

们的传统文化意识。教师要向大学生传播传统文化中的精华,让学生意识到传统文化对自身发展和综合素质提升的作用,形成对传统文化的认同感,积极主动地在课堂中学习优秀传统文化。其次,高校思想政治理论课教师在教学中要有意识地把优秀传统文化内容贯穿于思想政治教学,改变传统的思想政治教学方法,转变过去以教师为主体的课堂教学模式,以学生为课堂主体,根据学生实际情况因材施教。挖掘思想政治教材与优秀传统文化之间的良好结合点,更好地实现两者的融合,以增强学生的人文素养,提升思想政治教育的效果。

### 3.2 寓教于乐, 实践结合

传统文化在高校思想政治教育中的融合,不仅存在于课堂教学模式和教学内容里,也蕴含在潜移默化的思想渗透中,不应局限于课堂教学本身,还应走出课堂,走到实践活动中去,通过各种可行的方式方法达到传播目的,如观看传统文化题材的教育影片、参观特色展览、参加传统文化竞赛等等能够激发学生的学习兴趣的方式。加强学生社团的主观能动性,能够促进学生的自我教育、管理、服务能力。通过大学生社团活动增强文化渗透,比如汉服社、弟子规协会传统文化底蕴深厚的社团,能够让学生在社团活动中深刻领悟优秀品质,培养家国情怀,反哺到无限的为社会服务中去。

### 3.3 强化实践活动, 发挥实践育人促进作用

第一,融入高校思想政治课实践教学。目前大部分高校思想政治理论课的实践教学学会开展主题鲜明的社会实践调查,其主要成果为撰写社会实践调研报告、制作活动简报等。高校思想政治理论课教师应主动将具有地区特色的中华优秀传统文化融入实践课程教学,指导学生围绕中华优秀传统文化进行自信自觉、扎实有效的调查研究,引导学生在实践调查中体验和检验课堂所学的理论知识,从而提高学生中华优秀传统文化素养。第二,开展形式多样的主题实践活动。主题实践活动是思想政治教育的重要形式,高校应在常规教育、寒暑假社会实践中多立项开展中华优秀传统文化相关主题的社会实践活动,鼓励大学生走出校园、走向社会,走进中华优秀传统文化发源地开展实际调查,亲身体会中华优秀传统文化的来源和魅力,发挥大学生的主

观能动性,为中华传统文化融入高校思想政治教育建言献策、贡献力量。

### 3.4 立足优秀传统文化, 丰富教育内容

高校要更好的将优秀传统文化融入于思想政治教育之中,还必须要立足于优秀传统文化的多样形式来实现思想政治教育内容的丰富。高校必须要深入的挖掘优秀传统文化的多元化表现形式,结合地域特征来丰富优秀传统文化教育资源。就比如,高校可以利用当地的优秀传统文化艺术展馆,来向同学们展示一些具有特色的传统民俗和文化艺术,进而让学生们感受优秀传统文化中蕴含的人文价值和民族气节,不断的提高民族认同感,这对于帮助学生树立远大理想,更好的报效祖国和社会具有非常重要的引导作用。

### 4 结束语

优秀传统文化是中华文化的精髓,根植于每个中国人的内心深处,潜移默化地影响着当代大学生的思维方式和行为方式。在当前多元化的社会中,应在高校思想政治教育中融入优秀传统文化内容,让大学生学习、了解并认可优秀传统文化,自觉成为传统文化的践行者和传播者,不断提升自身思想道德素养,培育和践行社会主义核心价值观,成为有理想、有本领、有担当的青年一代。

### 参考文献

- [1]陈岩,于博洋.中华优秀传统文化融入高校思想政治教育研究[J].边疆经济与文化,2019(09):44-46.
- [2]周连香.分析优秀传统文化在高校思想政治课程中的渗透策略[J].智库时代,2019(39):84-86.
- [3]白仁.中国优秀传统文化在思想政治教育中的传承与创新[J].学周刊,2019(28):109.
- [4]苏雅.如何促进优秀传统文化在高中思想政治教育中的传播[J].青少年日记(教育教学研究),2019(12):125.
- [5]刘军.中国优秀传统文化在大学生思想政治教育中的应用研究[J].法制博览,2019(25):284-286.

## 积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究

潘春柳

(昭通市职业教育中心 云南 昭通 657000)

**【摘要】**当前很多高校的心理健康教育模式针对的人群较为局限,仅仅是帮助少部分有心理问题并表现出来的学生,就会导致很多同样有心理问题却不敢跟教师交流的学生得不到有效的疏导,这就需要教育人员探寻更为高效的心理健康教育模式,通过积极心理学的理论引导,帮助学生发现自身的心理问题并加以解决。基于此,本文首先简要分析了传统的高校心理健康教育模式的现状,随后从全体学生服务、激发学生内在的积极情绪两个方面阐述了积极心理学背景下心理健康教育的有效模式,以此供相关人士参考。

**【关键词】**积极心理学;心理健康;高校教育

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.007

### 引言

传统的心理健康教育模式是先发现问题,再去针对性地解决问题。随着国家及教育部出台的一系列的相关政策,政府越来越重视高校学生心理健康教育问题。经相关调查研究发现,一方面很多高校的心理教育咨询教师缺乏一定的经验且配备的数量极少,另一方面,学生不愿意主动去和教师沟通自身存在的心理问题,也并没有意识到自己存在问题,这就体现出当前的心理健康教育模式是存在很大的漏洞和弊端,并不能有效地解决高校学生存在的心理问题,因此需要教育人员积极寻求一种更为有效的高校心理健康教育模式,需要从积极心理学入手,从根本上为学生解决心理问题。

