

# 积极心理视野下的大学生心理健康教育\*

刘毅 郭英 吴杨洋

(济南大学 山东济南 250024)

**摘要:** 学生的良好发展离不开科学有效的心理健康教育。大学生作为新时代社会发展的中坚力量,健康的心理对学生发展起关键作用。近年来教育部门颁发了关于高等院校加强学生心理健康教育的标准与准则,要求高校加强学生心理健康的教育。目前我国大学生心理健康教育存在一些问题。本文就现阶段心理健康教育存在的问题以及积极心理对大学生心理健康教育的影响进行分析,从而探究出一系列有利于改进大学心理健康教育的有效策略。

**关键词:** 积极心理 大学生 心理健康 影响 策略

**中图分类号:** G441 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.25.102

## 引言

积极心理作为现代心理学发展中衍生的新兴教学理念在学生心理健康教育中发挥着重要的作用。学生的心理健康问题一直关系着学生的健康成长,而针对于大学阶段的学生,更需要注重心理健康问题避免造成心理扭曲、思想恶劣、极端心理等各种不利于学生健全发展的问題,从而培养起学生健全的人格心理。因此,高校与教师要让学生在积极心理的学习环境与学习氛围中提高自己的专业技能,将学生塑造成新时代国家所需的健康人才。

## 一、积极心理健康教育教学理念

积极心理可谓是突破传统心理教育学局限而更加全面的心理教育理念。积极心理健康教育秉持着“教书育人,幸福有成”的核心理念。与以往的心理健教育理念不同,积极心理健康教育设置了积极防范和积极发展的教学取向,让学生在有目标性的心理健康教育下开展教学活动,不断完善学生健康积极的心理教育,从而促进学生全面的发展。同时,积极心理健康教育更加注重培养学生发现生活中的美好,例如真、善、美,阳光、乐观、阔达等各种有利于培养学生积极向上精神状态的心理教育,这不仅有利于改善学生的心理状况,更有利于激发学生内心中对“真善美”的渴望与对社会生活的积极心态。从而提高学生面对社会生活困难的能力,让学生在生活和学习中都拥有着昂扬向上的精神状态。不仅如此,积极心理健康教育还注重开发学生脑力潜能,减轻学生学习负担,提高心理教学效率。同时,发扬人类社会中的美德,激发学生身上的内在情感是心理健康教育的发力点。积极心理健康教育囊括了以往心理健康教育中的方方面

面,以更加全面、更加细致、更加科学的教学理念,帮助学生树立健康的心理<sup>[1]</sup>。

## 二、大学生心理健康教育中存在的问题

### 1. 心理健康教育存在片面化

在大学生心理健康教育中存在一个主要的问题即是心理健康教育存在片面化。以往心理健康仅仅是关注学生已存在的心理问题以及各种消极情绪,并且均是在发现学生存在心理疾病后才加强对学生的关注与干预,这不仅导致了学生心理健康对学生学习与生活的影响,更导致了学校整体心理健康教育的落后。不仅如此,在学校心理健康教育中教学内容也过于片面化,心理健康教育只针对学生不良情绪与消极心理,而对学

### 2. 心理健康教育不够科学化

高校中开展心理健康教育也是缺乏科学性的。学校与教师没有及时根据学生的学习情况以及年龄特征开展有针对性的教育教学工作。大部分的高校单纯依靠空泛的理论教学,看似加强了心理健康的教育干预,实则对学生心理健康没有实际性的积极作用。同时,心理健康教育涉及到学生学习生活中的方方面面。而学校心理健康教育课堂并不能加强心理健康与其他学科以及学生日常生活的紧密联系,导致了心理健康教育的脱节。除此之外,高等学校未完全建成专业化的心理咨询室以及缺少专业的心理咨询教师等情况,导致许多学生出现心理问题却没有地方可以倾诉,导致学生许多心理问题只能压抑于心

\*基金项目: 济南大学2020年学生工作科研项目(项目编号: XG2005)。

中,没有将学生心理健康问题及时有效的解决<sup>[3]</sup>。

### 三、积极心理视野对大学生心理健康教育的积极影响

#### 1. 拓宽了心理健康教育范围

积极心理健康教育对学校心理健康教学工作有极大的积极影响,其首先作用于学校心理健康的教育范围。在以往高校心理健康教育教学中,学校与教师注重学生已存在的心理问题以及单方面的各种消极心理,这就导致了学校心理健康教育内容存在狭隘的情况。而积极心理的引入与应用,拓宽了学校心理健康教育的内容与范围,囊括学生各种心理健康问题,例如“心理疾病、消极心理、积极心理、乐观心理、幸福心理、求生心理、社会世界观心理”等各种需要加以引导与培养的心理健康问题。学校的心理健康教育范围不再局限于学生存在的问题,而是将教学目标指向了更广阔的教学内容,有利于学生在学校心理健康教育课堂中把握积极向上的人生心理,克服困难的顽强心理以及努力学习为社会做贡献的奉献心理。从而促进学生心理更加健康完善,培养学生积极向上的人生心态,从而帮助学生奠定好幸福有成的完美人生。

