

我国大学生心理健康教育现状及问题探析

——基于积极心理学的视角

耿素

(厦门大学 教育研究院 福建 厦门 361005)

摘要: 目前我国大学生心理健康教育中存在教育理念偏差、教育模式单一、忽视学生的主体性等问题,导致问题学生不减反增。教育管理者应以积极心理学思想为教育理念,设定发展性的教育目标,发展团体辅导和朋辈辅导等体验式教育模式,提高大学生心理健康教育质量,为大学生心理资本积累、心理素质提升和对美好生活的追求创造更加良性、科学和可持续的教育机会及资源。

关键词: 积极心理学;大学生;心理健康教育;问题;对策

中图分类号: G641.0 文献标志码: A 文章编号: 2095-3860(2019)05-0383-03

DOI:10.13915/j.cnki.fzjzjy.2019.05.003

我国大学生心理健康教育起步于20世纪80年代中期,相较于西方发达国家,我国大学生心理健康教育还处于探索期和发展期,在实践过程中也出现了一些问题,需要教育管理者 and 参与者在正确理念和方向的指导下进行具体问题具体分析。近年来,心理健康教育也受到各级教育部门和高校的重视,多数高校都设有心理咨询中心和配备专业的心理咨询人员,并且在心理健康教育方面进行了大量探索和尝试。

一、大学生心理健康教育的意义

1. 身体健康的必要条件

心理健康的内涵有广义和狭义之分。狭义的心理健康是指人基本的心理活动的过程与内容完整、协调一致,没有变态心理或心理疾病。广义的心理健康是指高效而满意的、持续的心理状态^[1]。目前人们认识和了解更多的是狭义的心理健康,对发展积极的心理状态和性格优势还没有很深的认识,同时也容易忽视心理亚健康状态。从人的发展科学来看,人的发展应该是身体和心理两方面发展有机结合,人的真正健康是身体健康和心理健康的和谐统一。身体健康和心理健康两者相互影响,很多身体

上的不适往往是由心理上的问题引起的。因此,保持心理健康是保持身体健康、提高生活质量的必要条件。

2. 大学生群体的特殊需要

步入大学之前,学生深受应试教育的影响和应试机制的管制,学校重视高考动员和文化课建设,家长重视孩子的学习成效和生理健康,都忽视了学生的心理素质培养。大学阶段依然重视外在的技能锻炼而忽视内心修炼。一方面,大学生作为成年初期的特殊群体,多数处于人生发展的迷茫期,价值观还未完全定型,生活不确定性强,情绪波动大,易受外界因素影响,加上生活节奏加快,生活作息不稳,生活压力不断增大,心理问题频发;另一方面,相较于中小學生,大学生更大程度上脱离了原生家庭的束缚,自我觉察意识、问题意识和求助意识更强,大学开放包容的环境为大学生心理素质建设提供了更多的机会和资源,因此这一时期也是大学生良好心理素质和健全人格重要的发展期和纠正阶段,是修补原生家庭造成的缺陷和创伤的黄金期。

3. 教育活动的本质要求

教育的目的是培养人格健全的人、全面发

作者简介:耿素(1994—),女,河北石家庄人,硕士研究生,研究方向为高等教育学。E-mail:gengsu316@163.com

展的人、社会需要的人。心理健康教育是实现大学生综合全面发展的重要一环。信息社会需要高质量的综合性人才,掌握一门或多门知识和技术已不足以成为优势,具备良好的沟通技巧、合作能力及观察理解能力才是提高工作和生活质量的优势所在,而这些通用能力的获得和发展都需要良好的心理素质奠基。特定的专业知识和技术使得大学生步入社会,获得工作,满足物质生活需求;而良好的心理教育成果可以促进大学生接纳自我,发展性格优势,获得生活智慧,满足幸福生活需求。

二、大学生心理健康教育存在的问题

根据世界卫生组织的观点,所谓心理健康教育是指促进人们身心和谐与人格完善的一种教育活动。消极的教育取向是心理健康教育旨在维持人们的心理健康水平;积极的教育取向是心理健康教育旨在促进个人潜能发挥,学会与他人和谐相处,并养成良好的心理品质^[2]。当前大学生心理健康教育的着手点是发现心理问题,采取的是消极的教育取向,最终目标是解决心理问题,整个教育过程具有强烈的“问题意识”,短期成效可能显著,但长远意识和发展性教育意识不足,具体体现在以下几方面。

1. 课程内容重在当下,成效有限

心理健康教育课程的内容往往以解决大学生容易出现的心理问题为导向,侧重于讲授零散的、碎片化的心理学知识和即时有针对性的心理调节方法,缺少长远的指导意义和普遍的适用意义。学生掌握特定的心理调节方法解决当前的问题算是完成了学习任务,进而很有可能停止继续学习和反思。然而,学生在不同的学习生活环境和成长发展阶段会出现新的不同的心理问题,当下所讲授的知识和方法就不再适用,学生也无法利用零散的知识进行系统和长远的自我训练和提升。

