

试从积极心理学视角探索大学生心理健康教育

游鑫

云南经济管理学院思想政治理论课教学部

DOI:10.32629/er.v3i4.2629

[摘要] 积极心理学是现代西方一个全新的思想潮流,它关注人的积极认知、积极情绪和体验,以及积极治疗这一新的心理治疗方法,致力于使人的生活更加有意义。本文以大学生为主要研究对象,对如何引导大学生树立积极的价值观导向、建立全面和谐的积极环境以及倡导进行积极治疗进行了探讨。

[关键词] 积极心理学; 乐观; 体验

1 “积极心理学”简介

积极心理学是世纪之交兴起的一个新的思潮,“积极”源于希腊文 *positivem*, 意指“正向的”或“主动的”。积极心理学以普通人为研究对象,主张人类应用积极的心态对人的心理现象,包括我们常说的许多心理问题和心理病态,做出新的解读,并以此激发每个人自身现有的或潜在的积极品质和积极力量,从而使每个人都能走向成功的彼岸并获得属于自己的幸福。

积极心理学发展至今,仅有短短十几年,却取得了长足的发展,但正如任何新兴事物在其产生初期都存在着不完善乃至错误一样,积极心理学也存在着自身的问题。理论与方法的创新不足,使用概念和术语不够精确或相互重叠,过高估计积极心理的作用而忽视消极心理的积极作用,等等。不少问题,如积极情绪产生的心理与生理机制问题、幸福感的实质与结构问题、文化与积极心理学的关系问题等,都有待进一步的研究。

2 引导大学生形成积极价值观取向

大学生的心理健康教育日益必要和紧迫,是培养全面发展高素质人才的需要;是大学生健康成长的迫切需要;是加强和改进大学生适应社会能力的需要。大学生心理健康系列活动有序开展,但是由于对大学生的心理健康教育工作的内容方面的认识存在误区。很多人把大学生心理健康教育的主要对象定位在少数存在心理问题的大学生身上,把工作的重心放在咨询和治疗中,有些则认为大学生心理健康教育仅仅是应付考试的一门普通学科,这里,就积极心理学进行深入探讨,找寻解决的途径。

2.1 建立大学生的自尊与自我效能感

自尊对自身的整体评价,不是取决于个人对各个组成品质的评价,自尊是自我积极心理的表现。自尊的稳定性研究发现,自尊的发展呈倒“U”状,到了大学阶段,青少年的自尊已趋于稳定,大学生稳定的自尊有利于他们形成稳定、正确的自我评价标准,有利于建立良好的社交关系。自我效能感是美国著名心理学家班杜拉提出的,他认为自我效能感不是技能,也不是一个人的真实能力,而是个体对完成特定任务所具有的行为能力的自信程度。班杜拉指出高自我效能感可以促进人的免疫系统的正常运作,可以使身体更健康,可以提高个体的应激能力,还可以使个体的心理和社会适应能力更强。大学生面临生活、工作、恋爱以及社会交往各方面的压力,增强自我效能感有助于他们积极面对未来的生活。自尊和自我效能感是相互联系、相互促进的统一体。

提高大学生自尊和自我效能感的方法策略,可供参考:①因人而异,积极强化。不同自尊水平的人,增强自尊的方式不一样,在青少年成长过程中,父母要根据每个青少年的实际情况为其设定恰当的目标,尤其避免对学习能力和较差的青少年提出过高的要求。视情况而定目标,随主体水平的变化而做出相应的调整。②鼓励与外倾性学生接触。根据调查研究发现,

外倾性的个体自尊和自我效能感更高。应鼓励大学积极参加社交活动,多与外倾性个体接触,提高其自我效能感。对于自尊水平和自我效能感较低的学生,我们可以鼓励其多参与交际活动,多与外向性格的人接触,拓宽知识面,这样将有利于其自我效能感的提高。