#### 2. 改善了学生心理健康状况

积极心理引入到高校心理健康教育课堂中的积极影响是直接作用于学生。教师运用积极心理健康教育方法,有利于直接改善课堂教学工作,从而让学生受到良好的积极心理健康教育。在教育的过程中学生不断接收积极心理的各种有利于自身发展的教学因素,促进了学生心理状况的改善与提高。例如,积极心理中包含大量“真善美”、积极向上的人生观、就业观与幸福观等心理教育要素,学生在教学过程中可以把握良好的人生观,促进学生拥有正确的人生心态以及面对生活中困难的积极心态。同时,积极向上的就业观可以帮助高校学生积极主动的学习专业知识,提高自身的专业技能,促进学生顺利的步入社会,找到适合自身的社会工作。因此,积极心理下最重要的是提高学生的健康心理,促进学生的全面发展。

#### 3. 创新了学校教学工作

学校心理健康教育的教学工作得以创新的主要原因在于,积极心理的运用。在以往高校教学中大部分的课程都是在课堂中完成。而根据现实研究表明,学生在课堂中对心理健康知识的接收率并不高,学生在课堂中改善心理状况的目标也没有全面达成。而积极心理的引入,可以创新学校的心理健康教学工作。高等院校会根据心理健康教育的教学要求以及教学目标改进心理健康教学课堂的设置,通过

加强心理健康教育课堂与其他学科课堂之间的联系与沟通,促进不同专业学科之间对学生积极心理教学内容的融入,从而让学生在潜移默化中树立起正确良好的积极人生心态。同时,高校加强对师资力量以及教学基础设施等方面的改进建设,从而完善积极心理健康教育工作。教师方面,教师也会根据心理健康教育的相关教学理念来改进自身的教学工作,通过创新课堂教学方法,改变以往沉闷枯燥的课堂教学方式以提高学生参与学习健康教育学习的兴趣,从而加强积极心理健康教育对学生心理健康的影响,提高全校师生整体的心理健康水平,促进学生全面健康的发展。

### 四、积极心理视野下加强大学生心理健康教育的措施

#### 1. 完善教学机制,注重科学教学

学校的教学机制直接影响着学校整体的教学效果。教学机制保障着学校教学工作的高效运转。高校应遵循积极心理健康教育的教学理念以及教学目标来更新完善教学机制,注重运用科学的教学方法提高全校学生整体心理健康水平。从而帮助学生顺利完成高校专业课程学习,实现学业的良好发展,促进学生更好地融入社会求职就业。

因此,高校作为培养大学生的主阵地,要把握国家的教学理念,及时更新完善教学机制,开展科学化的教学工作。例如学校在开展心理健康教育课程时,注重心理健康教育与其他专业学科之间的联系,以促进心理健康教育知识与其他专业知识之间的相互渗透,保证学生在开展专业课学习时均能接受到心理健康教育的熏陶。在教授文科类课程时,可积极培养学生发现生活中事物的美好,提高学生积极向上的生活美感。对于理工科类教学,可侧重培养学生开拓思维与刻苦钻研的奋斗精神,在传授理论知识同时可以通过历史名人励志的人物传记故事培养学生良好的思想品德及积极向上的心理品质。在开展专业知识教学的过程中培养学生积极健康的心理,不适宜大篇幅的讲述心理教育知识,可采用科学渗透的教学方式,但要避免造成本末倒置的教学情况。因此,教师在开展教学工作时应注意科学性以及合理性,让学生在多学科联动机制的教学中培养起良好的心理素养。

#### 2. 打造师资队伍,把握心理健康

师者,所以传道授业解惑者也。教师是帮助学生开展学习的主要负责人,学生是否能够得到真才实学关键在于教师的教学方法以及专业素养。而在高校心理健康教育教学中也是如此,只有自身心理健康的教师,拥有过硬的专业技能以及相应科学高效的教学方法,才能帮助学生将心理健康理论知识转化为内在的心理健康品质,才能准确把握学生存在的

