

积极心理学融入大学生心理健康教育课的效果分析

高珊珊

西安培华学院 陕西西安 710125

摘要:在大学生心理健康教育教学中,教师通过引入积极心理学的相关内容,可以增强学生学习兴趣,促进学生对心理健康教育知识的学习,使心理健康教育课程教学效果得到显著提升。为了更好地开展大学生心理健康教育课程教学活动,本文将从积极心理学的概述入手,分析积极心理学融入大学生心理健康教育课的效果,探究积极心理学融入大学生心理健康教育课程中的相关策略,以全面提高大学生心理健康教育课程教学效果。

关键词:积极心理学;大学生;大学生心理健康教育课程

引言

积极心理学是20世纪80年代后期由美国哈佛大学心理学教授塞利格曼提出的,主要是关注人的积极面,倡导研究人类的积极品质、美德和能力,从而使个体的幸福感得到提升。将积极心理学应用于大学生心理健康教育中,一方面可以通过大学生对积极心理学的了解,从心理学角度引导学生获得幸福、健康和成功的人生体验,从而树立正确的人生观和价值观;另一方面还可以提高大学生心理健康教育课程的教学质量和教学效果。因此,将积极心理学融入大学生心理健康教育课程中,是高校心理健康教育发展的必然趋势。

一、积极心理学的概述

积极心理学是近年来兴起的一种新的心理学流派,它以积极的眼光看待人类的潜力和优势,并将这些积极力量运用到生活中去。它是美国哈佛大学心理学教授塞利格曼和他的学生创建的一个新心理学流派。积极心理学重点关注个体的积极情绪、积极人格特质及积极的社会环境因素对个人成长的促进作用研究,进一步提升人的生活满意度、增强心理韧性等,帮助人过上更有意义和幸福的生活。其理论的核心在于通过利用积极心理体验来转移、替代及升华负面心理体验,提升积极心理力量,提高个人幸福感。而积极情绪也可以被作为一种再

生资源,不断地被丰富及补充,个体由此形成的构建拓展作用机制会帮助其在生理、社会、智力、心理的发展过程中产生积极影响,结合积极心态的进化优势及从人类进化选择的影响因素即积极天性来分析,人类进化发展出理性与感性两个维度的特性,例如同理心、自控、道德、理智、学习、创造、善良、合作、责任、沟通、感染等,这种特性也是人性感的升华,更加符合自然选择的规律。因此,从心理科学与实践的角度关注人类的积极心理力量以提升人类的普遍幸福感更有指导意义。

二、积极心理学融入大学生心理健康教育课的效果

(一) 增强大学生的自我认同,提升其价值感

在目前的大学心理健康教育课程中,积极心理学的思想可以让学生的学习中感觉到自己的能力得到了提高,让他们认识到自我存在的价值,这对他们的个人和将来的发展都是非常有利的。与此同时,教师要注意对学生的积极乐观和积极心态的培育,让同学们摆脱消极、倦怠等消极情感,培育他们乐观开朗、积极乐观的个性特点,有利于学生积极人格的养成与发展。而在对学生实施积极心理教育时,教师也要注意指导,使其能够从身边的人和事物中发现自己身上所存在的积极品质,从而使其价值感得到提升。

(二) 缓解心理压力,增强学生的抗挫折能力

大学生的心理健康问题在学校的教育和教学工作中占有非常重要的地位,把积极心理学引入到大学生心理健康教育中,可以有效地减轻大学生的心理压力程度,增强他们的抗挫折能力。积极情绪体验、积极情感培养、积极自我概念和积极品质教育可以有效地减轻大学生的心理压力。在进行教育和教学过程中,能够指导学生认清自己的长处和短板,从而提高其抵御挫折的能力。同

基金项目:2024年西安培华学院校级辅导员工作室“‘智’心无涯工作室”(项目编号:PHFGZ202401)。

作者简介:高珊珊(1993.09-),女,汉族,陕西西安人,西北大学硕士,西安培华学院,讲师,研究方向:大学生心理健康教育。

时,在积极心理的教育与教学过程中,也能指导大学生对自己与他人之间的关系进行正确的认知,形成一种正确的价值观念与人生态度。同时,通过自我展示和自我评价等活动形式增强学生的自信^[2]。

(三) 提高心理健康教育课教学质量

在当前形势下,如何加强对学生进行有效的管理,是一项十分必要的工作。目前,我国一些大学的心理健康教育课程教学还面临着内容空洞,形式单一,教学效果不佳等诸多问题。因此,在大学课堂中引入积极心理学,可以有效地提升其课堂教学效果,增强其有效性。从当前的情况来看,一些高校也在尝试着把积极心理学引入到学校的教学中,但在实践中的运用并不普遍。为此,在实施心理上不断优化教学模式和教学方法,全面提高大学生心理健康教育课程的质量。

