

积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建

刘晗帅

潍坊医学院 山东 潍坊 261053

摘要: 积极心理学是一种以促进个体与社会繁荣的重要研究, 充分关注积极力量, 目前很多学生存在心理问题而高校心理健康教育中存在定位不精准、教育范围具有局限等不足之处, 需要更新教育目标, 创新教学内容, 建立多元化教育系统, 更新教育手段, 更新教育模式, 拓展教育渠道, 实现以积极心理学理念为导向构建心理健康教育模式, 激发学生的积极力量并将其延伸至社会层面, 促进社会的发展。

关键词: 积极心理学; 高校学生; 心理健康; 构建教育模式

引言

随着高校学生心理缺陷问题事故的频频发生, 国内高校越来越重视心理学教育的发展与建设, 在构建过程中, 实现心理教育的科学性与规范性才能够达到有效的心理引导效果。因此, 大多高校都强调将积极心理学理念作为基础, 并以此来构建新的心理健康教育模式, 在此理念作用的引导下, 高校内部心理健康教育突破了传统模式的局限性, 并为高校内部心理健康教学水平的提高带来了巨大帮助。

1 积极心理学理念概述

基于传统心理学教育的方式方法上进行积极心理学的分析与了解, 在实际的应用过程中从访谈、调查、试验、分析等方向进行积极心理学的融入。积极心理学在传统心理学的基础上注入了新的活动与内容, 着重引导人们向着积极方面去思考与发展, 改变人们对传统心理学的认知, 不再是着重解决心理问题与心理疾病。积极心理学理念更多的是帮助人们寻求幸福感和社会和谐发展, 让学生得到更多的人文关怀, 拥有积极的心理状态。这对于高校学生在未来面对人际关系、社会关系、工作压力以及家庭压力的时候能够勇敢积极的面对, 在内心寻找到自我的生活方式, 提升自我幸福感。

2 高校心理健康教育现状及积极心理学

2.1 对高校学生心理健康教育理解与方向偏差

一直以来很多人听到心理健康这个词都是有点顾忌的, 觉得是有什么心理问题或者是心理疾病之类的。教师在对接高校学生心理健康教育的理解也存在着偏差, 认

为心理健康教育主要是集中于帮助有心理问题的同学解决心理问题, 并没有将高校心理健康教育定位于培养拥有健康心理水平的学生。甚至还存在一些现象是觉得学生不会有什么心理问题, 觉得当下高校学生都处于一个幸福的环境当中, 认为当下学生承受能力不应该这么低下, 让学生自己去承受, 去排解心理的想法。对此, 高校在这方面的理解偏差让高校心理健康教育一直没有得到良好的课程构建。而且整个高校氛围内也没有相应的氛围让学生觉得心理健康教育的重要性, 让学生以平常的心态进行心理健康学习, 建立出自身应对现实中各种事情的积极心态, 促进自身全面健康的发展。

2.2 高校心理健康教育存在的问题

目前高校心理健康教育还存在很多不足之处, 主要体现在教育依旧倾向于医学化, 具有重整治轻预防的理念, 而且这种理念根深蒂固, 在心理健康教育上只重视障碍咨询并未关注发展咨询, 且教育对象大多是针对具有心理障碍的学生, 造成这一现象的主要原因就是受到医学模式影响。高校心理健康教育的定位也有所偏差倾向于课程化, 心理健康机构定位不明, 只是将心理教育等同于德育教育开展教育活动, 心理健康教育的师资队伍也缺乏专业性, 有的学校甚至将思想政治教育人员作为心理辅导员, 这些人并未经过长期的培训而且缺乏心理咨询知识与技巧, 与真正的心理学人才存在较大差距, 这些都会影响着心理健康教育效果需要加以改善^[1]。

2.3 高校学生心理健康教育不被重视

当下高校除了相关心理学专业之外对于高校其他学生的心理健康教育是非常少的, 虽然很多高校有开设心理健康咨询师, 但更多的是趋于形式并没有起到实质性的作用。而学校对于心理健康教育这方面也没有给予

作者简介: 姓名: 刘晗帅、性别: 女、民族: 汉、出生年月: 1991.09、籍贯: 山东招远、学历: 研究生(22年毕业)、研究方向: 应用心理学、邮箱: 291873133@qq.com

很大的重视，无论是在教学管理上、教学设备还是教学上都没有系统的体系。例如，一个高校当中可能只有一个心理咨询室，或者是建立一个心理健康社团，而且很多高校心理健康社团当中基本上没有专业的心理教师出现，一般都发展成为学生相互认识聊天的团体，偶尔之间做一下团体活动而已。同时，在针对高校健康心理教学的设施和师资都是不完善的，不像其他专业课程上有强大的师资背景。因此，在传统高校心理学教育构建上并没有起到很大作用，导致当下高校学生在步入社会之后无法更好地面对社会环境和竞争压力。更谈不上拥有一个全面健康的心理状态，处于高速发展的社会环境中多多少少都有一定的焦虑与压抑，很多时候高校学生不知道如何良好的排解，让其身心都承受着巨大的压力，整个人的幸福感就会低下。