2. 教育模式被动单一,学生缺乏参与感和主动性

目前心理健康教育模式主要是课程讲授和个体辅导相结合,大多遵循“分析心理现象→解决心理问题→总结应对策略”的单一思路,围绕着“发现问题并解决问题”这一核心,结果

强化了学生对自身心理问题的审视和担忧,而非启发和鼓励学生对自身心理资源和心理能量的肯定和挖掘。另外,大学生容易忽略自身心理的亚健康状态,一些心理问题或障碍潜伏性较强,这一教育思路的筛选模式会忽略一些普遍但隐蔽性较强的心理状态。单纯的个体辅导的重点是解决心理问题而非挖掘心理潜能或积累心理资本,学生追着问题跑,心理咨询师追着学生跑,学生参与感不强,主动性和能动性不够,给双方都带来无力感,阻碍了心理健康教育的实质性进展。除课程讲授和个体辅导外,其他参与形式的教育活动比较少见。

3. 大学生“问题意识”过强,心理咨询教育工作负担重

作为教育对象的大学生在“问题意识”的引导下重点关注自身心理问题,认知不当可能引发学生对自身心理素质的质疑甚至是全盘否定。目前学生的学习成果主要体现在懂得如何避免负面情绪,但不懂得该如何提升自己的积极情感体验能力,结果导致问题学生的数量越来越多。心理健康教育工作者忙于事后补救,不堪重负。实践表明,“问题意识”并没有减少问题学生的数量,反而引发了更多问题学生的出现,不断增加心理教育工作者的工作量,进而造成教育质量下滑,结果违背了心理健康教育的初衷。

三、大学生心理健康教育方向及对策

龚玲等采用修订的《大学生心理素质量表》抽取全国大学生有效样本1931人进行调查,结果显示,大学生心理素质整体上偏属于积极正向范畴^[3]。这说明我国大学生心理健康状况整体并不适于用“问题意识”来看待,大学生群体蕴藏的心理资源还有待肯定、挖掘和利用。此外,在学习型社会的氛围下,终身学习和发展的理念越来越深入人心,也是大学生融入社会、适应社会的必然要求,自我学习和自我发展是一生的命题,也是大学生心理健康教育的正确方向。

1. 教育理念积极化

近年来,在大学生心理健康教育研究中涉及积极心理学思想的讨论越来越多。积极心理

学作为心理学界一个较新的研究领域,兴起于20世纪末,这一时期也是我国大学生心理健康教育的起步阶段。积极心理学关注个体或群体积极的情绪、体验、个性特征和心理过程等方面,强调研究人性的积极方面,发挥人性的优点与价值,以此来帮助更多的人不断地发现自身的闪光点,肯定、发展和完善自我。

积极的心理健康教育理念关注的是如何使具有各类天赋的大学生更大程度地发挥潜能,发展自己进而生活得更加幸福。学生接触积极的课程本身就是一种积极的体验。积极的心态可以引导学生用更加包容、开放和欣赏的眼光去看待自己和他人的潜能。学生通过发现自身美德和力量的这种积极体验,积累更多能量,进而自然地将美德和能量散发出去并感染身边的人,实现美美与共的良性生态循环。积极心理学恰当地诠释了什么是基于人的主体性和对人的基本尊重的“发展意识”。将积极心理学思想应用于大学生心理健康教育体现了“发展意识”而非“问题意识”,是发掘能量而非发现问题,是发现优势而非揭示短板。

2. 教育目标发展化

大学生心理健康教育本身就是面向学生、由学生参与、为学生服务的,只是在现实教育实践中,学生参与度并不高,进而造成学生主体意识欠缺,主观能动性不足,自身发展意识和长远发展意识也无从谈起。在积极心理学思想的指导下,大学生心理健康教育要尊重学生的主体意识。教育目标要以挖掘大学生的内在动力和潜能、积累心理资本、促进自我发展为方向,在量上减少问题学生的人数,在质上促进学生心理资本的积累和心理素质的发展。

心理资本是指个体的积极心理状态,主要包括四个方面:自信或自我效能感、乐观、希望和弹性^[4]。长期以来,社会和个人较为看重物质资本的创造和积累。物质资本是有形的、可视化的,能够当即改善生存条件和提高生活质量。物质资本对生活及时和有效的反馈使得人们对其分外看重甚至趋之若鹜。而心理资本是无形的并且回报周期较长,但其效用却大于物质资本,是发展性资本,影响长远,甚至长达一生。充足的心理资本始终是一个人追求美好生活的坚强后盾,也是大学生心理健康教育

目标的应有之义。

3. 教育模式多元化

有学者进行了大学生心理健康教育课程体验式教学的实验研究,结果表明:与心理专题讲座相比,体验式教学在优化大学生心理素质、提升心理健康水平上更有效,教学效果更好^[5]。体验式教学的形式有团体辅导、朋辈辅导等。体验式教学的显著特征是尊重学生的主体性,在教学过程中,学生与教学情境的有机互动会激发对自身更多的认识。教学情境是开放和包容的,学生在教学过程中得到的反馈是随着对自身认识的加深动态发展的。

