

积极心理学视角下高职院校大学生心理健康教育研究

李可丁

(湖南工业职业技术学院 湖南 长沙 417600)

[摘要]心理健康教育这门课程,是高职院校的基础课程,但高职院校大学生的心理健康问题却越来越严重。所以高职院校准备在积极心理学的视角下,将心理健康教育课程进行改革,这也是高校为了促进学生全面发展健康的发展,对心理健康教育探索的一个巨大挑战。因此,本文在积极心理学的视角下,对高职院校大学生心理健康教育进行研究。

[关键词]积极心理学;高职大学生;心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.429

高等职业教育对我国高等教育来说,是不可或缺的一部分,高职院校最重要的任务就是为社会培养高素质的人才。随着新课程不断改革,高职院校想尽一切办法来提高大学生心理健康教育的教学质量,这也是目前高职院校努力的方向。当前,心理健康教育已经不能满足大学生的心理需求,需要学校将积极心理学的观念带到心理健康教育的课堂中,它可以涉及大学生心理问题的多个方面,从而帮助大学生能够健康的成长。

一、高职院校心理教育工作的现状

(一) 心理健康教育的目标处于失衡状态

高职院校之所以对大学生开展心理健康教育,其目的是为了能够阻断事故的发生,以及大学生能够健康的发展。高职院校认为问题的发生就是实施策略的目的,所以学校在进行心理健康的教育时,主要是以解决大学生的心理障碍为主要目标,忽视了培养大学生正确的价值观。高职院校这种重在治疗问题,轻在预防问题再发生的教学策略,是导致心理健康教育目标失衡的重要原因。

(二) 心理健康教育的内容停滞不前

高职院校大学生心理健康教育这门课程,随着教学的不断改革,也规定了新的要求。心理健康教育这门课程,首先其教育内容是枯燥乏味的,其次,这门课程通常情况下是以课堂面授的方式进行,课堂次数的分布并不多,一共分散在整个学期中。心理健康教育的教材内容和排课方式,使学生在上课中没有兴趣,导致大学生缺乏对心理健康有正确的认知,认为这种课程只有真正有心理障碍的学生才能听懂。使得这门课程,不管是教材内容,还是上课形式都属于停滞不前的状态,且持续循环。

(三) 缺少对大学生的实践性教育

所有学科的教育,都离不开教师引导学生学习理论知识,以及进行相关的实践性活动,只有两者的结合,才能让学生真正体会到学科学习的真正意义。所以,高职院校中大学生心理健康教育这门课程也不例外,同样需要教师重理论,也重实践。在现实的教学过程中,教师只会对学生盲目的灌输大量的理论知识,忽视了学生在学习中是否明白心理健康知识的真正意义。更别说教师会带领学生进行实践等活动,并没有把理论知识用到实际。除此之外,高职院校更加看重对个体学生的心理

辅导,忽视学生进行团体辅导活动^[1]。所以,高职院校要增加大学生在学习心理健康教育的实践活动。

(四) 高职院校不重视对大学生的心理健康教育

近些年来,随着素质教育不断提出新要求,以及学校中持续出现大学生心理健康问题等现象,在一定程度上推动了高职院校开展大学生心理健康教育等工作,同时心理健康教育这门课程也成了高职院校的一门基础性课程。部分高职院校为大学生心理咨询提供了相关服务,其结果也取得了不小的成效。同时也存在着许多问题,需要学校及时的解决,比如:缺少从事心理健康教育的专业教师、心理健康咨询场地无固定、以及心理健康教育基金不足等问题;而且高职院校对大学生心理健康教育的重视程度并不够,首先,专业的心理健康教师在学校中并不多,其次,大部分教师认为自己没有义务教学生学科知识以外的内容,无需传授学生心理健康知识,以及相关品质的培养。这种做法,使校园脱离了对学生心理健康教育的联动性。

二、积极心理学教育理念的概述

积极心理学,主要是探究人类的健康品质和发展潜能这两方面,它的出发点不仅仅只是通过枯燥的书本知识获取,而是从人类内在美好的品质,或者内在的能量等多方面出发。心理学家把积极心理学的特点和人体出现的心理进行结合,并从中分析,主要从中挖掘人类心中最优良的潜能,并从中引导人们朝着正确的价值观出发,探寻美好的生活。另外,积极心理学也包括对有心理疾病的人,也会进行积极的引导,挖掘自己身上美好的品德,让自己充满正能量与自信,并从中获得幸福感,从而预防心理健康问题的再次发生。

积极心理学,在目前看来主要研究三个方面:第一个部分,是研究人类自己内在的主观意识,以及个人体验感,比如:人体脑中主要的观念、愿望、理想等;第二个部分,研究人类的性格特点,以及品格特征,比如:人类对于事物的审美和欣赏能力、对人文事物的尊重和关心、对新事物的创新能力等,这些人类美好且优良的品质,对提升人类良好的价值观有重要的作用;第三个部分,是研究人体内部多方面结合组织的研究,多以人体内部一些积极、正面的健康因素入手,从人体在家庭、学校、以及社会这三方面,引导个体朝着积极正面的角度出发,形成正确的价值观,从而培养一名优秀的公民^[2]。