(四) 提升心理健康教育工作人员的专业能力与素养

目前,我国高校心理健康工作队伍整体素质偏低,从事此项工作的多数为兼职教师辅导员等,多数未受过正规训练。因此,对高校学生进行心理健康教育是一项十分困难的工作。作为对学生最直观的教育对象,其职业素养的水平不仅关系到学生的学业成绩,而且还关系到他们今后的发展。要把积极心理学应用到高校学生的心理健康教育课程中去,而且在积极心理学融入大学生心理健康教育课程过程中,对教师自身提出了更高的要求,必须具有丰富的理论知识和实践经验才能更好地开展相关教学活动。

(五) 提高大学生的心理健康水平

大学是学生心理发展的一个关键时期,处于世界观、人生观和价值观形成的形成时期,在此期间,他们的一些心理问题不可避免地会出现。而在大学生中,心理健康问题在他们的生活中也是很常见的,因此,教师可以运用积极心理学的观点和方法,对他们进行心理疏导。在《积极心理学》这门课上,可以对学生的积极情绪、积极人格的概念和相关理论以及怎样进行积极情绪的培育等方面做一些有益的探索。掌握了该方面的知识,能够有效地改善他们的心理品质,加强他们在遇到困难时的抵抗力和信心,使其心理状态保持良好^[3]。

三、积极心理学融入大学生心理健康教育课程 的策略

(一) 将积极心理学相关内容融入课堂教学

积极心理学的理念,是以人为中心的积极心理学派,提倡通过培育个体的积极力量,使个体更好地适应社会生活。积极心理学中所倡导的正面力量,不仅可以帮助

人们摆脱消极情绪、提高幸福感,还可以帮助人们养成积极的生活态度和思维模式。例如,教师在大学生心理健康教育课教学中引入积极心理学相关内容时,可以引导学生将自己的注意力转移到自身积极因素上,引导学生增强自信心和自我价值感。教师在心理健康教育课教学中可以运用多种教学方法,如将教师讲授与学生讨论相结合、小组讨论与个人体验相结合、教师讲授与学生分享相结合等。在大学生心理健康教育课教学中引入积极心理学相关内容时,可以在课堂上组织学生开展小组讨论活动。教师在组织学生进行小组讨论活动时,要注意引导学生进行观察和思考。教师可以引导学生从积极方面分析问题和提出观点,鼓励学生大胆说出自己的想法。教师在组织学生进行小组讨论活动时,可以让学生对“我最喜欢自己的哪些方面”这个问题展开讨论。通过教师的引导,让学生掌握评价自己的方法,进而提升自己的自信心。

(二) 对大学生积极心理品质进行培养

积极心理学的教学内容能使学生对自己的人生状态有一个整体的了解,在教学中,学生不但要了解积极心理学的有关知识,更要了解自身的生活状态,才能发挥出自身优势,同时也要意识到自己的缺点。在对大学生实施积极心理学教育时,应从整体上对其进行综合分析,注意其在学习遇到的问题,并针对其存在的问题加以处理。教师要积极引导学生对自身进行客观、全面地评价,让学生知道自己在生活中拥有许多优势,也有很多不足之处,主动指导学生客观、全面地评价自己,使他们意识到他们在人生中有诸多的优点和缺点。在教学过程中,教师要恰当地指导学生,使他们了解自己的长处。这样才能更好地培养和提升大学生的心理素质。在教学过程中,要注重对学生的正面心理素质的培育,从而达到全面发展的目的^[4]。

(三) 对心理健康教育课程的教学内容进行调整

积极心理学关注个体主观体验,主张研究方法应该是以个体为中心,而不是以研究对象为中心。(这句话的表达容易引起歧义,较为矛盾,建议去掉)在优化心理健康教育课的教学内容时,可以把积极心理学的有关部分引进来,使学生能够熟练地了解有关的心理健康知识,提高他们对积极心理的认识。比如,在对大学生开展心理健康教育课的过程中,可以运用积极心理学的有关知识,让学生从多方面、多层次地认识和了解积极心理。运用多媒体和网络等现代科技方法,加强对大学生的心理健康教育,加深学生对积极心理的认识。另外,教师

也可以让同学们自己去剖析、探讨一些有关的积极心理学的个案,让同学们在参与的时候,能够把所学到的理论和实践经验联系在一起。只有这样,才能让学生更好地理解 and 把握积极心理学的有关知识。

