

积极心理学背景下大学生心理教育模式探究

綦蔓宇

绥化学院

DOI:10.12238/er.v5i2.4495

[摘要] 随着高校对大学生心理健康教育越来越重视,如何能够通过特殊的教育手段,改善大学生心理健康状况,缓解大学生在日常生活和学习过程当中所遇到的压力,成为了目前众多研究者不断探讨的话题。在传统的心理健康教育当中,往往是发现问题之后再解决所发现的问题,没能够积极的培养学生乐观的学习态度与生活态度,不能激发学生积极主动的生活态度,这就导致许多时候,对学生的教育处于被动状态。由此,本文力图通过“积极心理学背景下大学生心理教育模式探究”为视角,变被动为主动,有效优化学生心理品质,促进学生的全面发展。

[关键词] 积极心理学; 大学生; 心理教育; 全面发展

中图分类号: G811.226 **文献标识码:** A

Research on the Mode of College Students' Psychological Education under the Background of Positive Psychology

Manyu Qi

Suihua University

[Abstract] As colleges and universities pay more and more attention to college students' mental health education, how to improve college students' mental health and alleviate the pressure encountered by college students in the process of daily life and learning through special educational means has become a topic constantly discussed by many researchers. In the traditional mental health education, it is often to solve the problems after finding them, which can not actively cultivate students' optimistic learning attitude and life attitude, and can not stimulate students' active life attitude, leading to the passive state of students' education in many times. Therefore, this paper tries to change passivity into initiative, effectively optimize students' psychological quality and promote students' all-round development from the perspective of "exploration of college students' psychological education model under the background of positive psychology".

[Key words] positive psychology; college students; psychological education; all-round development

引言

当代大学生处于学校与社会交接的一个边缘境地,在现实的生活当中,一些快节奏与高强度的社会生活状态,也促使学生在身心当中都面临着双重的压力,不同问题让学生心理承受着巨大的压力,甚至显得无能为力、喘不过气来。由此,在这一特殊的阶段,针对大学生进行心理健康教育变得尤为重要。有效的发挥积极心理学教育理念的的优势,则能够不断提升大学生的心理承受能力以及遇到困难的适应能力和解决能力,促使其充满自信,顺利的完成学业,并且能够勇敢

的克服所遇到的困难。

1 积极心理学的基本概况

1.1 积极心理学的主要概念

对于积极心理学来说,所研究的内容主要是人的思想品德培养与潜能的挖掘,同时也是现如今有关心理学研究过程当中最前沿的阵地,是打破传统心理学最主要的方式和方法,由此,针对心理学研究者来说,对此内容的研究显得格外的努力并且充满激情。积极心理学所提倡的往往是积极向上的一种生活态度,鼓励学生在面对挫折的时候保持乐观的心态,更深层次的对人类复杂的心理变

化进行分析和解读,进而赋予学生更加健康而且幸福的生活态度。从中我们也可以看出,对于积极心理学而言,其内容极为丰富,需要从多方面来看待所涉及的问题。首先,积极人格,在《圣经》与《古兰经》,又或者是《老子》等著作当中,都会将“卓越、勇敢、仁慈、睿智、公正、律己”这六种美的相互融合,并且证明这些美的才是人类积极品质当中最好的体现。然而,像“创造力、好奇心、诚实、洞察力、幽默、宽容”等等,这些品质则主要是从积极人格的品质当中来进行延伸的。

1.2 积极心理学研究的重要性

对于传统的心理学来说,其主要关注的是去感知和治疗心理有缺陷的学生,积极心理学则主要关注对学生心理方面所表现的积极因素进行激发的重要内容,并且通过这些特殊的积极因素来消除人类心理上的缺陷,运用积极而且具有鼓励性的措施来激发其主动的态度,并且从这样一个角度发挥出心理学对人类发展的重要作用,达到提升人类生活质量的最终目的,有助于进一步实现人类心理健康。积极心理学认为,每一个人所表现出来的心理状态都会面临向好或者是不好的趋势进行发展,而当你所处在自卑的心理状态的时候,积极心理学就可以通过鼓励来让人树立更加乐观和豁达的心理态度,进而不断提升自身的心态,而不是对人生采取自暴自弃这样一种消极态度,这样一种积极向上的心理发展模式,对于每一位学生健康快乐的成长都具有非常重要的意义。

