

积极心理学视角下大学生心理健康教育模式的创新与实践

赵天宇 王维勋^{指导老师}

山东中医药大学 健康学院, 山东济南, 250300;

摘要: 随着社会的发展和教育的不断深入, 大学生的心理健康教育越来越受到重视。传统心理健康教育往往侧重于问题解决, 忽视了积极心理品质的培养和积极情绪的体验。积极心理学作为新兴的心理学领域, 以研究人类积极品质和体验为目标, 为大学生心理健康教育提供了新的视角和思路。本文旨在探讨积极心理学视角下大学生心理健康教育模式的创新与实践, 以为大学生身心健康全面发展提供有力支持。

关键词: 积极心理学; 大学生; 心理健康教育; 创新模式; 实践

DOI:10.69979/3029-2735.25.4.053

引言

大学生正处于青春期后期, 在遭遇到学业、人际、就业等多方面压力时, 可能会出现一些生理和心理健康问题。传统心理健康教育往往聚焦于心理问题的识别与解决, 而积极心理学则倡导从积极的角度看待学生的心理健康, 关注学生的积极品质、力量和潜能, 帮助学生发现并培养自己的优势, 从而在面对挑战时更加坚韧不拔。本文将基于积极心理学的理念, 探讨大学生心理健康教育模式的创新与实践。

1 积极心理学的理论基础

1.1 积极心理学的发展历程

积极心理学, 这一新兴的心理学分支, 专注于深入探究人类的积极心理特质与个人成长之道。其发展历程可以追溯到 20 世纪末, 由美国著名心理学家马丁·塞利格曼等人共同倡导并推动。在那个时代, 传统心理学的研究焦点往往集中在心理问题的诊断与治疗上, 而对于人类积极心理特质的探索与培养则相对忽视。塞利格曼等人敏锐地洞察到了这一缺陷, 并认为心理学不应仅仅局限于对负面心理状态的关注, 而应更多地探索和培养人类的积极面。

正是基于这样的理念, 积极心理学应运而生。它致力于研究人类的优点、美德以及促进个人成长和幸福感的因素, 为心理学领域带来了全新的视角和研究方向。积极心理学的发展不仅丰富了心理学的理论体系, 更为人们提供

了更多关于如何提升生活品质、实现个人潜能的宝贵建议。如今, 积极心理学已经逐渐成为心理学研究的重要组成部分, 其研究成果在教育、企业管理、心理咨询等多个领域都得到了广泛应用, 为人类社会的和谐发展与个人幸福感的提升作出了重要贡献。

1.2 积极心理学的核心观点

积极心理学的核心观点深刻而富有启发性, 它高度重视个体的自我成长和自我实现。这一学派认为, 每个人内心都蕴藏着巨大的潜力和积极的力量, 而心理学的任务就是帮助人们发现和释放这些潜能。积极心理学鼓励人们正视并发挥自己的优势, 而不是仅仅关注自己的不足。通过培养积极情感, 如感恩、乐观和希望, 人们能够更加坚韧地面对生活中的挑战, 更加享受生命的美好。同时, 积极心理学也强调寻找生活的意义和目标, 认为这是人们获得深层次幸福感的关键所在。与他人建立积极关系也是积极心理学的重要观点之一。良好的人际关系能够为我们提供情感支持和归属感, 让我们在困难时刻得到帮助, 在快乐时刻有人分享。积极心理学认为, 通过主动创造和维持积极的人际关系, 我们能够进一步丰富自己的人生体验, 提升整体的幸福感。积极心理学不仅仅关注心理问题的消除, 更强调通过积极的心态和行为来主动创造和维持幸福和心理健康。

1.3 积极心理学的主要内容

积极心理学作为心理学的一个重要分支, 专注于研究

人类的积极心理特质和个人成长,旨在提升个体和社会的幸福与生活质量。其研究内容涵盖了幸福感、积极情绪、个人优点等多个方面,为我们揭示了人类内心世界的积极面向。

积极心理学提出了三大核心主题:积极的主观体验、积极的个人特质以及积极的社会组织系统。积极的主观体验强调个体在生活中的愉悦感受,如快乐、满足和幸福;积极的个人特质则关注个体的内在品质,如勇气、乐观和创造力;而积极的社会组织系统则探讨如何构建有利于个体成长和社会和谐的环境。

通过培养积极情绪,如感恩、乐观和喜悦,我们能够更加敏锐地发现生活中的美好瞬间,从而体验到更多的幸福和满足。同时,积极心理学也鼓励我们追求个人目标和意义,这不仅能够激发我们的内在动力,还能够让我们在追求过程中不断成长和进步。积极心理学为我们提供了一种全新的视角来看待人类心理,它鼓励我们发掘和培养自身的积极特质,从而过上更加充实和幸福的生活。

