



**摘要:**积极心理学是相对于消极心理学而提出的,旨在研究人的发展潜力与德行。心理健康教育是高职教育的重要内容之一,但是当前大部分高职院校心理健康教育的重点是消极心理,关注如何预防心理问题。高职院校开展心理健康教育应把积极心理学的思想融入其中,创造有利于学生发展的条件。

**关键词:**积极心理学;高职院校;心理健康教育

# 积极心理学与高职心理健康教育的融合

喻玉兰

随着社会的发展,学生的心理健康教育日益成为高职教育改革的热点。高职生是易发生心理问题的群体之一,做好学生的心理健康教育工作是当前高职院校教育的重点内容。积极心理学充分重视积极力量,关注推动个人和社会的发展,开辟了学生心理健康教育的新途径。

## 一、积极心理学的内涵

积极心理学是利用现代心理学中较为成熟、科学的实验和测试手段来探讨人的道德、权力等的积极心理理论。积极心理学的产生与发展是心理学发展过程中的一次重要变革。积极心理学侧重探究人的潜能与活力,其研究对象不是病人,而是普通人,致力于引导和挖掘个人的积极特质。通过这种方式,可以预防心理问题,帮助人们更好地生活。积极心理学是以幸福感为核心的,从积极、健康的主观体验,和谐的社会关系和积极、乐观的人格品质三个维度进行研究,从而形成一套独特的理论体系。目前,尽管学术界对积极心理学的价值与重要性有了清晰的认识,但尚未形成系统的应用模型。积极心理学与职业院校心理健康教育深入结合,建立新型的教学模式,能够促进学校的课程建设与活动开展,促进营造社会的包容、积极、乐观的心理健康氛围,促进高职院校心理健康教育事业的进一步发展。

## 二、高职院校心理健康教育的现状

为了响应教育部的号召,目前我国高职院校已逐渐

将学生心理健康教育工作放在了重要的位置上。然而,当前高职院校的教学模式仍有一定的缺陷,不能满足学生发展和学习的需求。

当前,我国高职院校心理健康教育工作普遍受到医疗模式的制约,仅注重对有心理问题的学生进行干预,忽略了对正常学生的心理发展的关注和心理问题的防治。在教育方式上,高职院校将注意力和资源放在了有问题的学生身上,这导致学生产生了一种误解,认为只有生病的学生才会接受心理辅导和健康教育,学生对心理健康教育表现出一定的抵触情绪。此外,心理健康教育是以“知识学习”的形式进行的,很难真正地进入学生的心理世界和现实生活,导致心理健康教育不能有效地预防和减少学生心理问题。

## 三、积极心理学与高职心理健康教育融合的路径

### (一) 革新教育理念,加强心理健康教育

在积极心理学视角下,教师应确立积极的心理健康教育思想,挖掘学生的潜能,以学生的全面、主动的心理健康教育体系为依托,注重学生的积极心理体验,关注学生积极心理素质的培养;发掘和培育学生的积极心理素质,重视学生的生存和发展,以全新的观念、开放的态度、科学的行动阐释和实践,形成一种全新的教育思维方式,使之从“问题导向”向“健康关注”转变。坚持“群体性”

与“积极教育”的基本方针。“群体性”原则是要解决“工作对象”问题，从以少数“问题学生”为中心的群体教育转变为以群众为主体的群体教育。“积极教育”的理念是解决教学内容枯竭的问题，引导学生实现从负向正的心理转变。

将积极心理学纳入高职院校心理健康教育，可以实现教学目标的转换。积极心理学可以有效预防学生心理问题的发生，可以在学生心中形成一种自豪感，让他们发现自己的优点，从而以一种积极的心态去看待自己的学习与人生；引导学生自我肯定，更好地应对人生和学业上的困难；真正实现从“事后解决”到“积极的事前防范”。

教学内容要积极，重视对学生个性和优良品德的培养。教师要尽量发掘学生身上不易被察觉的优秀品质，从积极的视角观察和了解学生的心理状态，通过适当的方式鼓励、引导学生参与各类活动，使其从中获得乐趣；与学生进行平等的沟通，使其逐步建立对教师的信任，及

时消除学生的心理问题或情感问题，提高学生对环境适应能力。

## （二）注重潜能开发，增强学生的积极体验

积极心理学提倡积极情感与积极人格。要想从整体上提高学生的心理素质和整体能力，教师应重视对学生的多种心理问题帮助克服与防范，以提高学生的自我认知能力，挖掘潜能，在快乐的人生中得到满足；重视学生的积极经验，在进行各种心理健康教育时要本着尊重学生、关爱学生、理解学生的人本思想，设计合理科学的教学课程和活动。在课堂教学中，学生能在课堂上对教师进行积极认知，获得较好的学习效果。

## （三）重视文化建设，营造积极的校园文化氛围

心理学认为，良好的成长环境能够促使人们形成积极的心理素质。因此，要营造优良的校园文化氛围，加强对积极的精神品质的培育。特别是高职院校，要在营造校园环境的同时不知不觉地培养学生积极的精神