2 积极心理学与传统心理学的区别

2.1 教育方式和方法有所不同

对于传统的心理学教学来说,其主要是为了阻止学生在日常生活过程当中所出现的心理问题,消除不良因素,进而达到教育和培养的最终目的。而对于积极心理学来说,主要就是为了进一步传承科学主义心理学以及人文主义心理学的主要内涵,这种模式对传统心理学进行了优化和补充。例如:从悲观的人生逐渐转换成为积极乐观的人生观,积极心理学主要就是倡导人类自身所应当具备的一种能够抵御困境的能力,进而使其自身能够变得更加的优秀,最终实现自我的突破。

2.2 二者所教育的方向有所不同

传统的心理学主要是针对原有的现实存在的问题进行解决,首先,其所认定的对象具备一定的心理问题,然后在依据对象所表现出来的问题进行有针对性的解决,逐一突破并且解决现实中存在的问题。而对于积极心理学来说,则是完全抛弃了传统心理学教学当中通过问题来开展解决的方式,主要是发掘学生心

理或者是自身会存在的问题,以这样一种潜在的问题为目标,鼓励学生积极的发现自我身上优秀的一面,进而来不断提升自我。

3 积极心理学背景下大学生心理教育的创新模式

3.1 以基础理论为支撑展开教育

首先,在进一步确定大学生心理健康教育主要目标的前提之下,做好学生心理健康教育的引导工作,不仅仅需要切实做好大学生心理健康问题后期的预防工作,更需要注意进一步培养大学生积极心理素质。其次,积极心理学具有其非常特殊的价值导向,这样一种导向主要是针对传统心理学教育提升与矫正,积极心理学的主要目的就是培养大学生积极的心理品质,深入挖掘大学生自身的内在潜能,并且提升大学生的幸福感,在学生获取积极心理品质这一前提之下,营造出积极主动的生活态度,并且在教育过程当中,借助这些基础理论为依据进行教育是非常必要的。

3.2 通过心理教育塑造学生优秀的品格

通过心理教育,进一步培养学生优秀的品格,提升学生积极乐观的思想意识,同时也是积极心理学教育过程当中最重要的内容。大学生必须拥有自己独特的人生追求,面对着挫折应当具有一颗乐观的心态,培养出自己美好的人生品格,也只有这样,才能够进一步提升自己。大学生在发展过程当中正处于一个心理波动的阶段,在这一阶段,针对大学生进行心理疏导非常的关键,而班级作为学生学习的主要区域,做为高校的教育工作者,应当从现实生活入手,进一步塑造学生良好的品格,作为心理健康最根本的目标。但是,一个优秀的品格主要是在日常生活当中才能够锻炼出来,并不仅仅只是通过书本才能够学习得到,由此,这就需要教育者进一步加强与学生的心理方面进行沟通,进而从自身的身边小事做起,让学生更适应于社会的发展取向,形成个性化的性格特点。

3.3 搭建完善的课程教育体系

搭建完善的课程教育体系作为大学生积极心理学教育当中最重要的核心内容。针对大学生进行积极心理教育往往离不开校方强有力的支持,积极心理学教育在现当代的研究过程当中,需要借助于学校充分发挥自身的优势,并且科学运用学校当中的丰富资源与设施,在针对传统心理健康教育进行完善与改造的过程当中,将积极心理学教育充分融入到高校课程教育工作的各个方面,在最大程度之上进一步实现积极心理学教育,并且促进大学生的全面成长,推动大学生心理教育从消极的教育模式逐渐朝向积极教育模式的方向进行转变,也只有进一步明确积极心理学教育自身的内涵特点,才能够真正树立起更加明确的目标,才能够构建更加全面而且高校的积极心理学教育体系,进而更有效的服务于大学生的心理教育工作,也能够全面提升学生的综合素质。

3.4 通过营造良好的校园环境来展开教学

优越的外部学习环境往往对大学生健康成长具有非常重要的影响。因此,良好的外部文化氛围对进一步展开积极心理学教育的实施是非常必要的。在现当代的社会发展过程当中,往往是一种快节奏且高强度的特点,大学生,特别是需要在非常宽松与和谐的校园环境当中来进一步保障自身后期的学习效果。由此,构建极为良好的校园文化环境往往是对大学生展开心理学教育强有力的支撑力量,大学校园不仅仅需要展现出更加干净而且整洁的校园环境特点,更需要营造出极为温馨和谐的人文主义环境,构建出内外崭新并且积极向上的一种面貌,让大学生能够在这样一种环境之下有更加舒适的感觉,这样不仅仅能够进一步促进学生学习的积极性和主动性,而且还能够为大学生积极心理素质的塑造提供优越的外部氛围,不断优化学生的品格。