心理问题。学校在培养师资力量时要强化培养教师在心理健康教育方面的专业性,鼓励专业课教师参与心理健康课程培训,不断提高心理健康教育指导能力。因此,需要学校与教师共同努力,将积极心理健康教育工作做到极致。

在师资力量方面,学校需聘任具有实际工作经验且具有专业资格证书的心理健康教师。在招聘过程中可组建由经验丰富的心理健康教师组成的“招聘评定小组”,对前来应聘的教师进行综合评定,从而把好师资队伍的基础关卡。同时,学校要摒弃“师父领进门修行在个人”的教学工作方法,针对于新来学校的教师,学校要给予“老带新”的教学工作扶持。在保证教师具有充分休息时间的前提下为教师提供进修培训的学习活动,鼓励教师参与其他高校心理健康教育的研习活动,从而提高教师的教学水平,以便更好地将积极心理健康教育运用到课堂教学中来,帮助改善学生的整体心理状况。除此之外,学校还要设置专业化的心理咨询室。由于高校中许多学生习惯了独来独往,个别存在孤僻心理特征的学生不愿意在大众面前进行交流,他们更希望在人少安静的范围内进行内心想法的倾诉。因此,学校需要设立相应的心理咨询室,以便这类学生可以更好地抒发心中的困惑,解决心理健康问题。形成“不忽视任何人一个学生”的心理健康教育。在心理咨询室中可以设置不同性别的心理咨询老师,以便与学生更好地开展心理交流。只有学校充分做好师资力量以及相应的心理教学基础设施的安排与设置,才能更好地推进学生积极心理健康教育,促进学生心理健康水平的整体提高。

### 3. 创设教学环境,树立健康心理

学校是高校学生学习与生活的主场地,远离家庭的在校大学生很少与社会有过多的联系,其大部分的生活时间与学习时间都是在学校中度过。因此,在学校营造积极良好的心理健康教育氛围尤其的重要。让学生在充满积极心理健康教育和氛围的校园环境中生活,有利于逐渐树立起健康的心理。

因此,学校要积极通过多种方法营造良好的积极心理健康教育校园环境。首先,打造校园基础环境。不同于其他学段的学校,高校拥有更加开放更加自由的学习与活动空间,学校在打造校园基础氛围时要做到全面而细致。例如,在寝室楼道、教室楼道、图书馆、实验机房、艺术馆、音乐厅、

体育馆等设施中贴上相应的积极心理健康教育宣传标语。在标语的设置上也应注意有趣生动,过于传统而刻板地排列,不利于吸引学生的注意力。在标语的设置上采用灵动和谐的展报设计方式让学生更好地关注到积极心理健康教育的宣传标语。同时,在学生经常活动的食堂中可以播放心理健康教育宣传片,通过每周循环播放不同的心理健康教育宣传视频以及相关电影,让学生在日常的生活中对心理健康教育有一定的把握与理解。其次,做好积极心理健康教育文化建设。大学时期的学生拥有更多的活动时间。因此,学校可以通过设置相应的学术活动、娱乐活动以及比赛活动向学生传输心理健康教育的相关知识。例如,开展与心理健康相关的草坪音乐节、邀请心理健康专家进校演讲、心理健康联谊活动、积极心理健康教育知识问答比赛等。通过各式各样的积极心理健康文化建设活动,帮助学生改善心理问题,解决存在的心理疾病,帮助学生树立起健全心理,从而促进高校学生全面的发展,拥有更加美妙而完善的人生。

### 结语

积极心理健康教育旨在向学生传输积极向上的人生观、幸福观和克服困难的奋斗观,以及各种有利于学生自身发展的积极心理。作为培育大学生的高校要积极承担起相应的教育责任,为学生提供科学有效的教学机制,完善相应的教育教学工作,打造良好的师资队伍帮助学生接受先进的心理健康教育知识,营造良好的校园氛围,帮助学生树立起积极向上的健康心理。

### 参考文献

- [1]张树凤,张艳,王惠.基于积极心理学导向下的大学生心理健康教育分析[J].现代职业教育,2020(30):218-219.
- [2]孙慧.积极心理学视野下的大学生心理健康教育探索[J].大学,2020(07):132-133.
- [3]王筱琳.积极心理学视野下的大学生心理健康教育分析[J].中国校外教育,2020(09):65-66.

### 作者简介

刘毅(1988.10—),女,汉族,山东东营人,讲师,博士,研究方向:大学生思想政治教育。