

积极心理学视域下高校开展心理疏导路径研究

刘文清

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月5日; 录用日期: 2024年7月9日; 发布日期: 2024年7月16日

摘要

大学生心理健康问题是全社会普遍关注的问题, 心理疏导是解决心理健康问题的重要方式和手段。社会的快速发展导致大学生出现了更复杂的心理健康影响因素, 表现最为明显的是学业压力、人际关系问题、就业压力。同时, 当前高校所开展的心理疏导存在诸多不足, 如心理疏导模式单一、心理专业师资力量不足、学生对心理疏导关注度及认知度低。受到多方面因素的影响, 大学生心理问题复杂化, 以学习心理问题、人际关系心理问题两方面问题最为突出。面对以上困境与难题, 高校应当选择合适的心理疏导方法进行干预。在心理疏导的实践路径中, 通过思想政治教育融入心理疏导、培育大学生积极的心理健康素养、健全大学生心理疏导工作机制三种方式创新心理疏导工作方式, 以促进大学生的全面发展。

关键词

积极心理学, 心理疏导, 思想政治教育, 实践

From the Perspective of Positive Psychology, Colleges and Universities Carry Out Research on Psychological Counseling Paths

Wenqing Liu

College of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 5th, 2024; accepted: Jul. 9th, 2024; published: Jul. 16th, 2024

Abstract

The problem of college students' mental health is a common concern of the whole society. Psychological counseling is an important way and means to solve the problem. The rapid development of society leads to the emergence of more complex mental health factors, the most obvious performance is academic pressure, interpersonal problems and employment pressure. At the same time,

the current psychological counseling in colleges and universities has many shortcomings, such as the single mode of psychological counseling, the shortage of psychological teachers, and the low awareness of students. Influenced by many factors, the psychological problems of college students are complicated, and the psychological problems of learning and interpersonal relationship are the most prominent. Faced with the above difficulties and problems, colleges and universities should choose appropriate psychological counseling methods to intervene. In the practice path of psychological counseling, ideological and political education is integrated into psychological counseling, cultivating positive mental health quality of college students, and improving the working mechanism of psychological counseling of college students to innovate the working mode of psychological counseling, so as to promote the all-round development of college students.

Keywords

Positive Psychology, Psychological Counseling, Ideological and Political Education, Practice

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,社会发展迅速,人民生活节奏逐渐加快。受社会环境的巨大变化所影响,大学生心理健康问题日渐突出,大学生心理健康状况受到学业压力、人际关系压力、就业压力等多重外部因素的影响出现心理问题的比例逐年上升。大学生正处在三观塑造、素质培养、身心发展、自我认知的重要阶段,这一阶段大学生所显现的心理健康问题对其成长过程产生重要影响。因此,如何通过心理疏导解决大学生心理健康问题是当前高校学生工作中的重点,高校应在全面了解学生心理健康状况的基础上,运用多元化的工作方法开展大学生心理疏导并不断探索心理疏导模式及工作方法,以提高学生的适应能力、抗压能力等,促进学生的全面发展。

2. 理论基础

2.1. 积极心理学的概念

积极心理学是区别于消极心理学的概念,这一概念由美国著名心理学家赛利格曼于1997年首次提出。这一概念与传统心理学研究内容为心理问题、心理缺陷、消极心理不同,而是以积极的视角研究个体优势及心理品质。积极心理学的主要研究内容为人类的积极品质、美德、积极心理品质以及有助于个体和社会发展的积极因素,注重研究人类的积极品质,关注人类的生存与发展。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人,促使心理学家用更加开放的、欣赏的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等问题(蒋宗文,郭世魁,2010)。首先,积极心理学强调人类的积极心态和优势,认为这两种积极的因素对人类生活产生较大的影响作用;其次,积极心理学关注人类的生存与发展,强调个体的自我发展和成长,倡导人们关注自身的成长成就及自我探索,以实现人生的意义和价值。再次,积极心理学强调关注健康的人际关系,良好的人际关系对积极心理起着促进及改善作用。

