

基于安全视角下的大学生心理健康教育策略

——评《大学生心理健康教育:积极心理学的运用》

健康的心理是一个人全面发展所必备的条件和基础。因此,维护和增进大学生心理健康,提高大学生心理素质,增强社会适应能力,能够更好地发挥大学生的潜能,促进大学生全面发展。这既是心理健康教育的目的,也是每个大学生努力的方向。积极心理学是研究人类幸福感和潜能的科学,更关注如何促进人类成长和发展。

笔者在开展延安大学2022年辅导员工作研究课题和精品项目:叙事医学思维介入《大学生心理健康》课程建设研究(YD-FDY-KT2022002)过程中,认真阅读了《大学生心理健康教育:积极心理学的运用》一书,笔者认为,该书编者立足于构建大学生安全心理教育体系,深入探究了大学生如何利用积极心理学增进健康意识、发挥自身潜能,积极应对学生就业压力,构建起自身稳定的身心健康状态。结合大学生目前心理状态的发展情况和一系列实例,探讨了积极心理学融入大学生心理健康教育的路径和方法,内容较为详实,视野比较开阔。全书由10个章节组成,其中,第1章解读了大学生心理健康的标准,描写了大学生常见的心理问题;第2章阐述了大学生的自我意识培养过程,包括自我意识的发展与塑造等;第3章从大学生常见的人格问题及人格魅力的塑造等方面,描述了大学生人格建构的必要性;第4章阐述了大学生学习心理存在的主要问题、常见的心理困扰及如何调适等内容;第5章从大学生人际交往的原则、障碍及调适等方面,描述了大学生人际交往的心理状态;第6章从健康情绪情感、情商的培养方面,阐述了大学生情绪管理的方式方法;第7章则从大学生恋爱心理发展的规律特点、常见问题、健康择偶观和恋爱观的培养等方面,叙述了大学生性心理及恋爱心理的特点;第8章描写了大学生压力和挫折的产生与特点,以及如何进行大学生压力管理与挫折应对;第9章阐述了大学生职业规划从容就业过程中遇到的心理误区、综合就业培养能力等内容;第10章则从大学生生命教育与心理危机干预、大学生生命教育实践体验与案例分析等层面,描述了大学生生命教育与心理危机应对方法等内容。

编者指出,目前大学生心理健康教育存在着形式化、内容窄化等问题。部分高校错误地认为心理学问题是教育过程中必然存在的心理现象,在应试教育和素质教育的转型期必然也会发生心理矛盾,没有必要过分放大问题。部分高校虽然开设了心理课程,但授课的形式和内容仅仅停留在照本宣科上,内容较为窄化,形式较为单一。而实际上,目前较多大学生学业紧张、就业压力大,面临着焦虑、压力等多重心理问题,亟需调动自己积极心态来解决。编者认为,之所以出现上述问题,根本原因在于部分高校将心理健康教育与各学科教育割裂开来,既没有系统化地将心理教育真正意义开设起来,也没有融入各学科教育体系中去,形成了心理教育与教学环境的割裂,导致心理健康教育资源的浪费。

笔者认为,纠偏现有心理健康教育的方式方法,可在革新课堂教育方法、心理咨询方法、心理辅导方法、心理治疗方法等方面综合施策、共同发力。具体来说,首先,可通过分析真实的案例,组织学生进行主题讨论,促进彼此间的交流和学习,引导学生认识心理健康问题及其解决方法,也可通过认知行为疗法、心理动力学疗法、人际关系疗法等方式,探索大学生的内在需求、情感和冲突,促进自我理解和成长,帮助学生逐渐面对和克服恐惧、焦虑等情绪问题,帮助大学生识别和改变不健康的思维模式和行为习惯。然后,在心理健康教育的策略构建上,高校可采取建立心理健康教育体系、开展心理健康教育活动、加强心理健康教育师资队伍建设、完善心理健康教育设施等横向发力,共同营造积极心理学的氛围。最后,在心理健康教育的实施路径上,高校可采取建立心理档案、做好心理评估、加强心理健康教育宣传和推广、设置评估指标体系等方面实施。

综上所述,加强大学生心理健康教育,是一项值得持续研究并推进的重要课题,需要继续将研究的视野聚焦在如何调动积极的情绪和价值观,鼓励大学生发挥其潜在的、能动的美德,以积极的心态面对未来的学习、工作和生活,并在此基础上形成健康的道德观念,获取积极的生活态度。同时,大学生心理健康教育需要高校、社会和个人等多方参与,共同推动大学生形成正确的价值观念和健康的心理环境。



书名:大学生心理健康教育:积极心理学的运用

作者:谭华玉,马利军

出版社:华南理工大学出版社

ISBN:9787562363347

出版日期:2020年6月

定价:45元

(严盼盼/延安大学延安医学院/讲师)