

# 积极心理学视域下的中职生心理健康干预策略研究

韦靖宇

(广西科技商贸高级技工学校, 广西 柳州 545000)

**摘要:** 中职生的心理健康状况不仅与个人发展息息相关, 而且还关系着全民族综合素质的全面提升。积极心理学理论为中职生心理健康干预体系的完善提供了全新的思路, 旨在聚焦于学生积极品质和积极力量, 为中职生心理健康管理提供了崭新的视角和方法。本文立足积极心理学背景, 全方位展开对中职生心理健康干预现状、重要意义以及有效策略等内容的探讨, 以期全面提高中职生的心理健康水平, 助力中职生健康成长, 全面发展。

**关键词:** 积极心理学; 中职生; 心理健康; 干预策略

中职生心理健康状况不容乐观, 存在诸多心理问题, 比如自卑、压抑、焦虑等。积极心理学作为心理学的一个重要分支, 旨在有效挖掘学生内在深处的正能量, 充分激发中职生积极向上的潜力。近年来, 虽然中职院校对心理健康干预的重视程度逐渐增加, 但是, 通过梳理文献可知大多数学校将心理健康教育的侧重点放在了解决已经出现的心理问题以及调整不良心理状态层面, 反而忽视了培养学生积极的心理素质。基于此, 本文以此为切入点, 详细探究了积极心理学给中职心理健康干预提供的新视角和新思维, 以期更好的预防学生心理问题的发生, 让心理健康教育凸显独特的价值。

## 一、积极心理学的思想内涵

积极心理学, 作为心理学的一支新兴力量, 由美国著名心理学家马丁·塞利格曼博士所提出并且正在逐渐引领人们突破传统心理学的界限, 转而关注人性当中的积极层面。与传统心理学聚焦于心理障碍以及心理病态不同的是, 积极心理学更加关注或者说提倡研究人性中良好特质以及高尚情操的一种科学方法, 旨在探索并试图激发人类潜能的积极面, 继而为个体健康发展以及社会和谐进步奠定坚实的基础。积极心理学的研究范畴极其广泛, 除了涉及个体的内心世界、性格建设之外, 还包括整个社会结构的积极功能。其一, 主观层面, 积极心理学关注个体的主观体验, 比如幸福、满足、希望、乐观等, 力图通过科学有效的方法增强个体在这方面的感受。诸如正念冥想、感恩日记等一系列丰富多彩的实践活动均为改善心理健康状态、增进内在幸福感的有效手段; 其二, 个体层面, 积极心理学将研究重心放在个体人格特质的研究层面, 比如勇气、善良、人际交往能力、创新创造力等等。要知道, 这些特质并非先天性的, 反而需要经过后天的针对性训练和教育, 唯有如此, 才能塑造充满爱心、勇担责任、坚韧不拔的个体, 唯有个体提升才能推动社会的不断进步与和谐发展; 其三, 群体层面, 积极心理学更加侧重于研究积极的组织系统, 具体指的是社会结构对个体行为的深刻影响。研究范围主要涵盖职业道德、和谐的工作环境、责任感、自制力以及容忍力等, 旨在通过营造积极向上的社会环境以及培育健康、和谐的组织文化推动整个社会和谐、可持续发展。

## 二、积极心理学对中职生心理健康教育的重要意义

### (一) 提升并整合了心理健康教育的目标

受到传统心理学理论的影响, 以往针对中职生的心理健康教育目标的理解可能过于片面和狭隘, 具体来讲, 主要集中于片面的理解有没有心理疾病或者心理问题层面, 而把心理健康教育工作的出发点和落脚点放在了解决学生已经存在的心理问题或者纠正弱点、缺陷层面, 忽视了充分激发学生的内在潜能, 这并不

利于学生的全面发展。由此可能造成的直接结果是, 中职院校将更多的关注和资源向表现出明显心理困扰的个体倾斜, 反而忽视了针对全体学生的群体教育, 同时, 无论是学校还是教育工作者可能较多关注的是学生心理的消极面, 比如恐惧、抑郁等, 反而忽视了关注学生的积极面, 比如幸福感、满足感、愉悦感等等。积极心理学的兴起无论从理论还是实践层面均赋予了中职生心理健康教育全新的内涵, 尤其对提升和整合心理健康教育目标发挥着积极作用。积极心理学更加倡导中职院校的心理健康教育应将促进学生的全面发展作为立足点和切入点, 坚持贯彻落实积极的理念和思想, 塑造学生健全的人格品质, 帮助其更好地适应社会, 从而培养学生积极的生活态度。基于此, 中职院校的心理健康教育应将关注点从解决消极问题层面转向着眼于学生的全方位发展, 努力用欣赏的眼光看待每位学生的努力和进步, 充分挖掘学生的内在潜力, 发挥个人优势, 促使他们能从成长中收获幸福感与快乐感。

