

积极心理学视域下 高校心理健康教育实践路径探究

武迪

(河北北方学院 河北张家口 075000)

【摘要】加强大学生心理健康教育是高校立德树人的重要工作,积极心理学主张对人自身的积极品质,包括积极情绪体验、积极人格特质、积极社会环境进行研究,为学校心理健康教育提供重要的理论指导。本文从积极心理学视角探究高校心理健康教育的实践路径,通过心理课程中普及、心理咨询中引导、心育活动中训练、学科教学中渗透、教师心育中突破、家庭教育中延伸、校园文化中陶冶的方式加强高校心理健康教育,切实实现三全育人,促进学生健康和谐发展。**【关键词】**日语学习者;多样化背景;日语教育。

【关键词】积极心理学;高校;心理健康教育

【基金项目】河北北方学院校级科研项目:积极心理学视域下高校心理健康教育实践路径探究(项目编号XJ2021044);河北北方学院2022年校级教育教学改革研究项目:“课程思政背景下大学生心理健康教育课程改革与实践路径探究”(项目编号JG202225)。

【作者简介】武迪(1994.4-)女,河北省张家口市人;硕士研究生;河北北方学院助教。

【中图分类号】G444

【文献标识码】A

【文章编号】1673-9574(2022)01-000196-03

2018年7月印发的《高等学校心理健康教育指导纲要》提出,心理育人工作要培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康姿态,促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。加强大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径。积极心理学作为一种全新的心理学思潮,在20世纪一经美国心理学家马丁·塞利格曼提出就引起重大反响,积极心理学区别于传统消极心理学,倡导用积极的态度来解释人的各种心理现象,主张挖掘人潜在的正向力量,致力于培养人的积极品质,促进人与社会的发展,提升人类幸福感^[1]。

1. 研究现状

1.1 积极心理学相关研究

积极心理学主张从积极角度解释人的心理现象及问题,通过挖掘人类潜在、与生俱来的积极力量和内在品质,激发人的潜能,努力开创幸福生活。国外对于积极心理学的研究主要集中在三个方面^[2],一是积极情绪,通过研究热情、兴趣等10种积极情绪心理机制,提出积极情绪扩展建构理论;二是积极品质,通过跨文化研究探究出六种积极品质——智慧、关爱、意志、正义、节制、超越;三是积极组织系统,通过研究社区、社会等不同大小系统中人际关系及居民心理健康水平,关注社会文化环境对个体心理健康的影响。国内对于积极心理学的研究始于2000年之后,主要集中于从本土化视角解释积极心理学理论,及从提升个人的主观幸福感的角度着手进行积极心理学的探究。

1.2 大学生心理健康教育相关研究

国外对大学生心理健康教育的研究集中于教育目标转化:

从个别心理辅导向面向全体学生教育转化;教育模式探索:国外高校心理健康模式具有理论形态成熟、政治文化对视域影响隐蔽、学科依托门类专业、社会支撑体系完备的特征^[3];教育方式丰富:通过开展个别心理咨询、团体心理辅导、研讨会、学生自我保健教育和健康图书馆等活动,心理健康教育的方式呈现出多样化、细微化的特点。国内对大学生心理健康教育的研究主要集中于两个方面:一是对大学生心理健康状况及心理健康教育现状调查,研究结果表明当前高校大学生的心理健康状况不容乐观,加强大学生心理健康教育成为高校实现三全育人的重要工作,也是为社会培养高素质健全人才的重要要求。二是加强高校心理健康教育的对策建议及模式的探究,目前还处于初探时期,系统性仍需提高。

