

从积极心理学视角重构高职学生心理健康教育探索

倪 冰

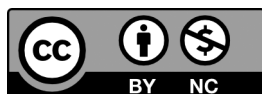
广西电力职业技术学院，南宁

摘 要 | 从积极心理学视角，以“大学生心理健康教育”课程内容为基准，以“心理育人、知行合一”为立足点，结合高职学生职业岗位需要重构教学内容，采用“混合式+体验式”教学模式，突出任务驱动和“从做中学”，为优化学生的心理能力和素质，培养高职学生积极心理品质提供一些启发。

关键词 | 积极心理学；心理健康教育；高职学生；积极心理品质

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



“大学生心理健康教育”作为公共基础课程，定位在促进学生全面发展，培养学生的职业道德，提升学生的心理素质和能力，为学生学习专业知识和形成职业技能打基础。从积极心理学的视角，结合高职院校“高素质技能型专门人才”的培养目标，针对高职院校学生的特点，注重培养学生的社会适应性，学会交流沟通和团队协作，营造情境学习的环境让学生进行实践学习和创造。

1 积极心理学应用于高职学生心理健康教育的思考

在新时代背景下，高校，越来越重视对学生心理健康素养的培育，将心理健康教育列为重点工作，也尝试将积极心理学应用于心理健康教育，将积极心理学理念与大学校心理健康教育相结合。以引导大学生关注积极品质，发掘自身优势为目的，结合积极心理学应用于高职学生心理健康教育的现状，进行了一些思考。

一是转换视角，注重积极心态的养成。目前，我们普遍把关注的重点放在抑郁、焦虑等心理问题上，习惯以“发现问题—分析问题—解决问题”的模式去进行教育和教学，把主要精力放在心理问题的分析与矫正上，而忽略了面向全体高职学生的正向教育引导。以积极心理学为基础的心理健康教育，不仅关注学生可能或已经出现的心理问题，更关注对学生潜在能力的开发，促进学生的全面发展^[1]。需要转换思维，优化教学理念，将积极心理品质的培育作为教育教学的重点。

基金项目：广西电力职业技术学院2020年度思政专项课题“基于‘大学生心理健康教育’实践教学培育高职学生价值观的应用研究”（编号2019SZY04）。

作者简介：倪冰（1980-），女，汉族，湖南长沙人，硕士，讲师，户外素质拓展培训师（中级），研究方向：心理健康教育。

文章引用：倪冰：从积极心理学视角重构高职学生心理健康教育教学的探索[J]．教育研讨，2023，5（4）：484-489．

<https://doi.org/10.35534/es.0504069>

二是根据需求, 重构课程教学内容。积极心理学认为, 主观积极的心理品质表现在情绪方面, 是幸福感、满足感、愉悦感, 创造将来人生的快乐姿态和生活质量的态度。“在对待过去, 主要是个体满足度等体验; 在对待当下, 主要是美满、愉悦等体验; 在对待未来, 主要是积极和理想等体验”^[2]。在现有内容的基础上, 精选出高职学生在发展过程中需要具备的积极人格特质, 如自信、乐观、坚韧, 一方面帮助学生适应现阶段的学习生活, 正确认识自己, 悦纳自我, 善待他人, 另一方面帮助学生养成乐观的生活态度, 积极应对未来工作中的困难与挑战。

三是结合实际, 尝试丰富课程形式。需要教师在教育活动中重视学生的主体地位, 以学生本身的发展特质为基础, 创设相应的心理健康教育活动^[3]。在普遍采用讲授法、讨论法的基础上, 融入积极心理品质的元素, 引入任务驱动、训练、角色扮演等形式, 让学生在参与学习的过程中提升幸福感, 用希望的眼光寻找合理的目标, 从学习活动中获得更丰富的心理体验。通过多样的形式, 营造良好的教育教学氛围, 帮助学生在实践中养成积极心态, 促进学生的心理成长。

四是畅通互动, 实现混合式教学。总体而言, 高职学生心理各方面机制还没有完全成熟, 易受外界事物、舆论等的影响。自媒体时代, 学生习惯于通过网络学习、社交, 自媒体对学生心理发展有着潜移默化的影响, 这对于大学生心理健康教育提出了新的要求。一方面要对大学生关注的兴趣点和热点有充分的了解, 便于因材施教。另一方面要搭建网络学习平台, 主动占据网络高地, 充分发挥自媒体优势, 开展心理健康教育, 为学生呈现更丰富多彩的教育教学内容, 以线上线下并行的方式畅通师生互动, 引导学生以正确的世界观、人生观和价值观认识当下、走向未来。

