

短视频传播时代下高职学生积极心理品质的培养

杨能芳¹ 朱秋孟²

(1. 航空机务士官学校 河南 信阳 464000;

2. 河南信阳南湾水库管理局 河南 信阳 464000)

[摘要]近年来,随着网络技术和信息传播形态发展,尤其是短视频的广泛传播,给高职学生心理带来一些影响。高等教育培养全面发展的社会主义接班人和建设者,要求不应局限于对学生知识、技能培养,应更注重的全面素质教育,那么关注学生的心理品质培养是不可或缺的重要环节。通过提高对学生心理教育的关注来重视高职生的心理健康发展情况,并根据学生的心理特点,采取有针对性的预防干预措施,确保学生心理的健康发展。积极心理学为高职教育的心理教学工作开展提供了全新的发展方向,对于学生存在的心理问题作出及时干预解决,加强学生的情感体验。通过研究当前高职生心理健康中所存在的问题,以积极心理学为视角开展新时代高校心理教学改革工作。

[关键词]短视频传播时代; 高职学生积极心理品质; 培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.241

引言

中国互联网网络信息中心在第四十七次《中国互联网络发展状况统计报告》中显示,截至2020年12月,网民的数量已经超过9.89亿,较2020年3月增长8540万,互联网普及率达70.4%。到2020年12月底为止,共有9.27亿人接触过网络视频,与2020年3月相比有较大的提升。短视频用户规模也在逐渐增大,具体规模为8.73亿,较2020年3月增长1.00亿,占网民整体的88.3%。从以上数据我们可以看出,短视频时代已经来临,短视频作为继报刊、广播、微博、微信等媒体之后发展起来的新媒介形态,在众多传播介质中脱颖而出并赢得众多青年大学生的追捧与喜爱。作为高校的教育者,我们也要思考短视频平台的兴起和流行是否也能为高职院校心理健康教育提供新的发展思路。

1 积极心理学视角下开展高职院校心理教育

随着我国高等教育事业的不断发展,高职教育已成为高等教育中的重要组成环节,高职教育承担着社会责任,向社会输送了更多高质量的综合型人才。新时代高职教育要加强对学生的心理关怀,以积极心理学为视角,加强对学生健康心理的正确引导。为确保学生更好地适应社会的发展变化趋势,通过培养学生正确的心理,解决学生存在的身心健康障碍问题。可以进一步提高学生的受挫能力,减少学生的心理问题,增强学生的心理素质。区别于其他训练段教育,大学学习给予学生更多自我成长的发展空间,如何引导学生利用自主时间完成素质提升,是高职教育的主要教学任务。通过将积极心理学引进学生的心理健康教育工作中,可以为高职院校心理健康教育工作提供研究的新方向,在积极心理学理论下,坚持以积极与发展为导向,通过在课堂中开设积极心理学课程,对于高职生存在的心理问题作出疏导,加强学生对于积极情感的体验。教师也要善于利用积极情感激发学生的学习热情与养成健康的生活态度。通过提高学生的心理素质,在学生面对困难挫折时,可以用乐观的态度自我调整,最大限度地发挥学生的潜力与创造力。积极心理学作为全新的学科理论知识,在教育实践中取得了较为出色的应用成果,积极心理学是满足教育改革发展对心

理健康教育新要求、新标准的。在日常教学工作中,高职院校教师应重视心理健康教育内容,通过将心理健康教育与专业学科教学活动相结合,加强对学生的心理辅导,构建全员发展的教育局面。积极心理学最早源于20世纪末的美国,是全新的心理学思潮。在传统的心理学研究工作中,主要以人的弱点、病态问题、损伤等为研究重点,通过对问题的分析得出心理问题的解决措施;而积极心理学则更关注人心理的健康因素,如美德、幸福、荣誉感、勇气等,这些心理因素都属于积极的心理品质。在积极心理学的引导下,可以最大限度地发挥人们心中的正面情感,最大限度地激发人体潜能。积极心理学的应用,也鼓励着学生朝着更全面素质发展。

2 高职学生人际交往能力培养的重要性

2.1 有助于推动社会发展

对高职学生而言,其人际交往能力的培养与高职院校本身的发展目标——对社会的贡献相契合。当高职生具备良好的人际交往时,就能在单位遵守规章制度,以正确的方式处理同事关系,并推动良好的人际关系圈的形成。同时,足够的人际交往还能帮助高职生正确看待人与社会之间的关系,为社会发展提供充足的正能量,对社会主义和谐社会的构建有着重要的促进作用,且能实现整个社会的和谐发展。这也是当前高职院校主要的办学目标,需要相关领导加以重视,促进社会和谐发展。

2.2 有助于满足学校的办学特色要求

高职院校的办学特色是当前许多学校领导关注的问题,而形成专属于院校本身的办学特色也是许多管理者追求的目标。现如今,多数高职院校在探索办学特色时,更关注于学校专业特色的构建,很少对学生人际交往的培养加以重视。这使多数高职生的人际交往能力较差。然而,对高职生而言,其在为人处世、言谈举止等方面的表现也是其综合能力的核心内容,需要高校管理者加强对人际交往培养的重视,多在探索办学特色时加强对这一内容的考虑,以使学校办学特色能够与学生发展相契合。

