

Research on Psychological Health Education and Teaching for College Students from the Perspective of Positive Psychology

Yaxian Wang

Zhengzhou University of Science and Technology, Zhengzhou, Henan, 450052, China

Abstract

As an important source of talent in China, college students often live in schools before entering university, and the sudden freedom of the environment after entering university has led to many students experiencing psychological problems. This has certain shortcomings for talent cultivation work. Therefore, in the face of such a situation, it is necessary to strengthen the teaching and research of college students' mental health, based on positive psychology, pay attention to their advantages, and enhance their comprehensive literacy. Only in this way can college students become the relevant talents needed by the country. Therefore, the paper mainly studies the teaching of mental health education for college students from the perspective of positive psychology, hoping to provide some reference for relevant practitioners.

Keywords

positive psychological perspective; psychological health of college students; education teaching

积极心理学视角下大学生心理健康教育教学研究

王亚娴

郑州科技学院, 中国·河南 郑州 450052

摘要

大学生作为中国重要的人才来源, 由于大学前在学校中生活较多, 进入大学之后, 骤然自由的环境导致了很多人出现心理方面的问题, 这对于人才培养工作而言, 存在一定的不足, 因此在面对这样的情况, 必须加强大学生心理健康方面的教学研究, 以积极心理学为基础, 关注大学生的优势, 提升大学生的综合素养, 这样才可以让大学生成为国家需要的相关人才。因此, 论文主要对积极心理学视角下大学生心理健康教育进行研究, 希望对相关的从业人员有一定的参考作用。

关键词

积极心理学视角; 大学生心理健康; 教育教学

1 引言

积极心理学是当前教育中经常应用的一种心理学手段, 能够从学生本身出发, 通过转变学生的心理倾向, 让学生更加积极地面对生活、学习以及未来的发展。根据学生表现出的问题进行专人专项的解决, 面对学生个人的独特问题可以有效解决, 但是缺乏普适性, 不利于所有学生的发展, 因此在当前的大学生心理健康教育教学中, 采用积极心理学是符合当前学情需求的一种教学方法, 也是推动学生进步的重点内容。

2 积极心理学在大学生心理健康教育之中的价值

2.1 提升心理健康教育教学的深度

大学生的心理健康教育涵盖了学生的四年学习生涯,

其本身的时间跨度较长, 这就需要在教育中深入理解和关注学生的内心世界, 以帮助他们健康成长。当前大学生接触的信息相较于以往的大学生来说更多, 这是由于信息技术的飞速发展导致的, 但是获取大量信息的同时, 也让大学生自身的观念受到了巨大的冲击, 直观地体现就是大学生本身的三观建设不够牢固, 在面对大量信息的时候, 自身缺乏足够的阅历对这些信息进行筛选, 虽然不会造成太大的心理问题, 但是长此以往, 必然会导致大学生心理方面存在隐患, 不利于大学生的长期发展。这些问题导致了传统的心理健康教育模式难以满足当下的需求, 传统心理教育更多是对健康心理进行介绍, 以及针对出现了严重心理问题的学生进行疏导, 但是在当前的大学教学中, 大学生普遍存在的问题是“心理亚健康”, 很多心理健康教育教学中对这部分内容重视程度不足, 自然也没有针对性的教育方案, 在这种背景下, 积极心理学的出现为大学生心理健康教育提供了一种全新的视角^[1]。

在积极心理学之中, 主张以发展的眼光看待学生, 不

【作者简介】王亚娴(1990-), 女, 中国河南郑州人, 硕士, 助教, 从事大学生心理学研究。

仅关注他们的心理问题,更要挖掘他们身上的积极品质和潜能。这样在面对心理冲击的时候,大学生会用更加积极的想法和态度去面对,通过建立完善的教学体系,将其覆盖在思念的大学心理健康教育教学中,可以有效减少大学生“心理亚健康”状态的形成,从根本上解决问题,而且一旦积极心理形成,大学生在日后的成长和发展中,也更容易规避因外界影响导致的自身心理问题,从而让大学生能够终身受益,这是教育的出发点,也是教育最终的目标。

2.2 能够拓展心理健康教育的范围

当前大学心理健康教育虽然有相关的教学课程,但是尚未形成一个完善的体系,因此效果也存在一定的欠缺。在实际的执行之中,可以明确发现这些心理干预或者指导工作往往是各自为政,没有进行有效的统合,所有的心理健康教育资源之间会出现重复,不够全面的问题,并且在长期的执行中,对一些概念的反复提及,会让学生产生厌烦的心理,所以当前的大学心理健康教育工作需要优化自身资源的使用模式,通过引入积极心理学,进而充分调动学校的多种资源,以积极心理学为指导,发挥各种资源的作用,形成聚合优势。这不仅为大学生心理健康教育开拓了新的思路,同时也实现了心理学原本的功能与使命。在这种情况下,不仅有助于提高大学生的心理健康水平,也有利于培养他们的积极心理品质,使他们在面对生活和学习中的挑战时,能够更加积极、乐观地应对,实现心理健康教育的发展和进步^[1]。

