

积极心理学视角下的高校家庭经济困难学生心理健康教育对策研究

茅佳欢

(苏州科技大学机械工程学院 江苏苏州 215100)

摘要:随着高等教育的普及,家庭经济困难学生群体逐渐成为高校关注的重点对象。经济压力不仅影响他们的学业发展,更对其心理健康产生深远影响。近年来,高校在心理健康教育方面取得了一定成效,但传统的教育模式往往侧重于问题导向,忽视了学生内在潜力的挖掘与积极心理品质的培养。积极心理学作为一种新兴的心理学分支,强调关注个体的优势与潜能,为心理健康教育提供了新的视角。基于此,从积极心理学视角出发,探索高校家庭经济困难学生心理健康教育的有效路径,不仅有助于缓解他们的心理压力,更能激发其内在动力,促进全面发展,为构建和谐校园环境提供有力支持。

关键词:积极心理学;高校;家庭经济困难学生;心理健康教育

高校家庭经济困难学生群体由于经济压力、社会支持不足等因素,往往面临更高的心理健康风险,如焦虑、自卑和孤独感等。传统的心理健康教育模式多侧重于问题干预和危机处理,虽然在一定程度上缓解了学生的心理困扰,但未能充分关注其内在潜力和积极心理品质的培养。近年来,随着积极心理学的兴起,越来越多的研究开始强调通过提升学生的心理韧性、积极情绪和人际支持来促进其心理健康。这种转变有助于改善家庭经济困难学生的心理状态,还能为其全面发展提供更坚实的心理基础。因此,探索基于积极心理学的教育策略,对于优化高校心理健康教育体系具有重要意义。

1. 积极心理学视角下的心理健康教育理念

1.1 强调学生心理韧性的培养

积极心理学视角下的心理健康教育理念强调心理韧性的培养,认为个体在面对逆境时能够通过内在资源的调动实现心理复原与成长。心理韧性作为个体应对压力、适应环境的核心能力,对于家庭经济困难学生尤为重要。这类学生往往面临经济压力、学业负担以及社会支持不足等多重挑战,心理韧性的提升能够帮助他们在困境中保持积极心态,有效应对压力。研究表明,心理韧性并非与生俱来,而是可以通过后天的教育与实践逐步增强。因此,高校心理健康教育应注重通过系统化的训练与支持,帮助学生构建心理韧性,从而增强其应对生活挑战的能力^[1]。在实际教育过程中,心理韧性的培养需要从认知、情感和行为三个维度入手。在认知层面,引导学生建立积极的自我认知与归因方式,帮助他们认识到困境的暂时性与可改变性,从而减少无助感与消极情绪。在情感层面,通过情绪调节训练与正念练习,提升学生的情绪管理能力,使其在面对压力时能够保持情绪稳定。在行为层面,鼓励学生参与社会实践与志愿服务,通过实际体验增强其解决问题的能力与自信心。

1.2 关注学生积极情绪的提升

积极心理学视角下的心理健康教育理念强调积极情绪的提升,认为积极情绪是促进个体心理健康与幸福感的重要因素。积极情绪不仅能够缓解压力,还能拓宽个体的认知范围,增强其应对挑战的灵活性。对于家庭经济困难学生而言,积极情绪的培育尤为重要。这类学生由于经济压力与社会支持不足,容易产生焦虑、抑郁等负面情绪,而积极情绪的提升能够帮助他们更好地适应环境,增强心理弹性。研究表明,积极情绪与个体的心理健康水平呈显著正相关,因此,高校心理健康教育应注重通过多种途径提升学生的积极情绪体验。在实际教育过程中,积极情绪的培育需要从环境创设、活动设计与心理干预三个方面展开。在环境创设方面,高校可以通过营造积极向上的校园文化氛围,为学生提供情感支持与归属感。例如,设立心理健康主题展览、举办积极心理学讲座等,让学生在潜移默化

中感受到积极情绪的力量。

1.3 引导学生建立积极的人际关系

积极心理学视角下的心理健康教育理念强调积极人际关系的建立,认为良好的人际关系是促进个体心理健康与社会适应的重要保障。积极人际关系能够为学生提供情感支持、社会资源与归属感,帮助他们在面对压力时获得有效的缓冲与应对策略。对于家庭经济困难学生而言,积极人际关系的建立尤为重要。这类学生由于经济条件限制,往往面临社会交往的障碍,容易产生孤独感与自卑情绪。通过引导他们建立积极的人际关系,能够有效缓解其心理压力,增强社会适应能力。在实际教育过程中,积极人际关系的建立需要从社交技能培养、支持网络构建与互动平台搭建三个方面展开。在社交技能培养方面,高校可以通过开设人际沟通课程、组织社交技能训练营等方式,帮助学生掌握有效的沟通技巧与冲突解决策略^[2]。