(四) 将心理健康教育活动与其他学科相结合

在高校心理健康教育课中,要把积极心理学的思想渗透进课堂中,让学生感受到心理健康的重要作用。例如,教师可以将积极心理学的有关部分融入大学生的心理健康教育课中,使他们在学习中形成积极的情感与思维方式。此外,还应该把心理健康教育与其他科目有机地融合起来,让学生在其它科目的学习中形成良好的精神素质。例如,在对大学生进行心理健康教育的时候,可以将其融入学校的体育活动中去。大学生在参加各项运动的过程中,往往会遭遇各种各样的困境与挫折。在面对困境与挫折时,学生往往会出现一定程度的负面情绪。在教学过程中,应结合积极心理学的有关知识,使其认识到心理健康的意义及功能,培养其正确的思想方法。在教学过程中,也可以把运动融入音乐和美术课程中去。在教学过程中,教师要注重对学生进行正面的情绪体验,并对其进行积极教育,帮助学生掌握体育技能和技能,提高他们的身体素质和审美能力,使他们形成积极的心理品质。

(五) 在心理健康教育课程中积极开展心理健康教育宣传工作

大学生心理健康教育课程作为心理健康教育工作的重要组成部分,通过课堂教学,使学生对心理健康教育知识有了初步的了解和掌握。但是,仅仅停留在了解和掌握层面,还不足以让学生形成良好的心理状态,还需要学校对学生进行心理健康教育宣传。因此,学校可以在教师的带领下,充分利用校园广播、宣传栏、校园网络等媒体平台,积极开展心理健康教育宣传工作。例如,学校可以在学生宿舍楼或者教室悬挂宣传横幅、张贴宣传画和海报、在校园网络平台发布有关心理健康教育的相关信息等。通过这些形式的宣传活动,可以让学生了解到心理健康知识和相关政策法规,促进学生对心理健康教育的重视程度,提高学生对心理健康知识的学习兴趣。同时,学校也可以在教学中引入积极心理学知识,如采用故事、图片等方式进行讲解,可以有效激发学生对积极心理学知识的学习兴趣。此外,教师还可以邀请专业人士到学校开展讲座活动,从而提升学校心理健康教育工作水平和质量。总之,在大学生心理健康教育课程中融入积极心理学知识,可以有效提升课堂教学效果^[5]。

(六) 利用现代信息技术,提高心理健康教育效果

大学生心理健康教育课程中,教师可利用多媒体教育教学技术,将一些与心理健康教育相关的图片、视频等呈现在学生面前,为学生提供视觉上的冲击,调动学生学习的积极性,使学生的注意力集中在教学内容上。教师还可以将一些与心理健康教育相关的小游戏引入课堂中,让学生通过游戏更好地理解心理健康教育知识,促进学生对心理健康教育课程的学习。例如,在讲解“情绪的调控”这一内容时,教师可以先为学生播放一些情绪方面的小视频,让学生在观看视频的过程中了解情绪的含义以及不同的情绪对人造成的影响。然后,教师可以向学生介绍一些与情绪相关的心理知识,让学生通过这些知识来对自己的情绪进行调节。最后,教师还可以邀请学生到讲台上进行交流,让学生畅所欲言,将自己在生活中遇到的烦恼、困惑等内容向教师表达出来,从而提高学生对情绪的调节能力。利用现代信息技术,不仅可以增强教学效果,还可以让学生主动参与到教学活动中,培养他们积极乐观的生活态度。

总结

大学生心理健康教育课是高校心理健康教育工作的重要组成部分,其教学效果直接影响着大学生心理健康状况。在大学生心理健康教育课中融入积极心理学,能有效提高大学生心理健康水平,促进学生全面发展。本文就积极心理学融入大学生心理健康教育课的效果进行了分析,提出了大学生心理健康教育课中融入积极心理学的策略,借此希望对高校心理健康教育工作的开展提供一些参考价值。

参考文献

- [1] 熊成.基于积极心理学角度探讨大学生心理健康教育方法[J].科学咨询(教育科研),2024,(07):22-25.
- [2] 周肃军.积极心理学融入高校大学生心理健康教育的路径探索[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(04):88-90.
- [3] 汪杨桢.积极心理学融入大学生心理健康教育课的效果分析[J].才智,2023,(23):120-123.
- [4] 蔡婉君.积极心理学融入大学生心理健康教育研究[J].淮南职业技术学院学报,2022,22(04):106-108.
- [5] 艾映彤.积极心理学融入农村大学生心理健康教育——评《持续的幸福》[J].热带作物学报,2020,41(07):1505.