3 当前大学生心理健康教育存在的问题

3.1 教育内容较为单一

目前,中国高校之中对于学生的心理健康教育,主要集中在课程和心理咨询两个方面。在心理教学中,一般是通过课程教学实现的,在教学的过程中,教师会采用一些案例进行讲述,让学生通过对案例的了解,进而形成对相关心理的认识,这种方式对学生掌握和理解相关内容非常不利。而且,这种教学方式本身内容较为死板,在上课的时候也是教师讲述,学生被动去听,在部分的课堂中,甚至直接让学生去阅读案例,这种教学方式下,学生无法走出课堂,将理论知识与实践相结合,通过实践去发现自我、认识自我,进而成为更好的自己。而大学心理健康之中另一个重要组成部分心理咨询,在实际的执行之中,与教学产生了非常大的割裂,心理咨询相关人员往往是对学生心理问题进行说教和劝阻。学生在心理咨询完成之后,往往只是知道自己应该去做,对其中的原理和造成自身这种现状的原因了解不足,自然无法彻底改掉自身的问题,实现自己的发展^[1]。

3.2 教学形式相对保守

教学一般是由教学、练习以及学生考核构成,这是所有教育中都会使用的方式,但是在其他科目之中,教学、练习和考核三部分都衍生了大量不同的方式,教学的质量和效果也得到了巨大的提升,但是在当前的心理健康教育教学中,

依旧按照传统的教学、练习和考核方式进行。以考核为例,当前随着中国教育改革的深入,很多科目在考核的时候,都是结合了理论与实践内容进行考察,对学生掌握知识的全方位进行了解,这样才可以更好地制定出后续的教学计划,但是在心理健康的教学之中,教师考核依旧是让学生进行心理测试,这种考核方式,不仅不利于学生心理健康,对学生心理知识的掌握也无法起到有效的推动作用。所以在未来的教学中,心理健康教育应该更新自身的教学形式,只有这样,才可以更好地推动学生的发展和进步。

3.3 教师对积极心理学的掌握不足

教师作为学生知识传授和价值引领的重要人员,在大学教育之中起着不可替代的作用,尤其是在积极心理学视角之下,教师应该具备更高的积极心理学素质,有足够的专业化知识确保心理健康教育教学工作可以有效实施。但是,在中国大学之中,当前心理健康教育教师数量严重不足,且现有的心理健康教师对于积极心理学的了解和应用方面也存在不足,这就直接导致了大学心理健康教育中使用积极心理学较少,无法有效推动学生的成长和进步。积极心理学作为一种新兴的心理学分支,其核心理念和技术方法目前在应用方面依旧存在欠缺,直观的体现就是没有一个有效的大学相关课程建设指导理论体系,加上中国高校普遍开设的心理健康教育课程多为公共选修课,采用大班授课制,学生人数众多,而教师资源有限。在这种背景下,教师往往难以针对每个学生的个性化需求进行教学,这在一定程度上影响了心理健康教育的实效性。除此之外,班主任和辅导员作为大学生心理健康的重要教育参与人员,大多并非心理学专业背景,对于专业的心理健康教育方法和技巧掌握不足,这就导致了他们在处理学生心理问题时,难以达到专业水平,也无法与专业心理健康教育教师形成有效的协同工作机制。这也是当前大学生心理健康教育中一个影响较大的问题^[4]。

4 积极心理学视角下大学生心理健康教育实施方法

4.1 重视学生的情感体验

为了提升大学生心理健康教育教学效果,必须提升学生的情感体验,让积极心理学能够在当前大学心理健康教学中有生存的土壤,因此教师必须结合积极心理学的相关内容,针对不同专业背景以及个人兴趣的学生的个性化需求,制定出具有针对性的教学方案。在这个环节中,教师需要采用与学生契合的积极案例进行教学,激发学生内心中积极的一面,让学生可以在学习中获得更多心理满足,并积极将这部分情感体验转化为持久的心智状态。例如,教师可以采用“心理建模竞赛”,让学生对自身的心理进行审视,进行建模工作,表达自己的情绪,在这个环节中,教师结合自身的专业知识,对学生的心理建模进行分析,可以更好地了解当前学生的情况,也可以对学生心理积极的一面进行表扬,大