3 短视频助力高职学生积极心理品质培养的路径

3.1 短视频可以作为丰富的教育载体

目前来看,短视频APP的数量很多,但短视频的质量和內容参差不齐,所以高职院校有必要结合实际,积极搭建短视频教学平台,充分将信息化渗透到学生积极心理健康教育中,营造健康良好的心理健康教学环境。首先,大学生心理健康教育平台的搭建要以突出培养学生积极心理品质为目的,可以让大学生积极地参与进来。学生可以通过短视频的形式诉说自己的心声,获得更多的心理援助,激发学生内在的潜能。其次,心理教育者也可以通过短视频的形式普及积极心理学的知识。短视频的特点是时间较短,传播速度快,在短视频APP上发布的视频资源能同时在其他平台发布,用户只需持有相应的设备就能观看,所以如果将积极心理学的相关内容进行录制并利用短视频进行传播,也能起到更好的作用。积极心理学相关的内容能够得到广泛的宣传和推广,吸引越来越多的学生来观看,也使得资源可以最大化地得以利用。再次,大学生可以通过短视频与心理健康教育工作者进行交流,倾诉自己的困扰,这种具有隐蔽性的交流方式,可以有效降低大学生对心理健康教育咨询的担忧。最后,心理健康教育课程中,可以充分利用丰富的短视频内容,不再仅仅局限于传统的教学模式,能触动学生的内心,激发学生的发展潜能。

3.2 心理短剧创作助力积极心理品质培养

当前,积极心理学的思潮已经逐渐渗透到大学生心理健康教育中,教育者也开始将注意力放到对学生积极心理品质的塑造上。高职院校的大学生具有较强的可塑性,发展潜能有待激发,这个阶段也是人格形成的重要时期,所以在心理健康教育中引入积极心理品质培养就更为重要。很多学生身上具备乐观、自信等积极心理品质,但是有的学生自己意识不到,反而沉浸在自卑等情绪中,所以要培养他们的积极心理品质,对心理问题的预防有很大作用。心理短剧的内容和灵感要来自大学生的实际生活,将生活场景搬向舞台,将多种心理咨询技术融合在其中,用艺术化的表现方式再现实际的生活情境。这种采用角色扮演的方式,无论是对于台上的演员,还是对于台下的观众,都有很好的疗愈作用。通过心理短剧的创作和排演,不仅能为学生营造理解与关爱的氛围,还能够促进学生认识到所存在的心理问题,领悟解决心理问题的方法。将心理短剧拍成短视频,利用短视频的平台进行传播,对剧本创作者来说是一种积极的力量。另外,平台也提供了他助、助他及群体互助模式,促使学生学会自助和互助。我国大学生积极心理品质包括认知、情感、人际、精神信念等,其中,创造力、思维、热爱学习等属于认知的力量;真诚、乐观、热情等属于情感的力量;爱与友善属于人际的力量。这些积极的心理品质都可以通过心理短剧呈现和激发出来。学生在表演心理短剧的过程中,扮演的角色可能是老师,也可能是父母,还可能与自己有过矛盾的同学等。通过角色的互换,他们能够感受和体验对方的

心理变化,而随着剧情的深入,学生内心所受到的触动也会更深,有利于提高学生自己解决问题的能力。如果心理短剧以短视频的形式呈现出来,在不断转发的过程中,又是再一次对学生的教育,也能够逐渐地培养学生观察力、学习力等积极的心理品质。在心理短剧中,需要的是各个角色的配合,每个学生在这一过程中都可以感受到团队内每一个人的真诚和友善的态度。以短视频呈现出整个心理短剧的过程,学生能够更深刻地感受到团队中每一个人对演出投入的情感,真实地展露自己的勇敢,学生能够受到这些积极心理品质的影响,发现自身存在的不足,逐渐重新建构自己的内心世界。

3.3 高职院校与短视频平台合作探索学生积极心理品质的培养路径

在使用网络方面,必须要对高职院校的学生加以引导,避免出现过度依赖网络的情况。所以高校要积极主动增加和短视频平台的交流,共同探索学生积极心理品质的培养路径。根据各高校的实际情况,适时启动针对短视频APP的网络防沉迷措施。尝试建立各高校专属心理健康教育方面的视频库,给大学生推送的内容要符合一定要求,不仅要与学生的心理阶段相匹配,还应该注意加强积极心理品质培养的内容,充分发挥短视频在传播上的优势,将积极心理学的知识传递给大学生,也把学生的诉求反馈给专业的心理健康教育工作者,共同努力打造一条适合高职院校学生提高积极心理品质的新途径。

结语

在高职生的培养过程中,人际交往能力的培养是保证其在以后的生活中取得良好发展效果的前提,也是高职生改善自身道德品质的重要途径。为此,本文对高职学生人际交往的培养进行研究,通过对问题的分析提出严格遵循人际交往的道德准则、锻炼高职生的表达能力、塑造健康的人际交往心理等措施,以提高对其人际交往的培养效果。

参考文献

- [1]管靓怡.浅谈“养植”活动中促进学生人际交往能力的发展[J].作家天地,2020(23):69,71.
- [2]张定国.新媒体视阈下的高职校园文化建设[J].新闻传播,2020(23):106-108.
- [3]李幸婉.短视频传播时代高校大学生积极心理健康教育模式研究[J].数码世界,2020(09).
- [4]孙标.短视频平台背景下大学生思想政治教育工作的新思考[J].安徽商贸职业技术学院学报(社会科学版),2020(02).
- [5]龚小妹,杭霞丽,沈晓娇.浅谈抖音短视频对大学生的影响[J].大庆社会科学,2018(05).
- [6]李婉璐.短视频传播时代背景下的高校大学生积极心理健康教育模式研究[J].国际公关,2020(01).