

基于积极心理学的中职学生心理健康教育问题研究

黄美程

(襄阳技师学院, 湖北 襄阳 441000)

【摘要】心理健康教育是一门重要的教育课程,然而传统教育只是一味地关注问题本身,过于形式化,并未立足于学生实际情况,也没有解决实际问题。积极心理学的出现,有利于促进中职学生心理健康教育,革新传统教育理念与方法,开创心理健康教育新视角,取得显著的教学成效。对此,本研究以积极心理学为切入点,重点分析了中职学生心理现状及心理健康教育情况,并提出有效的教育策略,仅供参考。

【关键词】中职学生;心理健康教育;积极心理学

因传统理念的深刻影响,在教育体制下中职生面临着巨大的压力,且感到十分迷茫,在学校、家庭中他们也不受重视,社会就业更是面临着很多尴尬^[1]。所以,中职学生极易出现心理健康问题,且随着社会对人才综合素质的要求越来越高,中职生心理健康问题亟需解决。积极心理学以主观层面积极主观体验为切入点,个人层面上个人特质、群体层面的人群同社会关系三方面进行研究,提倡探索人类爱、宽恕、感激、智慧和乐观等美德,引导人们走向幸福的彼岸^[2]。对此,怎样从积极心理学视角下开展有效的中职学生心理健康教育?中职教师应准确把握积极心理学内涵、中职学生现存心理问题,如此才能够做到对症下药,实现最大化的心理健康教育效果。

一、积极心理学内涵

积极心理学(Positive Psychology)的理念源自于上个世纪五十年代,通过多年的发展得以持续完善^[3]。现阶段,学术界对Seligman的认同度最高,即积极心理学能够将人的潜力充分调动起来,促进个人自我修养的全面提升。相较于传统心理学来说,积极心理学最大的差异性在于研究对象是针对普通群众,其能够帮助普通群众更为深入的了解自身实际情况,建立正确、积极的心态、品德^[4]。我国在积极心理学方面的研究起步相对较晚,近年来随着心理学在教育领域研究的持续深入,越来越多的学者开始致力于积极心理学研究。大量的研究与实践证实,积极心理学能够充分激发学生潜力,提高主观能动性,以此来减少学生各种心理问题的发生机率。积极心理学更为关注个人价值取向发展,致力于帮助个人去树立正确、积极的心理品质。

二、中职生心理特征分析

(一)心理困惑

现阶段,中职学生最大的心理困惑在于专业学习,面对新内容,很多学生学习十分吃力,粗心大意,主动性及自我管理意识较差,学习成绩差强人意,效率低下,严重影响了日后就业。同时,人际交往也是中职学生普遍存在的心理困惑,严重影响了学生的心理,其包含了同学与室友的人际交流及恋爱、家庭关系。据调查得知,宿舍冲突也是很多学生人际关系迷茫与烦恼的重点,很多学生十分担忧宿舍成员间的人际关系,跟一些个性突出的学生相处较难,这让人感到十分沮丧。值得一提的是,他们十分好奇爱情,希望在学校获取自己的爱情,但是又十分担忧老师与父母知晓这一情况,这是中职学生普遍面临的问题,也是其十分纠结的问题,一直困惑着他们。

(二)自卑和自大

事实上,很多中职学生均存在自卑感与自豪感^[5]。其原因在于学生对学业成绩的期望或家庭压力,而有的学生十分自尊,但是因周围恶劣环境的影响,自尊心往往被隐藏起来,内在矛盾十分复杂,且存在很多不利情绪,从而造成精神失衡。例如,这些学生由于从小受到父母的照顾,缺乏生活技能的训练,吃苦能力较弱,在实践过程中缺乏耐心,无法有效将理论知识运用到实际操作之中,导致出现自卑、抑郁等心理状态,长此以往,学生缺乏自信,甚至会觉得自己一无是处。此外,由于社会对中职生的种种“歧视”也让其感觉到自卑。

(三)依赖性和孤独感

对于中职学生而言,依赖性、孤独感较为严重^[6]。随着时代的不断发展,社会大众生活方式悄然发生了改变,中职学生孤独感、依赖性日益倍增。同时,大部分学生处于自我统一重要阶段,内心焦虑与冲突始终存在,从而大大增加了内心焦虑感。特别是一些面对毕业的学生,在就业的时候会面临

