

提升高职学生心理健康的路径探析

——基于积极心理学视角

梦鸽

天津滨海汽车工程职业学院 南开大学 社会学院

DOI:10.12238/mef.v8i2.10658

[摘要] 随着社会对心理健康重视程度的提高,高职院校学生心理健康问题日益受到关注。积极心理学作为心理学中最年轻的领域,为心理健康教育提供了新的理论支持和实践方法。因此,将积极心理学融入职业院校心理健康教育,寻求培养高职学生积极心态的路径,有助于提升高职学生心理健康水平,并充分发挥高校心理育人功效。

[关键词] 积极心理学; 高职; 学生

中图分类号: G455 文献标识码: A

Research on Improving the Mental Health of Higher Vocational Students Based on the Perspective of Positive Psychology

Ge Meng

Tianjin Binhai Vocational Institute of Automotive Engineering School of Sociology Nankai University

[Abstract] With the increase of social attention to mental health, the mental health of students in vocational colleges has attracted more and more attention. As the youngest field in psychology, positive psychology provides new theoretical support and practical methods for mental health education. Therefore, integrating positive psychology into the mental health education of vocational colleges and seeking a way to cultivate the positive attitude of higher vocational students are helpful to improve the mental health level of higher vocational students and make the effect of psychological education in colleges and universities.

[Key words] Positive Psychology; Higher Vocational; Students

前言

在20世纪90年代,积极心理学的诞生是人类社会发展史中的一个新的里程碑,为心理科学的发展开辟了一个崭新的研究方向。塞利格曼提出,应当从人类固有的、潜在的美德等积极视角对人类各种心理问题进行解读,以激发个体潜在的积极心理特质,追求更加美好的生活^[1]。因此,用积极的态度去分析和理解人类的心理问题,以此唤醒个体的积极心理品质,帮助个体最大限度地发挥自己的潜能,进而追求更高质量的生活。

1 积极心理学

1.1 积极心理学的发展

“积极”一词来自拉丁语positivism。1998年,宾西法尼亚大学教授塞里格曼最早提出“积极心理学”。塞利格曼在已有的心理学研究基础上,巧妙的将“积极”一词引入,提出“积极心理学”这一概念。他认为“能量”的概念虽然最初在物理学中得到应用,但同样适用于心理学领域。在心理学中,能量被视为一

种积极的动力,能够激励人们去发掘和利用自身的积极资源,进而增强幸福感和生活满意度。根据马斯洛需求理论,每个人在完成自我实现需要的同时,都会消耗能量。虽然能量会根据需求的顺序逐级递减,但完成自我实现需求的能量本质就是一种激发个体潜在品质的积极力量。如同现在的流行语“正能量”,是一种对内心具有强大影响力的能量,当个体受到这种向上、健康、充满希望的力量影响后,就会保有积极心态,做出积极行为。塞里格曼希望通过对心理学全新领域的挖掘,为学界开启一扇充满阳光的门,助力大众探究内在的各种可能性,从而增强自信心,助力美好生活的实现。研究积极心理学的意义也正在于此。积极心理学为心理学打开另一扇门,从传统心理学主要为治疗心理疾病患者的初衷转换为关注人本身的积极力量,心理学应该为更多普通人服务,帮助大众寻找提升幸福感、实现自我需求的潜在力量和不竭之源,让更多的人的人生变得更有意义。

1.2 积极心理学的发展

积极心理学专注于探究人类心理的积极面,为心理学的发展注入了新的活力,并拓展了心理学应用领域。从生物进化和文化进化的视角出发,马西米尼和凡弗认为,人类的愉悦体验作为一种积极特质,极大程度上影响人的心理选择,并对人类的行为模式产生直接影响。彼得森在研究乐观主义、现实主义和悲观主义三者的联系时,提到了乐观主义作为一种积极的性格特征,在推动社会发展中扮演着至关重要的角色。梅耶斯通过研究人类幸福的本质及其相关人群,采用实证研究手段揭示了年龄、性别和收入等并不是决定幸福的核心要素。相反,获得社会支持、对未来的乐观态度以及清晰的人生目标,这些社会层面或是个人层面上的积极特质才是幸福感的真实源泉。布则从进化论的角度解释了幸福是经过长时间演变人们所形成的一种心理机制。当人类对幸福充分关注时,幸福感就会逐步提升,从而感受美好人生^[2]。泰勒和凯梅尼等研究者通过实证研究的方法探讨了积极情绪与身体健康之间的联系,通过研究发现,积极情绪除了能够助人缓解日常生活中的压力,还能够增强人们的健康体质^[3]。