3.5 构建积极心理学健康评估体系

首先,管理评估。在这当中主要是针对心理健康教育的各个环节以及环境来进行评估,如:评估心理辅导科

室、心理问题搜集信箱、心理热线以及学生心理档案等硬件设施的构建情况;教师评估,包括针对高校当中的一些专兼职的教育者自身素质,学历、职称以及相应的专业水平、职业道德、心理健康情况等等进行评估。也只有拥有了积极的理念才能够拥有积极的行动,这对高校的心理健康管理评估以及促进学生的心理健康发展都具有人性化的作用,同时也具有很强的知道功能,能够真真正正的为促进学生心理健康打下基础。

其次,心理健康教育开展过程的评估,在这当中主要包括是否开设了以积极心理学为主要基础的,通过发展型目标作为导向的一种心理健康教育内容,教育教学是否能够真正发挥学生为主体这样一种作用。心理辅导与咨询是否能够采用积极的方式来进一步发挥学生的内在潜能来实现解决难题的作用,并且实现自我恢复与成长,是否开展相关的心理健康教育,进而形成良好的校园文化等等。

最后,针对心理健康教育的效果来进行评估。通过相应的评估,针对群体与个体进行分层评估,来了解学生对生活是否满意,对生活是否积极,对人际关系是否满意等等,来进一步检查大学生自身的心理健康教育是否能够实现积极教育这一目标,进而提升学生的积极体验,进一步培养学生健康的人格品质,提升学生心理健康的整体水平,获取自我实现的最终目的。

4 结论

积极心理学作为一门心理学研究的重要内容,其工作目标主要展现在社会之上的博爱与人性,也是与人类发展目标相一致的主要内容,在现当代大学生往往存在着许多心理问题,通过心理问题导致许多不同事件的产生,导致大学生自身的生活质量降低,这也为大学生心理健康教育提出了更高的要求,不能够仅仅只是依靠发现问题之后再去进行解决,这样一种被动的应对措施,很难有效的促进学生的发展。而积极心理学通过主动的心理健康工作,进一步挖掘大学生的内在潜力,激发学生的创新思路,促进学生的全面发展,为学生营造良好的生活态度。

[参考文献]

- [1]马新玲.新时期大学生心理健康与安全教育的融合发展——评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》[J].安全与环境学报,2021,21(4):1865-1866.
- [2]党莉.针对积极心理学中高职贫困学生心理健康的教育研究[J].吉林教育,2015,(11):152.
- [3]谢守成,徐刚,李炎芳.积极心理学视野中的贫困研究生心理健康教育[J].学校党建与思想教育,2010,(22):81-82.
- [4]冯亚晓.基于积极心理学视野下大学生心理健康教育研究[J].国际公关,2019,(12):107.
- [5]杨雪.加强大学生积极心理健康教育探究[J].桂林师范高等专科学校学

报,2018,32(04):23-27.

[6]涂涛,张志峰.积极心理健康教育在中学的应用[J].校园心理,2016,14(5):352-353.

[7]刘江,周桂霞.积极心理健康教育在高职院校第二课堂中的探索与实践[J].天津职业院校联合学报,2014,16(12):111-115+120.

[8]郭晓霞.积极心理学视域下大学生心理健康教育课程改革探析[J].山西青年,2020,(11):43-44.

[9]惠媛.关于积极心理学与心理健康教育创新[J].新课程(下),2016,(02):96-97.

[10]涂涛,张志峰.积极心理健康教育在中学的应用[J].校园心理,2016,14(05):352-353.

[11]刘江,周桂霞.积极心理健康教育在高职院校第二课堂中的探索与实践[J].天津职业院校联合学报,2014,16(12):111-115+120.

[12]徐晓云.积极心理学视野下大学生心理健康教育模式构建[J].北京市经济管理干部学院学报,2014,29(02):72-75.

[13]姜巧玲,梁彦蕊,李雅琳.积极心理学视野下大学生心理健康教育模式的思考[J].时代教育,2016,(15):5+7.

作者简介:

綦蔓宇(1993--),女,满族,黑龙江省绥化市人,硕士研究生,研究方向:韩国语教育。