着种种挫折和无助,渐渐地学生会对自己失去信心,在这样心态的影响下,会出现情绪低落、没有进取心等心理状态,感到十分孤独,进一步影响学生前途。

(四) 自控能力较低

中职生往往希望自己能够独立。但是,对于各种新鲜事物,中职生常常被不良事物所影响,从而养成了坏习惯,这完全不利于学生学习与生活。

(五) 就业上存在功利化倾向

对于新事物与社会,中职生认知并不全面,择业方面理性不足。如此,一味地注重眼前利益,而未考虑到今后的成长。

总之,中职学生在心理层面出现了很多问题。中职教师要从积极心理学角度出发,对其开展针对性的心理健康教育,以此来确保学生健康成长。

三、中职院校心理健康教育现状

通过几十年的发展,我国中职健康教育整体形势较好,理论研究越来越丰富,教材与课程日益创新,师资培训与教学活动成效显著。对此,中职院校心理健康教育有力地维护了学生心理健康,确保学生健康成长。在认可成绩时,我们也清晰地认识到中职院校心理健康依然存在一些问题:其一,针对心理有问题的动学生,干预方面往往处于被动状态。大多数中职院校心理健康教育的根本出发点在于解决学生心理问题,只有学生出现了心理问题,老师才开始干预。其二,不注重培养心理正常学生积极品质。大多数学校心理健康教育的对象为“出现心理问题”的学生,往往忽视了培养心理正常学生积极心理品质。心理健康教育应指导学生积极挖掘自身潜能,想方设法激发与引导其积极心理品质,有力地提高心理健康水平。从目前学校心理健康现状及方法分析得知,现阶段中职院校心理健康教育难以迎合学生健康心理发展所需。

四、积极心理学视野下中职院校心理健康教育策略

(一) 预防为主,正向引导培养积极品质

对于积极心理学而言,积极预防是一种有效的理念,其认为每一个人内心均存在诚实、勇敢、乐观等优良品质,能够有效抵御各种不良心理问题的出现^[7]。对此,积极预防的根本目的在于预防来源于人体内部的一些塑造力,其着落点在于培养优良、积极的心理品质。基于此,针对中职生的心理健康教育时,教师应想方设法深入挖掘并重点关注学生自身弱点及缺陷,及时有效预防,对中职生积极品质进行重点挖掘与开发。在心理健康教育中,教师

应对学生积极品质进行正向关注,指导学生正确、全面地分析与了解自己的实际情况,无需刻意地改变自我,清楚地认知自身优质与优良品质,懂得遇到问题时主动地从积极方向去思考、去解决。例如,中职生有的学生十分不满意自己的长相,由此出现了严重的自卑感,使得心理压力较大。对此,教师应积极引导应注重关注自己的优点,如诚实、勇敢、善良、不畏艰辛等优良品质;有的学生觉得自己性格较为内向,在处理同学关系方面往往感到十分困扰,不知从何下手,久而久之便出现了孤独感。对此,教师积极引导学生懂得独立思考,注意培养自身洞察力,只有真正提升了自我,便可轻松地解决这些问题。同时,引导学生坦然面对自己所遇到的问题,学会换角度思考问题,尽量使用积极态度平衡自己的内心,从而能够真正摆脱心理困惑。所以,加强心理咨询与辅导是心理健康的有效方法,并引导学生将关注点放在积极品质上,有利于学生全方位剖析与了解自我,从而有效预防各种不良心理问题的出现。

(二) 着眼未来,提升中职生幸福感

对于积极心理学而言,幸福感是研究的重点主体,如何促使人感到更幸福、实现人生的最终目标、追求一辈子的幸福^[8]。从主观层面分析,人的幸福感主要来自于生活与外部的协调性,对于身上所发生的情况,人们的态度与看法直觉决定了其幸福感。例如,选取艾滋病、癌症类患者进行分析得知,心态越佳、越乐观的患者更有利于病情,其生存时间更长。这一结果看起来比较惊讶,在希望与幻想中比面对现实更有助于人们的身心健康。因此,积极心理学认为,客观、清晰地看待自己,积极消除各种不利信念,更有利于身心处于健康状态。对此,在积极心理学指导下,中职学生心理健康教育中应先引导学生对待现实,对实际情况进行深入分析,并以积极心态与态度改善内心所承受的痛楚,甚至可指导学生超越现实对待问题,在迎合其情感体验的前提下,促使学生将不合理的处理思想与方法放弃,学会内向思考,生成积极的情感体验,引导其获取幸福,从而有利于增加幸福感。

例如,中职生心理教育过程中,教师应科学指导学生合理调整自身节奏,放慢角度,尽量处于一个平衡状态,真正做到不悔过往、不畏将来。遇到问题时,建议与引导学生不得一味地抱怨,应另寻方法看待问题,找到积极有效的方法解决好问题。乐观向上的人往往会以正面、积极的心态处理与改变事情,将解决问题视为人生经验与挑战,如此不

