

心理健康教育课程对大学生积极心理品质培养作用

叶娟

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2022年8月8日; 录用日期: 2022年9月16日; 发布日期: 2022年9月27日

摘要

当下科学技术发展日新月异, 大学生的身心都承受着巨大的压力, 同时也经历着巨大的变化。外界的压力与自身承受力不足都无疑给当代大学生沉重的打压。心理健康教育课程是高校必修课, 同时也是大学生形成积极心理品质的重要途径。本文就心理健康教育课程对大学生积极心理品质培养作用进行研究。

关键词

大学生, 心理健康教育

Mental Health Education Courses Play a Role in Cultivating the Positive Psychological Qualities of College Students

Juan Ye

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Aug. 8th, 2022; accepted: Sep. 16th, 2022; published: Sep. 27th, 2022

Abstract

With the rapid development of science and technology, college students are under tremendous pressure both physically and mentally, and at the same time they are also undergoing tremendous changes. The pressure from the outside world and the lack of self-endurance undoubtedly put a

heavy pressure on contemporary college students. Mental health education is a compulsory course in colleges and universities, and it is also an important way for college students to form a positive psychological quality. This paper studies the effect of mental health education courses on the cultivation of positive psychological quality of college students.

Keywords

College Students, Mental Health Education

Copyright © 2022 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. 前言

身体健康和心理健康是新时代下的人民大众普遍关心的事情。大学生是社会进步的保证，大学生的身体素质很早就得到国家重视，但最近，心理压力的增加，为有效提高大学生抗压能力，降低大学生身心疾病的发生率，一批高校响应国家号召开设了心理健康教育课程。可以想象，在充满朝气的大学生中没有积极的心理品质将会引发多少心理疾病的产生，会引发多少不良事件的产生。有项关于当下高校大学生心理的调查发现，处于正常心理的大学生仅仅占据约 79%。从上述数据可以看出，若不能及时增设心理健康教育课程，大学生积极心理品质的培养或许还要走很长一段路。大学生的身体和心理发展都是处于关键时期，在这个时期内，如果不能得到正确的指导，那么将会对未来的生活产生极大的影响，这种影响主要是指负面的。

因此，学校应当着重开展大学生心理健康教育课程，不仅为思想政治教育课程丰富了内容，同时也将填充思想政治教育方法论。积极心理学对传统的思想政治教育相结合，形成更加利于学生接受的教学环境。在引导学生教育的同时，不断地挖掘和引导学生的积极力量和优秀品质。通过和传统思想政治教育课程相结合的教学，在学生积极完成对自己自身心理品质的建设的同时，完成自身学业目标。这也是积极心理学理论和大学生心理健康教育的有机融合。大学生的心理健康教育是属于社会的要求和大学生自身发展要求的一项必备课程，因此我们要通过此项课程培养出属于大学生现阶段正确的人生价值观以及各类美好品德。帮助大学生完成在校期间对社会的认知以及人生自我价值的意义，和面对困境的强大心理建设。以至于大学生在步入社会中面，更加从容地面对社会中存在的心理健康以及环境压力所带来的各类心理问题。

2. 心理健康教育课与积极心理品质概述

心理健康教育课程，是学生身心成长过程当中非常重要的课程，同时也是针对学生身心发展的自然法则从而衍生出的一门课程。该门课程具有广义和狭义之分。广义健康教育课程指的是课堂形式的教学课程与实践教学活动。狭义健康教育课程单单只是《心理健康教育》这一门课。不论是广义或是狭义的心理健康教育课程，其课程目的是能够顺应学生发展的规律，促进其健康成长。此外，该课程涵盖了多方面的课程内容，如：情绪纷扰与控制、学习心理与调适、交往心理和调适等。此类课程的开设极大的减少学生在面对外界压力产生不适后的无助与挫败感，重拾自信心。

积极心理品质，大约是在 20 世纪末出现的新兴学科，该类学科指的是大学生在知情意上所表现出的较稳定的积极的心理倾向。就“积极”而言，必然是一种正向、肯定的词汇，在心理学中对“积极”一

词的理解是一种内在的内心积极，不是浮于表面的。积极心理品质可以带来三个方面的改善，分别是：工作与学习的效率与主观幸福感的提高，心理疾病的降低。本文认为这种积极的心理品质对于大学生在成长过程中的各方面发展均起到促进作用，是大学生在成长成才过程中与外部成长环境交互作用下形成的稳定的积极的情绪情感以及对未来的乐观心态。

