积极心理学视域下高校开展大学生心理健康教育实践路径研究

杜致礼 邱 颖
(哈尔滨工业大学,黑龙江 哈尔滨 150001)

摘 要:心理健康教育是高校开展大学生思想政治教育的重要组成部分,是帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观的重要途径,也是实现大学生全面发展的重要保障。积极心理学强调人的主观能动性,追求人性中最美好和最强大的品质,帮助大学生摆脱消极情绪和心理障碍,树立积极向上、乐观自信、勇于创新、敢于挑战的人生态度。通过对积极心理学的基本内涵进行阐述,对积极心理学视域下高校开展大学生心理健康教育的意义进行分析,进而探究积极心理学视域下高校开展大学生心理健康教育实践的路径,以期为高校开展大学生心理健康教育提供新的思路和方法。

关键词:积极心理学;高校;心理健康教育
中图分类号: G444 **文献标识码:** A **文章编号:** 3005-5504(2024)01-0015-04
DOI:10.62022/LTR.issn3005-5504.2024.01.005

A Study on the Practice Path of Carrying out Psychological Health Education for College Students from the Perspective of Positive Psychology

DU Zhi-li, QIU Ying
(Harbin Institute of Technology, Harbin , Heilongjiang 150001)

Abstract: Psychological health education is an important component of ideological and political education for college students in universities. It is an important way to help college students establish correct worldviews, life views, and values, and also an important guarantee for achieving comprehensive development of college students. Positive psychology emphasizes human subjective initiative, pursues the most beautiful and powerful qualities in human nature, helps college students overcome negative emotions and psychological barriers, and establishes a positive, optimistic, confident, innovative, and challenging attitude towards life. By elaborating on the basic connotation of positive psychology, this paper analyzes the significance of carrying out mental health education for college students in the perspective of positive psychology, and explores the path of carrying out mental health education practice for college students in the perspective of positive psychology, in order to provide new ideas and methods for universities to carry out mental health education for college students.

Keywords: Positive psychology; Universities; Psychological health education

一、积极心理学的基本内涵

积极心理学是一门兴起于20世纪末的心理学新学派,其主张是从人类自身的优势和积极方面来认识心理现象,充分肯定人类的潜能和优秀品质,挖掘人类内在的积极力量,从而达到预防和治疗心理疾病的目的。该学派将人们视为具有积极品质的主体,以主观体验为基础,以乐观的态度面对生活中的各种问题和困难,并努力发掘自身存在的优势和潜力。在此基础上,通过帮助个体克服自身存在的各种心理障碍和消极因素,实现个体身心全面发展。在当下社会竞争日趋激烈、人们生活压力逐渐增大的背景下,积极心理学对人类心理健康起着非常重要的作用,特别是人们需要不断地提高自身素质以适应社会发展需要。通过运用积极心理学理论对大学生进行心理健康教育可以让

收稿日期:2023年11月29日
作者简介:杜致礼,硕士研究生,讲师,研究方向为思想政治教育、高校管理;邱颖,硕士研究生,讲师,研究方向为心理健康教育。

学生感受到更多的快乐和幸福,帮助学生建立自信、培养积极乐观的心态和健康的心理素质。同时,积极心理学强调人内在品质、能力和人格三方面,因此在高校开展大学生心理健康教育时应将学生内在品质作为重点内容。

二、积极心理学视域下高校开展大学生心理健康教育的意义

(一)能够促使学生学习能力提高

在积极心理学的视角下,大学生心理健康教育对学习能力的提升具有重要意义。学习能力是学生获取知识并应用于实践的能力,而积极心理学认为每个人都具备一定的学习潜能和优势。因此,通过心理健康教育,学生可以学会更好地管理情绪和压力,调节学习状态,从而提高学习动力和效率。这种积极的心态和情绪管理能力将有助于学生更好地应对学习中的挑战和困难,从而提升其学习能力和学习效果。

(二)能够使学生积极地面对困难

积极心理学认为人具有不可低估的内在能力和优势,包括个人内在品质、能力和性格特点等。个性和人格特征具有先天的倾向,但后天因素对人的影响更为重要。在大学生阶段,他们还未形成稳定成熟的世界观、人生观和价值观,容易受到外界环境影响产生负面情绪。通过积极心理学理论,可以帮助大学生认识到自身所具有的优势,培养积极向上的乐观精神,使其能够以积极的态度面对生活中遇到的各种问题和困难。这样,学生可以更好地调整心态,避免焦虑、抑郁等消极情绪的产生,从而影响正常的学习生活。通过积极心理学理论,学生可以认识到自己身上存在着很多优点和优势,学会用乐观、积极、向上的态度看待周围的事物,从而保持乐观心态。在生活和学习中遇到问题时,大学生也可以以积极乐观的心态面对困难,不断发掘自身潜力和优势,以积极的态度迎接生活中每一次挑战。