2.2. 大学生心理健康教育

大学生心理健康教育是根据大学生生理和心理发展特点和规律,运用相关的理论和方法,有目的、有计划地传授心理健康知识,培养大学生良好的心理素质,促进大学生身心自由全面和谐发展 and 素质全

面提高,形成健康的人格的教育活动(陈君, 2022)。随着社会环境所发生的巨大变化,受到校内外多方面因素影响,学生心理健康问题频发,大学生抑郁、焦虑产生的数量较以往显著增加。如何通过心理健康教育使学生整体心理健康水平提升是当前阶段高校的工作重点和难题。大学生心理健康教育开展,需普及心理健康知识,让大学生掌握基本的心理常识;需要增强大学生心理调适能力,帮助大学生缓解异常情绪,解决心理压力;需要通过大学生心理健康教育的开展促进个体的身心健康及全面发展。总的来说,高校通过心理健康教育了解学生心理实际状况,培养学生调节心理状态的能力,提高学生心理健康水平。

2.3. 心理疏导

心理疏导源自心理学概念,狭义的心理疏导是建立在心理咨询与治疗基础上,由经过专业训练的心理咨询师或心理专家,运用心理咨询与治疗的相关技术和理论,以缓解或消除来访者的心理问题或人格障碍,促使其人格向健康、协调方向发展的过程(简福平, 钟歆, 2018)。近年来,随着心理疏导运用范围的变化和发展,心理疏导的定义也有了更宽广的范围,在思想政治教育视阈下开展心理疏导也成为了心理疏导的重要类型之一。思想政治教育视阈下的心理疏导,是思想政治教育工作者在掌握教育学和心理学等专业学科理论知识与方法的基础上,凭借语言、文字等多种沟通途径,通过解释、支持和同情等多种方式方法,给予教育对象心理上的帮助、启发和指导,使教育对象的认识、情感、意志、信念和行为有所改善,从而在预防、降低和消除教育对象不良心理状况的同时,为思想政治教育工作的有效开展奠定健康和谐的心理基础(刘洋, 2019)。总体而言,心理疏导的定义范围随着社会发展不断扩展与演化,但总体目标仍然以消除治疗对象或者教育对象的不良心理状况,使其心理状况回归至健康状态。

3. 大学生心理健康现状分析

近年来,大学生心理健康问题愈加突出,成为了社会亟待解决的问题。随着就业压力、环境压力、人际压力等多方面的影响,大学生呈现出抑郁、焦虑的倾向明显,出现心理健康问题的比例明显上升。大学生心理健康情况易受到多维因素的影响,如就业压力、环境压力、人际压力等。大学生正处于成长中的特殊阶段,在这一阶段中,需要社会与高校协同发挥育人作用,为大学生搭建完整的心理健康教育平台、构建合理的心理疏导模式。通过开展全面精准的心理疏导及大学生心理状态追踪以确保大学生出现心理健康问题能够得到及时解决。因此,对大学生心理健康现状进行深入的审视与分析,具有重要的现实意义和理论价值。

3.1. 大学生心理健康影响因素多元化

影响大学生心理健康问题的因素众多,大学生心理问题呈现多元化特点。通过深入剖析大学生心理健康问题,了解心理问题的成因,对心理疏导模式的更新设置及高校心理健康工作的开展具有重要意义。梳理大学生心理健康的主要影响因素,探析多样化的解决大学生心理问题的方法和途径。

学业压力影响。大学生受到学业压力的影响较大,对处于从高中阶段向大学阶段的过渡期的大学生来说,校园环境、学习方式、社交人群的改变迅速导致了其心理产生较大变化。不同于高中阶段的灌输式学习,大学阶段需要学生进行主动性学习,面对复杂的学习任务和更高的学术要求,大学生缺乏有效的应对方法,因而容易出现抑郁、焦虑等心理问题,对大学生心理健康产生较大影响。缓解学业压力,需要从学习策略指导、生涯规划、学习氛围营造等方面入手。

