

积极心理学视野下的学生心理健康教育研究

江苏第二师范学院 曹晚君

随着教育体制的改革，国家对教育方面的要求不断提高。近几年，学生心理健康教育取得了显著成效。尤其是积极心理学的应用，有助于学生缓解心理压力，规避心理问题，深入了解自我，挖掘自身潜力，进而实现学生的健康成长和发展。基于此，本文首先介绍了积极心理学的定义；其次分析了积极心理学在学生心理健康教育方面发挥的作用，指出目前我国学生心理健康教育方面存在的不足；最后提出积极心理学视野下学生心理健康教育对策，以供参考。

学生心理健康受到了社会各界的高度重视。若学生的心理存在问题，不仅会影响其学习效果，更会影响学生自身的发展及成长，因此保障学生心理健康具有非常重要的意义。在当前的时代背景下，社会各行各业竞争都非常激烈，学生面临的各方面压力也比较大，如在学校面临考试压力、在社会上面临就业压力等。近年来，我国学生的心理疾病发生率越来越高，而传统的心理咨询辅导，对于已经存在心理障碍的学生，可以发挥一定的作用，但是无法提前预防和规避作用有限。积极心理学出现之后，上述问题得到了一定程度的缓解。

一、积极心理学定义

积极心理学和传统心理学研究之间具有非常显著的差异，在传统的心理学中，大部分针对的都是学生已经出现的心理问题，需要对学

生进行治疗，该方式往往比较被动，对学生的全面发展是不利的。而积极心理学研究的核心在于学生的心理健康，更注重培养学生形成健全的人格，促进学生的身心全面发展。积极心理学的适用范围也更广，面向所有学生，并非只针对一部分学生，有利于学生认识自我，促进全体学生的健康发展。

二、积极心理学对学生心理健康教育的作用

积极心理学在学生心理健康方面发挥着非常重要的作用，具体表现在以下三个方面。

第一，使学校的心理健康教育内容更加丰富多样。对前人的研究进行分析和概括得知，在研究学生心理健康教育方面，大部分学者使用的研究方法是先发现问题，再针对问题提出解决策略；研究的核心在于消极心理学，而且不够深入，部分研究内容存在缺陷。引入积极心理学理论展开学生心理健康教育研究，教师在教学时大量使用积极词汇，如尊重、快乐和分享等，通过开展心理健康教学使学生形成健康的心理状态，同时完善教育内容和框架，发挥积极心理学中积极思想的作用和优势，促进学生心理健康发展，也推动学生个人成长。

第二，有利于提高学校心理健康教育目标层次。从目前学校心理健康教育现状来看，大部分学校只是针对已经出现问题的学生进行教

育,希望帮助他们缓解心理压力,解决目前心理方面存在的问题,帮助学生形成良好的人格和品质。参考以往的研究发现,大部分心理学家提出,在研究人的心理健康过程中,有必要从医学层面切入。但是仅从这一角度分析的结果比较片面,无法全面分析学生的心理情况。学校关注的对象也只是个体或者部分出现心理疾病的群体。引入积极心理学理论之后,学校在心理健康教育方面涉及的领域会更多,不再仅考虑心理疾病和问题,也不再仅关注存在心理问题的学生,而是面向全体学生,对于有问题的学生及时解决其问题,对于不存在问题的学生帮助其预防和规避问题。通过积极心理学的引导,使学生的人格更加完善,让学生形成健康的精神品质。

第三,有利于拓宽学生心理健康教育路径。在传统的心理健康教育模式中,许多学校指定思想政治教师对学生开展心理健康教育,部分学校成立了心理健康研究室,但是根据实际教学情况,不仅教育方法单一,教育策略也比较陈旧,教育效果不佳,甚至导致学生的心理问题更加严重。近年来,越来越多的学生出现了心理疾病,因此转变传统的教育思想非常重要,在这样的情况下,引入积极心理学非常必要。在积极心理学的指导下,学校在针对学生开展心理健康教育时,教育方式更加丰富多样,除了给学生开设心理健康教育课程,还会定期举办健康教育讲座,或针对学生进行心理健康咨询等。学校会更加注重个体之间的差异,深入分析个体的具体情况,不仅关注心理健康教育,还将其与其他学科相融合,各学科教师都会高度关注学生的心理健康,并在学科教学中融入心理健康教育内容,不仅能够帮助学生缓解心理压力,及时引导学生克服心理问题,还有利于激发学生的潜力,使学生的生活及学习信念更加坚定。