2 调研课程学习现状, 分析高职学生心理特点

大学生心理健康教育课程开设对象是高职各专业大一新生。他们思维活跃, 喜欢新鲜事物, 喜欢表现自我, 部分学生对理论知识学习有畏难情绪, 对心理训练类活动感兴趣。他们遇到生活学习各类问题时, 情绪波动比较大, 应变能力和表达的主动性不强。如图 1 所示, 2020 年至今, 学校心理健康教育与咨询中心接待的咨询案例的分布比例情况为: 情绪情感类 > 人际关系类 > 学业发展类 > 自我意识类 > 适应类, 学生情绪易受外界事物影响, 人际交往冲突时有发生, 在自我认识和发展自我方面有待完善。

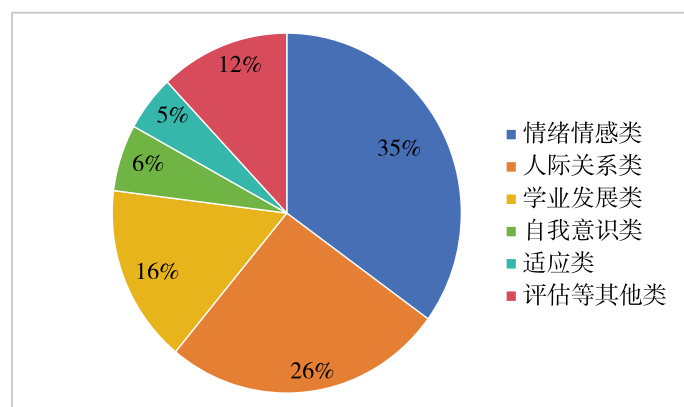


图 1 2020 年至今咨询主题分布情况图

Figure 1 Distribution of consulting topics from 2020 to now

2023年1月,通过随机抽样的方式向已完成课程学习的高职大一学生发送了150份大学生心理健康教育调查问卷,收回147份,有效问卷147份。如图2,针对大学生心理健康教育课程教学内容的情况分析显示:78.23%的学生认为内容理论化,缺乏学习兴趣;54.42%的学生觉得内容种类多,量太大;36.05%的学生觉得内容与实际需求不相符合;44.22%的学生觉得教学形式比较单一,枯燥。可见,在课程教学的内容和形式上学生不太满意,一定程度上影响了学生的学习主动性,降低了学习兴趣。

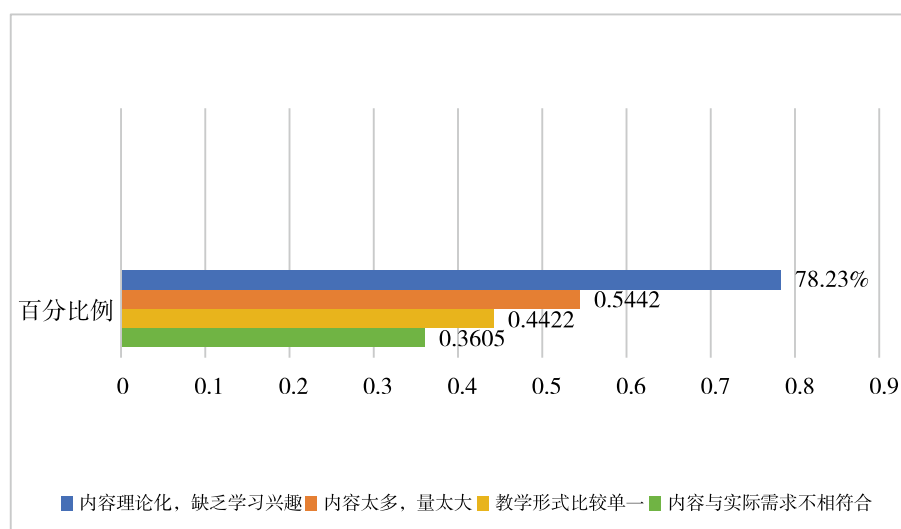


图2 关于“大学生心理健康教育”课程教学内容的调研

Figure 2 Research on the teaching content of "College students' mental health education" course

3 遵循“五位一体”, 重构教学内容

2017年6月,教育部发布并实行《普通高等学校健康教育指导纲要》,指出“高校健康教育重在增强学生的健康意识、提高学生的健康素养和健全学生的人格品质”,心理健康教育的目标是“树立自觉维护心理健康的意识,掌握正确应对学业、人际关系等方面的不良情绪和心理压力必需的相关技能,提高心理适应能力”。