3. 大学生积极心理品质培养的意义

3.1. 有利于大学生身心健康发展

个体健康包括身体健康和心理健康，大学生亦是如此。此外，身体健康与心理健康是相辅相成的。首先，健康的身体可以让人身心愉悦，保持积极的心理状态，减少不必要的心理疾病的产生。其次，积极乐观的心理状态也会让人心情愉悦，这种积极的情绪使人体内部的神经系统产生出最佳状态，亦有利于身体健康。可见，当大学生能够拥有良好的身体健康和心理健康时，其身体状态和心理状态都将有更高的抗压能力和更乐观的心态。故大学生培养积极的心理品质能够促进自身健康成长。

3.2. 有助于高校培养高素质人才

高校是培养国家人才的基地，高校内的大学生是影响到国家未来发展的高素质人才。若当代高校内大学生非高素质人才，未来国家之状态恐难想象。此外，大学生亦是处在人生中精力最佳的时期，其探索世界的精神处于黄金时期，需要及时给予良性指导，如：心理健康教育课程。通过该类课程传授大学生一定的积极心理品质，如：积极向上、理解他人、对未来乐观等。这种积极的心理品质也让当下大学生在面对困难时学会分析情况并及时做出相应的改善措施，有助于潜能的发挥。当大学生改变不利状态，继续迎接新生活时会提高其自信心与工作、学习效率，对未来也充满希望。因此，培养大学生积极心理品质能够使其成为国家需要的高素质人才。

3.3. 有助于社会进步与和谐发展

当代社会发展离不开人的进步，社会发展就是人的发展，因此当代高校必须做好培养社会主义接班人的工作。高校培养的人才才是建设美好社会的前提与基础。大学生拥有积极心理状态，不仅仅是校园的和谐的前提同样也是社会稳定的基础。大学生通过在校园中学会关心他人，热爱集体等积极的品质才能够创建美好和谐的校园环境，将来步入社会才能为社会所接纳，为国家所认可。综上所述，大学生形成积极的心理品质是校园所期待，同样也是社会所赞成与认可。

4. 心理健康教育课对大学生积极心理品质的作用

4.1. 促进大学生形成积极认知观念

认知指的是一个人接受到外界的刺激，并感受刺激的过程，这种过程包括知觉、记忆、思维等。具体是指当一个人接受到外界的刺激后，通过大脑对该刺激进行反应，并产生相应的情绪情感等心理活动和一定的实际行动。

大学时期正是一个人认知观念形成的关键时期，在这个时期对于很多事物的看法和认识容易形成一套自己独特的见解。同时，当代大学生也会非常愿意听取他人的想法和建议，并适当同化到自己的认知结构中。这就意味着心理健康课程能够在相当大的程度上改变学生的不良认知，促进积极认知观念的形成(邓嘉超等, 2015)。

简而言之，大学生通过学校的心理健康教育课程的开展，能够获得相应的心理健康知识，解答在人生成长过程中遇到的难题与困惑，减少不良认知的形成。此外，通过在课上与心理老师的交流，以及课

后自身实践情况的应用，做到融会贯通，养成积极认知观念指日可待。

4.2. 促进大学生形成积极行为习惯

心理健康教育课程不仅仅是人们认知的理论课程那样，同时还要包括实践教学活动课程。在这些实践性质的课程中，学生们不仅能够从课程中体验到活动课的快乐，还能够从实践中感受到一些人生哲理或是心灵得到慰藉。大学生通过理论与实践的学习，从实践课程中领悟到理论课程，交相呼应。这种实践性的课程活动课的主旨是让学生们在快乐中学习。通过不断的进行实践课和理论课相结合的方式，使得理论课程得到升华、内化。也让学生们能够在学习中获得快乐，在快乐中不知不觉的收获知识。

4.3. 提高大学生积极交往能力

通过心理健康课上的学习，也让学生们能够提前接触与了解到实际场景，提前知晓他人和自己的心理活动，采取相应的应对措施(李焕玲, 唐文红, 2014)。当学生对自己和他人的心理与行为进行了解与理解后，也更容易做出理解他人的行为与心理，体会到他人的不易。综上所述，学习心理健康教育课程，能够帮助当代大学生构建良好和谐的人际关系，向创建文明社会迈出一大步。正如当代某高校曾对大学生心理健康教育课程的效果进行调查后发现，在其中一题“学习过心理健康教育课程后，我更加尊重别人，并能够与身边的人更好的相处。”中，约 94%的学生选择“符合”、“非常符合”这两个选项。据此可以看出，心理健康课程的开设，让同学们能够相互理解，减少不必要的人际矛盾，促进和谐人际关系的建立。