人际关系影响。在人际关系交往方面,由于不同学生的成长环境不同,在生活习惯和个人性格方面存在较大差异,容易在日常的人际交往中出现摩擦,部分大学生在这一方面缺乏人际交流经验,在建立

亲密人际关系时存在困难。受限于人际关系的大学生往往生活满意度较低、孤独感增强，易出现网络依赖、交往依恋等情况，对心理造成损伤，出现拒绝交流、自我认知减弱等心理问题。

就业压力影响。就业是大学生面临的影响较大的压力源，社会竞争愈加激烈，就业岗位竞争人数逐年增加，加之社会压力、家庭条件的双重影响，大学生被就业压力困扰的比例逐年上升，带来了一系列的心理问题影响。在社会方面，就业岗位竞争加大，同一岗位出现百人竞争的情况不在少数。部分应届毕业生将求职区域锁定在经济发达地区，社会竞争压力过高，薪资达不到预期水平，心理落差较大。在家庭方面，多数家庭对大学生存在较高的职业预期，期望大学生能找到稳定高薪的工作，特别是生活水平较低的家庭对家中处在求职季的大学生期望更高，给大学生叠加了较大的心理压力。

3.2. 大学生心理疏导模式困境

心理疏导模式单一。传统的大学生心理疏导模式以学校心理咨询室及心理健康教育课程为主，面向全校学生开展，缺乏对需要心理疏导的学生进行个性化和针对性的方案设计及疏导。依赖于传统的面对面咨询模式。传统的心理疏导模式有效性较好，但随着社会的快速发展，其局限性日益凸显，难以满足学生的多样性需求，导致心理疏导效果不佳，加重学生心理负担。新的社会背景对心理疏导模式提出了挑战。在互联网时代下，大学生心理问题受到多元因素影响显现出多样和复杂的特点，学生面临不同类型的心理问题困扰，这就要求大学生心理疏导模式突破传统，创新工作模式。

心理专业师资力量不足。心理疏导工作性质特殊，对工作人员要求较高，需要其具有扎实的理论知识和丰富的实践经验。目前，高校普遍成立了大学生心理健康咨询中心，咨询中心内的咨询师往往由高校教师兼任，专业从业人员数量不足，且专业水平参差不齐。部分咨询师缺乏心理学相关知识的系统培训和专业学习，在心理疏导工作成效方面略有不足。其次，高校开展心理疏导工作的另一重要主体是辅导员，部分辅导员缺乏心理学相关背景，用“管理”取代“疏导”，致使高校心理疏导对大学生心理状况的改善收效甚微(刘洋, 2019)。因此，在面对需要进行心理疏导的学生时不能够确保“对症下药”，心理疏导实效性不强，学生心理问题无法得到及时疏通。

学生对心理疏导关注度及认知度低。长期以来，大学生对心理健康重视程度不高，缺乏心理健康基本知识储备，无法及时意识到自身的心理是否出现问题，对心理问题的严重性、预防策略和支持资源的可用性认知不充分，大学生对心理问题存在忽视、误解的情况。这种关于心理健康的认知不足导致大学生心理问题无法得到及时识别和干预，学生不愿或不敢寻求心理支持，错过了干预的最佳时机，也加剧了自身的困扰(马意甯, 2024)。此外，大学生对高校开展的心理健康宣传展示活动参与度不高，因怕受到周围异样眼光从而羞于将自身出现的心理问题通过专业手段或寻找专业人士进行解决，大学生对心理疏导的认知度普遍较低。许多学生认为心理问题能够自己消化，不需要寻求专业的帮助。同时，由于心理疏导的特殊性和敏感性，主动寻求心理疏导的大学生数量较低，心理疏导的参与度不高，难以在高校中充分发挥心理问题预防解决及心理育人作用。

3.3. 大学生心理问题多样化

近年来，大学生的心理健康问题和精神疾病问题越来越受到关注。如何解决大学生心理问题成为社会与各高校正在探索的重要问题。寻找解决大学生心理问题的方法，需要对大学生目前存在的心理问题梳理。当前，大学生的心理问题主要表现为学习心理问题、人际关系心理问题。

