

积极心理学视域下大学生心理健康教育的对策研究

马晶莹

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年3月22日; 录用日期: 2023年5月15日; 发布日期: 2023年5月22日

摘要

积极心理学对培养大学生积极的人格特质, 促进大学生的全面发展具有重要价值。积极心理学拓展了心理健康教育的目标, 促进了大学生心理健康教育模式科学化, 优化了大学校园的教育环境。大学生心理健康教育应选择丰富的教学内容, 创新教学形式, 发挥大学生的主体作用。

关键词

积极心理学, 大学生, 心理健康教育

Research on Countermeasures of College Students' Mental Health Education from the Perspective of Positive Psychology

Jingying Ma

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 22nd, 2023; accepted: May 15th, 2023; published: May 22nd, 2023

Abstract

Positive psychology is of great value in cultivating positive personality traits of college students and promoting their all-round development. Positive psychology expands the goal of mental health education, promotes the scientific model of college students' mental health education, and optimizes the educational environment of university campus. College students' mental health education should choose rich teaching content, innovate teaching form and give play to the main role of college students.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Mental Health Education

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

积极心理学旨在提高个体潜在的心理素质，形成个体的积极人格特质，促进个体的全面发展。但是，随着时代的发展，影响心理健康发展的因素越来越多，尤其是大学生这一群体的身心尚未完全成熟，因此高校的心理健康教育责任事关重大。党的二十大以来“育人”成为高校思想政治教育的热点话题。2017年12月，教育部把“心理育人”列入高校思想政治教育的十大育人体系，心理育人在高校思想政治教育中的重要地位日益突出。2020年10月26日，中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议把“社会文明程度得到新提高，社会主义核心价值观深入人心，人民思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质明显提高”。2022年10月16日，党的二十大报告中提出，推进健康中国建设，要重视心理健康和精神卫生(习近平, 2022)。大学生作为我国新时代蓬勃发展重要的人才资源，其心理健康状况乐观与否，对社会的发展影响重大。因此，发挥积极心理学在大学生心理健康教育的作用，创新高校心理健康教育的对策，不仅能够促进大学心理健康教育模式更加完善，对提升大学生的心理健康水平、促进大学生身心全面发展也有着重要的指导意义。

2. 积极心理学的概念及其对大学生心理健康教育的价值意义

2.1. 积极心理学的概念

二十世纪末，美国著名的心理学家塞利格曼发起了积极心理学运动，积极心理学主张认识人类积极的品质，充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福(张利, 2014)。积极心理学的研究主题主要集中在以下三个方面：一是积极主观体验。人的积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面，它集中研究个人对待现在、过去和将来的自我体验。对于过去，积极心理学主要研究对过去生活的满意度；对于当前，主要研究对当下生活的幸福感；对于将来，主要研究对未来是否充满希望。二是积极人格特质。积极心理学家认为，积极人格特质主要是通过通过对个体各种现实能力和潜在能力加以激发和强化，当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时，积极人格特质也就形成了。三是积极社会环境。积极心理学家提出，良好的外部环境对一个人的心理健康状况具有很大的影响。当一个人有健康向上的外部环境做支撑时，他更能提升自己的心理健康水平，实现个体的全面发展。

2.2. 积极心理学对大学生心理健康教育的价值意义

2.2.1. 拓展了大学生心理健康教育的目标

1984年，世界卫生组织(WHO)提出，健康不只是身体没有患病，而是身体、精力和社会适应上表现出最佳状态。关于大学生心理健康教育，方鸿志教授的定义为：“教育者依据大学生的心理发展特征与规律，有计划、有组织地传授心理知识，帮助他们树立心理健康意识，掌握自我调节和心理自助的操作