2.2 提升大学生幸福感最大化

根据调查研究发现,在贫穷人群中,收入和幸福感之间有很强的相关性;而在富有的人群中,两个变量之间的相关性不显著(Diener, 1995)。迪纳和赛里格曼[美国心理学家,曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章,终身成就奖](Diener&Seligman, 2003)对10%最幸福的美国大学生进行了研究,结果发现,最幸福的大学生都一致地具有较好的心理健康和社会关系。帮助大学生建成情绪的、社会的和心理的幸福,即完全的幸福,有利于促进他们更好的学习、生活。积极心理学为大学生树立完善幸福感(包括主观幸福感,还包括心理幸福感和社会幸福感,参见图一),提供了可行性策略。可以通过以下途径在生活中提升幸福感:①认识到持久的幸福并非来自成功;②从事能够发挥你技能的工作和休闲运动;③保持充足的睡眠;④不要只关注自我,帮助需要帮助的人,幸福会加倍增长。

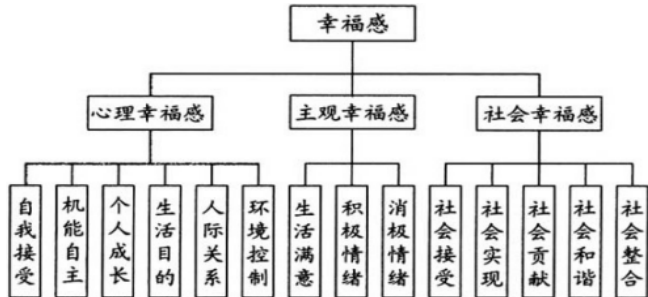


图1 幸福感理论框架

2.3 帮助大学生树立乐观、希望的生活态度

希望与乐观是引导目标和追求成功的积极力量,希望和乐观既是一种随境变化的认知态度和情绪体验,又是一种相对稳定的人格气质和心理资本。希望是给未来确立目标、设计途径、激发动力的积极力量;乐观是预期结果、应对挫败、积极归因的一种积极力量。灌输希望、确立目标、加强路径思维和意愿动力,提高个体的希望水平。希望者看到目标成功的必然性,乐观者直面结果成败的或然性。大学生应乐观看待以往的挫折经历,树立积极乐观的人生态度,满心希望地看待自己的未来。回想“开心幸福的事情”是缓解消极情绪,找到人生希望的一个有效途径,偶尔的“忆甜思苦”对大学生调整心理健康环境具有重要价值意义。

3 创造全面而和谐的积极环境

3.1 建立积极关系

3.1.1 平衡“我”与“我们”：咱们的积极心理学

社会学家通常将个人主义和集体主义作为相反的概念,这种两极化的观点极不科学也不是必要的策略。我们主张将个人主义和集体主义有机结合起来造福人类。最好的方法就是将两者的优点结合起来,摒弃两者的缺点。个人主义有利于人们积极向上,为自己的美好生活而努力奋斗,也会使人在忙碌的生活中逐渐迷失本性;集体主义有利于集中力量办大事,建设美好家园,但也会使人懒散、积极性不够。在大学校园中,应该将这两种主义有机结合起来。帮助大学生树立自己是班集体、社团集体等一切集体的一部分,一荣俱荣、一损俱损的理念,同时也鼓励他们发展个人兴趣,形成个人特色,没必要跟群、跟风,形成良性的“咱们的积极心理学”。

3.1.2 协调利己与利他的关系

利己是指通过目的性行为来追求某种个人收获或利益的动机。现代社会物欲横流,利益至上,大学生是新生的一代,是国家的未来,他们的利己心必须控制在道德底线之内。利他是指在让另一个人受益的行为。利他行为能被个人利己动机所驱动,或者它是由“纯粹的”同理心所引发,不考虑个人利益,只希望让他人受益。利他是对利己的超越和升华,利他和利己应有利协调。养成利他的心理,需要学会感恩和宽恕。著名作家查尔斯·狄更斯说过:“多想想你目前拥有的幸福,每个人都拥有很多幸福,不要回忆过去的不幸,所有的人多少都有一些不幸。”再加上多做运动,大学生会逐渐学会感恩,学会用欣赏美的眼光看世界。宽恕是指受害者从对侵犯源的负性情感联接中解脱出来。学会宽恕别人、宽恕自己会让大学生形成强大的心理素质。

