

积极心理学在大学生心理健康教育中的应用与实践

●王 寒 陈 晨



[摘要] 积极心理学倡导以“整全”“蓬勃”“建造”的视角理解个体心理发展。研究首先分析了积极心理学与大学生心理健康教育之间的关系,随后根据积极心理学观点,介绍了大学生心理健康教育重点方向,提出了大学生心理健康教育的实践路径,旨在通过范式创新及体系建构,促进大学生实现心理健康,提高大学生心理健康教育效果。

[关键词] 积极心理学;大学生心理健康教育;应用;实践



心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。作为促进大学生实现心理健康的重要教育途径,大学生心理健康教育肩负着预防大学生心理疾病、治愈心理、促进学生健康发展、培养学生良好品格等任务。积极心理学是一种先进且科学的心理学学科,有利于大学生心理健康教育实现理念上的更新迭代,行动上的优化创新,其重点在于肯定学生个体的优势和长处,通过培养学生乐观向上的积极品格,培养“抗逆力”,增强“心理韧性”,解决大学生因为学业压力、社会适应、人际关系、就业创业等问题产生的心理问题,促进学生保持身心健康。

Q 积极心理学与大学生心理教育的关系阐释

(一) 积极心理学的理论阐释

积极心理学起源于马丁·赛利格曼(Martin E.P. Seligman)发起的一场积极心理学运动。不同于过往心理研究,积极心理学并没有将接受心理治疗或者行为表现异常的对象视为“病态”与“不健康”的人,不应当只关注个体的弱点和缺陷,不应当仅仅依靠生物药品;而是在倡导治愈和治疗的同时,突出健康幸福与和谐发展,并提出了积极预防、正向关注、主观幸福感等理念。积极心理学在于充分肯定个体的优点和优势,通过关注个体的积极体验、积极特质,创设有利于调动个体积极品质和力量的社会组织系统,来帮助个体肯定自己,肯定他人,提高生活意义感与成就体验,继而逐步形成自我调节能力,获得良好的生活。

(二) 积极心理学的价值分析

与以往心理学概念观点不同,积极心理学的核心理念突出的更多是预防疾病,以及应用积极情感和品质来解决心理疾病和障碍,在一定程度上忽视了没有心理疾病或者精神问题的人。积极心理学认为,每个人都能通过培养积极的情绪、增强个人的恢复力、以及发展核心美德和优势来实现自我超越和长期的幸福。长期以来,受诸多现实因素的影响,大学生心理健康教育过于强调心理疾病的矫正与治疗,往往以病理式的心理学为指导开展实践。而积极心理学的引入,则为其打开了新思路,提供了新方法。具体表现为以下两点:一是预防为先和正向激励的教育新思路。积极心理学主张心理学的平衡性,强调人的平衡发展,认为个体的优势优点可以有效地面对挑战和逆境。由此在大学生心理健康教育中,要转向“优势视角”,肯定学生的长处和优点,培养学生的积极力量,培养一种持久的积极品质,推移实现“心理自愈”,不让问题再次发生。二是社会实践和多元对话的教育新方法。不同于以往单对单的心理治愈教育方法,积极心理学关注个体自身的存在价值,倡导让学生接触更为广阔的社会和生活空间,“通过体验式”团体赋能,使其在丰富多彩的实践活动中与他人、与自己、与万物进行对话交流,注重学生家长、班主任、辅导员、社会心理企业技术人员等多元主体力量,促进个人与社会的发展,达到发展完善和自我实现。

Q 积极心理学在大学生心理健康教育中的应用方法

(一) 引发积极的主观体验

主观幸福感是积极心理学的重要部分,在整个积极心理

学系统中起着基础性作用。积极的主观体验强调以主观幸福感为中心,关注个体的主观感受和体验,包括幸福感、愉悦、感激和成就感,认为这些积极情感(包括但不限于快乐、开心、满足、幸福、愉悦)对抵御各类心理疾病以及实现个体心理健康具有重要意义。在理论研究和实践过程中,积极心理学通常会围绕积极情感和正向能量进行心理干预,旨在增加个体的积极情感的体验,为个体看待问题和解决问题提供一个更加友好和乐观的情感氛围,对问题做出积极的解释,进一步帮助个体减少消极情绪和减轻抑郁,建立积极的情绪状态,建设性地应对生活挑战,感受到现代生活的幸福。