方法,以促进大学生全面协调统一,人格完善、心理健康发展的系统性教育实践活动。”(方鸿志,2015)国家教委曾对全国126万名大学生进行了抽样调查,结果发现大约20.23%的大学生存在不同程度的心理问题,但是传统的大学生心理健康教育往往只关注有心理疾病或心理障碍学生,而对其他学生的心理健康状态缺乏应有的关注。目前大部分高校只是集中注意力去消灭影响学生心理健康的消极因素,忽略了大学生心理健康教育中积极因素的激发,因此传统的心理健康教育目标比较表面化。传统心理健康教育在消除学生心理健康教育消极因素方面确实做出了贡献,但是并没有促使他们在身体和精神上达到最佳状态。而积极心理学不仅注重心理消极因素的消除,而且还意识到积极因素对人们心理健康的促进作用,从而拓展了心理健康教育的教育目标。

2.2.2. 促进了大学生心理健康教育模式科学化

传统心理健康教育以预防大学生可能出现的心理疾病和解决已经出现的心理问题作为主要的工作内容。这是一种消极的、片面的教育模式,虽然能在一定程度上提高大学生的心理健康水平,但是不利于大学生的长期发展(刘明娟,2022)。在传统心理健康教育模式的影响下,高校大学生心理健康教育方式十分单一。大多数高校以心理健康教育课程为主,有时会开展与心理健康有关的讲座,或者设置心理咨询室以供学生进行心理咨询。事实上,这些教学模式往往流于表面,学生并不能从中获得改善心理消极状况的有效方法和积极体验,因此大学生心理健康教育的成效不佳。在积极心理学视域下,学生是心理健康教育的主体,大学心理教育老师在对大学生进行心理健康教育的过程中更加关注学生主体地位的发挥,更加注重学生自我体验以及自我意识的实现。在老师与学生的良性互动中,可以形成一种积极的教学模式,从而促进学生的心理健康、形成积极的人生价值观。

2.2.3. 优化了大学校园的教育环境

大学生受到学习压力、经济压力、就业压力以及人际关系的影响,心理负担较重,部分大学生的心理不够健康。各项数据表明大学生已成为心理健康的弱势群体,高校应综合各方面的积极因素促进大学生心理状态的积极转变,其中校园环境对大学生的心理健康教育具有潜移默化的影响。当一个人处于和谐融洽的环境中时,他的整个身心都是舒展的,因此更愿意向别人展示真实的自我、表达内心真实的想法。而当一个人处于阴沉消极的环境中时,他会感到整个人透不过气似的压抑,因此会变得更加封闭自己、寡言少语。在积极心理学的作用下,大学生的心理健康状态会逐步变好,从而潜移默化地带动学校教学氛围的改善,最终形成一种昂扬向上的教学环境。外部环境在促进个体内在不断发展的同时,个体内部的积极情绪也在不断影响着外在环境,促进外在环境又反作用于个体内部,使学生在良好的外部环境下形成积极的人格(张虹,2020)。因此,积极心理学的作用就在于让教学环境与学生之间形成一种积极的互相促进的机制,从而更好地服务于大学生心理健康教育。

3. 大学生心理健康教育存在的问题

3.1. 心理健康教育内容单一

高校传统的心理健康教育方式主要集中于大学公共选修课,以心理健康教育知识讲授的方式向学生传递心理健康知识,多数高校心理健康教育最终的教学结果评定方式主要集中于考试测评结果,以考试测评结果确定最终的教学结果(黄远,叶娟,2021)。但是,心理健康教育作为一门特殊的课程,不应过分关注学生对书本上心理健康知识的掌握,而应培养学生调试心理、表达自我的能力。各高校开设大学生心理健康教育的目标是为了培育学生健全的人格和积极向上的人生价值观,但在实际教学过程中却收效甚微。究其原因:一方面,大学心理健康的教育内容多以单一的“灌输型”知识为主,不太注重学生积极情绪的体验和文化素养的提高;另一方面,高校过分强调学生对心理健康基本知识的掌握,不重视大