团体辅导是在团体情境中进行的一种心理辅导形式,是学生基于认识自我、发展自我的初衷主动参与的辅导活动。有学者采用实验的方式考察团体辅导在大学生心理健康教育课程中的应用的有效性,结果表明:与传统的心理专题讲座相比,团体辅导在提升大学生心理健康水平、优化大学生心理素质方面更有效^[6]。朋辈心理辅导模式是更为新颖的一种模式,包括朋辈支持和朋辈示范两种模式,强调“朋友”和“同辈”的重要角色和作用,充分发挥学生的主体性,深入挖掘学生自身的潜力,促进学生互帮互助,最终实现学生自助。朋辈辅导过程并没有脱离日常生活的情境,朋辈之间的榜样作用可以增强辅导结果的实效性,朋辈的共同成长可以促进心理素质的可持续发展。朋辈心理辅导面向的是全体学生,淡化了“问题意识”。

四、结语

大学生心理健康教育要摆脱“问题意识→问题学生→问题意识”这一恶性循环,在教育实践中以积极心理学思想作为教育理念,以减少问题学生数量,促进学生心理资本积累和心理素质发展为教育目标。本着对学生主体性的尊重和个性潜能的肯定,通过以团体辅导和朋辈辅导为主的体验式教学,实现学生的高度参与和积极配合,启发和鼓励学生主动地寻求发展自我,而非将学生视作或促使其成为“问题学生”。要促进学生的自我觉察和自我认识,实现心理资本的积累和心理素质的提升,为大学生美好生活的需要奠定坚实的心理基础。

(下转第393页)

模式,提出将国内空缺的闪蒸纺、Nanoval 分裂纺丝、湿法纺黏熔喷非织造工艺技术理论引入“非织造学”核心课程建设内容,加强学生在新材料、新功能和智能制造方面的专业学习,建立“非织造+”专业课程体系,培养满足社会需求的专业人才。从校外实习基地和学科竞赛等方面进行实践教学,提升学生的实践创新能力,激发学生的工程训练兴趣。利用“互联网+”和视频监控技术,建立教育过程监管机制和“学生体验”人才培养模式,全面提高教育质量。

参考文献:

- [1] 靳向煜,殷保璞,吴海波,等.非织造材料与工程专业建设的探索与实践[J].纺织教育,2009,24

(3):13-15.

- [2] 陈浪城,杜青平,邱伟青,等.“新工科”背景下高校实验室安全教育改革与实践探索[J].实验技术与管理,2018,35(8):260-262.
- [3] 陆紫生.海外一流院所的现代实验室规划和建设经验对我国“双一流”大学实验室建设的启示[J].实验技术与管理,2018,35(3):1-5.
- [4] 张磊,白桦,顾丹.“双一流”高校化学品共享调剂体系构建[J].实验技术与管理,2018,35(11):268-271.
- [5] 兰精·绿色生活:2018非织造材料创意设计大赛揭晓[EB/OL].(2018-12-28)[2019-04-15].http://www.sohu.com/a/285158780_783975.

(责任编辑:姚时斌)

(上接第385页)

参考文献:

- [1] 王道阳.大学生心理健康教育课程原理与操作[M].芜湖:安徽师范大学出版社,2014:5-6.
- [2] 余双好,卢爱新.探索基于思想政治教育的大学生心理健康教育模式[J].学校党建与思想教育,2008(5):13-16.
- [3] 龚玲,张大均,王金良.我国当代大学生心理素质的调查与评估[J].西南大学学报(社会科学版),2014,40(3):86-92.
- [4] LUTHANS F, YOUSSEF C M, AVOLIO B J. Psychological capital[M]. New York: Oxford University

Press, 2007.

- [5] 邱小艳,宋宏福.大学生心理健康教育课程体验式教学的实验研究[J].湖南师范大学教育科学学报,2013,12(1):95-98.
- [6] 邱小艳,唐君.团体辅导在大学生心理健康教育课程中运用的实证研究[J].湖南师范大学教育科学学报,2011,10(1):115-117.

(责任编辑:姚时斌)

新书介绍

书名:《时装画技法:服饰素描》

作者:钱俊谷

定价:49.80元

书号:9787566915436

开本:16开

简介:该书从四个方面对服装设计基础课程“素描”进行探索,注重基础性,重视系统性,加强针对性,提高拓展性。全书内容包括服饰素描概论、服饰素描的基本概念、服饰素描基础性训练、服饰素描表现技法、服饰素描的主要造型手段分类、服饰素描的语言表达等。

作者:王建萍

定价:48.00元

书号:9787566915153

开本:16开

简介:该书分为6章,主要内容包括女装基础纸样、衣身结构平衡及结构设计原理,分别以衣身、衣领、衣袖结构分类为线索,详细阐述了各类部件结构设计原理与方法,同时综合了整装结构设计要素和各类结构设计案例。该书为适应时代需求,内容和形式力求新颖,理论与实际相结合,阐述清晰,分析透彻。

[资料来源:东华大学出版社,2019-10-10]