2 积极心理学视角下的大学生心理健康教育模式

2.1 从“问题导向”到“积极取向”

传统心理健康教育往往聚焦于心理问题的识别与解决,而积极心理学则倡导从积极的角度看待学生的心理健康。这种理念上的转变,让学校心理健康工作不再仅仅是“救火队”,而是成为学生心灵成长的“引路人”。积极心理学的教育模式,强调了预防胜于治疗的重要性,它促使教育者们更加注重培养学生的内在资源,以应对未来的挑战。

2.2 内容创新:培养积极品质,塑造幸福人生

积极心理学强调研究人性中积极的一面,包括积极的情感体验、积极人格特质和积极的社会组织系统等。在学校心理健康工作中,创新性地融入这些内容,通过开设积极心理学课程、举办心理讲座和沙龙等活动,引导学生体验积极情绪,增强心理韧性,学会用乐观的心态面对生活中的困难和挑战。同时,注重培养学生的自信、坚韧、感恩等积极品质,为他们未来的幸福人生奠定坚实的基础。

2.3 方法创新:多样化手段,促进心理健康

积极心理学提倡采用多样化的手段和方法来促进学生的心理健康。充分利用音乐冥想、艺术涂鸦、沙盘游戏等心理技术,帮助学生释放压力、缓解焦虑。同时,注重通过小组合作、角色扮演等互动方式,增强学生的社会交往能力和团队协作能力。此外,利用大数据、在线课程等现代信息技术手段,为学生提供更加便捷、高效的心理健康教育服务。

2.4 环境创新:营造积极向上的校园文化氛围

学校是学生生活和学习的重要场所,其文化氛围对学生的心理健康有着重要影响。通过营造积极向上的校园文化氛围,如举办心理健康月、心理剧表演等活动,让学生在日常生活中就能感受到积极的心理健康文化。这些活动和努力共同构建了一个充满正能量的校园环境。

2.5 个性化教育方案的制定

每个学生都是独一无二的个体,他们拥有自己独特的优势和潜能。通过心理测评、访谈等多种方式全面了解学生的心理状态和需求,为他们量身定制个性化的心理健康教育和辅导方案。这种个性化的教育方式能够更好地满足学生的需求,激发他们的内在动力,促进其潜能的充分发挥。

3 积极心理学视角下的大学生心理健康教育实践

3.1 课堂教学与心理健康教育的融合

课堂教学在大学生心理健康教育中扮演着至关重要的角色。它不仅传授知识,更是培养学生健康心理的重要途径。将积极心理学的原理融入课堂教学,能够极大地提升教育的效果。

通过启发式教学,教师引导学生主动思考、积极探索,让学生在解决问题的过程中体验到学习的乐趣和成就感。这种教学方式有助于培养学生的自信心和独立思考能力。

同时,合作学习也是课堂教学中不可或缺的一环。它鼓励学生之间的交流与合作,让学生在团队中学会倾听、理解和尊重他人,从而培养良好的人际关系。这种积极的课堂氛围让学生感受到安全、自由和尊重,有助于他们建立积极的自我认同。

此外,教师还应注重营造积极的课堂氛围。通过表扬、

鼓励等方式,激发学生的学习兴趣 and 积极性,让他们在轻松愉快的氛围中学习成长。这样的环境有助于培养学生的乐观心态和积极情绪,为他们的心理健康打下坚实的基础。

3.2 心理健康普查与早期预警

为了全面保障大学生的心理生理健康,心理健康普查与早期预警机制显得尤为重要。通过定期开展心理健康普查和心理测评,我们能够及时发现学生可能存在的心理问题,从而为他们提供及时有效的支持和帮助。

在这一过程中,大数据和人工智能技术的应用发挥着关键作用。借助这些先进技术,我们可以获取学生心理生理健康状况的动态监测数据,实现对学生心理状态的精准评估。这不仅有助于我们及时发现潜在的心理问题,还能够为风险预测提供科学依据,使我们能够提前采取干预措施,防止问题的进一步恶化。

同时,针对已经发现的心理问题,我们需要开展专业的危机干预和教育帮扶工作。通过为学生提供心理咨询、心理治疗等服务,帮助他们解决心理问题,重建自信。此外,我们还需要加强心理健康教育,提升学生的心理素质,使他们能够更好地应对生活中的挑战和压力。

心理健康普查与早期预警机制是保障大学生心理生理健康的重要手段,需要得到我们的高度重视和持续关注。

3.3 个案追踪与心理干预

针对心理问题较为严重的学生,个案追踪与心理干预成为了一项至关重要的工作。为了确保每位学生都能得到及时且有效的帮助,我们需要为这些学生建立专门的心理健康档案,详细记录他们的心理状况、评估结果以及干预过程。

