

积极心理学下的大学生心理健康教育探讨

杨美玲

昆山登云科技职业学院

DOI:10.12238/mef.v4i12.4520

[摘要] 心理健康教育工作在我国高校已经开展了很长一段时间,对促进高校大学生健康成长、稳定发展都起到了非常积极的作用。但是,在时代不断发展的过程中,高校大学生对心理健康教育也提出了更高的要求,传统的心理健康教育模式已经无法有效满足当前高校大学生的实际需求,该项工作也正面临着前所未有的压力与挑战。因此,本文将依托积极心理学的相关理论知识,对如何开展高校心理健康教育工作展开探讨,进而有效满足当代大学生的实际需求。

[关键词] 积极心理学;高校大学生;心理健康教育;教学困境;有效对策

中图分类号: G717

文献标识码: A

Probe into the Mental Health Education of College Students under Positive Psychology

YANG Meiling

Kunshan Dengyun College of Science and Technology

[Abstract] Mental health education has been carried out in China's universities for a long time, and it has played a very active role in promoting the healthy growth and stable development of college students. However, in the process of continuous development of the times, college students have also put forward higher requirements for mental health education. The traditional mental health education model has been unable to effectively meet the actual needs of current college students. This work is also facing unprecedented pressure and challenge. Therefore, this article will rely on the relevant theoretical knowledge of positive psychology to discuss how to carry out mental health education in colleges and universities, so as to effectively meet the actual needs of contemporary college students.

[Key words] positive psychology; college students; mental health education; teaching dilemma; effective countermeasures

传统高校心理健康教育对大学生心理疾病的治疗以及提高大学生心理健康水平有着一定的促进作用。但是,随着互联网技术水平越来越高,高校大学生获取信息的方式也变得更加多样化,其所处的生活环境、学习环境以及其他环境也都变得越发复杂,从而导致高校大学生心理健康问题复杂化,大学生心理健康水平提升面临巨大挑战,这主要是因为高校心理健康教育工作无法有效满足学生的实际需求,其所能发挥的作用较为有限。因此,开展心理健康教育工作已经成为高校教育工作者的一个重要工作内容之一。

1 应用积极心理学开展心理健康教育工作的重要意义

积极心理学的主要理论观点是要实现心理学的价值平衡,其具体要求是开展相关心理工作的过程中要实现对积极心理以及消极心理的探究平衡,进而充分体现人的自身价值,从而加深对人本身的理解与认知,调动出人身上的积极力量。在开展相关研究工作的过程中,对人的心理进行了解需要经过以下三个环节。①了解人的主观体验,了解其获得快乐时的主观感受以及对未来的美好愿景。②了解人的积极人格。在开展研究工作的过程中应当积极发掘人格中的积极元素,虽然每个人情绪中的积极元素比例不同,但是其实每个人都具有情绪力量,具体包括人的天分、兴趣等等。

③对集体层面进行探究。该过程重点是对人周围的环境进行研究,例如学生的学校、家庭等,通过加强其与周围环境的联系,更充分地展现其人格特质。通过积极心理学开展心理健康教育工作可以有效对相关心理问题进行积极的预防以及治疗,进一步增进人与人之间的联系,帮助人们养成自信、乐观的品质,进而促使人更积极地为美好生活而奋斗。积极预防就是在人们没有心理问题之前开展预防工作,采取少量的技术手段对人进行开导,防止其患上心理疾病。积极治疗则可以通过一些非特殊因素,在日常生活中就将心理问题进行治疗,例如,信任、坦诚、服务、亲切等,通过

人际交往能力以及洞察力发现问题,并采取积极措施进行治疗,进一步增加人的积极人格力量。由此可见,积极心理学对于心理健康教育来说意义重大,在开展教育工作的过程中也可以发挥非常积极的作用。

2 当前我国高校大学生心理问题的特点

当前我国高校大学生普遍存在的心理问题的特点主要有以下三点。①负面情绪。患有心理问题或者存在心理危机的高校大学生,一般都会处于焦虑、抱怨、易怒、悲观以及恐慌等负面情绪之中,如果上述负面情绪不能得到及时、有效的排解,将会导致其向神经症状方面转化,或者产生情绪低落的抑郁倾向,并经常伴有无端焦虑以及植物神经功能失调焦虑。②错误认知。在存在心理危机的前提之下,高校大学生对相应事物可能存在明显的认知偏差,进而导致其无法正确面对相关事物,对该项事物也无法做出客观评价。片面地关注相关事物的负面信息,并且消极应用,就会导致学生的心理变得更加恐惧、不安,甚至产生过度疑病、强迫洁癖等症状,以及一系列认知障碍。③异常行为。经常处于恐惧、焦虑情绪下的大学生会出现失眠、头痛、心悸等应激反应,在这种状态下大学生会选择降低对一些事物的关注度或者社交回避等方式来减少对相关信息的获取。除此之外,在这种情绪之下,学生很有可能会因为愤怒以及抱怨等情绪导致暴力行为,这种情况无论是对其他学生还是对其自己都会产生相应的危害,因此开展心理健康教育工作的过程中,相关工作人员应当加强对相应内容的重视程度,保证心理健康教育工作高效开展,进一步提升高校大学生的心理健康水平。