学生心理素质的提高，从而忽略了心理健康教育的本质。

3.2. 心理健康教育模式固化

2018年出台的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中对大学生心理健康教育工作提出了明确的发展目标和建设路线，要求各级教育行政部门与高校党委，“切实加强高校思想政治工作体系建设，进一步提升心理育人质量。”但是目前，各高校思想政治工作体系不完善、心理健康教育模式呈现趋同化。大部分高校只是在大学生开学时对他们进行一些心理测试，学生提交答卷以后，学校根据这些答卷情况，开展一些基础心理健康知识普及的课程，并在学期教学过程中灵活安排几次心理健康讲座或者心理咨询课。学生心理健康教育模式相对滞后，未能与学生实际的心理健康教育学习需求相符，而且现有教育内容所涉及的范围和领域较少，主要对学生进行简单化的心理健康教育和心理健康问题的解决，未能全方位地引导学生心理素质、素养、积极品质等(蔡婉君, 2022)。这样的教育模式容易导致学生对心理健康教育产生抵触心理、学生与教师之间缺乏信任与沟通、学生无法充分表达自己的内心等一系列问题的产生，进而无法达到预期的心理健康教育效果。

3.3. 忽视大学生在心理健康教育中的主体作用

据《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》研究显示，在成年人中，青年为抑郁的高风险群体，18~24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%，显著高于其他年龄组。这个年龄段的青年刚好是大学生，因此高校在对此进行心理健康教育时，应着重关注他们的主体地位。然而传统的心理健康教育往往过分重视心理教师在教育过程中发挥的作用，忽略了学生的主体地位。大学生心理健康教育旨在为学生的心理健康保驾护航，理应以学生为中心去开展丰富的心理健康教育课程，教师不应一味地向学生灌输心理健康知识。大学生心理健康教育应重视学生的自我感受，摆正学生的主体地位，应当认识到，大学生心理健康教育一旦脱离了学生这一主体，便失去了它的应有之义。

4. 积极心理学视域下大学生心理健康教育对策

4.1. 丰富心理健康教育的内容

《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》分报告基于2022年国民心理健康专项调查数据，分别对青少年、大学生、中小学教师、心理咨询师这四类群体的心理健康状况及相关影响因素进行了分析。其中，青少年群体抑郁风险高于成年群体，大学生特别是本科生群体的抑郁风险突出，需多加关注。另据调查普通本科高校大学生的结果显示，大学生心理问题的检出率为42.47%，主要的心理问题为就业压力、学业压力和网络成瘾(刘丽, 曹倩文, 2022)。在积极心理学影响下，大学生心理健康教育课程应关注学生的实际学习生活、心理健康状况和就业前景，不应只是简简单单地向学生讲授基本的心理健康知识，而应在不同的学习阶段为学生提供实际帮助。比如，大一时，为学生提供基本的人际交往知识和迅速适应环境的技能，以便大一新生能更好地融入大学生活。大二、大三，学习任务比较繁重，大多数学生会产生学业方面的压力，这时心理健康教育应着重疏导学生的学习压力，帮助学生调节情绪。大四的学生既要面对毕业论文的压力，又要面对就业的压力，高校一方面要关注其学业，另一方面也要为毕业生提供就业指导，缓解焦虑。此外，不同的专业科目当中蕴含着丰富的心理健康教育内容，教师可以在学科教学中渗透心理健康教育。具体而言，各专业课程中蕴含着不少适用于心理辅导的素材，对此，专业教师要对照认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适等方面挖掘有利于引导学生心理健康发展的内容，适时地进行延伸介绍，以发挥专业课程中的隐性教育功能(于洪雨, 薛智铭, 易爱军, 2022)。尤其是思想政治教育课程，更应发挥其对心理健康教育的促进作用。