3.2 大力开展积极教育

教育是对人的一种教化,它的主要功能在于使原本是生物意义上的人具有一定的知识、能力和社会道德而成为社会人。积极教育就是指教育要以学生外显和潜在的力量、积极品质为出发点,以增强学生的积极体验为主要途径,最终达到培养学生个体层面和集体层面的积极人格。积极教育强调教育主要的是寻找并研究学生的各种力量,而不是纠正学生的错误和不足,是一种全新的教育观念。

北京理工大学一名大四学生由于考试不及格自杀身亡,2013年“五一”长假过后,多名学生由于作业未完成,选择了自杀……如花般的年纪却为了“小事”完结自己宝贵的生命,不禁令人扼腕叹息,同时也给教育敲了警钟,我们应该把学生的快乐和幸福体验作为教育的核心。积极教育还处在探索阶段,以大学生为例,可以通过以下途径进行展开:①增强学生积极的情感体验;②引导学生体验与追求人生的价值和意义。

4 致力于科学的积极心理治疗

“积极心理治疗”是由Nossrat Peseschkian[德国著名医学博士、哲学博士,精神病学家,神经科医师,心身医学专家,心理治疗师。]率先提出,Nossrat Peseschkian博士针对基于对以问题为核心的病理性治疗提出了自己的构想,希望能寻求一种普遍的、跨文化的、看到问题的本质和全面的心理疗法。任何民族、任何宗教信仰的人都一定有自信、自尊、满意、追求快乐等积极品质,即彼此之间存在着共性。积极心理治疗的理论是当前治疗理论体系的重要补充;强调“助人自助”的理念,具有现实的意义。当代大学生面对社会各方面的压力,心理素质较低,常采用消极逃避积极治疗,近五年大学生的自杀率普遍升高,教育部思政司司长杨振斌以“大学生自杀率”来侧面阐述“中国特色”:目前,中国社会的自杀率非常高,每10万人当中有23个自杀的。针对这种社会现象,改善大学生心理健康,提出常用策略:①引导积极认知:针对大学生存在的消极心理因素,治疗者应反馈积极的情绪情感给当事人。②促发积极情感:大学生认知比较成熟,可以唤起对好的事件和不好的事情的回忆,鼓励来访者表达愤怒和痛苦;引导来访者宽恕、感恩和祝福;学会对好事满足,设计对个人的满意计划;引导来访者从不幸中学习乐观和希望;学会爱喝处理关系,了解家庭成员中的优点;做愉快的事,享受愉快。③积极自我暗示:通过做一些有意义的事定期证明自己的优点;回忆自己的进步,获得和保持充实的生活。

5 小结与思考

积极心理学基于对人性善和美的品质的认识,强调快乐、满意等积极的情感,认为应该重视、强调人性种这些积极的情感和积极因素,为大学生心理健康教育提供了多种途径,虽然当前应用实践还处于探索阶段,但积极心理学正在不断快速进步。

[参考文献]

- [1]张忠宇,夏宝慧.积极心理学视野下的大学生心理健康教育研究[J].思想政治教育研究,2012,28(06):132-133.
- [2]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(04):12-13.
- [3]叶娟,黄远.积极心理学视角下的大学生心理健康教育探索[J].教育现代化,2019,6(A4):293-294.

作者简介:

游鑫(1993—),女,汉族,湖北武穴人,硕士研究生,助教,研究方向:大学德育研究、思想政治教育原理研究。