其一，学习心理问题。当代大学生在学习动机、学习情绪等方面存在程度不等的心理问题(韦宛余, 韦世艺, 2020)。在学习动机上，大学生进入高校就读后，由于高等教育教育阶段的学习与高中阶段不同，需要自发性学习，部分大学生进入大学后新的目标还没有明确形成，造成了高校就读前后的“动机落差”，

普遍表现为对学习充满迷茫,找不到学习目标。在学习情绪上,大多数学生面对竞争激烈的社会环境,“危机感”越发增强。这种“危机感”导致紧张与焦虑心理(韦宛余,韦世艺,2020)。受到负面心理情况的影响,容易产生焦虑、抑郁的心理问题,影响大学生日常学习生活。

其二,人际关系心理问题。校园内的人际交往模式与社会中的交往模式相比较更为简单,校园环境由于其单纯、半封闭式的特点,形成了其特有的人际关系体系(熊航,2016)。人际交往问题是大学生心理问题的重要表现,影响最深的包括家庭关系、同学关系两方面。在家庭关系中,处在成长阶段中的大学生在自身规划、思想观念方面与父母产生不同意见,容易产生矛盾出现沟通困难等情况,导致大学生形成压抑、逆反等不良心理,易出现过激行为。在同学关系中,因价值观,性格及生活方式各有特点,所以一定程度上会造成交流障碍(张野,2020),部分大学生容易出现自卑心理、羞怯心理,觉得自身条件相比他人较差,在人际交往中表现出悲观、忧郁、孤僻的心理问题。

4. 高校开展心理疏导的方法选择

心理疏导,是利用心理学知识改变人们的心理认知、情绪、行为和意志,达到消除症状、治疗心理疾病的一种方法。人在长期精神紧张、反复心理刺激及复杂恶劣情绪下会形成心理问题,如得不到及时疏导,长期积压会造成心理障碍、心理失控、心理危机,且精神上会造成精神萎靡、精神恍惚、精神失常(解丽君,郝学武,韩忠治,2010)。因此,高校开展心理疏导要在及时了解学生心理问题现状的基础上,选择合适的心理疏导方法,以进行心理疏导工作,促进大学生心理健康向好发展。较为常见的疏导方法为环境疏导法、宣泄疏导法、激励疏导法。

4.1. 环境疏导法

环境疏导法,是通过对环境因素的调整与干预,创造有利于个体心理健康的条件,在这一方法的使用过程中,需要增加大量的积极环境因素。环境疏导法通过大学校园优良的环境文化给予大学生正面的影响,既能最大限度地调动学生的学习主动性和积极性,提高学生的学习效率,又能有效地促进大学生心理良好健康的发展并形成良好的心理素质(陶建宏,赵玉,2018)。在心理疏导过程中选择环境疏导法,需要高校有意识地设计、调整和优化校园环境,以学生为本完善各项措施,以保证环境的积极因素,对学生起到健康的心理促进作用。

4.2. 宣泄疏导法

宣泄疏导法,是引导学生将负面情绪和不良心理通过疏导而释放出去,以减轻或消除其心理压力,避免引起更严重的心理疾病。人们在长期处于心理压抑而得不到解除或宣泄的情况下,极易出现心理问题,甚至导致严重的心理疾病(谭丽莎,潘祎,2015)。宣泄疏导法的运用需要高校进行精准的宣泄需求识别,针对性开展筛选,筛选出心理负担较重、负面情绪较高的学生,为他们提供宣泄渠道。在宣泄渠道的建立上,开设心理宣泄课程,教会学生宣泄情绪的方法;提供心理咨询服务,在咨询过程中引导学生学会合理的宣泄方式;组建专业的心理宣泄室,为学生提供安全而具有隐私性的宣泄空间。