5. 以心理健康教育课程培养大学生积极心理品质

5.1. 将大学生积极心理品质纳入教学目标

心理健康教育课程的教学要求中明确表明，心理健康教育课程不仅仅是传授学生心理健康课程的相关知识，更应该给予学生相应的心理实践训练。通过对学生心理素质与能力的培养与锻炼，得到大幅度的锻炼与提升，从而促进心理的健康发展。高校教师也应当根据国家指导下的心理健康教育课程的教学目标，以培养大学生积极心理品质为教学核心，培养出有理想、有道德、有积极心理品质的社会主义青年接班人。此外，由于积极心理品质被纳入到心理健康教育课程的教学目标中，促使了教师愈发的重视对学生积极心理品质的培养，采用多手段、多途径、多策略提升学生的积极品质。高校教师将不断从预防学生心理问题转向培养学生积极心理品质的培养。

5.2. 深入开发心理健康教育课程内容

根据国家发布的心理健康教育课程要求，教师应当通过心理健康教育课程传授学生相应的心理健康常识，让学生充分的认识到自己和他人的不同。在面对人际关系等问题或其他问题时，能够采取相应的方式进行调适。但是就当下心理健康课程而言，国家对高校及教师的这一要求，并未完全得到落实。具体而言如教学课程内容相对单调，且并未完全满足学生对提高心理品质这一需求。为了尽可能满足这种高质量需求，教师还需要对心理健康教育课程内容进行调整与改善。比如，多增加一些生动案例和实践教学调动学生积极性。比如某高校在心理健康教育课程中融入美术欣赏的相关课程，让学生通过对美术作品的鉴赏获得对美感的认识与提高形成新时代背景下社会认可的审美需求。此外还可以通过话剧表演的形式，让学生自发表演相关话剧任务，探析不同任务之间的外部语言和内心语言及情绪情感之间的微妙变化，获得相应的认知、人际交往等能力的提升。学生通过对话剧的表演。也会获得相应的人生感悟，从而反思自身的言行举止，促进积极品质的形成。

5.3. 采取多样化的心理健康教育教学方法

经过实际调研,大学生普遍参加心理健康教育课程学习参与度不高。学生参与心理健康教育课程,部分是因为高校针对于此项课程,采取学分积累等强制要求。仍有部分学生依然存在逃课、早退、迟到等问题,这些问题使得心理健康教育在实际学生的课程教育中产生的学生积极心理品质培养方面的作用不高(仲卫等,2022)。为使得这种问题得到解决,高校教师可以根据现阶段社会以及大学生群体感兴趣的热点和教学相结合,提高学生们的对心理健康教育的关注度,增强学生们学习的主动性,从而主动接受心理健康教育课程的教育培养。你需要改变你的心理学习模式,用越来越多合适的方式尝试心理和行为教育和测试,让学生体验他们的好奇心。找到一种方法来提高其积极的心理素质,这是大学的核心。此外,教学生一种教授科学与健康的新方法学习是主体,起着实验的作用,具有“发现”的功能,这使学生能够不断探索自己的心理潜能。所以如果你发现自己具备这种积极的心里品质,也让自己变得积极,到目前为止,在面临困难和挑战时,各项活动的实施也让学生们得到了改进和进一步发展。

6. 结论

当下社会竞争日益激烈,大学生是祖国未来的希望与脊梁,守护当代大学生身心健康是高校和国家义不容辞的责任。开设心理健康教育课程是新时代下国家做出的重大决策,高校有责任与义务维护学生身心健康,促使学生形成健康的心理状态。大学生的积极心理品质能够让大学生在面对未来人生道路中的困难与坎坷时做到处事不惊。所以在高校的心理健康教育课程之中不管是教学目标、教学方法或是教学内容,都要不断做到提升大学生积极心理品质的培养,为社会培养有高度积极心理品质的社会主义青年接班人。

作为培养大学生积极心理品质的有效方式,从而减少大学生身心压力的同时,促进身心健康。让大学生通过更加易接受的方式,认识到心理健康的积极作用,对往后人生观,价值观,世界观形成初步的了解与正确的认知。也在实际生活中帮助大学生在实际的校园生活中,可以和身边的同学以及朋友建立友好、和谐的人际关系。获得良好的心理健康教育和积极的心理品质,也帮助学生在日后步入到社会的工作和学习中,产生对自己、家人、朋友以及社会团体中产生积极健康的影响作用。

参考文献

- 邓嘉超,李焕玲,邓雪梅,程丽红,刘武钢(2015). 心理健康教育课程对培养大学生积极心理品质的作用探析. *亚太教育*, (4), 227+191.
- 李焕玲,唐文红(2014). *心理健康教育课程对大学生积极心理品质培养作用研究*. 硕士学位论文,桂林:广西师范大学.
- 仲卫,朱凤书,颜军(2022). 以心理健康教育课程为载体的大学生心理健康水平干预实证研究. *校园心理*, 20(2), 126-128.