(二)培养积极的个人特质

在外界环境的刺激下,个体能够激发外在能力和潜在能力,并且在将这些能力都变成习惯时,便形成了一种人格特质。积极的个人特质在积极心理学系统中起着承上启下的作用,它是积极的主观体验的一种结果,积极的主观体验能够形成积极的个人特质,如乐观主义、诚实、毅力、健康、勇气和爱;也是积极的社会组织系统的前提和条件,只有发展和运用积极的个人特质,让积极的个人特质有所肯定有所应用,才能够有效建构积极社会组织系统。积极心理学认为,积极的个人特质主要是塞利格曼归纳出的智慧、勇气、人性、正义、节制和超越六大美德,以及24种主要的积极心理品质。此外,每个人都有能力有需要去形成自己的积极特质,且这种积极的个人特质与基因、遗传联系并不深刻,主要是受后天环境影响。在理论研究和实践应用过程中,积极心理学往往会尝试通过各种途径如心理咨询与辅导、正向关注,来重视和唤醒积极力量,帮助个体主动识别和运用自己的优势和特点,建构优势和美德,进一步接纳和肯定自己,从而形成优秀的心理品质,避免习得性无助、精神空虚、信任危机等,提高自我价值感和满足感。

(三)创设积极的社会组织系统

在回应个体层面和主观层面的同时,积极心理学对社会层面也有着独特的理解。积极心理学认为,积极的心理与社会环境有着千丝万缕的联系,一个社会组织系统对个体或者群体是否友善,是否能够对个体或群体提供情绪价值,对个体形成积极的情绪和性质有着深刻的影响。由此,积极心理学倡导创造良好的社会环境氛围,如友善、和平、公平,建设有社会责任感的学校、具有成长性的企业、健康的社区等。这些具有积极性和支持性的社会组织系统,能够让个体与外界形成良好的互动,提高个体生活幸福感,建立积极的互动和关系,发挥其人性中的积极,实现个人目标和抱负。

积极心理学在大学生心理健康教育中的实践路径

(一)拓宽教育渠道

社交平台、短视频平台、在线学习平台等平台的兴起和发展,拓展了当代大学生心理教育渠道,填充了大学生心理健康教育资源,让大学生拥有更多资源、更多主体、更多形式去接受心理健康教育,具有信息传播、互动交流和社会支持的强大功能。此外,上述平台也契合当代大学生心理健康教育接受习惯,能够让大学生以一种潜移默化的状态去接纳自己的不足和问题,形成积极正向的情绪和人格。由此,在大学生心理健康教育中,要重视心理健康教育数字平台的建设,利用微信公众号、抖音账号、微博账号、APP等,将一些正能量且具有浓厚生活气息的心理健康资源引进来,以图文、视频、音频等形式,引导学生积极参与互动讨论,让大学生看到丰富多彩且积极向上的世界和社会,沉浸式体验积极健康情绪和心理。要重视社交工具的应用,利用好QQ、微信等在线交流平台,通过设置心理健康教育议题、一对一交流探讨等方式,发现个体身上的优秀品质,帮助大学生解决因为自卑、迷茫而引发的厌世、空心、焦虑一系列心理问题,形成一种积极的心理暗示。

(二)创新教育形式

一是推进数字赋能。利用好大数据、人工智能等技术,建设在线心理咨询平台、心理健康App、个性化辅导平台等,提供智能筛查、预警系统、心理测评、心理知识推送等功能,构建积极的资源平台、互动平台,便于学生根据自己的时间和情况随时查阅和学习,提供精准化的心理健康服务。此外,也可利用VR、AR等技术,引入心理陪伴数字人、虚拟心理老师、VR疗愈系统、心理CT机等教育工具,建设基于心理健康教育的沉浸式体验馆,帮助大学生感受人的持久幸福力,开展有效的积极心理学练习。

二是重视实践教育。打破原有课程教学体系,重视实践活动在培养学生积极品质方面的作用,结合大学生专业所学和个体兴趣爱好,组织学生参与、推广技术、社区服务、艺术展演、爱心公益等活动,让学生能够在社会实践中感受生活意义、人生幸福感和实践获得感,学会自我调试与自我完善,从而真正发挥积极心理健康教育对学生的促进作用。

三是突出交互对话。坚持主动出击、客观看待,引导大学生通过参与线上讨论社群、小组讨论、评论、私信、角色扮演等方式,积极参与心理健康教育活动,即时表达自己的疑惑,抒发自己的所见所得所感。而心理健康教育教师也应当探索建立多向的交流方式,借助各种渠道表现对大学生的关心,提供量身定制心理支持,及时为大学生提供必要的支持和帮助。

(三)坚持优化教育内容

积极心理学研究认为,摒弃病理性治疗,增强个体积极的情绪体验,关注个体已有优秀品质,实施对问题行为的转化,消极方面才能被消除以及抑制。由此,一要坚持正向

激励优化心理健康教育供给。根据积极心理学的自我效能理论,结合当代大学生在心理健康上的共性和个性问题,坚持正向辅导,通过早期预警和干预、个案追踪和干预等方法,借助鼓励、激励、夸奖等教育方式,突出大学生心理健康教育在培养大学生个体或者群体的乐观、善良、大度、诚实、毅力、聪慧等等方面的作用。在此基础上,整合心理健康教育资源,提供积极的学习资源,如行业典型模范、正能量生活实事、积极乐观的舆论话题等等,以此来鼓励学生树立信心和自尊,以培育学生的信心,使其对未来有积极的期待。