4.3. 激励疏导法

激励疏导法,其心理基础是人对自尊需要和自我价值实现的满足。因此,应当真诚地尊重、理解、信任被疏导者,用爱心和诚心去赢得、感化他们的心,并在此基础上,从激发被疏导者的心理潜能出发,提出适应的期待,让其在积极进取的过程中忘却并克服忧郁、自卑、悲观等不良心态(谭丽莎,潘祎,2015)。高校要注重激发学生的积极性、主动性和创造性,设置奖励机制以激励学生实现自我价值、提升学习效果和发展积极的个人综合素质。

5. 高校开展心理疏导的实践路径

5.1. 思想政治教育融入心理疏导

将思想政治教育融入心理疏导是心理疏导的新型工作方式。思想政治教育视域的心理疏导是思想政治教育的目的更是其手段。思想政治教育视域的心理疏导就是综合运用思想交流、观念更新、思维训练、道德培养、信仰熏陶、觉悟提升、心理咨询等疏导方法,消解大学生的思想之惑、情绪波动、心理之痛、道德之耻等引起的各种“心理问题”(赵平, 2018)。将思想政治教育融入心理疏导,需要专业化的心理疏导教师队伍以及合理健全的心理评价机制,当前高校在这两方面存在较大提升空间。

第一,专业化的心理疏导教师队伍。配齐面向大学生开展心理疏导的心理健康教育工作队伍,吸纳心理学学科的专业人才。面向心理疏导的工作队伍,高校应定期组织开展思想政治教育方面的理论知识与实践技能培训,将其有效融入高校大学生心理疏导的实践过程中。结合应用心理学学科的疏导方式方法,融合思想政治教育中的思想引领、理论灌输等教育手段,针对不同专业、不同性格的大学生,运用两种学科的理论与方法进行有效的心理疏导,以解决学生的心理问题。建设一支高素质、高水平的心理疏导队伍是保证心理疏导成效的基础,能够有效提升高校心育实效。专业化的心理疏导队伍能够利用疏导知识和方法帮助学生解决实际的心理问题,将尚未造成严重心理疾病的负面心理和不良情绪及时疏散,确保达成心理疏导的长期育人效果,始终保持大学生的心理健康。

第二,健全的心理评价机制。基于健全的心理评价机制得出的评价结果对高校了解大学生心理健康状况有着重要作用。心理疏导教师队伍通过心理评价所显现的学生心理状态,能够更有针对性地制定教学计划、调整教学方法,从而促进学生的全面发展。融入思想政治教育因素的心理评价机制,能够有效判断思想政治教育的方式方法在心理疏导工作中的实效性,加强两者结合的紧密度。综上,大学生心理评价机制在提升教育质量、预防心理问题、促进学生自我认知与成长方面影响较大。高校应高度重视心理评价机制的完善与健全,为大学生提供个性化的心理疏导工作。健全的心理评价机制能够有效监测学生的心理健康状况,提前预测学生容易产生的心理问题,高校及时通过心理疏导干预学生的不良心理问题,早发现早解决。并且通过一系列的心理专业方法与工具评估心理疏导后的效果,为后续的学生心理追踪提供坚实的机制保障。

5.2. 培育大学生积极的心理健康素养

积极心理学关注人的优势美德、个体积极因素、人的全面发展。高校应当以培育大学生积极的心理健康素养为心理育人的目标,注重大学生的优势美德发掘,引导学生发现自身积极品质,培育学生健康心态,从培养大学生自我调适能力、营造积极的校园文化氛围两方面着手推进大学生心理健康素养培养工作。