三、当前学生心理健康教育工作中存在的不足之处

(一) 学生综合素质有待提高,工作开展难度大

现阶段,通过对存在心理问题的学生进行分析发现,之所以心理健康教育没有获得预期的效果,一个非常重要的原因就在于部分学生自身的综合素质偏低。一旦出现心理问题,学校和教师使用的教育方法又比较传统,教育策略也不尽合理,导致心理健康教育效果不达标,教育质量也受到影响,学生的心理问题不断加剧。

(二) 心理健康教育的教师队伍质量参差不齐

要促进教育事业的发展,首先必须具备高质量的教师队伍,心理健康教育也是如此。高质量的教师队伍在开展教育工作时,能采取科学合理的教学方法,善于对学生进行有针对性的引导和鼓励,不仅能帮助学生解决心理问题,还能推动学生身心的全面发展。但是,通过了解实际情况发现,目前心理健康教育教师队伍问题较多,尤其是教师质量参差不齐,导致学生的学习体验较差,学习效果不佳,教育教学目标也无法实现。在实际教学的过程中,教师自身的心理健康教育知识体系不够完善,也就无法对学生进行有效的教学,导致学生的理解存在偏差。而且部分教师自身所持有的观点不够正确,无法对学生进行积极的教育和引导。除此之外,部分学校忽略了学生心理健康教育,并没有引入专业化的心理健康教育教师,而是由其他教师兼职,如思政教师等。多数学校针对心理健康教育教师提供的薪资不具有吸引力,各方面福利也不完善,这都导致教师团队的发展受到阻碍。相关部门也忽略了对心理健康教育教师的保障,学校引进心理健康教育和人才难度较高,导致教学效果大打折扣。

(三) 学校的心理健康教育模式较为落后 现阶段,各个学校的各项工作开展还是深

受传统思想观念及教育制度的影响,因此各方面工作形式都较为落后,且显得古板,导致学生的学习热情和积极性不足,心理健康教育工作同样如此。由于教学模式过于落后,大部分学生对待心理健康教育课程都不够主动,学生不积极配合教师的教学工作,导致教师和学校很难真实掌握学生的心理健康情况,也就无法实事求是地提出科学可行的教育方案和策略,这会严重影响心理健康教育工作开展,同时导致教育效果不佳。由此可见,树立先进的心理健康教育思想并转变心理健康教育模式迫在眉睫。

四、积极心理学视野下学生心理健康教育的途径与方法

(一) 大力培养专业的心理健康教育教师队伍

学校要促进心理健康教育工作的开展,并保证教育效果达到预期,帮助学生规避心理健康问题,解决目前学生存在的心理问题,确保所有学生都能健康成长和发展。学校需要从教师团队着手,大力培养专业素质和能力都较强的心理健康教育教师。

首先,学校应该加强对心理健康教育教师培训,发挥培训的作用和优势,帮助教师及时摒弃传统的思想,树立先进的教育思想,掌握科学的教育模式和方法,引导教师紧跟时代的发展步伐,创新教育理念和策略,为提高教育教学效果打好基础。

其次,学校要给教师提供丰富多样的实践机会,鼓励教师积极与学生互动,深入了解学生的具体学习及生活情况,这样才可以在教育过程中真正做到因人而异和因材施教,使用有针对性的方法帮助学生及时解决问题,促进学生健康发展。

最后,学校要完善奖惩体系,针对高能力和素质的教师,学校要及时奖励,为其他教师树立榜样,并引导教师之间相互学习和鼓励,共同掌握正确的教育方法和思想,提高教育教

学效果。

(二) 采取丰富多样的教育模式

随着教育事业的不断发展和进步,教育领域涌现了一大批新的教育理念,同时也出现了许多新型的教育方法。与其他学科教育相比,心理健康教育较为特殊,同时也更加新颖,在新时代背景下,心理健康教育的重要性越来越明显。因此,学校要想保障心理健康教育效果,就需要引进多元化的教育模式。教师要积极听取学校的安排,响应国家的号召,不断提高自身的职业素养,学习更加先进的教育技术,丰富教学手段,通过多元化的形式展开教学,激发学生的学习兴趣,提高其学习热情,鼓励学生积极参与心理健康教育。