二要坚持预防为主优化心理健康教育供给。要坚持“重预防轻矫正”“重发展轻治疗”的原则,引入“自助—教育—心理治疗”三位一体的指导性模式,重新评价个体的过去,注重通过个体积极品质的挖掘以及积极情绪的调动,突出心理疾病的预防。在具体操作过程中,要从个体的外貌、特长、年龄、性格、人际关系、学习能力等方面入手,把注意力转向学生优秀品质的挖掘,积极性格的培养,关注学生的个人经历,关注学生的学习需求,兼顾学生的发展性需求,重点关注学生是否能够接纳自己、是否能够认可赞美自己、是否能够与他人建立良好关系、是否情绪稳定等,提供适应当代大学生心理疗愈的课程体系和知识资源,使学生感受正向情感,继而增强他们的正面经验,提供充足的“心理营养”,实现有效的预防。

三要探索新型心理健康教育活动。加强人文关怀、心理疏导,探索诸如在线答题、知识竞赛、互动游戏、数字测试、书画展览、情景剧演绎、班级团体辅导、心理健康打卡等新型心理健康教育活动,丰富大学生的精神文化生活,引导学生建立积极的自我认知,以一种快乐和愉快的状态有效处理各种心理问题。

(四)创设教育环境

积极心理学认为:人是在与环境的积极互动中获得经验并实现自我发展的,假如没有外部的积极影响而仅依靠个体自身的力量,人也难以实现自我良好发展。由此,一要建立心理健康校园支持系统。及时组建朋辈心理服务队伍,健全“学校—院(系)—班级—宿舍”四级朋辈心理互助体系,开展心理测评建档工作,评选“优秀心理委员”、心理健康积极分子、心理素质过硬“先进个人”等;开通24小时心理热线,发挥心理健康课堂教学作用,给予学生指导和帮助。比如,建设包含校内分管学生工作的管理人员、团学管理人员、辅导员、专职心理教师及校外心理健康教育专家的专业化心理教育团队。

二要构建综合性社会支持体系。强化家、校之间的联系,与学生家长保持必须的交流,利用积极心理学相关知

识,帮助家长发现学生身份的优点和优势,培养孩子的信心;要重视同学朋友、辅导员、学业导师、心理咨询机构人员等主体在大学生心理健康中的作用,建设相应的沟通平台,实现大学生心理状态和精神状态的及时交流,并在此过程中加强相关主体心理健康知识和技能的培训,构建覆盖全员的协作机制。由此,通过多方主体的合力,突出学生的长处,促进学生形成积极心理素质,助力大学生形成良好的人格品质。

三要建构充满正能量的校园环境。合理规划学校人文景观,创设平等、友爱、互助等具有积极意义的宿舍和班级环境,粘贴标语、海报,播放积极向上启迪人心等视频,建设积极、健康、向上的校园景观;开展心理卫生方面宣传,以此来在无形之中加强文化熏陶,激发学生对美好生活向往,培养乐观、善良、豁达等优秀精神品质。

Q 结束语

积极心理学在于充分肯定个体的优点和优势,通过关注个体的积极体验、积极特质,创设有利于调动个体积极品质和力量的社会组织系统,来帮助个体肯定自己,肯定他人,提高生活意义感与成就体验,继而逐步形成自我调节能力,获得良好的生活。大学生心理健康教育,应当引发积极的主观体验,培养积极的个人特质,创设积极的社会组织系统。在具体实践环节,需要以数字化平台来拓宽教育渠道,实践性和交互式的方式来改善教育方式,借助优势视角来扩充教育内容,创设积极向上的社会支持系统。

参考文献

- [1]林娇玉.积极心理学视角下高校心理健康教育实践教学实践研究[J].江西电力职业技术学院学报,2023,36(09):85-87.
- [2]叶新珠.中职教师心理健康教育能力的现状调查与提升策略研究[D].赣州:赣南师范大学,2021.
- [3]张娜,郝爱英,姚莉.高职辅导员心理健康教育能力现状调查与分析——以山西高职院校辅导员为例[J].心理月刊,2023,18(17):196-199.
- [4]云兵兵,郭加书,吕强.高校辅导员心理健康教育能力提升研究[J].黑河学刊,2023(03):70-75.
- [5]代超群.积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2023(12):57-60.

作者简介:

王骞(1991—)男,汉族,河南平顶山人,硕士,助教,黄河科技学院,研究方向:心理健康教育。

陈晨(1996—)女,汉族,河南许昌人,硕士,助教,黄河科技学院,研究方向:高校思想政治教育。