1.3 积极心理学应用于大学生心理健康教育相关研究

积极心理学课程的建设始于1999年,在美国宾夕法尼亚大学首次开设相关课程,目前已发展至近100所高校均开设相关课程。欧洲一些国家,通过采取课堂教学、教育宣传活动、团体心理辅导、个别心理咨询等多种形式,推动积极心理学在心理健康教育中发挥重要作用^[4],着力于培养学生挖掘自身潜能,培养积极心理品质,实现人生发展。国内学者的研究主要集中于对于当下高校心理健康教育面临困境的分析,及针对此提出相关的对策建议,谋求通过教育教学等一些列改革推动心理健康教育发展,切实发挥心理健康教育在高校育人工作中的重要作用。宋文琼认为当前大学生心理健康教育的困境在于尚未转变思想,教育仍针对心理问题的预防与解决,忽略大多数学生积极心理品质培养和潜能开发^[5]。宋志英、杨晓梅认为开展心理健康教育应从多角度、多维度、多视角全面挖掘学生的积极情绪体验、积极心理品质,并通过创设积极环境为学

生提供积极的心理健康发展氛围^[6]。李畅认为要实现大学生心理健康教育课程建设和改革,需要以积极心理学作为理论基础,谋求课程发展和教学改革^[7]。

综上所述,当前大学生心理健康教育仍延续传统心理学研究视角,关注个别心理异常学生,忽视大多数心理健康学生心理潜能开发。本文从积极心理学视角探讨大学生心理健康教育,致力于实现心理健康教育思想与方式转变,为开发学生潜能,培养学生积极心理品质,提升其幸福感,实现人生发展提供支撑。

2. 积极心理学视域下心理健康教育模式探索

2.1 心理课程中普及

充分发挥课堂主渠道作用,通过心理健康教育课程普及心理健康相关知识,从“问题导向”转向“发展导向”,引导学生树立积极心理健康观。

围绕“以大学生发展、进步与成才”为中心,坚持生本原则进行课程设计。充分发挥教师的教书育人作用与学生的自主自助作用,将理论讲解与案例分析相结合,教师传授与翻转课堂相结合,心理活动与实践体验相结合,课堂教学与心理咨询相结合,不断丰富教学形式与教学内容,激发学生学习兴趣及学习热情,引导学生自主学习,通过翻转课堂增强学生在课堂教学中参与感,激发学生学习主动性;加强学生自我心理建设,通过心理测试与心理辅导使学生确立正确的自我意识,加强自我建设;通过形式多样的团体心理辅导扩大受益范围,使学生在活动中开发潜能,在教学实践中提升助人及自助能力。

通过集体备课,在把握课程性质及学生特点的基础上,不断深化教育教学内容科学性,深入研究当今学生心理发展变化特点的实际,不断提高教育教学内容的针对性,深刻把握当代大学生心理健康实际情况,提高课程教学实效性。建构学校积极心理健康教育理念,从“问题导向”转向“发展导向”,引导学生树立积极心理健康观。

通过课程教学,使学生了解心理学相关知识,明确心理健康标准,掌握心理调节的技巧,增强应对心理危机能力,培养积极心理品质,促进学生全面发展。

2.2 心理咨询中引导

在学校心理咨询中仅仅关注问题而非学生发展对于成长来说是有害无利的。学校心理辅导作为面向全体学生的心理辅导活动,以正常学生为主要对象,以开发学生潜能,促进学生发展为主要内容。在学校心理咨询中引入积极心理学理论,以一个更加开放和欣赏的角度去看学生的潜力、动机以及能力、胜任力,不断开发学生潜力。

(1) 强化学校心理咨询的发展性理念

发展性咨询主要是指导学生树立正确的自我意识,帮助其认识和发掘自身潜能,使之不断突破自我的种种局限,实现全面而充分的发展^[8]。因此学校心理咨询不仅要关注个别存在心

理问题的学生,更应确立发展性理念,针对广大心理健康学生开展发展性心理咨询。

(2) 增强学校心理咨询者的积极价值理念

学校心理咨询是一种专业活动,是咨询者运用心理学专业知识和技能,给予学生帮助。作为心理咨询中的重要成员,学校心理咨询者应确立积极的价值理念,以积极发展的眼光帮助学生解释现象,分析并解决问题。