(三) 加大心理健康教育工作的开展力度

随着社会各行各业的发展,广大学生面临着各种各样的压力,包括学习压力、家庭教育的压力以及将来的就业压力等,这就要求学校加大心理健康教育开展力度,及时减轻学生的心理负担,帮助学生克服学习和生活方面遇到的各种困难和挑战,促进学生身心全面健康发展。在教育教学中,学校要优化学习体系,引入心理健康教育。教师要让学生意识到心理健康教育的重要性,保证每一名学生都积极对待心理健康教育课程,为教育教学工作的开展打下坚实的基础。除此之外,学校还应该采取多元化的方式进行心理健康教育方面的宣传,如通过学校官网宣传,创建专门的心理健康教育公众号或者通过微博平台进行宣传,让更多的学生认识心理健康教育,了解其重要价值和意义。随着互联网的发展,信息技术已经广泛应用于各行各业,教育领域也是如此,学校可以通过信息技术开展心理健康教育并加强宣传,扩大宣传范围,强化宣传效果。

(四) 利用积极心理学增强学生实际的情绪体验

在积极心理学的指导下,教师可以将情绪体验教育融入心理健康教育,使教学内容更加

丰富,也能保证学生易于接受。在一般情况下,学生的积极情绪通常都是在各个地点和时间段的特别的情绪需求,因此应加强学生实际的情绪体验,组织学生开展实践活动,在实践中调动学生的积极性,培养学生的综合能力。在应用积极心理学时,教师主要通过两个方面对学生的积极性进行考量:一是学生感官的愉悦;二是学生的心理感受,比如教师给学生充分的表扬和鼓励,使学生的心理需求得到满足。

(五) 成立心理健康教育组织, 促进积极心理学的推广及应用

对以往有关积极心理学的研究和分析进行概括以及梳理之后发现,积极组织的成立一般立足个人的心理活动,而心理活动的产生离不开特定的环境。在特殊的环境下,个体的适应能力往往有积极的心理品质表现。因此,学校和教师要成立心理健康教育组织,可从多个层面入手,如个人、家庭、学校和社会等,彰显积极心理学中人文关怀的优势和价值,锻炼学生乐观积极且自信的态度,进而挖掘学生的潜力,帮助学生更好地适应不断改变的外界环境,使学生将来对待生活和学习都更加积极向上。

(六) 家校联动, 提高心理健康教育质量

家庭因素在个体的成长中会产生重大影响,而且影响范围较广,包括个体的心理健康、情绪、创造力和人格等。一般情况下,如果家庭氛围非常和谐,家庭成员之间都保持良好的关系,学生的生活和学习等都会受到家庭情感的支持和帮助,那么,其心理素质和综合能力也会得到提升。反之,其心理压力较大,素质和综合能力提升则较为困难。由此可见,从积极心理学角度展开分析,保障广大学生的健康成长和发展,做好心理健康教育工作,家长和学校的协作非常关键。首先,家长要意识到心理健康教育的重要性,在日常生活和工作中,应从心理健康角度着手,对孩子展开教育,将家长和孩子间亲缘关系的优势充分发挥

出来,给孩子提供充分的陪伴,同时给予相应的情感支持,防止孩子出现负面心理。其次,教师在日常工作中需要定期和家长沟通交流,向家长宣传心理健康教育内容,将学生在校的日常表现情况等反馈给家长,也从家长方得知学生在家的表现情况,共同发现学生心理健康方面存在的问题,并采取合理的方法纠正。最后,学校可根据实际情况建立家校共育平台,定期邀请家长来校参与亲子活动,扩大心理健康教育空间范围,也助力学生身心的健康发展。

结语

积极心理学在学生心理健康教育方面发挥着非常重要的作用,尤其是与传统心理学相比,其优势更加显著。目前,我国学生心理健康教育方面问题的比较多,如学生综合素质有待提高、工作开展难度大、心理健康教育教师队伍质量参差不齐、学校心理健康教育模式较为落后等,导致教育效果不佳。因此,在后续教育教学过程中,学校应大力培养专业的心理健康教育教师队伍,采取丰富多样的教育模式,加大心理健康教育工作的开展力度,成立心理健康教育组织,促进学生心理健康发展。

参考文献

- [1] 孙桔云. 浅谈积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用[J]. 现代职业教育, 2023(22): 37-40.
- [2] 李丹. 基于积极心理学视野下中职学生心理健康教育探析[J]. 求学, 2020(19): 39-40.
- [3] 贺俊杰. 积极心理学视野下高职学生心理健康教育研究[J]. 心理月刊, 2019, 14(20): 53.
- [4] 卫魏. 积极心理学视野中的学生心理健康教育的新模式与新思考[J]. 中小企业管理与科技(下旬刊), 2019(10): 127-128.
- [5] 马金凤. 积极心理学视野下的学生心理健康教育[J]. 高考, 2019(29): 134.
- [6] 李萍. 积极心理学视野下的学生心理健康教育[J]. 西部素质教育, 2019, 5(2): 87; 89.