### (二) 丰富和深化了心理健康教育的内容

将积极心理学理念融入中职院校学生的心理健康教育过程中, 不仅有利于丰富和深化教育内容, 而且还有效打破了传统心理健康教育内容的局限, 使其变得更加丰富多彩。

首先, 积极心理学更加关注人的认知加工。这意味着心理健康教育工作者应将教育重点放在培养学生积极的思维方式层面, 使他们能站在乐观积极的视角分析问题、解决问题, 这是增强学生的抵御心理风险能力, 坚固心理韧性的关键。其次, 积极心理学关注人的积极的情绪体验。这意味着中职院校应将教育重点放在培育学生情绪智力这一层面, 教会学生怎样才能正确表达个人情感。要知道, 积极的情绪不仅有助于为学生带去即时的愉悦体验, 而且还有利于增强学生坚强面对逆境的能力, 强化他们的社交技能, 从而形成积极的人际关系, 构建积极的社会支持网络。最后, 积极心理学关注人对社会的积极态度。中职院校的心理健康教育不应集中于单纯的知识灌输层面, 反而需要关注培育学生的社会责任感以及公民意识。比如, 通过参加丰富多彩的社会实践活动或者投身于公益事业, 一方面, 有利于凸显学生的个人价值, 增强其社会责任感, 另一方面, 还能使其充分感受到帮助他人的快乐, 这对培养学生的奉献精神发挥着积极作用, 同时, 还能让学生始终保持积极乐观的心态。

## 三、积极心理学视域下的中职生心理健康干预有效策略

### (一) 注重干预理念科学化, 创新干预模式

众所周知, 理念是行动的先导, 中职学生属于青少年群体, 他们普遍具有敏感、易怒、理想主义、热情等特征。此阶段的中职生最易受到消极情绪的影响, 为了使问题获得科学合理的解决,

中职院校应采取恰当的干预措施,关键是应坚持落实科学化的心理干预理念,唯有如此,才能切实解决学生的问题。

首先,中职院校与心理健康教育工作者应结合中职生以往的生活经历、教育环境乃至社会对其产生的影响深入剖析学生的个体特征,特别是他们在面对生活压力、社交挑战、情感困扰以及职业抉择时的特殊心态,以此把握学生在不同的人生阶段所特有的成长动态,了解他们的身心发展规律。在实施心理干预的时候,教师就可以以调研数据为支撑,融合理论与实践,全面关注多方面因素带给学生心理层面的压力与挑战,比如来自家庭、社会、学校等方面的多元因素,在此基础上,形成科学、系统的干预理念,以便为采取针对性的干预措施提供具体的数据支撑。

其次,贯彻落实以生为本的教育理念,协助学生重塑自我。中职心理健康教育应该服务于职业教育,这是诸多学者和专家一致认同的。基于此,基于积极心理学的心理健康教育应将培养学生的职业心理素质置于关键位置。教育工作者应立足专业,将择业就业作为教育导向,切实在校园文化、校园生活以及职业教育过程中融入心理健康教育,力争为学生提供全方位的教育服务,更重要的是引领学生一边学习一边接受积极心理学的熏陶和影响,这样做,一方面,有助于学生良好职业精神、工匠精神以及专业素养的培育,另一方面还能不断激励学生勇于面对学习、生活以及择业道路上面临的重重阻碍和困难,以此,帮助他们形成不怕挫折、不畏艰难、砥砺前行的良好心理。

#### (二)转变干预方式,增强干预吸引力

首先,在中职院校,心理健康教育不应被单独开来,反而应与学校的思政教育、德育、体育等巧妙地融合在一起,以积极正向的思维引领学生的精神世界并在此基础上将其延伸至生活的各个领域,包括心理、生活、学习等方面。通过日常心理健康教育,教育工作者应引领他们树立正确的价值观、人生观和世界观,坚定理想信念,提升精神层面的境界,继而逐步引导学生探寻生命的价值与意义。比如,借助以“感恩”为主题的志愿服务或者社团活动,鼓励学生积极为他人提供力所能及的帮助,从而让他们在此过程中深刻体会个人存在的价值,懂得珍惜当下,更重要的是,让他们明白其实美好生活是可以通过个人努力换取的,以此增强学生的参与感和自信心。