2 高职学生消极情绪的产生原因

2.1 基于社会认同理论

高职学生普遍存在自卑感、易受挫、学业倦怠等消极情绪,而职业教育的社会认同度偏低则是高职学生产生消极情绪的主要原因。社会认同理论由Tajfel提出,该理论认为个体意识到自己归属于某个特定的社会群体,并知道该群体所赋予他们的情感和价值意义^[4]。当高职学生通过对高考成绩这一线索进行信息加工时,无意识的划分出考上本科的“他们”和没考上本科的“我们”两个群体。高职学生个体并未对内群体建立积极评价,逐渐感到群体被边缘化,从而产生自卑感。根据社会认同理论中的积极区分原则,社会地位成为评估群体归属感的主要判定标准。高职学生认为其所在的群体在社会地位上相比其他群体要低,个体通过努力很难改变社会认同,从而激发了这部分学生的自卑感等消极情绪。

社会支持缺乏也是导致高职学生消极情绪产生的重要原因。社会认同理论认为社会支持对个体健康心理的塑造具有积极的影响,而社会层面对于职业教育重要性的宣传力度不够,国家层面对于职业教育的关注度无法与高等教育相比^[5],都导致高职学生将本群体定义为不被认可的群体。

2.2 基于社会认知理论

社会认知理论强调,个体成功是一个复杂的过程,不仅受到个体自身特质的影响,还受到外部环境的作用。在个体因素中,智力因素和非智力因素共同塑造个体的行为和成就^[6]。智力因素涉及认知能力、记忆能力、逻辑思维等,非智力因素则包括情感、动机、性格、社交能力等多个方面。有研究表明,非智力因素中的动机在心理学中被认为是实现目标和完成挑战的关键因素。动机有外部动机和内部动机之分。外部动机指的是个体在外界压力的作用下为实现目标而采取行动的驱动力;内部动机则是指由个体为实现内在需要和自身价值而产生的动力。外部动

机受到社会和家庭期望的影响。社会对于职业教育的质疑和轻视将导致高职学生在校和社会中缺乏自信心,感到文凭和社会地位较低,影响学习和职业规划。家庭受到“阶层固化”和“单向度成才”等价值观的影响对职校学生期望值低,同时家长将职业教育的错误认知传递给子女导致学生个体对职业教育的价值和自我能力产生怀疑。内部动机直接影响自我效能感。缺乏自我效能感往往会削弱学生的学习动力,并降低他们对职业发展的积极态度。这种负面循环不仅限制了学生的个人成长,也影响了他们对未来的积极展望和职业准备。在这种情况下,高职学生可能会表现出对学习缺乏热情、对未来职业发展缺乏明确规划的态度。他们更倾向于避免挑战和竞争,不愿意参与能够提升自我能力和技能的活动。长期而言,这种消极态度必然会导致他们在职场上缺乏竞争力,难以实现个人价值和社会地位的提升。

3 培养高职学生积极心理品质的途径

在现代教育领域,培养青少年的积极心理品质被视为提升其整体幸福感的核心理念。积极心理学强调发掘个体的优势和培养积极情绪,因此,将积极心理学的理念融入高校心理健康教育课程中,对于培育高职学生积极的心理特质、让他们感受到幸福具有重要意义。这种做法不仅能通过科学方法为识别和培养个体的积极特质提供理论支撑,而且还能推动学生心理健康的发展和实现。因此,积极心理学的应用既为学生的长期发展奠定了坚实的基础,更为建设教育强国和科技强国提供了重要的基石。

3.1 关注学生积极心态

党的二十大报告将“重视心理健康和精神卫生”放在重要位置,国家领导人更是强调要推进健康中国建设,培育积极向上的社会心态。目前,高校心理健康教育主要聚焦学生的负面心理问题,如心理障碍亦或是心理疾病。为了更全面地促进学生的心理发展,教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,该计划的总体思想与积极心理学所提倡的关注人的“积极力量”理念完全匹配,旨在通过积极心理学的视角,进一步丰富和完善心理健康教育的内容和方法。因此,大学心理健康教育不应仅仅集中于处理和解决负面心理问题,同时也应该重视提升学生在人际交往、人格发展、性格开朗、认知准确性和适应性反应等积极心理素质方面的发展和提高。