(三)能够培养学生积极人格品质

在高校开展心理健康教育时,需要通过培养大学生健全的人格,使其形成积极的人格品质,以帮助学生在未来生活中更好地面对各种挑战。首先,需要引导学生认识到人格健全对人自身发展的重要性。健全的人格是大学生身心发展的重要基础,只有具备了健全的人格,才能让人在面对各种困难时更好地克服困难,实现自身价值。同时,要想培养大学生健全的人格品质,需要在日常学习生活中对学生进行正确引导。其次,要引导学生形成良好的人际关系。在社会生活中,良好的人际关系可以让人感受到更多快乐和幸福,因此在大学生心理健康教育过程中需要注重培养大学生良好的人际关系。通过培养学生良好的人际关系可以让学生感受到更多快乐和幸福,从而培养学生积极的人格品质。

(四)学生能够获得积极情感体验

积极心理学强调个体的主观体验对心理状态和幸福体验的重要影响,认为内在的积极情感体验决定着个体的心理状态和幸福感。这种积极情感体验会激励个体积极地看待自己、社会和他人,并不断发掘自身潜力。因此,通过开展大学生心理健康教育,学生能够学习如何培养积极的情感体验,包括感恩、乐观、希望等积极情感,从而提升他们的心理状态和幸福感。这对于他们的学习、生活和未来的发展都具有重要意义。

三、积极心理学视域下高校开展大学生心理健康教育实践的路径

目前,大学生心理健康问题已经成为社会普遍关注的热点问题,如何通过积极心理学理论和方法来预防和解决大学生的心理健康问题,已经成为当前高校思想政治教育工作中的一项重要任务。积极心理学理论强调通过激发大学生自身内在的积极力量和内在优势,促进学生个体和组织系统的健康发展。以此为理论基础,通过发挥教师在教学中的主导作用、重视学生积极情绪体验、构建积极的校园文化环境等方面来引导学生,可以更好地帮助大学生改善心理健康状况。因此,高校思想政治工作者在开展大学生心理健康教育工作中应以积极心理学为理论指导,从多方面入手来帮助学生预防和解决心理问题,促进其身心

健康发展。

(一)发挥教师教学主导作用,营造积极向上的教学氛围

人的内在力量是可以通过积极的环境和人际关系来激发和唤醒的,并且个体的主观能动性可以通过自身力量来改变这种环境。在课堂教学中,教师作为课程的实施者,要发挥好自身在课堂教学中的主导作用,营造积极的课堂氛围,注重让学生在教学过程中获得体验。

1.在大学生心理健康教育过程中,教师可以从积极心理学理论出发,将课程教学与学生的日常生活相结合,让学生更加容易接受、理解和认同。

2.教师可以引导学生积极参与课堂讨论和互动,鼓励学生表达自己的想法和观点,增强学生的自信心和积极性。

3.教师可以通过教学内容和案例分析等方式,引导学生了解积极心理学的基本理论和方法,帮助学生认识到自身的潜能和优势,激发学生的内在动力和积极情绪体验。

4.教师还可以在课堂上进行一些积极心理学的实践活动,如心理自我调节训练、情绪管理技巧的培养等,帮助学生学会积极应对压力和情绪管理的方法,提升心理健康水平。

5.教师可以通过新媒体平台来丰富教学内容和形式,如创建网上课堂、开设网络课程、开展线上线下相结合的心理健康教育活动等方式来提高大学生心理健康教育工作效果。

通过以上方式,教师可以在课堂教学中充分发挥自身的主导作用,营造积极的教学氛围,引导学生树立积极的心态和情绪体验,从而促进大学生的心理健康发展。

(二)重视学生积极情绪体验,建立和谐融洽的师生关系

人的心理活动具有积极情绪体验,通过这种积极情绪体验能够激发学生内心深处的潜能和力量,增强个体的自我效能感。教师应主动了解学生的生活、学习情况,以建立良好的师生关系,从而更好地引导学生转变消极情绪体验,促进学生身心和谐发展。

1.教师可以采用谈心谈话等方式与学生进行交流沟通,及时了解学生的心理需求和想法,帮助其解决实际问题。同时也要引导学生关注自身发展和兴趣爱好,帮助其树立正确的学习目标和生活目标,从而在日常学习生活中养成良好的习惯和行为习惯。