品质,把心理健康教育与其他教育教学活动结合,创造一个健康、和谐的校园文化氛围。长期以来,我国高等职业教育过于重视技术训练,忽视了对学生的人文关怀,同时存在以学习为先的社会文化观念,导致心理健康工作落后,工作领域仅限于问题预防和危机干预。积极的高职院校校园文化建设是心理健康教育的重要组成部分,通过积极心理的培养,可以促进学生积极心理素质的养成。

#### (四) 应用积极的心理干预方式

心理介入是指运用心理治疗技术对受试者的各种心理问题进行处理。传统的心理介入通常是消极的,也就是心理问题出现后的介入,对学生的长期发展不利。从积极心理学的角度来看,必须对传统的干预观念和方式进行变革,而五期治疗是目前最适合学生的。根据相关研究,学生出现心理问题大多是因为他们的性格上的矛盾。因此,在进行心理干预时,教师要充分发挥学生的认知能力,使其能够独立地解决问题。特定的应用由五个步骤组成:一是观察期,通过观察了解影响学生情感的因素,以文字的方式描写,引导学生从不同的视角去思考问题;二是研究阶段,通过对学生的自我矛盾与他人的矛盾进行分析,发现其积极和负面的特质;三是隔离期,引导学生加强自己的长处,用积极的态度去改变矛盾,重新与别人建立新的联系,改变自己的不良行为;四是语言的表现,许多矛盾都是因为沟通不顺畅而产生的,因此要引导学生诚实、有礼貌地进行交流;五是拓展目标阶段,指导学生改变自己,避免矛盾的发生,为自己设定目标,给自己的生活带来希望。

此外,教师可以通过叙述的方式为学生讲述身边的真实事件或隐含故事,这些内容含有积极的成分,使学生能够从新的角度去思考问题,使他们能够更好地解决矛盾,从而更好地培养他们的积极品格。

#### (五) 提高心理健康教师的综合能力

目前,我国高职院校心理健康教育的效果和质量主要取决于心理健康教师的数量和素质。为了有效地将积极心理学与职业心理健康教育相结合,提高高职院校的教学质量和教学水平,使教师的综合素质得到不断提升,应建立高职院校心理健康教育专业教师队伍,加强师资队伍的建设。目前,我国部分高职院校心理健康教师为非职业人员,其心理健康教育理论基础、实践技能等较为欠缺,为此,职业教育管理机构要组建专门的专家团队,深入研究和制定高职院校心理健康教育的实施方案和计划。同时,在全国设立培训中心,明确培训内容和考核办法;实行上岗资格认证,将统一要求、统一管理落实到

位。高职院校在招聘心理健康教师时,可以适当放宽人才招聘范围,既要招收有专业背景的本科生、硕士研究生,也要吸纳具有心理临床教育经验的社会优秀人才。师资队伍建设的目标是“专兼合一”,相关部门可以参考国内外的成功经验,明确专业心理健康教师的编制指标,并与人力资源部门共同制定专业心理健康教师的评级制度。

#### (六) 融合创新,丰富教学形式与内容

高职院校应将积极心理学与心理健康教育结合,改革教学方式,丰富教学内容。首先,在积极心理学的指导下构建心理健康教育课程。与传统的“灌输式”教学模式相比,积极心理学更重视实践性,强调激发学生内在的积极因素,从而达到更好的心理健康教育效果。在教学中,教师可以让学生分享自己的长处,或者让他们从自己的想法和别人的评估中发现自己的优点。其次,将积极的心理学要素纳入心理咨询。心理咨询是针对部分学生的心理问题进行的一种有目标的辅导,在实施时,教师要站在学生的角度,根据学生的实际情况给出相应的对策。最后,应充分利用现代信息技术开展学生的心理健康教育。多数有心理问题的学生由于自身问题难以表达而不愿意接受心理咨询。通过留言平台、微信公众号等途径,可以减轻学生的交流压力,让他们能够及时有效地解决心理问题。在进行心理健康教育时,要充分融入生活情境,丰富学习内容,让学生体验到积极心理素质对自己和别人的作用,并在实际生活中运用,进而形成积极的心理。

积极心理学是提倡自我关怀和人文关怀的一门学科,它使个体以积极的心态去看待事物,使个体具有良好的心理素质。学生作为民族发展的未来支柱,其心理素质的好坏关系到民族的未来。从积极心理学的角度出发,确立正确的教学目的,创新教学方式,能够为学生的健康发展打好基础。(作者单位系江西制造职业技术学院)

#### 参考文献

- [1] 戴菲,马玥璐,李方晓,等.基于积极心理学视角下学生焦虑情绪干预方法的思考[J].山西青年,2022(1):190-192.
- [2] 王兴浩,王莉,王春洋.积极心理学视角下学生思想政治教育创新路径研究[J].哈尔滨职业技术学院学报,2021(6):91-94.