3.2 将积极心理学引入课程体系

开设积极心理学相关课程,以培养学生积极向上的情绪为重点,使学生养成乐观向上的性格,掌握积极向上的生活技能,学会调节心理,增强抗挫折能力,增强个人幸福感。因此,在课程设计上,应深刻领会积极心理学的核心理念,并以此为基础充分挖掘其内涵;在课程内容上,以大学生感兴趣的心理学话题为切入点,内容紧扣中国文化,融入思政元素;在教学方法上,可以采用案例分析、角色扮演、实践活动等多样化的教学手段,以增强学生的主体体验和内心感悟,例如采用情景式和体验式的教学方法。

3.3 营造积极的社会环境

塞利格曼认为“积极的社会组织制度”、“积极的主观体验”和“积极的人格”三者相互促进、相互影响。在积极的社会结构和组织体系中,社会支持作为一项至关重要的外部环境要素,对个体心理健康的维护和积极心理素质的培育发挥着重要的支持作用。在中国特色社会主义现代化进程中,心理健康教育的范围需要超越传统的校园环境,向更广泛的社会层面延伸。通过社会、家庭和媒体协同合作与支持,形成教育合力,强化积极的社会组织制度,从而为大学生的“积极主观体验”和“积极人格特质”提供动力^[7]。家庭作为学生成长的第一环境,其支持和理解能够为青少年提供情感上的安全感和归属感,从而对其心理健康起到促进作用。同时,社区组织、义工活动、心理健康服务机构等社会各界的参与,能够为学生应对压力和生活挑战提供更多的资源和支持。此外,通过正面的信息引导和宣传,提升公众对心理健康的重视程度,媒体在传播心理健康知识、倡导积极心理学理念等方面也发挥了重要作用。透过多元的合作方式,促使大学生在面对未来挑战时,能更自信、更从容地进行积极的主观经验及积极个性特质的培养。

4 总结

实践表明,积极心理学通过培养积极情绪、构建良好人际关系、确立正确的生命意义和增强成就感,助力高职学生从容、自信地面对生活中的挑战和压力,从而提升他们的幸福感和生活满意度。因此,高职院校开展积极心理学教育为心理健康教育注入了新的活力、融合了新的动能。它不仅拓宽了教育的视野,也深化了教育的内涵。这种全新融合将关注点从单一解决学生心理问题延伸到促进学生全面发展,对于塑造学生积极心理品质、促进心理健康以及实现全面协调发展具有重要意义。与此同时,积极心理学对促进社会和谐发展也具有重要的现实价值。

积极心理学一方面通过综合考虑学生的心理需求和社会发展的需求,帮助他们建立起健康的心理状态;另一方面,它也通过培养学生的社会责任感和合作精神,在提升学生健康心理的同时也为构建一个更加和谐的社会环境做出了应有贡献。

[课题]

2024年度校级教育教学研究课题(项目编号:TQZY-20240606)。

[参考文献]

[1]Martin E.P.Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi. Positive Psychology:A Introduction[J].American Psychologist,2000,55(1):5-14.

[2]Buss.The Evolution of Happiness[J].American Psychologist,2000,55(1):15-23.

[3]Taylor Kemeny & Reed Bower Gruenwald. Psychological Resources,Positive Illusions and Health[J].American Psychologist,2000,55(1):99-109.

[4]张莹瑞,佐斌.社会认同理论及其发展[J].心理科学进展,2006(03):475-480.

[5]李名梁,贺珍珍.职业教育社会认同度研究:现状、视角与展望[J].职教发展研究,2019(02):26-30.

[6]姜怡.高中生学习动机发展模态及其对学业成绩的影响[J].华东师范大学学报(教育科学版),2022,40(11):80-91.

[7]周肃军,常扩,周详.积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J].黑龙江高教研究,2024,42(11):120-128.

作者简介:

梦鸽(1985-),女,达斡尔族,内蒙古呼和浩特人,硕士研究生,中级职称,研究方向为大学生心理健康。