

# 积极心理学理念下的大学生体验式心理健康科普教育分析

陈鹏

社会科学高等研究院北京院士产学研基地, 北京 100000

**[摘要]** 随着社会的不断发展和进步, 人们越来越关注心理健康对于人整体健康状态的影响。开设心理健康课程可以提高大学生对于心理健康的重视程度, 同时提升他们的心理健康水平。心理健康课程开设过程中, 进行体验式教学可以增强教师的有效性。在实践教学过程中, 体验式教学是一种非常关键的手段。在进行大学生心理健康体验式教学的过程中, 主要分为三步, 分别是课堂体验、课外体验以及自我体验。三大模块构建成为体验式教学的体系, 丰富了实践教学的手段, 大大提升了心理健康教育课程的教学效果, 同时有利于提升学生的心理健康水平。文章论述了在积极心理学理念下, 大学生体验式心理健康科普教育的重要性以及完善措施, 仅供参考。

**[关键词]** 积极心理学; 大学生; 体验式; 科普教育

DOI: 10.33142/fme.v1i2.2357

中图分类号: G441

文献标识码: A

## Analysis of Popular Science Education of College Students' Experiential Mental Health under the Concept of Positive Psychology

CHEN Peng

Beijing Academician Industry and Research Base of Social Science Advanced Studies Institute, Beijing, 100000, China

**Abstract:** With the continuous development and progress of society, people pay more and more attention to the influence of mental health on people's overall health. Setting up mental health courses can improve college students' attention to mental health and improve their mental health level at the same time. In the process of offering mental health courses, experiential teaching can enhance the effectiveness of teachers. In the process of practical teaching, experiential teaching is a very important means. In the process of the experience teaching of college students' mental health, there are three steps: classroom experience, extracurricular experience and self experience. The three modules have been constructed into an experiential teaching system, which enriches the means of practical teaching, greatly improves the teaching effect of mental health education courses and is conducive to improving the level of students' mental health. This paper discusses the importance of experiential mental health education for college students under the concept of positive psychology and the measures to improve it.

**Keywords:** positive psychology; college students; experiential; popular science education

### 引言

大学生作为国家建设的储备力量, 其身心健康对我国的发展和进步起到关键的作用。影响着国家稳定、团结等氛围的形成。教育部门需要提高对大学生心理健康教育的重视, 着重帮助大学生树立正确的价值观和人生观, 避免他们产生偏激的行为和认知, 为我国的建设培养更多的优质人才。

### 1 大学生心理健康教育的重要意义

#### 1.1 实现国家的创新发展

大学生的心理健康是关系到我国长治久安的基础工程。大学生团体是关系到我国创新发展的中坚力量。随着大学生素质教育的不断深化, 大学生心理状态的变化也同样成为大学教育关注的重点。不同的时代发展需要不同的人才支持。一个人的感受将影响着他开展工作学习和生活。大学生的心理健康教育包含对感知记忆能力、思维想象能力、正常情感表达以及正常的人格特征教育, 满足这些条件的正常人才能是心理健康的人, 才能正确的认识自己、认识环境并能够不断的改变和发展自身的优势。进行大学生心理健康教育一方面可以通过心理机制将大学生所学的文化知识、技能进行渗透和消化, 另一方面还可以激发大学生的创新能力, 这不仅是时代发展的需要, 更是大学生自身身心走向健康的必要措施。

#### 1.2 适应激烈的竞争环境, 需要健康心理

我国的年轻一代成长环境优渥, 大多是独生子女, 社会为他们打造了良好的外部环境, 家庭也为他们尽可能的提

供了优越的生活和学习条件。可以说这一代的成长是一帆风顺的。正是这样的成长背景，使他们的生活缺乏磨炼，在步入社会之后，由于自身的条件不足以及没有充分的心理准备，造成过大的心理落差，无法适应高强度的社会发展环境，无法融入激烈的竞争环境当中。因此在社会中生活经常会出现心理压力过大造成的不良事件。我国的竞争环境不仅是自身能力的竞争，更是心理健康的较量。只有心理素质足够强大的人才能在社会中生存。社会环境复杂多变。大学生必须具备超强的应变能力才能不断的进步。同时，信息化的不断普及，信息传递速度不断加快，越来越多的大学生变得盲目没有目标，对未来没有希望，这就需要不断强化他们自身的意志力，大学生心理健康普及教育可以不断增强大学生的生存能力，使他们的心理指标保持平衡，让他们避免在步入社会之后难以适应，造成严重的心理问题。

## 2 大学生心理健康教育的现状分析

我国传统的教育理念中关于心理健康的课程安排比较少，因此心理健康教育的存在感偏低，心理课程不能达到预计的效果。随着社会经济的不断发展，对人才的需求不断增加，越来越多的企业需要的不仅是能力超群的优质人才，更是抗压能力强、意志力坚韧的人才。这种人才的需求可以让更多的企业员工承受社会大环境的不断变化以及企业发展带来的高压，这也让学校认识到心理健康教育的重要性。我国心理健康教育起步较晚，组织管理欠缺，在课程安排上存在一定的问题，很多的高校大学生受教育的效果并不显著，学生无法真正的从心理健康课程中解决问题。这种教育环境并不能完全激发大学生的心理潜能，一些人出现了消极的排斥状态，拒绝与人沟通，排斥与人交往。没有充分重视心理课程的重要性，学生学习的积极性下降，形成了一系列的不良反应。同时心理健康教育的这种尴尬处境，加上设备的短缺，并不能建立完善科学的心理健康教育机制。