2.教师可以鼓励学生参与校园活动和社会实践,让学生通过实践体验获得积极情绪,增强自信心和自我认同感,促进心理健康发展。

3.教师可以在课堂教学中注重学生的情感体验,通过多种教学方法和教学资源,激发学生的学习兴趣,让学生在学习过程中感受到成功和成就感,从而培养积极向上的情绪体验。

4.教师应注重对学生的情绪变化进行观察和引导,及时发现学生的消极情绪,采取有效的措施进行干预和引导,帮助学生调整心理状态。

通过以上方法,教师可以更好地关注和引导学生的积极情绪体验,建立良好的师生关系,提升学生的心理健康水平,促进学生全面发展。同时,教师应不断提升自身的心理素质和情感管理能力,以更好地帮助学生实现自我成长和发展。

(三)构建积极校园文化环境,创建良好的心理教育环境

积极的校园文化环境不仅能够为学生提供良好的学习和生活氛围,还能够激发学生的内在积极力量,促进学生的心理健康发展。因此,在高校开展大学生心理健康教育时,思想政治工作者应充分利用校园文化这个载体,积极开展校园文化活动。通过开展丰富多彩、健康向上的校园活动,让学生在学习生活中找到更多的乐趣,使其对大学生活产生更多的期待和向往。

1.高校可以开展丰富多彩的心理健康教育活动,如举办心理健康讲座、开展心理健康知识竞赛、组织心理健康咨询服务等,让学生在参与活动的过程中了解心理健康知识,增强心理健康意识。

2.高校可以创建心理健康教育平台,如建立心理健康教育网站、开设心理健康教育微信公众号等,为

学生提供心理健康咨询和服务,让学生能够及时得到心理健康方面的帮助和支持。

3.高校可以加强心理健康教育资源的建设和共享,如建立心理健康教育资源库、推广心理健康教育课程等,为学生提供更丰富的心理健康教育资源和服务。

4.高校可以培养和引进专业的心理健康教育师资力量,加强心理健康教育师资队伍建设,提高心理健康教育的专业水平,为学生提供更专业的心理健康教育服务。

通过上述措施的实施,可以为学生营造一个积极向上的校园文化环境,让学生在愉快的氛围中接受心理健康教育,增强心理健康意识,提高心理健康水平。

(四)开展心理健康教育宣传,提升学生的心理健康意识

在高校开展大学生心理健康教育工作中,应加强对学生心理健康教育宣传工作,提升学生的心理健康意识,促进学生的心理健康发展。

1.高校可以通过校园广播、校园电视、校园海报等宣传方式,向学生传播心理健康知识和技巧,引导学生正确对待心理健康问题,增强学生的心理健康意识。

2.高校可以开展心理健康教育主题活动周,如心理健康宣传周、心理健康知识讲座等,让学生在活动中深入了解心理健康知识,提升心理健康意识。

3.高校可以组织学生参与心理健康宣传志愿活动,让学生通过参与宣传工作,深入了解心理健康知识,同时也能够提高学生的心理健康意识。

4.高校可以建立心理健康教育宣传团队,由学生自主组织,开展各种形式的宣传活动,如演讲比赛、创意作品展示等,让学生在宣传活动中深入思考和表达心理健康观念,提升心理健康意识。

通过以上措施的实施,可以提升学生对心理健康的关注和认识,增强他们对心理健康问题的敏感度和自我保护意识,从而更好地应对生活中的心理压力和挑战。

四、结束语

积极心理学作为一种新的研究范式,强调人的积极品质,致力于解决当前社会心理学研究中存在的负面偏向和局限性。心理健康教育作为大学生思想政治教育的重要组成部分,应以积极心理学为指导思想,致力于提升大学生心理健康水平和思想道德素质。因此,在高校开展大学生心理健康教育工作中,高校管理者应从充分发挥教师的主导作用、重视学生的积极情绪体验、构建积极校园文化环境以及开展心理健康教育宣传等方面入手,进一步强化高校对大学生心理健康教育工作的重视程度,不断加强和完善高校对大学生心理健康教育工作体系的建设,从而培养更多高素质、高能力的人才。

参考文献:

[1]吴九君,廖清林,韩力光.积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究[J].黑龙江高教研究,2019,37(03):113-117.

[2赵玉东.积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(24):37-38.

[3]刘彦.积极心理学视角下大学生心理健康教育创新路径探究[J].乌鲁木齐职业大学学报,2022,31(01):57-60.

[4]李子默.基于积极心理学视角的大学生心理健康教育创新路径研究[J].成才之路,2022(27):5-8.

[5]肖建卫,张兆强,张姿等.积极心理学视域下的高校大学生心理健康教育[J].教育教学论坛,2022(15):177-180.

[6]郝钊慧,耿希峰.积极心理学理念下的大学生心理健康教育分析[J].决策探索(下),2020(02):71.

[7]Jiehua, Li. "-99-The practical shackles and rlief ways of mental health education in colleges and universities from the perspective of positive psychology." (2022).

[8]Chakhssi, F., et al. "The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis." BMC Psychiatry (2018).