学生心理中有很多的相似点,因此对这部分内容进行夸赞,其他学生反思自身,也可以感同身受,这样借助一个学生,就可以在全班范围内进行一次积极心理的塑造,长此以往,学生就能够从自己感兴趣的事物中持续获得积极的情感体验,这不仅有助于他们明确自身的职业规划,还能有效缓解当前面临的就业压力。而在大学方面,学校也应当充分利用校园内的各种资源,发挥校园环境在隐性教育中的重要作用,为学生创造一个充满积极氛围的学习环境。校园中的墙面板报、绿植景观、校园广播等元素,都可以成为积极心理学应用的服务对象。通过构建一个积极健康的学校环境,可以在潜移默化中逐步引导学生形成健康的心态^[5]。

4.2 创新教学模式

在目前的大学之中,得益于信息技术的发展,因此高校有了更广泛的教育资源来源,心理健康教师应该重视网络教育资源,在教学的时候,利用这些资源开展教学工作,让课堂教学从以往的案例教学模式中进行解放,在实际教学中,教师可以让通过一些正面的例子,让学生对其心理进行总结,从而反思自身,增强学生的心理认知。而且网络资源之中,有很多心理资源有准确的发展脉络,教师可以让学生自己分析,造成教学资源中不良结果的人,心理出现问题的时间点,以及从哪些时间点去干预能够避免这样的情况发生等,这些都是能够帮助学生加深心理认知,提升学生实践能力的手段。而且在实际的教学,教师也可以结合积极心理学的内容,让学生自主探究如何在一些心理问题中,应用积极心理学的相关方法解决问题,增强学生的实践能力,而且在这种模式下培养出的学生,本身的应用能力得到了极大的提升,这些学生也可以主动将这些知识应用在同学身上,互相之间进行督促,延长积极心理学的影响,让其能够涵盖课中课后。除了教学和练习,教师也应该从考核方面进行创新,如教师可以和心理咨询部门进行合作,采用微课等方式,对学生进行考核,这样心理咨询部门能够有效掌握学生的情况,辅导员以及班主任也可以借助心理咨询部门的反馈和建议,在日常工作中渗透积极心理学方面的内容,建立一个立体的积极心理培养模式,实现学生的成长和发展。

4.3 加强师资队伍的建设

想要实现积极心理学视角下的心理健康教育,必须建立一支具备卓越专业素养和教学能力的教师团队。因此,大

学需要选拔与招募心理学领域的杰出人才,为学校的心理健康教育注入新的活力与视角,还能有效缓解当前教师资源匮乏的难题。在这个环节中,大学需要严格把控人才引进的关口,确保每位教师都具备心理健康教育领域的深厚理论基础和实践能力。同时,高校应构建一个涉及多方参与的心理健

康教育工作协同机制,以强化心理健康教师与各学院辅导员、班主任之间的沟通与协作。此机制能够确保学生在遇到心理问题时,被辅导员等及时发现并反馈给心理健康教育教师,从而形成一个以辅导员为问题发现主体、心理健康教育教师为问题解决主导的特色教育模式,并在此基础上实现信息的有效交流与循环。为了提升教学质量,大学应该定期邀请心理学领域的专家进行系统化培训。此类培训将有助于教师完善自身的知识体系,掌握最新的心理学研究动态与教学方法。而且针对这些专家学者擅长的领域,学校方面也应该对教学计划作出调整,让这些专家学者开展讲座等内容,补充高校积极心理学视角下心理健康教育工作,拔高心理健康教学的上限,实现培养学生的目的。

5 结语

综上所述,通过对积极心理学视角下大学生心理健康教育教学研究,可以发现当前大学在心理健康方面存在很多的不足,必须从教学内容、教学方法以及师资建设等方面进行优化,这样才可以更好地推动大学教育的发展,实现教育工作的进步。

参考文献

- [1] 章翠娟,陈发祥.积极心理学视角下的大学生心理健康课程思政教学设计——以职业价值观的探索为例[J].课程思政教学研究,2023,5(2):151-165.
- [2] 代超群.积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究[J].中国多媒体与网络教学学报(上半刊),2023(12):57-60.
- [3] 高洁.积极心理学视角下的高校大学生心理健康教育探究[J].山西青年,2023(19):193-195.
- [4] 李文萍.积极心理学视角下的高职院校大学生心理健康教育课程教学设计研究[J].浙江工商职业技术学院学报,2023,22(3):76-79.
- [5] 王纳新.积极心理学视角下大学生心理健康教育的实践探索[J].黑龙江教师发展学院学报,2023,42(8):134-137.