心理健康建设,这对高效的心理咨询工作的开展造成极大阻碍。

(二)学生易产生抗拒心理

高校学生对于心理咨询产生抗拒心理主要有两方面的原

因,包括学生自身对心理咨询的认知不充分以及心理健康评价的方式不合理这两方面:

具体来看,当前许多学生没有转变传统观念,认为只有极少部分不正常的人才会主动求取心理咨询帮助,对于寻求心理咨询的同学存在歧视心理;仍然秉持着进行心理咨询就一定意味着患有心理疾病甚至是精神疾病,用有色眼镜观察接受心理咨询帮助的同学,认为他们与众不同,这种认知导致同学们即使意识到自己需要接受心理咨询也会变的胆怯,由于害怕别人异样的眼光而产生对心理咨询的抵触心理,从而耽误了咨询以及治疗的时间,最终影响自身的健康发展。

此外,在传统的心理咨询工作中,心理咨询教师通常把学生的心理素养根据学生心理健康标准进行测试评价,得出来的结果也大多以消极的分析为主,重点关注学生的消极心理和行为问题,这种不合理的界定标准让学生产生压力,从而对心理咨询产生抗拒甚至厌恶心理。传统的心理咨询模式往往强调心理问题对心理健康带来的消极影响,并且消除这些心理问题才是改善学生心理健康状况的必然措施,所以心理咨询师在给学生进行咨询的时候会采用多种方式让学生反思自己的消极心理以及带来的负面影响。学生在此压力之下容易对心理咨询产生抵触,非常不利于身心健康的发展,阻碍了心理咨询工作的开展。

四、积极心理咨询治疗对心理咨询工作的启发

(一) 正确看待学生的心理问题

积极心理咨询治疗给高校心理咨询工作最重要的启示就是在开展心理咨询工作时,首先要求咨询师要具备端正的态度,正确的看待学生的心理问题,以积极的视角去认识和了解学生的心理状况。积极心理治疗主张的是对心理问题进行积极的分析,例如学生的抑郁状态通常被认定为情绪低落,但在积极心理治疗当中,把这种心理状态看做是对冲突做出的深刻反省。利用沟通的方式,帮助咨询者从积极的角度看待自身的心理状况,而非强调心理状况的负面影响,如此一来,在维护学生自尊的同时还能是学生收获自信,有助于栽培学生积极向上的心态。

(二) 建立学生的积极体验

积极体验被定义为个体能够怀着满意和幸福的感受回忆过去,并且对未来的生活充满希望,这种满足的心理状态在积极心理学界被看作理想状态。当个体积累了更多的积极体验之后,才能够对未来充满信心,并且能够主动地对自身进行高要求约束,形成积极向上的人生态度。因此在高校的心理咨询工作开展过程中,咨询师应当多给学生包容和关爱,接纳学生的行为并且给予学生鼓励,帮助学生创造积极体验,使学生的心灵感受得到慰藉。另外,咨询师还需要通过积极的交流引导学生将积极的态度带入日常生活,发现生活的美好,转换消极心态,增强学生对环境的适应能力。

(三) 塑造学生的积极品质

人格品质是构成一个个体的情感、思想以及行为的主导,积极心理治疗主张关注个体的人格品质,通过树立积极向上的品质来帮助心理疾病患者利用自己的能力克服心理障碍,从源头上改善患者的心理状况。积极心理治疗模式强调引导个体通过激发和强化自身的现实能力从而形成积极的品质,有了积极的人格品质,个体就能将这种积极的力量渗透到日常生活的方方面面,从根本上改善患者的心理健康状况。所以,高校在开展心理咨询工作时,心理咨询教师应当注重栽培学生的积极品质,扑捉学生身上的优秀品格并进行鼓励,培养学生爱、乐观、勇气、忠诚、希望等情感,在改善学生的心灵健康状况的同时,还能帮助学生无妨心理疾患。

(四) 引导学生自我实现

积极心理治疗模式将个体的现实能力划分为爱的能力和认知能力两种,认知能力包含条理、准时、礼貌、清洁、忠诚等11种能力,爱的能力的包括耐心、榜样、信任、交往等12种能力。积极心理学认为个体的心理疾病是由于不同个体在不同条件下将这两种能力分化成的现实能力时发生冲突所造成的,所以在开展心理咨询工作时需要重点培养学生的现实能力,引导学生完成自我实现。心理咨询教师在面对来访学生时,树立学生积极向上的认知能力和坚定的行为信念,从而促使学生实现自我,有利于学生的健康发展。

结语

综上所述,积极心理治疗是指通过心理咨询的方式栽培心理疾病患者的积极品质,这些品质涵盖了人格特性、情绪体验等等。将积极心理治疗的原理导入当前高校的心理咨询工作中,树立学生积极向上的品格,帮助学生完成自我发展,有利于促进学生心理健康事业的长足发展。

参考文献

- [1]张涵,孙婷婷,喻崇欣,等.积极心理理论对高校心理健康教育的启示[J].科技信息,2012(18):67.
- [2]李永慧.积极心理治疗对心理咨询工作的启示[J].思想理论教育(上半月综合版),2010(1):78-81.
- [3]何雪芬.基于积极心理治疗理念的高职院校心理咨询工作策略研究[J].济南职业学院学报,2019(1):10-12.
- [4]刘琳琳,臧爽.高等医学院校大学生对心理咨询与治疗的认知调查[J].中国高等医学教育,2015(1):51-52.
- [5]魏徐红.浅谈全封闭环境中的心理咨询与心理治疗工作——青少年网络成瘾等心理问题的探索与治疗[C].//第三届中国心理学家大会论文集.2009:317-325.
- [6]肖泽萍,施联嘉,童俊,等.谁适合作心理治疗师——对心理咨询与心理治疗专业人员资格的讨论[J].中国心理卫生杂志,2001,15(2):142-143,144.
- [7]傅红蕾.焦点解决短期心理治疗技术在中职学校个别心理咨询中的应用研究[D].四川:四川师范大学,2018.