结合课程定位和人才培养需求,围绕心理健康知识学习、心理素质训练、职业能力培养、积极心理品质培养和课程思政教育五大要素,整合优化,构建“自知者明,知行合一”“知情达意,独具匠心”“以诚相待,擅结业缘”“生命之光,照进现实”“匠解压力,给心松绑”和“手脑并用,七窍玲珑”共六个模块的教学内容。

4 “做、学”结合推进, 任务驱动学习

围绕教学目标的达成,结合学情特点,通过“做中学、学中做”的模式构建教学,采用课前自学、小组探究、头脑风暴、仿真训练、角色扮演、拓展训练等多种手段和资源,通过形式多样的学生活动,提升教学效果。以“任务驱动、自主探究”创设学习环境,通过创设与模块学习主题相关的、职业岗位需要的学习任务,为学生主动参与学习提供环境支持。教师基于学习任务“穿针引线”,推动课堂进度

及深度,实现师生角色的衔接融合。

5 以积极心理品质培育为依托,推动教学实施

5.1 抓住一条主线,展开教学内容

模块设计的内容,依托灵活、独创、坚韧、希望、乐观、宽容、责任的匠心和积极心理品质这条主线来展开。积极心理学倡导研究正面的、积极的心理品质,多方面探讨能促进个体产生积极状态的各种心理因素。以学生为中心、以内容为基础设置多种学习情境,通过引导学生“眼到、口到、手到和心到”,获得更丰富的学习体验。

5.2 基于两个侧重,融入课程思政

在“五位一体”的教学整体设计中,以“积极心理品质”提升、“心理能力”养成为核心,基于职业素养提升、职业价值观引领两个侧重点,有机融入课程思政教育。从正确认识自我,知行合一出发,做到合理宣泄情绪,遵纪守法,坚持诚信原则,与人友善相处,工作上爱岗敬业,负责任,有担当,最终实现增强自我认同,养成“七窍匠心”的目标。

5.3 立足三个阶段,推进教学实施

以学生为中心、以内容为基础设置学习情境,采用“课前设置学习任务”→“课中训练引导”→“课后评价提升”的三阶段教学组织策略,引导学生完成课前自学和小组学习任务,展示、分享、总结模块学习成果,帮助学生掌握保持身心健康心理技能和方法,树立敬业、诚信、友善的职业价值观,养成灵活、独创、坚韧、希望、乐观、宽容、责任的匠心和积极心理品质。

5.4 总结四字要诀,突破重点难点

课程实施突出“问、想、做、评”。通过设问与情境案例引发学生对心理问题的认识和思考;通过互动、训练和测试,让学生从“做”中提高心理健康的体验与意识;通过及时讲评,引导学生加深对心理知识和心理调试方法的理解,保证教学的时效性。课堂教学突出师生积极互动,双向沟通,教学组织突出“教—学—练”合一,教学方法手段“不拘一格”,引导学生自主学习、积极学习、合作学习、交往学习,增强教学感染力和实效性。

5.5 围绕“五位一体”,实施考核评价

围绕心理健康知识学习、心理素质训练、职业能力培养、积极心理品质培养和课程思政教育五大要素,运用过程导向的评价方式。采用过程性评价与结果性评价相结合的方式,注重学生在教学过程中的参与、合作和表达。在开课前学生自主组成学习小组,在每个模块学习结束后,发放和填写模块学习表现评价表(如表1所示),相对客观地记录学生的课程学习表现。将学生每个模块的学习表现作为考核平时成绩的依据,并按30%的比例计入学生的课程总评。

表 1 模块学习表现评价表

Table 1 Evaluation of module learning performance

标准构成	个人自评 (30 分)	小组评价 (30 分)	教师评价 (40 分)
评分标准	课堂出勤 (6 分)	课堂出勤 (6 分)	课堂出勤 (10 分)
	知识掌握 (6 分)	知识掌握 (6 分)	知识掌握 (10 分)
	方法应用 (6 分)	方法应用 (6 分)	方法应用 (5 分)
	作业完成 (6 分)	合作精神 (6 分)	作业完成 (5 分)
	学习态度 (6 分)	小组作用 (6 分)	学习参与 (10 分)
各项得分			
评价总分			

6 开展课后学习感受调查，检验学习效果

一是学习兴趣激发方面，从课程训练的表现和感受来看，大部分同学乐于参与课程活动和展示分享，采用随机抽样调查了 51 人的学习感受，其中：38 人表示对学习内容感兴趣，占比 74.51%；35 人表示这样的学习方式挺新鲜，占比 68.63%；27 人表示学习的内容对自己有帮助，占比 52.94%；22 人表示学习后对自己有帮助，占比 43.14%。由此可见，学生的感知和体验能力得到了提高，能够正确运用压力调适、情绪调节、人际关系优化、认识自我的方法，朝着敬业、诚信、友善的价值方向发展。