(3) 拓展学校心理咨询策略的积极取向

心理学研究人的心理现象和行为,通过一系列心理技术与方法,帮助人更好的认识自己,培养积极的心理品质,促进人健康发展。积极心理学要求树立积极的情绪和情感特征,因此在学校心理咨询中无论是策略的选择还是方法的运用,都应基于积极理念,不以解决学生的心理问题为重点,而应致力于激发学生潜能并培养其自助能力。

2.3 心育活动中训练

心理健康教育作为学校心理健康教育的重要载体,需要在活动中渗透积极心理学理念,通过成长性心理健康教育活动开发学生潜力,培养积极心理品质。

(1) 创新心理健康教育形式

随着网络高速发展,通过网络接收信息成为学生喜闻乐见的方式,在开展心理健康教育时应充分利用多种网络平台,通过线上线下相结合的方式,激发学生参与活动的热情,促使其在活动中获得心理成长。

开展符合学生身心发展特点的团体心理辅导活动,引入积极心理学理念,通过丰富多样的团体心理辅导活动,激发学生潜力。

通过体育锻炼促进心理健康,可通过趣味运动会等形式开展体育锻炼,促进学生身心协调发展,以更加积极向上的态度对待学习和生活^[9]。

(2) 加强心理健康教育系统化管理

目前高校所开展的心理健康教育活动时间集中,活动安排紧凑,在短时间内,学生参加大量的活动,没有足够的时间感悟和体会,很难达到教育效果。且为方便活动组织,院级活动主要面向本院学生,校级活动人数和时间上存在限制,难以面向全体学生。

可通过加强活动系统化管理,经历活动申报、审批立项、活动实施、监督反馈、结项宣传五个阶段^[10]。实现校内心理健康教育资源的优化整合,切实为学生提供更多参与心理健康教育几乎,促进其心理成长。

2.4 学科教学中渗透

各高校可将心理健康教育贯穿于教育教学全过程,要求教师在开展教学活动过程中,遵循学生心理发展规律进行课程设计,在教学各环节渗透心理健康相关内容^[11]。并将其作为备课、听课评课等教学检查的一项指标。可通过教师培训等方式,引导教师在学科教学活动中穿插心理健康教育内容,在潜移默化中

对学生进行心理辅导,达到事半功倍的效果。

2.5 教师心中突破

辅导员在班级建立“辅导员-心理委员-宿舍长”三级心理辅导网络。辅导员在班级建设上突破“问题导向”,以积极心理学为指导创设积极向上的班级文化,为学生创设良好心理氛围,并给予学生更多积极的关注和心理上的关爱。

心理委员作为辅导员与班级学生之间沟通的桥梁,承担着多重角色^[12],心理委员通过开展朋辈心理辅导,给予同学同伴支持,帮助同学缓解心理压力,挖掘自身积极建设性能量,助力个人成长。在工作过程中注重培养同学们的积极情绪体验,积极情绪体验能够促进认知的不断完善,提高学生主观幸福感,以乐观、热情、自信的态度对待学习与生活。

宿舍是高校心理健康教育工作的一线,宿舍长在宿舍、学生小群体中具有一定的引领、示范作用。作为宿舍长,首先要学习心理学相关知识,培养积极心理品质,提升自身的素质,从而利用自己学到的心理学知识和技能,关注宿舍其他同学日常的心理状态,将积极心理品质培养延伸到同学的日常生活,通过宿舍长自身的示范引领,尽己所能给同辈精神上的鼓励和生活学习上的帮助,让宿舍成员充分感受来自身边同伴的关爱,互帮互助、共同进步,实现优势互补、互相促进,共同成长的教育目的。

2.6 家庭教育中延伸

学生的心理健康教育需要家校协同合作。家长作为学生直接亲属,是进行学生心理健康教育的重要资源和有力支撑。由于高校学生基本已成年,高校教师与家长间联系不如基础教育阶段紧密,因此在学生心理健康教育中缺失一部分重要支持。应加强家校合作,通过各种形式的活动,给予家长心理健康教育方面指导,助力家长提高家庭教育的专业化水平。还可通过《致家长的一封信》、学校官微平台宣传心理健康教育和家庭教育的相关知识,与家长合力为学生创造积极向上的家庭氛围。