培养大学生自我调适能力。树立健康的心理观念,引导学生正确认识心理疾病,破解学生对于心理问题的逃避性,鼓励其定期进行心理自测,发现心理状况不佳时及时向专业人士寻求帮助,敢于面对心理压力。提升自我认知,将学生的关注点从自身弱势处转移,将目光聚集于自身长处,善于发现积极品质,并了解自身兴趣,出现情绪波动时学会通过健康的爱好及兴趣疏散不良情绪,避免焦虑或抑郁等情绪的加深,从根源处断裂出现心理问题的可能。营造积极的校园文化氛围。定期组织开展心理健康教育讲座,向学生普及心理健康知识,让学生了解常见的心理问题及解决方法以引导其预防心理疾病。开展心理健康宣传展示活动、心理健康沙龙分享等,强化对学生心理健康的日常追踪。大学生积极的心理健康素养对其全面发展起到重要作用,在心态方面,能够进行自我调节并及时缓解不良情绪,保持乐观心态,积极主动应对生活、学习上的问题。在人际关系方面,能够妥善处理矛盾,不陷入焦虑、内耗的情

绪和状态中,保持正确的人际观。在自我评价方面,能够对自身有明确清晰的认知,设定正确的阶段性计划和人生目标,助力自身的全面发展。

5.3. 健全大学生心理疏导工作机制

引入心理疏导工作新模式,寻找适合大学生的心理疏导方法。秉承“以学生为中心”的工作原则,关注学生的个性化需求;融合思想政治教育的学科特色教育方法和工作方式,寻找能够引入心理疏导有效疏导方法,如教育疏导、环境疏导、宣泄疏导、谈话疏导等;线上线下相结合开展心理疏导工作,开展高校线上心理咨询。梳理心理疏导的环节设置,创新形成综合性心理疏导工作体系,为学生提供科学有效的心理疏导。健全的大学生心理疏导工作机制对提高大学生心理问题识别率起着重要作用,特色的心理疏导机制增强了高校心理疏导的针对性、实效性和及时性。同时也加强了心理疏导的个性化,形成了全方位的心理疏导体系,为大学生提供了全面的心理支持,为高校促进学生的全面发展发挥重要作用。

6. 结语

积极心理学视域下的高校心理疏导路径研究具有重要的理论意义和实践价值。它为解决高校大学生的心理健康问题提供了新的思路和方法。如何及时关注到学生的心理变化,并且根据个体的差异设计疏导工作的方法是高校心理疏导的重要研究点。高校要深化对积极心理学这一概念的理解,并将其有效融合入高校心理健康教育中;要深入研究思想政治教育与心理疏导的融合方式,探索更高效的心理疏导工作模式,以培育更多心态健康、全面发展的时代新人。

参考文献

- 陈君(2022). 大学生心理健康教育与思想政治教育相结合研究. 硕士学位论文, 武汉: 武汉大学.
- 简福平, 钟歆(2018). 当前大学生心理疏导存在的问题及有效对策探析. *思想理论教育导刊*, (6), 146-148.
- 蒋宗文, 郭世魁(2010). 积极心理学视野下的大学生心理健康教育. *思想教育研究*, (10), 50-53.
- 解丽君, 郝学武, 韩忠治, 等(2010). 运用心理疏导方法增强高校思想政治工作的实效性. *学校党建与思想教育*, (10), 62-64.
- 刘洋(2019). 思想政治教育视阈下心理疏导存在的误区及途径探析. *思想理论教育导刊*, (7), 127-131.
- 马意甯(2024). 基于“五位一体”的高校心理育人机制研究. *现代职业教育*, (6), 145-148.
- 谭丽莎, 潘祎(2015). 心理疏导在大学生思想政治教育工作中的应用研究. *吉首大学学报(社会科学版)*, (51), 185-187.
- 陶建宏, 赵玉(2018). 大学生焦虑、厌学行为及心理疏导研究. *教育导刊*, (11), 86-91.
- 韦宛余, 韦世艺(2020). 近十年我国大学生学习心理问题研究综述. *广西青年干部学院学报*, 30(3), 19-22.
- 熊航(2016). 学校社会工作介入高校大学生心理问题的可行性研究. 硕士学位论文, 南京: 南京大学.
- 张野(2020). 小组工作介入大学生心理问题研究. 硕士学位论文, 沈阳: 辽宁大学.
- 赵平(2018). 思想政治教育视域下心理疏导问题的审思. *思想理论教育导刊*, (3), 133-137.