3 积极心理学理念下高校心理健康教育模式构建

3.1 更新教育目标，创新教学内容

积极心理学理念下的高校心理健康教育，首先要更新教育目标，既要重视积极心理培养，又要重视心理问题化解，做到两者兼顾才可以提升心理健康教育效果，培养学生形成良好心理素质，在积极心理学中强调积极心理能够有效预防心理问题，当学生的心理得到了发展就自然而然地能够避免很多心理问题产生，这也是关注个体发展的重要目的。心理问题的产生是经过一定过程的，大学生通常在适应社会发展和自我发展过程中受到人际关系、环境等各方面影响产生心理困扰，而出现这些问题的根本原因就是学生缺乏积极心理，无法从困扰中得到解脱进而使心理问题逐渐增大，因此，需要重视积极心理品质的培养并通过及时的心理辅导帮助学生呈现积极的生活状态^[2]。

其次，在课程内容方面要加强向幸福感的转变，高校的心理健康教育通常都是以心理问题为基础设计课程内容，结合学生常见的心理问题传授保持心理健康的方法，例如：在自我意识方面通常比较关心自卑自负等心理问题，在人际关系方面通常关注社交回避等问题，在情绪控制方面关注焦虑愤怒等问题，主要的课程内容都是教会学生怎样去克服心理问题促进学生的心理健康。在积极心理学理念下心理健康教育要以幸福感为基础设计课程内容，重视学生积极品质培养，例如：在自我意识方面可以聚焦于积极自我，在人际关系方面可以突出积极关系构建，通过构建积极关系使学生变得健康幸福，在情绪方面培养学生养成乐观等积极情绪提高生理

免疫力，在最大程度上增强学生的意义感提升学生的幸福感，促进学生的心理健康。

最后要做好心理健康教育组织的构建做好制度保障工作，如成立心理健康小组研究心理健康教育优化方向制定具体规划，保障各个学院积极落实心理健康教育工作，要充分发挥心理健康咨询中心价值，积极宣传心理学知识和技巧，建立心理咨询预约、档案管理等制度，通过完善教育制度保障各项心理健康教育活动能够有序开展^[3]。

3.2 利用好校园文化建设，促进心理健康教育构建

良好的校园文化环境有助于高校心理健康教学的快速构建。高校学习环境相对于传统九年义务教育中更为宽松一些，学生能够在校园中拥有相对自由的活动。对此校园文化的熏陶对于学生来说有着重要的促进作用。一是在校园环境建设上应当遵循心理健康教育理念方向设计出良好的景观设计，邀请心理专家参与到相应的校园规划建设当中，为学生营造出积极的校园文化熏陶环境。二是开放多渠道的校园心理健康交流、咨询，在课室、校园、宿舍三方面进行开展。或者是利用好当下先进的网络信息技术建设良好的心理健康教育线上咨询平台、信息交流平台，让学生可以随时随地都能够接触到心理教学。三是赋予心理健康教学相应的仪式感。利用好国家重大节假日进行积极心理健康工作开展，或是开展一些积极心理学的主体活动，让全校学生能够自愿地参与到其中，在经历中塑造好学生心理品质，打造出拥有积极心态的学生。

3.3 更新教育模式，拓展教育渠道

积极心理学理念下的高校心理健康教育要不断地更新教育模式，如测量式心理教育、自助式心理教育都是良好的心理教育模式，其中自助式教育模式强调学生要采取各种措施满足心理需求提高心理健康水平，其意义是鼓励学生自行解决问题而非依赖于教师的引导，通过自身能力调整情绪使自己处于积极心理状态。也可以采取自助式心理暗示的形式消除学生的消极心理，增强学生的自信心，高校可以通过组织自助式心理社团等提供心理暗示教育服务，并应用网站论坛等传播积极心理信息，使学生能够得到积极情绪体验，促进学生的心理健康。积极心理学理念下的心理健康教育也要不断拓展教育渠道，以各种活动为载体实现学生的自我教育，学生是受教育主体但也要成为自己的教育人，要通过组织各种活动增强学生的自我教育意识，如开展认识你自己活

动、人际交往技巧演讲活动、以自我认识为主旨开展自画像活动、我的压力圈活动等等^[4]。也要充分发挥协会团体的作用，利用团体互动使学生在交往过程中认识自我接纳自我，学习新的态度，激发个体积极潜能，团体活动通常具有较强的感染力，对提高学生的适应能力、发展学生的人际关系、增强学生的归属感等都有着积极作用，可以在一定程度上促进学生的心理健康。

结束语：高校、教师应当积极地构建科学合理的高校心理健康教育模式，从学生角度进行思考，分析当下构建中面对的问题并基于学校资源、校园文化进行构建路径思考。同时，通过积极心理学理念对高校心理健康教育工作的作用，能全方位地对学生进行激励与培养，

高校学生能树立正确的价值观与稳定的心理素质，让学生得到全面发展。

参考文献

[1]王秀平.积极心理学视角下高校心理教育模式的构建路径[J].教书育人(高教论坛),2020(33):26-27.

[2]孟庆环,袁媛.基于积极心理学的高校大学生心理健康教育模式研究[J].才智,2019(19):166.

[3]李晶.分析积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建[J].创新创业理论与实践,2019,2(4):103-104, 139.

[4]扶丹丹.高校心理健康教育工作现状及教育模式构建分析[J].课程教育研究,2018(22):33-34.