2.7 校园文化中陶冶

创建健康和谐、积极向上的校园文化,在积极的校园氛围中加强高校心理健康教育。心理健康教育需要良好的环境氛围,学校作为高校学生学习生活的主要地点,积极向上校园文化为学生创设了良好的心理成长环境,引导学生建立和谐的人际关系,培养积极向上的拼搏精神,形成健康的人格。将校园文化建设与大学生心理健康教育相结合,为学生提供良好的环境氛围,有利于学生心理成长及全面发展^[13]。

确立正确教育理念,营造良好校园文化氛围。建立良好校风,促进校园师生心理发展;转变陈旧教育观念,构建积极心理健康教育新观念。加强校园制度管理,完善各项规章制度,引导学生积极健康发展。营造良好校园物质文化环境,提供良好的学习场所,完善心理健康教育相关设施^[14],创设良好育人氛围,营造健康的身心发展氛围。

2.8 社会实践中培养

社会实践是高校加强大学生心理健康教育的重要途径和形式,社会实践具有增强受教育者心理调适和情绪调控的功能^[15]。通过社会实践使大学生从在学校被服务者的角色转变为服务者角色,在此过程中磨炼意志,发展人际关系,形成积极人生态度。学校可通过组织学生参加社会观察、劳动服务、就业创业、学习创新等各种形式的社会实践,使学生在实践中学会调整状态,控制情绪,以积极健康的心态面对学习生活,从而不断开发学生潜力,提升学生能力,促进学生全面发展。

参考文献

- [1] 罗辑,康华明.积极心理学视阈下的大学生心理健康教育课程教学模式改革探索[J].遵义师范学院学报,2021,23(02):152-155.
- [2] 马丁·赛利格曼.真实的幸福[M].洪兰,译.沈阳:万卷出版公司2010:7.
- [3] 裴学进.国外大学生心理健康教育研究视域的特点与启示——基于美国大学生心理健康教育研究视域的分析[J].山西高等学校社会科学学报,2015,27(11):71-74+85.
- [4] 张亮,肖冬梅,相楠,刘畅.积极心理学在高校心理健康教育中的应用——以东北农业大学为例[J].东北农业大学学报(社会科学版),2017,15(06):85-89+94.
- [5] 宋文琼.大学生心理健康教育的认知误区及基本对策[J].山西青年,2021(18):187-188.
- [6] 宋志英.积极心理学理念下高校心理健康教育策略[J].江苏高教,2009(4):106-108.
- [7] 李畅.积极心理学取向的大学生心理健康教育课程体系探索[J].福建茶叶,2019,41(06):165-166.
- [8] 王承清,李存峰,崔立中.积极心理学视野下的学校心理咨询发展启示[J].高等农业教育,2008(05):92-94.
- [9] 王晶,赵贵臣.高校学生心理健康教育活动的创新性探索[J].教育教学论坛,2021.
- [10] 李琳.大学生心理健康教育活动项目化管理模式探索——基于积极心理学视野[J].现代商贸工业,2021,42(23):3.
- [11] 王永春,赵世良.构建“五位一体”的学校心育工作体系[J].中国德育,2022(2):4.
- [12] 李亚兰,付赵震,冯杰.积极心理学视域下高校心理委员工作机制构建[J].北京电子科技学院学报,2021,29(4):7.
- [13] 董建红,肖琼.高校朋辈辅导体系中宿舍长心理素质提升研究[J].齐齐哈尔大学学报:哲学社会科学版,2019(11):3.
- [14] 余欣欣,姚珊珊,韦佳玟.论积极心理学视野下校园文化建设在农村中小学心理健康教育中的作用[J].广西师范大学学报:哲学社会科学版,2019,55(2):8.
- [15] 呼和.大学生社会实践育人机理及运行机制研究.北京科技大学.