3 基于积极心理学开展心理健康教育工作的有效途径

3.1利用高校平台对学生进行正向引导。在开展心理健康教育工作的过程中,对学生进行正向引导是一项非常重要的手段以及有效的方式。在当前复杂的学习、生活环境当中,学生日常接触

到负面信息的概率大大提升,因此在开展相关教育工作的过程中,教师应当加强对学生的引导,降低负面信息对学生的影响,进而有效缓解学生的焦虑情绪,减少学生因负面信息而产生的不良心理状态。并且因为当前高校大学生主要获取信息的渠道为网络,所以在开展心理健康教育工作的过程中,教师应当积极应用网络平台对学生进行引导,通过平台发布积极正面的信息,培养学生积极的学习、生活态度。

3.2建设心理危机干预网络。在互联网时代的大背景下,通过互联网技术开展相关工作对于提升工作效率以及工作质量具有非常积极的作用。因此开展心理健康教育工作的过程中,教师可以通过互联网为学生提供线上心理服务,进行线上访谈和干预。部分高校为了提高心理健康教育工作的效率,架设了心理求助专线,保证高校大学生遇到问题时可以及时获取帮助,但是只是通过心理咨询专线显然无法满足高校大学生实际需求。因此,校方应当依托校园网建设心理危机干预网络,加大对该网络平台的投入,建设强大的网络心理咨询团队,进一步提升心理健康教育的质量,有效实现对学生群体心理危机的干预。

3.3实现朋辈引导。朋辈教育是发达国家应用比较广泛的一种教育方式,该种教育方式的优势在于教育与受教育双方之间并不存在所谓的距离感,开展教育引导工作的过程也会变得更加高效。在教育过程中,受教育者会主动向教育者倾诉,将自身状态有效地表达出来,进而帮助教育者对受教育者的状态有一个更加明确的了解,使教育者有针对性地对受教育者进行引导。并且在该种教育引导方法应用的过程中,会产生不同的观点以及思想。因为双方并不存在距离感,所以相应观点可以得到有效表达,并通过朋辈之间交流讨论的方式对相应观点进行反思,进而有效加强大学生对心理问题的认知,并有效将其化解。

3.4丰富心理健康教育的内容。通过丰富的健康教育内容开展教育工作也是提升心理健康教育质量的有效方式之

一。在对心理健康教育的内容进行丰富的过程中,应当着重关注以下两个方面。其一是培养大学生积极的心理品质。过去在开展心理健康教育工作的过程中,校方更加注重对消极心理问题进行引导以及缓解,这导致心理健康教育工作并没有实现积极心理学中提到的平衡,进而导致教育质量受到影响。而通过积极心理学开展相关心理健康教育工作可以为工作内容带来更加积极健康的观点,有效培养学生更加积极的心理品质,有效丰富心理健康教育的内容,通过学生与学校的共同努力有效提升学生的心理健康水平。其二是要强化学生的体验。心理品质的培养需要学生对相应事物有一个更加直观充分的感受,只有积极对相关事物进行体验,强化学生对相应事物的感受,才能有效培养学生的心理品质。因此在教学过程中,教师应当拓宽学生的体验内容,关注学生的实际状态,进而帮助学生打下良好的心理基础。

4 结语

综上所述,本文首先对积极心理学的特点以及其重要性进行了阐述,进而对当前高校心理健康教育中存在的问题进行了分析,并提出了开展心理健康教育工作的有效途径。通过上述方法开展工作,能够进一步提升高校心理健康教育质量,促进学生健康成长。

[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(4):1865-1866.
- [2]龚勋,易敏.积极心理学视野下大学生心理健康教育课程改革探析:评《大学生心理健康教育》[J].科技管理研究,2021(16):245.
- [3]李磊.基于心理健康教育的大学生心理安全建设策略分析:评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》[J].中国安全生产科学技术,2021(9):194-195.

作者简介:

杨美玲(1987--),女,汉族,江苏南通人,实习研究员,硕士,研究方向:大学生心理健康教育。