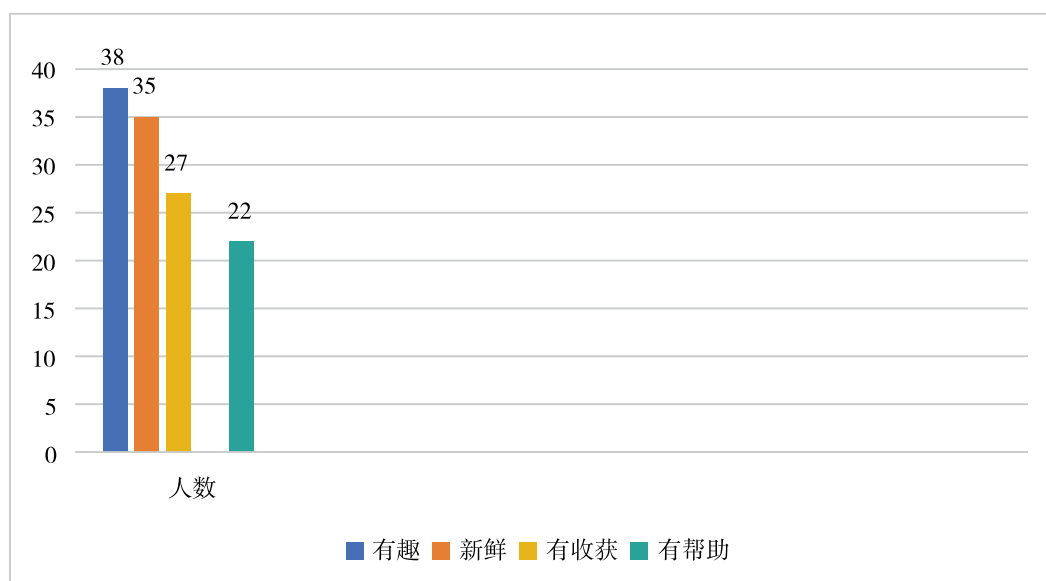


图 3 学生学习感受词频分布图

Figure 3 Word frequency distribution of students' learning experience

二是教学目标达成方面，从课程的分享总结环节，学生的现场展示、发言情况来看，学生知道认识并识别压力、情绪，较好地掌握了人际交往、自我意识、生命教育和提升认知力必备的心理健康知识，了解了压力、负性情绪、人际沟通不畅、自我认识偏差、生命价值观对身心健康的影响，从应用层面掌握了常用的压力调适、情绪调节、人际关系优化、认识自我、发展自我实现生命意义的策略和办法。

从课程结课时提交的自我成长报告来看,学生能够利用课程中学到的思维方式以及心理调节策略和方法,对自己的大学生活和学习中的问题进行思考和分析,对未来的发展设立适合自己的目标,体现出积极向上的职业价值观和灵活、独创、坚韧、希望、乐观、宽容、责任的积极心理品质,一定程度上达成了积极心理品质的培养目标。

将积极心理学理念运用于高职学生心理健康教育并取得实效不是一蹴而就的,离不开学校的支持,教师的认可与学生的配合。在三方协同、共同努力下,才能让积极心理品质厚植于学生学业与生活中生根、发芽和生长,实现增长学生心理健康素养的目的。

参考文献

- [1] 催景贵. 积极型心理健康教育的信念、目标与建构[J]. 当代教育论坛, 2006(13): 33-35.
- [2] 卡尔. 积极心理学(第2版)[M]. 丁丹, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2013(7): 196-197.
- [3] 张秋萍. 团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 吉林农业科技学院学报. 2022, 31(1): 53-56.

Explore on Reconstruction of Mental Health Education of Higher Vocational Students from the Perspective of Positive Psychology

Ni Bing

Guangxi Electrical Polytechnic Institute, Nanning

Abstract: From the Perspective of Positive Psychology, based on the content of the course “Mental health education for college students” and “Psychological education, the unity of knowledge and practice”, adopting Mixed teaching mode and Experience teaching mode to reconstruct the teaching content according to the vocational post of higher vocational students, highlight task-driven and “Learning by doing”, provide some inspirations for optimizing students' psychological ability and quality and cultivating the positive psychological quality of higher vocational students.

Key words: Positive psychology; Mental health education; Higher vocational students; Positive psychological qualities