

积极心理学视角下高职院校心理健康教育模式探析

陈一夫

(湖南铁道职业技术学院, 湖南 株洲 412000)

摘要: 在激烈的社会竞争、市场竞争、岗位竞争中, 心理健康素质成为影响社会和谐发展、个人终身发展的关键性因素。从未来发展角度看, 高职生的抗挫折能力、心理承受能力、情绪稳定能力, 与今后人际关系、职业发展密切相关, 这就需要高职院校加大心理健康教育力度。在积极心理学视角下, 教师能够有意识地关注学生是否拥有幸福感, 帮助其挖掘潜在特质和优势, 创新心理健康教育内容和模式, 带给学生更多积极、健康、幸福的心理体验。基于此, 本文分析积极心理学内涵, 阐述积极心理学对高职心理健康教育的促进作用, 结合高职心理健康教育现状, 探究有效的心理健康教育模式。

关键词: 积极心理学; 高职院校; 心理健康; 教育模式

在知识信息时代下, 如何培养个性突出、拥有创新品质、核心竞争力的人才, 成为学校、管理人员推动教育事业改革和发展的重要问题。再加上身处扩招背景下, 毕业生面临的就业压力、社会竞争日益激烈, 只有具备良好的心理素质、较强的心理承受能力, 才能适应未来工作岗位。围绕积极心理学理念, 学校、教师能够全方位改革心理教育形式, 重点培养学生乐观的性格品质、积极健康的生活态度, 使其能够学会勇敢、正确地处理各种问题, 更好地应对未来学习、生活中出现的挑战, 轻松化解难题、减轻个人压力。在心理学教育领域, 积极心理学为学校 and 教师加强、优化心理教育提供了新思路。作为输出高水平、高素质应用型人才的基地, 高职院校、心理学教师有必要深入分析积极心理学的内涵和价值, 借此构建全方位的心理健康教育模式, 让广大学生都能生成积极学习品质、心理品质。

一、积极心理学内涵

基于心理学现有的测量、实验方法, 心理学家以探索人在积极层面的因素为目标, 如力量、美德、优点, 提出了积极心理学观念, 极大程度上推动了心理学的发展。在传统心理学领域, 学者通常从病理学角度开展研究, 分析患者的异常心理现象、变化规律, 以及相关应用价值, 为后续补救和治疗提供条件。在积极心理学视角下, 学者的研究对象从患者变为普通人, 致力于挖掘人潜在的能量和优秀特质, 引导其发现、看到积极品质, 帮助大众追求美好、幸福的生活, 从而达到预防心理问题的效果。积极心理学的关键奥义在于幸福感, 学者主要从积极人格特质、积极和谐的社会关系、积极的主观体验方面展开研究, 并将其推广和普及到各个阶段的心理教育工作中。

二、积极心理学对高职心理健康教育的促进作用

(一) 弥补传统心理健康教育的不足

当前, 学校通常采用消极的心理学教育模式, 从整体上看, 存在重咨询轻发展、重诊断轻防治的现象, 对学生心理发展情况关注程度不足, 很难有效避免其出现心理问题。根据教学观察发现, 相较于被动接受心理学知识、了解心理问题预防方法, 学生更需要形成积极的心理品质。在传统心理健康教育的活动中, 尽管学生能够学会避免沮丧、失望情绪, 主动克服怯懦、自私的人格, 但很难真正找到产生快乐情绪的方法, 形成勇敢、包容、无畏的健康人格。通过引入积极心理学理念, 教师能够突破传统心理教育的限制, 重新塑造心理学教育面貌, 给学生带来更强烈的积极心理体验, 完善传统心理教育的不足。

(二) 帮助高职生形成积极心理品质

积极心理学强调, 幸福并非距离人们很远, 每个人都可以借助积极的技巧和方法, 寻找属于自己的幸福, 不断发展自我。通过引入积极心理学, 教师能够调动学生参与心理教育的积极性,

更好地塑造、健全其人格, 帮助其塑造正确价值观。积极心理品质具有极强的可塑性, 尤其是青年高职生群体。通过渗透积极心理学, 教师能够引导学生尝试寻找、发现自身的积极心理品质, 如信心、爱心、主动、努力、积极、乐观等, 这些品质与其今后走向成功密切相关。同时, 通过发展积极认知评估、培养及技巧情绪体验的方式, 教师能够引导学生生成理性平和、积极向上、自尊自信的健康心态, 促使其形成独特的积极心理品质。