仅有助于身心健康,而且还能够引导学生养成积极的情感体验,逐步提高学生主观幸福感。

(三) 开展活动,培养中职生优秀品质

在积极心理学引导下的中职学生心理健康教育,应注重培养学生优良品质,创设优质条件,积极激励学生,从而能够满足学生自主、归属、胜任等多样化需求^[9]。中职院校积极开展趣味性、多样化的积极教育活动,科学指导学生人际关系的处理,调动其内在潜能,促使他们能够在实践活动中积极发挥自身积极心理品质,有利于学生将来更好的发展。例如,以学生心理社团为基础,组织学生积极探讨社会热点问题及重点关注问题等趣味性心理活动;以培养积极心理品质为根本出发点,组织开展“希望”、“感恩”、“创造力”等心理主题活动,或定期开展心理健康教育讲座,促使学生能够积极应对所面临的挑战与苦难,懂得怎样科学处理学习与生活中的问题,强化其积极情绪体验感;各种社团组织开展积极实践活动,促使学生在实践过程中能够不断地挑战自我,在收获喜悦与成功时,进一步强化学生意志力,增强心理承受力,从而确保中职学生心理健康发展。

(四) 创造条件,促进学生心理健康

对于中职学生而言,校园文化建设有利于学生心理健康^[10]。所以,各中职院校应加强校园文化建设,尽力地为学生创设优质条件,从而为中职生心理健康教育提供有效保障。首先,中职院校应积极创造条件,立足于校园育人环境,竭尽全力地创建宣传栏,广泛宣传心理健康相关知识,为学生营造一个优良的文化氛围;其次,定期组织全校师生参加心理健康大会活动,为广大师生讲解更多的心理健康知识,强化其认知,为学生心理健康教育提供可靠保障;再次,中职院校积极构建健康教育体系,并配备所需的教育设施,如心理咨询师,安排专业心理健康教育老师,为学生咨询提供有效的帮助;开设心理健康教育特色课程,积极心理健康知识为教材内容重点,向学生普及最新、更丰富的心理健康知识^[11];最后,学校因地制宜,制定与采取特色心理健康教育方式,如开设心理热线、设置心愿树、建立心理健康教育网站等多元化渠道,以此来迎合学生个性化心理发展所需,为学生成长提供强大助推力。所以,创设优质条件是积极心理学基础上加强中职生心理健康教育的关键所在,如此才能够有效拓展学生认识与掌握心理健康知识的渠道,有效解决学生心理困惑、心理矛盾等一系列问题,对学生心理进行有效平衡,为学生未来社会生活奠定有效的基础。

五、结语

总之,在积极心理学指导下,教师积极革新心理健康教育理念与方法,巧妙地借助积极心理学引导学生寻求希望感、幸福感,将学生心理问题及不良情绪进行有效消除,促使学生重新燃起对生活与学习的信心,指导其树立正确的三观,逐渐形成健康、健全的心理与人格。如此,中职学生才能够真正拥有乐观向上的心态与生活态度,身心健康成长,从而迅速成长为特色社会主义建设的高素质人才。

参考文献:

- [1] 钟建华,谢清兰,周作斌,彭小红.积极心理学理念下高校学生心理健康教育模式的构建路径研究[J].产业与科技论坛,2022,21(01):269—270.
- [2] 陈亮,雷腾英.积极心理学视野下中职学校社团活动开展与学生心理健康教育研究[J].大众标准化,2021(21):142—144.
- [3] 李俊芳.积极心理学视角下中职护生心理健康教育的有效措施探讨[J].心理月刊,2021,16(06):29—30.
- [4] 路晓华,李姝静,陈建红.积极心理学在农类高职经济困难学生心理健康教育中的应用[J].广西教育,2021(11):129—131.
- [5] 沈承春.积极心理学对农村贫困大学生心理健康教育的作用——评《农村学生心理特性的分析与对策》[J].中国食用菌,2020,39(11):251.
- [6] 王玉珠.积极心理学视野下中职院校心理健康教育课程建设研究[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2020(06):65—66.
- [7] 陈施施.积极心理学视角下高职学生心理健康教育模式的构建[J].文化创新比较研究,2020,4(08):136—137.
- [8] 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.
- [9] 姚蓓蓓.积极心理学视域下高职院校学生心理健康教育研究——以浙江育英职业技术学院为例[J].考试周刊,2018(87):26.
- [10] 肖晓哲.积极心理学视域下高校学生心理健康教育全员化与长效机制研究[J].当代教育实践与教学研究,2018(05):238—239.
- [11] 于瑞,刘素芳,马国新,石中叶.积极心理学视域下高职学生心理健康教育体系的构建研究[J].职业技术,2017,16(05):43—44.