## 3 积极心理学理念下的大学生体验式心理健康科普教育措施

### 3.1 建立大学生心理健康教育体系

大学生心理健康教育体系主要包含心理知识的传授、心理体验以及行为训练三部分。心理健康教育属于公共课，但是可以根据教学时间的不同以及教学方式的不同，将体验式教学方法主要分为三个部分，即课堂实践教学、课外实践教学以及自我调整。课内实践主要围绕心理健康主题，展开适应性的心理训练课程。举例来说，在进行自我意识的培养过程中，可以组织学生进行手语操，在培养学生情绪管理的过程中可以组织情绪传递活动。而课外实践课程可以组织相关的心里训练课程，每个参加课程的学生完成之后需要整理个人成长报告，进行心理历程的记录。此外，课外活动中还可以组织主题班会，进行心理知识竞赛，安排专业的心理老师针对性的组织心理辅导等。

### 3.2 心理健康普及教育措施

#### 3.2.1 强化保健知识的推广

心理健康保健知识推广不足直接造成了学生面临心理问题时情绪失控以及严重的心理问题。进行必要的心理调节是需要以心理健康知识作为基础来进行的。因此大学校园内部要开设关于心理健康的知识讲座，宣传心理健康普及教育的重要性。通过不断普及心理保健知识，举办心理保健的相关讲座，建立病友论坛等方式，普及心理健康教育的重要性，同时加深学生对于心理问题疑惑的解答，平衡学生的心态，保证其心理的健康。

#### 3.2.2 开展心理咨询和辅导，帮助更多有心理障碍的学生

大学校园内部要设立专门的心理咨询室，心理教师要从事心理辅导工作，不断为学生提供心理问题辅导，解答他们心中的困惑，使更多有心理问题的学生走出困境。同时，心理咨询室的建立，可以传授给学生们心理保健的专业知识，建立针对性保健体系，例如情绪疏导、自我安慰、肌肉松弛和按摩等心理松弛手段。这种具有针对性的保健措施可以让学生心理松弛，战胜内心的压力与恐惧，激发他们内心真正的需求和能力，解决存在他们内心深处的问题和哭闹。长时间的坚持保健，可以逐渐淡化学生心理的问题。

#### 3.2.3 重视及时排除疑难与困惑

心中产生疑问与困惑是学生产生心理问题的主要原因。大学生面临就业的压力和人际交往过程中的问题，经常会感到盲目和无助，需要发泄心中的情绪。心理咨询是他们发泄心中情绪的最佳方式。心理咨询教师要与学生进行仔细的沟通，及时排解他们心中的困苦和压力，不要让他们形成负面情绪的堆积。具体的疏导方式可以选择头部按摩，催眠疗法等方式。尽快解决学生的心理问题，需要特别注意的是，不能采取强制的手段和命令的态度拖延学生的心理问题，这样会得到适得其反的效果。

### 3.3 加强心理教育师资队伍建设

想要解决大学生的心理问题，心理咨询师的作用非常关键。我国著名心理学家欧阳伦先生曾说，在文明不发达的时代和社会，心理学只能是一项奢侈品。目前在一些发达国家，心理咨询师和咨询机构已经非常普遍。我国从事心理咨询工作的人也越来越多，心理咨询室的建立为更多有心理问题的人提供帮助。而教育是一切开展的前提，我国各大高校也逐渐建立了心理辅导部门，培养了一批专业的心理教育老师，不断壮大心理辅导的队伍。在大学生心理咨询方面，我国正在走向成熟，帮助了更多的大学生走出心里困惑，强化心理素质。而想要壮大心理咨询部门，需要加强心理教育老师的队伍建设，用发展的眼光关注心理老师的潜力，建立高素质的心理辅导教师队伍。通过不断的培养和培训，心理辅导教师的水平会有一个质的提升。此外，教师还需要根据不同学生的心理问题，建立科学的心理疏导方案，每个心理辅导教师都需要承担一定的心理辅导任务，在教学中完善自身的素质，帮助更多的大学生走出心理困境。

### 4 结束语

综上所述，积极心理学理念下，大学生心理健康普及教育非常关键，培养身心健康，全面发展的大学生人才是时代发展的需求，更是社会进步的体现。因此，高校需要不断开展心理健康教育公开课，组织专业的心理健康辅导教师进行心理辅导工作，培养全面的社会发展人才。文章通过论述积极心理学理念之下，大学生心理健康教育的现状，给出了大学生心理健康普及教育的具体措施，希望通过文章的论述，帮助更多的大学生解决心理问题，创造更加灿烂的未来。

#### [参考文献]

[1]解颖.以积极心理学为基础的大学生心理健康教育方法研究[J].林区教学,2019,4(9):115-117.

[2]银星严.高校心理课体验式教学有效性的实证研究[J].教育与职业,2010,4(14):5.

作者简介:陈鹏(1993.10-),男,毕业于马来西亚亚洲城市大学,所学专业:工业与组织心理学/MBA,当前就职单位:香港社会科学高等研究院北京教学研基地,职务:心理院士,职称级别:院士。香港社会科学高等研究院院士、中国高级心理咨询师(辅导心理学家)教师,中国二级心理咨询师(辅导心理学家)。