三、高职院校心理健康教育模式现状

(一) 心理教育重视程度有待提高

从教育特性角度看, 高职院校的重点是输出直接就业的高素质专业人才, 尽管学校内拥有心理健康咨询师, 但对心理教育的重视程度不足。一方面, 在心理教育设备、教学管理方面, 部分学校尚未形成系统化的教育体系, 只是设立了心理健康社团、心理咨询室, 且专业的心理教师较少参与心理社团活动。同时, 心理健康教育与日常教育的衔接力度不足, 很难融入学生校园生活、专业学习方面。这样的情况下, 高职毕业生很难保持全面健康的心理状态, 在进入社会大门后, 多少会产生一定的压力和焦虑情绪, 甚至有学生找不到正确的排解方法, 承受着较大的身心压力, 缺乏幸福感。

(二) 心理教育有待普及化

长期以来, 凡是触及心理健康词汇, 学生容易在心理上出现顾忌、抗拒情绪, 认为心理教育是面向有心理问题或疾病的人群。同时, 教师对高职生心理健康的认识程度也存在差异, 部分教师认为心理教育主要是辅导有心理问题的同学, 帮助其走出心理困境, 未能科学地把握心理教育定位, 将心理教育普及到每一名学生。同时, 有教师认为, 新时代高职生成长在幸福的环境下, 不会出现各种复杂的心理问题, 更希望学生能够排解内心不良情绪, 承受对应的压力。此外, 在高职院校开展心理健康教育工作的过程中, 教师将更多目光聚焦在心理适应情况不佳的学生身上, 在实施心理干预时, 通常直接抓住问题本质, 较少引导学生寻找正向咨询、问题解决办法, 再加上当前校园文化方面缺乏心理层面的内容, 很难让学生认识到心理健康学习的重要性, 也就无法主动形成积极心态、提升自身心理素质。

(三) 心理教育形式缺乏多样性

在高职心理教育环境下, 部分学生对心理教育课程学习热情不强, 主要受教师教学形式的影响。在开展心理教育课程的过程中, 教师通常会采用摆案例、提问题、分析问题、解决问题的教学思路, 向学生介绍整个案例中的问题, 以及对应的解决办法, 很难为学生提供参与活动的空间, 不能突出其在学习中的主体地位。同时, 由于学生数量、师资力量因素的影响, 学校往往以大班授课的方式, 开展心理教育活动, 一名教师需要指导上百名学生, 很难达

到细致沟通的效果,不容易给学生带来较强的学习体验感,影响了心理教育效果。此外,心理教育理论性较强。受多方面因素限制,高职心理健康教育通常是针对学生现有的心理问题或困惑开展,主要采用理论讲解、知识介绍模式,实践性不强,很难真正疏导学生的心理问题。若一味地保持理论性心理教育模式,尽管学生能掌握知识,也很难将其融入实际心理情境,不能充分发挥心理教育的作用。

四、积极心理学视角下高职院校心理健康教育模式

(一) 树立积极心理理念,增强学生积极体验

教师是实施高职心理健康教育的主体。为壮大心理健康教育队伍,学校应大力吸纳具有心理教育资质的教师,针对性地分配教育工作,并鼓励教师树立积极心理理念,将积极心理教育融入学生成长全过程。通常情况下,学校应系统配备班主任、心理咨询师、心理健康教师、班主任和辅导员,全面开展心理健康教育活动,引导学生养成积极心理品质。在宿舍环境下,心理教师应主动走近宿舍生活,了解大家的生活状态,分析他们是否满意当前的校园生活,将心理健康教育融入细节中。同时,教师应充分利用心理咨询服务站,向学生传播积极心理学知识,并采用针对性的教育、干预手段,帮助存在心理问题的学生解决困难,形成正常、乐观、积极、健康的心理。此外,在提高心理教育重视程度的前提下,教师应有意识地关注高职生心理特征、需求,坚持个性化、多样化教育理念,帮助其乐观、全面地认识自我,激发学生潜在的力量和潜能,让更多学生能够在生活中体验到获得感、成就感和幸福感。通过树立积极心理教育理念,全校教师能够以关爱、理解和尊重学生为前提,设计科学、合理的教育活动,使其正确认识心理健康教育价值,获得良好的心理学习体验。

(二) 利用校园文化建设,营造积极校园环境

在积极心理学视域下,只有学校、社区充分发挥组织功能,为个体提供良好的学习和成长环境,才能够更好地引领其发展,让学生成为懂宽容、有礼貌、利他人、有责任和职业道德的公民。因此,要在心理健康教育过程中培养学生积极心理品质,学校应抓住校园文化建设契机,通过创设多元、积极、健康的校园文化环境,塑造对学生心理、生活和学习具有引领作用的氛围,使其在无形中接受先进文化元素熏陶,逐步形成积极心理品质。同时,学校应将各种教育活动与心理教育结合起来,将积极、和谐、健康的心理学理念融入各个课堂中,发挥积极心理学理念的价值。此外,学校、教师可利用校园文化阵地,将各种校园活动、实践活动与心理教育联系起来。一方面,教师可抓住重大节假日契机,广泛开展积极心理学活动、教育工作,吸引各个年级学生参与,让大家在独特活动中重塑心理品质,形成良好、乐观的心态。另一方面,通过开设劳动实践课,教师能够为学生提供有价值的劳动机会,使其一边与他人相处,一边培养坚韧的心理品质。最后,学校应认识到新媒体对心理健康教育的影响,通过建立“校园积极夸夸群”,邀请心理健康社团成员、心理学爱好者、心理咨询专家加入群聊,利用空闲时间鼓励和帮助学生。这样,学生们能够在他人的支持下,主动调节不良情绪,提高自身情商,并学会与他人正常交往,形成积极的校园网络文化氛围。