### 一、传统的高校心理健康教育模式的现状

学生的心理问题一直是难以从根本上解决的问题,而有关于高校心理健康教育的模式还在不断地探索当中,在此过程中发现有很多地方还是不够完善,缺乏完整的系统理论作为支撑、研究的深度不够广泛和彻底等,这就反映了传统的高校心理健康教育模式存在的问题:一方面只针对有心理问题的学生,范围受到很大的限制;另一方面更注重于理论指导,缺乏实践和操作。当前很多高校是有心理咨询室的,但是只是形同虚设,很多的心理咨询教师也只是持有心理咨询的资格证,缺乏丰富的经验。一般进行心理健康教育的学生的心理问题比较严重的,而还有很多学生可能并不知道存在心理问题,更不会主动去和教师进行沟通。这样看来,高校的心理健康教育并不能真正服务于全体学生,只是针对有问题的一些人,这种模式本身的出发点就存在误区:认为只有心理存在疾病才需要疏导,而实际上心理问题需要学生自己去主动调节,这就需要学生保持积极的情绪,显然传统的心理健康教育模式是不能够满足的。同样,很多高校开设了心理学这门选修课,但是实际上教师并没有认真地去对待,学生的态度也很消极,认为可有可无,甚至出现逃课现象,教师和学生都没有对心理健康教育问题引起重视。即使通过上课,教师传授的更多是理论知识,而没有从学生的实际出发,每一位学生都是不一样的个体,需要教师去发掘,积极引导学内生的情绪,由学生个人去解决自身存在的问题,教师在心理健康教育过程中,只是起到辅助作用。因此,高校的心理健康教育模式需要扩大范围,重点服务于全体学生,需要做到理论和实践相结合,以积极心理学为背景激发学生内在潜能,提高学生的心理健康水平。

### 二、积极心理学背景下心理健康教育的有效模式

#### (一) 服务全体学生

传统的心理健康教育模式侧重点在于少数有心理疾病的学生,这也会使得大多数的学生感觉心理健康教育对于自己是不重要的,思想上不会引起重视,更不会主动去参与到心理健康教育当中去。除去少数有心理问题的学生,剩余的学生可大致分为三类:没有任何心理问题的学生、有心理问题但自身缺乏认知的学生和有问题但是出于自卑和羞愧不会主动去和他人交流的学生。相比之下,以积极心理学理论作为指导背景的高校,对于不同类型的学生,都会给予及时的回应,让全体的

学生都参与其中,让学生意识到心理健康教育是与他们相关联的。提倡积极心理学还是有很多有利的地方,相关研究表明,积极的心理能够调动人们工作学习的积极性,刺激大脑分泌出对人体有益的脑垂体激素,这样可以让人们保持乐观愉悦的心情,从而能够运用自身的创造力解决问题。同样积极的情绪促使个人能够快速整理好脑海中分散的信息,协调好外部接收的有利信息,通过一系列的信息筛选,个人能够更加高效准确地完成相应的任务,更重要的是,积极情绪能够有利于学生的心理健康。正因为积极心理学带来的诸多有利影响,需要相关的高校作出一系列的改变:比如在校开展相关心理教育问题的讲座,让学生意识到心理问题离自身并不遥远,就在身边,并且在思想上要引起重视;其次,可以对全校学生做一次心理问题的测试,从而针对性地发现学生存在的心理问题,采用积极的方法加以引导。在此过程中,学生能够发现自身存在的问题,并且学会用积极的情绪去解决,不仅锻炼了学生的认知能力,开拓了视野,还提升了学生的抗压水平。

#### (二) 激发学生内在的积极情绪

个人的幸福感和充实感是来源于对自身的认可,真正认识到自身存在的内在优势与品质是离不开个人所拥有的积极情绪的。在高校中,学生更应该保持积极的情绪,积极的情绪会带来以下诸多的好处<sup>[1]</sup>。一方面,学生带着积极的情绪如开心、喜悦、兴趣等心情去学习,所带来的学习效果是完全不同的,即使学习任务很困难,学生也会积极地解决和克服。另一方面,积极情绪会让学生更乐于与他人交流,结交更多的朋友,养成外向的性格特点,在很多事情上也会积极主动地去帮助其他人。此外,学生受积极情绪的影响能够提高自信心,主动接受新鲜事物并且能高效处理好存在的问题,主动参加课外活动,增强身体素质,加强自身免疫调节功能,让学生的睡眠质量得到保障,身体上也大大降低了生病的概率,从而在处理一些问题时,也能更好地从从容应对,这在很大程度上避免了心理问题的产生。激发学生的内在情绪,高校可以通过课上教育的方式比如积极心理课堂体验课,激发学生的内在情绪,让学生认识到积极情绪给他们带来的好处,还可以不定地开展课外心理集训活动,让学生主动参与进来,既了解自己的内在丰富品质,也拓宽自身的视野,以积极的情绪来克服自身的心理问题。

### 三、结束语

以积极心理学为背景的高校心理健康教育模式,其服务的范围是全体学生,主要工作内容是帮助学生发掘自身潜力,引导和维护好学生的积极情绪,让学生不断提升自我认知水平,通过理论与实际相结合,培养学生积极的情绪,正确看待自身存在的问题,并利用自身的品质优势,从而去解决根本心理问题,引导学生始终保持好积极健康的心理状况。

### 参考文献

- [1]吴九君,廖清林,韩力光.积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究[J].黑龙江高教研究,2019,37(03):113-117.