4.2. 创新心理健康教育形式

积极心理学关注人的积极情绪体验，而不只是强调基本心理健康知识的灌输。在积极心理学指导下构建心理健康教育课程，可以采取“知识-体验-认知”三位一体的教学方式(戴吉, 白蕾, 戴嘉佳, 2013)。随着科技和人的心理的发展, 教育形式也应跟上时代的步伐, 不断创新。例如, 心理健康教师可以通过QQ、微信、学校心理咨询平台等让学生充分表达自己的思想, 尽情地交流, 这样有利于学生放松心情, 减少焦虑。还可以通过角色扮演、小组活动、身边案例分析等来加深学生对不同情绪的体验, 增强学生对积极情绪的理解与感受。学校也可以发挥班集体、团支部、党支部的作用, 将心理健康教育内容融入到它们的建设过程当中, 通过思想政治方面的引领, 帮助大学生形成积极的世界观、人生观、价值观, 并进一步提升大学生的心理健康素质。

4.3. 发挥学生的主体地位

苏霍姆林斯基认为, “以教育上的巨大不幸和失败而告终的学校, 其内部冲突的根源在于教师不善于与学生交往。” 师生关系是学校中最基本的人际关系之一, 良好的师生关系应是一种建立在平等与尊重基础上的关系。对于高校而言, 良好的师生关系是高校教学实践正常开展的基本条件和前提, 是提高教学质量的重要保障和培养高素质人才的基础, 也是促进高校教学改革创新实践的驱动力(魏淑东, 陈卉, 2019)。心理健康教育教师应平等地对待每一位学生, 尊重学生的隐私。心理健康教育的特殊性质要求教师必须在教育活动中重视学生的主体地位, 以学生本身的发展特质为基础, 创设相应的心理健康教育活动。当然, 除了心理健康教育教师, 大学里的其他任课老师也在教学过程中尊重学生的主体地位, 并在相应的学科教学过程中渗透心理健康教育内容, 培养学生的心理健康素质。此外, 高校还应为大学生创造良好的学习氛围和教学环境, 在日常的教学教育工作中始终与学生保持平等, 让学生在愉快积极的大环境中形成积极的人格特质。

5. 结语

大学生的心理健康状态关乎国家能否培养合格的人才。高校必须重视对大学生心理健康的教育, 把这项工作放到教育教学的关键环节来抓, 不断丰富大学生心理健康教育的内容, 创新大学生心理健康教育形式, 把提升大学生心理健康水平的目标落到实处, 将大学生培养成内心坚定、身心健康、品质可靠的社会人才。

参考文献

- 蔡婉君(2022). 积极心理学融入大学生心理健康教育研究. *淮南职业技术学院学报*, 22(4), 106-108.
- 戴吉, 白蕾, 戴嘉佳(2013). 积极心理学视野下大学生心理健康教育课程建设探析. *兰州教育学院学报*, 29(2), 149-150.
- 方鸿志(2015). *思想政治教育视域下大学生挫折教育研究*(p. 130). 中国社会科学出版社.
- 黄远, 叶娟(2021). 积极心理学视角下的大学生心理健康干预. *中学政治教学参考*, (33), 82.
- 刘丽, 曹倩文(2022). 大学生心理健康状况调查分析. *校园心理*, 20(6), 433-439.
- 刘明娟(2022). 积极心理学对大学生心理健康教育的启示. *教育理论与实践*, 42(21), 50-52.
- 魏淑东, 陈卉(2019). 浅谈如何建立良好的高校师生关系. *科技视界*, (23), 93-94.
- 习近平(2022). *高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告(2022年10月16日)*. 人民出版社.
- 于洪雨, 薛智铭, 易爱军, 仲蕙(2022). 大学生心理健康教育创新机制研究. *西部素质教育*, 8(24), 116-119.
- 张虹(2020). 试论积极心理学视域下大学生心理健康教育的可行性路径. *现代职业教育*, (36), 202-203.
- 张利(2014). 试论积极心理学视野下大学生心理社团建设. *教育与职业*, (12), 93-94.