(三) 合理创设心理课堂,鼓励学生积极实践

为提升心理健康教育的有效性,学校应提升教学方案、计划的合理性,不应限制心理健康教育的覆盖面,要让全体学生都拥有系统学习的机会,使大家都能正确认识心理教育。首先,学校应专门开设心理教学教室,合理设定教学课时,并通过规划学分的方式,鼓励学生学习心理健康知识。同时,根据高职不同专业

学科教育特征,学校应鼓励专业教师与心理教师合作,将积极心理学与专业教学结合起来,让学生在掌握专业问题解决方法的同时,养成正确面对问题的心态。与普通高校不同,高职专业教育要求学生熟练掌握实操技能,拥有较强的实践能力。为发挥积极心理学对学生生活、学习的促进作用,学校可结合各个专业特点,设置体验性的社会实践课程,让学生走进社会、调研专业知识、体验工作和生活。如此,学生既能够深入思考专业知识,也能够与其他同学互相帮助,形成良好的心理素质。此外,学校可围绕“幸福大课堂”主题,运用大课堂引领小课堂的方式,拓展心理教育场地和范围,挖掘符合学生需求的心理学素材,将更多校外资源引入课堂中,打造多样化的课堂活动形式。比如,教师可塑造实践体验与课堂教学结合的情境、开展模拟咨询和角色扮演活动,引导学生打开心扉,主动释放来自生活、就业、情感方面的压力,帮助其解决各方面的问题,并传递积极的能量和态度。

(四) 拓展积极团建活动,实施多元教育模式

心理健康教育工作不应局限于课堂,学校应根据高职生发展特点、思维特点、心理需求,设计课外拓展活动、社团活动,激发学生参与团体心理活动的热情,使其在积极的氛围中获得和谐、良好的情绪体验,建立良好的心理状态。为此,学校可邀请社团心理咨询师、心理学专家,设立契合高职生心理特点的活动,通过增设心理互动、心理游戏环节,吸引学生们积极参与,使他们在游戏和互动中正确认识自身心理状态,找到提升自身幸福感的方法。同时,教师可邀请心理专家,组织心理知识分享会、心理讲座活动,通过加强师生互动、讨论,帮助学生深入理解知识。在讲座活动中,教师也可引入一些有趣的心理测试,让学生以探索的方式发现自我、认识自我,使其主动结合长远发展需求,改变心理状态。此外,教师应创新朋辈教育形式,邀请学生朋友、亲人辅助心理教学。借助新媒体和网络平台,教师可向学生的家人、朋友宣传积极心理学知识,邀请他们配合学校开展心理健康教育,为学生塑造一个良好的生活环境。

五、结束语

立足积极心理学视角,变革高职院校心理健康教育模式,影响着高职生就业发展、社会竞争力与学校办学水平。因此,学校、教师应认识到积极心理学对心理健康教育的促进作用,通过树立积极心理教育理念、营造积极校园环境、合理创设心理课堂、拓展积极团建活动,将先进心理教育理念融入人才培养全过程,全面地激励和帮助学生成长和发展,促使其建立稳定的心理素质、积极心理态度,为高职生长远发展打下基础。

参考文献:

- [1] 刘惠娟,黄强.积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J].教育与职业,2021(9):99-103.
- [2] 张元灏.心理健康教育中融入积极心理学的意义和措施——以高职院校为例[J].教师博览(科研版),2021(9):4-6.
- [3] 饶冬,万晶.积极心理学视野下的高职大学生心理健康教育的途径[J].海外文摘,2021(24):75-77.
- [4] 高歌.基于积极心理学视角的高职生心理健康教育研究进展[J].中国健康教育,2020,36(11):1020-1023.
- [5] 鹿岩.基于积极心理学的高职院校心理健康教育探赜[J].成才之路,2020(14):12-13.

本文系湖南省高校心理健康教育示范中心项目理论研究成果

作者简介:陈一夫(1992-),男,湖南铁道职业技术学院心理中心主任,CPS注册心理师,基础心理学硕士,国家二级心理咨询师。