其次,提供多层次、全方位的心理支持。通过心理评估以及日常交流,及时了解学生的思想动态以及存在的心理困惑,将面临相似困惑的学生组织在一起,共享经验,共同面对心理难题。通过团体辅导,这类学生可以迅速找到共情点,相互支持,形成互助网络,减少孤独感。除此之外,针对某类有特殊需求的学生,教育工作者应为他们提供个性化的心理咨询,更重要的是利用网络平台实时干预,充分发挥网络的便利性优势,逐步引导他们走出困境。最后,教育工作者还应灵活运用现代科技开展在线心理测评工作,确保家长、学校乃至学生本人即时掌握心理变化,充分凸显心理健康干预的移动化特征。

#### (三)注重环境构造,营造良好的干预氛围

##### 1. 组织有积极意义的校园活动

据研究显示,增强中职生的竞争意识不仅有利于充分调动起来学生学习的积极主动性,而且还有益于其形成良好的团队意识,进而为个人发展奠定坚实的基础。基于此,教师应针对性的训练学生的竞争意识。一方面,通过竞技体育强化学生的竞争意识,另一方面,在班级内、学校内营造积极向上的竞争氛围。比如,学校可组织学生参加诸如“中职生职业技能竞赛”等县、市、省级技能竞赛,

又或者在校内组织开展一系列诸如“篮球赛”“技能节”等丰富多彩的竞技类比赛。除此之外,课堂教学过程中融入竞争元素也是不错的方法。以计算机课程为例,制定“学习小组岗位竞聘制”,旨在充分调动起学生学习的兴趣与热情;体育学科是最适合培养学生竞争意识的,应得到教育工作者的重点关注。

##### 2. 提供平台,让学生体验成功的快乐

成功的体验往往是积极向上的,最能振奋人的情绪。然而,对于中职生来讲,这样的体验可能相对匮乏。基于此,班主任应以每位学生的现有知识体系为基础,针对性地设立既具有挑战性又可以通过自身努力够到的目标,针对达到目标者,班主任应设置某些物质类的奖励,而针对没有达成者,班主任应设计一些切实可行的趣味性惩罚,以达到激励学生向着目标前进的目的。当然,成功并不仅仅局限于学习方面。班主任应充分挖掘每位学生在体育、艺术等方面的潜能与特长,比如,鼓励篮球爱好者代表班级或者学校参加比赛;让具有设计才能的学生参与设计学校的招生简章或者宣传页等;音乐和舞蹈爱好者则可以去参加校园歌手或者舞蹈比赛等等。以上举措的核心目的就是为每位学生提供大放异彩的机会并搭建平台,继而让他们深刻体会成功的喜悦和受人关注的快乐。

#### (四)创建中职生心理档案

心理档案由两部分组成,分别为心理健康档案以及积极心理品质档案,前者的目的是有效预防心理问题的发生,即使发生了也做到尽早的解决;后者旨在了解学生积极心理品质的发展情况,以便针对性的开展积极心理教育。

就心理健康档案而言,第一步,学校可借助心理健康测量量表客观且全面的了解每位学生目前的心理健康状态,精准定位可能存在的心理问题,继而针对性开展个体辅导或者咨询,帮助学生尽早摆脱心理问题的困扰;第二步,可通过家庭背景调查了解学生的成长环境以及成长历程,进一步了解学生的心理发展情况。通过建立多维度的心理健康档案,为教师干预学生的心理健康提供具体的数据支撑。针对积极心理品质档案,其创建可采用专门的量表来搜集数据,旨在全面了解学生各方面的品质发展现状,比如勇敢、公正、认知、人际等,这也能为今后教师制定契合本班学生的积极心理品质培养计划提供强有力的数据支撑。

#### 四、结语

综上所述,身处于日益激烈的社会竞争和快速变化的生活环境当中,中职生的心理健康每天都面临着极大的压力和挑战。为了保障学生的身心健康发展,还给他们快乐与自由,教师、学校、社会乃至学生本人应以积极心理学理念为指引携手制定科学高效的心理健康干预计划,积极调整干预手段、干预内容等,切实提高中职生的心理健康水平,强化心理健康教育效果,助力学生、学校实现协同发展。

#### 参考文献:

[1] 吴俊峰.积极心理学视角下中职生心理健康管理策略研究[D].贵州:贵州师范大学,2021.

[2] 王小玲.积极心理学视野下的中职生心理健康教育研究[J].新课程研究(下旬),2022(5):54-56.

[3] 刘程程.基于积极心理学视野下的中职生心理健康教育分析[J].现代职业教育,2021(48):166-167.

基金项目:广西教育科学“十四五”规划2023年度课题《基于积极心理学视域下的中职生心理健康干预实践与研究》[2023C713]