在此基础上,我们定期开展评估与跟踪工作,密切关注学生的心理状态变化。通过专业的心理咨询和支持,我们深入了解学生的内心世界,帮助他们找到问题的根源,并针对性地制定个性化的干预方案。

在干预过程中,我们注重发掘学生的自我优势,引导他们参与自己感兴趣的 activity。这些活动不仅能够转移学生的注意力,缓解心理压力,还能够让他们在参与中体验到成就感和快乐,从而提高自我效能感。

通过个案追踪与心理干预,我们旨在帮助学生逐步走出心理困境,重建积极健康的心态。同时,我们也希望通

过这一过程,能够增强学生的心理韧性,使他们能够更好地应对未来的挑战和困难。

3.4 校园心理健康服务体系的建设

为构建全面的校园心理健康服务体系,我们致力于打造多层次的服务平台。校级心理生理健康教育咨询与管理中心作为核心,整合优质教育资源,为全校师生提供专业、及时的心理健康服务。同时,院系二级心理生理健康服务站作为延伸,深入各院系,确保心理健康教育全面覆盖,满足师生的个性化需求。此外,我们成立了大学生心理生理健康教育工作领导小组,负责整体规划和政策制定,确保心理健康教育工作有序、高效推进。

3.5 心理健康教育师资队伍的培养

在引进优秀教师的同时,为现有教师提供系统化、长时程的教育培训,指导教师科学施教、高效教学。例如,组织积极心理学培训、工作坊等活动,帮助教师了解积极心理学的核心理念和方法,掌握有效的心理健康教育技巧。同时,鼓励教师将积极心理学的理念融入日常教育教学工作中,用自己的积极态度和行为示范影响和感染学生。

4 案例分析:积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

4.1 案例背景

以长春大学旅游学院某学生 L 为例,该生患有抑郁症,长期服药,曾有多次自残行为,手腕处有明显疤痕。该生第一次表现出抑郁情绪是在开学第 2 周的周三晚自习上,在班级门口走廊上痛哭不止,由于新环境、新同学加上略微社恐导致她的心理压力较大,天天沉迷网络游戏,经常熬夜甚至通宵导致睡眠不足,加上焦虑,情绪难以自控。

4.2 分析与干预

通过分析发现,导致 L 存在这种心理问题的原因主要有以下几点:首先,该生情绪不稳定,心理冲突较多,与同学发生冲突,在网络游戏中经常情绪失控、破口大骂,缺少对自己情绪的调节能力,适应能力差;其次,该生心理脆弱,意志力薄弱,自身抗压能力不足,缺乏挫折承受能力;最后,该生心理发育不成熟,有童年阴影,想法有时偏向极端。

针对该生的心理问题,采取了以下干预措施:首先,与监护人联系,以学生为本,充分尊重和肯定学生的主体地位,树立服务育人的教育理念,提早发现潜在问题;其次,建构和谐的师生关系,获得学生的信任,挖掘学生优点,激励学生自尊,做他们的倾听者;再次,建立有效的层层管理机制,集中各方力量辅助管理,掌握心理健康教育的基本方法,换位思考,共同解决问题;此外,建立心理档案,制定心理健康教育的计划,和问题学生定期开展谈心谈话活动,与其约定每周只玩五个小时的网络游戏,并及时与家长沟通问题学生情况,共同监督;最后,借助网络平台,建立班级在线心理咨询和支持服务社区,为学生提供便捷的心理健康咨询渠道。

4.3 干预效果

通过上述干预措施,该生的心理状态得到了明显改善,逐渐戒掉了网络游戏,日常生活情绪稳定,没有再发生类似自残、情绪大崩溃事件。同时,该生也逐渐适应了新环境,建立了良好的人际关系,能够顺利完成学业。

5 结语

积极心理学为大学生心理健康教育提供了新的视角和思路,通过培养学生的积极品质、增强心理韧性、提供多样化的心理健康教育手段和方法、营造积极向上的校园文化氛围以及制定个性化的教育方案,可以有效提升大学生的心理健康水平。未来,应进一步加强对积极心理学的研究和应用,不断完善和创新大学生心理健康教育模式,为大学生的全面发展提供有力支持。

参考文献

- [1]安容瑾,赵君,陈祉妍等.积极心理学视角下运动对大学生心理健康促进的研究进展[J].四川体育科学,2023,42(03):77-83.
- [2]王硕,李丹廖祥凯等.基于积极心理学的贫困大学生心理健康精准帮扶路径探析[J].贵州师范大学学报(自然科学版),2023,41(03):71-75.

作者简介:赵天宇,性别:男;1997.12;汉族;山东省青州市;硕士在读,研究方向:心理咨询与治疗。