三、如何将积极心理学理念带入到高职院校心理健康教育

（一）心理健康教育目标要与时代的发展同步

教育目标的确立，是影响心理健康教育发展的主要原因之一。以往传统教育目标的确立与当今时代的发展是不同步的，存在一定的延迟性，高职院校中的心理健康教师，主要是对有心理疾病问题的学生进行治疗，然后对问题学生进行心理疏导，以此预防心理疾病的再次发生。这种治疗方法固然是好的，但是与现在的社会发展有所脱节，不利于大学生心理健康教育的持续发展。在积极心理学的教育理念下，强调心理健康教师对学生们进行心理辅导时，要以挖掘学生内在美好的品质为出发点，引导学生形成正确的价值观，和提高对自己心理问题的疏导，为教育的主要目标，并不是传统观念中，只对一些发现有心理问题疾病的学生进行教育，所以，从积极心理学的视角下与当今社会的发展是同步的。因此，在高职院校中，大学生心理健康教育的教学目标要与时俱进，这样才能推动高职院校大学生心理健康教育的持续发展^[3]。

（二）教材内容与积极心理学的理念相结合

心理健康教育，主要在高职院校设立的心理课程教材中体现。心理课程的教材内容，需要教师在上课的过程中，积极引导学生在日常生活中，用积极的眼光来看待自己。心理健康教师对学生讲解时，要尊重学生，从挖掘学生的心理需求，以及内心积极的思想品质出发，把学生的实际情况与积极心理学相结合，并应用到课堂的教育实践中。这样可以增强大学生的心理素质，并朝着积极的认知方向前进。

高职院校的心理健康教师，在讲课的过程中，要从理论和实践相结合的方式出发。不能在课堂中一味的讲授理论知识，要在课堂中增加学生的实践活动。可以通过小组讨论、以及互相交流的方式进行团体活动，这样不仅可以使沉闷的课堂变得活跃起来，让学生在团体活动中积极的参加，还能让学生深刻理解心理健康的相关知识，从而提高了心理教师的教学质量。

（三）积极培养学生健康的人格品质

高职院校在积极心理学视角下，心理健康教师在进行课堂教学中，不但要帮助学生扬弃心中的消极因素，而且要对大学生进行积极的引导，让学生建立正确的价值观。心理健康教师需要注意，心理健康的培养是一个循序渐进、由浅入深的过程，心理健康知识涉及的领域众多，学生需要一个长期适应的过程，同时教师也要尊重学生在日常生活中的情感体验。因此，高职院校需要对心理健康教育的实践活动进行创新，多添加一些带有趣味性的、有价值的活动。让学生在活动中，感受带给自己的积极体验，如：道德品质训练馆、心理健康社等活动，让学生树立健康的人格，成为一个优秀的公民。

（四）构建心理健康教育系统

心理健康教师培养学生良好的道德品质，是高职院校开设心理课程的主要目的。所以，培养大学生健康的心理素质，需要高职院校构建一个心理健康教育体系，因此，学校中的其他工作者也与心理健康教育有着密切的联系，且他们是一个有机

的整体。积极心理学视角下的教育理念认为，培养高职院校大学生的心理健康教育，离不开其他学科教师的帮助^[4]。

1. 增加师资力量，完善心理健康教育场地

首先，在高职院校任职的心理健康教育老师，需要学校定期组织教师进行相关心理知识的培训和学习，在心理健康教学的过程中，对自己的教学方式不断的创新，找到适合大学生学习的策略。教师要端正自己上课的教学态度，为学生起到积极的带头作用，传递正确的价值观。其次，高职院校要建立单独的心理咨询场所，例如：设立心理咨询室、学生发泄情绪室、心理放松室等。争取让有心理问题的学生有一个有效的治疗场所。

2. 提倡全校育人理念，营造良好的校园环境

首先，部分高职院校的教师认为，心理健康教育的工作应该由专业的心理教师来完成，实际上，这种观念不利于大学生心理健康发展，所以高职院校要提倡全校工作者都要在日常的教学过程中有育人的理念。其次，高职院校需要营造一个积极向上的校园文化，让良好的校园环境变成一个心理健康教育的隐形课堂。学校可以利用多媒体信息技术，通过学校的官方平台，宣传一些正能量的文章，让全体师生在耳濡目染中，了解心理健康知识，帮助学生养成健康的心理素质。

四、结束语

青年大学生的成长状况，对国家的未来和社会的发展都产生着重要的影响。所以，高职院校将积极心理学的教育理念引入大学生心理健康教育的课堂中，让大学生养成良好的心理品质，以及正确的价值观。希望高职院校通过对心理健康的教学策略不断的创新，让大学生的身心健康得到最好的发展。

参考文献

- [1]王旭,郑连成.大学生心理健康教育问题研究——以积极心理学为视角[J].2021(2012-6):101-102.
- [2]张瑞平.积极心理学视角下的大学生心理健康教育——评《大学生心理健康教育》[J].食品科技,2021,46(2):2-1.
- [3]张佳楠.积极心理学视角下发展高职院校大学生心理健康教育探索[J].吕梁教育学院学报,2019,36(4):2-1.
- [4]刘钰.积极心理学视域下的高职院校大学生心理健康教育[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2019,(1):27-28.

作者简介:

李可丁 出生年月:1988.5 性别:男 籍贯:辽宁沈阳
职务:湖南工业职业技术学院 汽车工程学院 团总支书记 学历:硕士 单位:湖南工业职业技术学院 研究方向:大学生思想政治。

基金项目:湖南省高校大学生心理健康教育研究会资助项目;课题编号:21B16,课题名:湖湘传统文化融入职业院校大学生心理健康教育创新研究。