2. 高校家庭经济困难学生心理健康教育的具体对策

2.1 开展积极心理品质训练课程

开展积极心理品质训练课程是高校家庭经济困难学生心理健康教育的重要对策之一。积极心理品质包括乐观、感恩、希望、自我效能感等,这些品质能够帮助学生更好地应对生活中的挑战与压力。通过系统化的课程设计,学生可以在理论学习与实践体验中逐步提升自身的积极心理品质,从而增强心理弹性与幸福感。研究表明,积极心理品质的提升能够显著改善个体的心理健康水平,降低焦虑与抑郁的发生率。在实际课程设计中,积极心理品质训练课程应注重理论与实践的结合。在理论部分,课程可以涵盖积极心理学的基本概念、核心理论以及相关研究成果,帮助学生理解积极心理品质的内涵与作用。例如,通过讲解乐观的定义与作用机制,引导学生认识到乐观思维对心理健康的重要性。在实践部分,课程应设计多样化的活动与练习,帮助学生在实际生活中应用所学知识。例如,开展感恩日记写作练习,鼓励学生每天记录三件值得感恩的事情,从而培养其感恩意识;组织希望目标设定活动,引导学生制定短期与长期目标,并通过具体行动计划逐步实现目标,增强其希望感。

2.2 构建积极心理支持网络

积极心理支持网络是指通过多层次、多渠道的资源整合,为学生提供情感支持、信息支持与工具支持,帮助他们在面对压力时获得有效的帮助与指导。对于家庭经济困难学生而言,积极心理支持网络的构建尤为重要。这类学生由于经济条件限制,往往缺乏社会资源与情感支持,容易产生孤独感与无助感。通过构建积极心理支持网络,能够为他们提供全方位的心理支持,增强其应对挑战的能力。在实际构建过程中,积极心理支持网络需要从校内资源整合、校外资源引入与线上线下结合三

个方面展开。在校内资源整合方面,高校可以建立心理健康教育中心、学生互助小组等机构,为学生提供专业的心理咨询与同伴支持。例如,心理健康教育中心可以定期举办心理健康讲座、团体辅导活动,帮助学生掌握心理调适技巧;学生互助小组可以通过分享经验、提供情感支持,增强学生的归属感。在校外资源引入方面,高校可以与社区组织、公益机构合作,为学生提供社会实践机会与资源支持^[3]。例如,与社区合作开展志愿服务项目,帮助学生在服务他人的过程中提升自我价值感;与公益机构合作提供经济援助与心理辅导,缓解学生的经济压力与心理困扰。

2.3 提供个性化心理辅导服务

提供个性化心理辅导服务是高校家庭经济困难学生心理健康教育的关键对策。个性化心理辅导服务强调根据学生的独特需求、心理特征与发展阶段,提供精准、差异化的心理支持。对于家庭经济困难学生而言,个性化心理辅导服务能够有效识别并应对其特殊的心理需求。这类学生面临的心理压力往往具有复杂性、多样性,包括经济困境、学业压力、自我认同等多重维度的挑战。通过个性化心理辅导,可以帮助学生深入了解自身心理状况,发展适应性应对策略,提升心理韧性。现代心理学研究表明,个性化心理辅导服务能够显著提高学生的心理健康水平,降低心理问题发生的风险,因此高校应重视建立专业、精准的心理辅导体系。

在实际实施过程中,个性化心理辅导服务需要从心理评估、分类干预与动态追踪三个维度展开。在心理评估环节,采用标准化心理测量工具,如抑郁量表、焦虑量表、应对方式问卷等,全面评估学生的心理状况。根据评估结果,将学生划分为不同心理健康等级,制定针对性的辅导方案。在分类干预阶段,针对不同类型的心理问题提供专业化辅导。例如,对于存在严重学业压力的学生,可以提供学习压力管理训练;对于自尊水平较低的学生,可以开展自我价值重建工作坊;对于人际关系困难的学生,可以进行社交技能训练。

3. 心理健康教育的长效机制建设

3.1 建立心理健康教育评估体系

心理健康教育评估体系是一种系统化、科学化的评价机制,通过多维度、多层次的评估方法,全面监测和分析学生的心理健康状况。对于家庭经济困难学生而言,评估体系能够及时发现潜在的心理风险,为精准干预提供重要依据。心理健康教育评估不仅仅是一种技术性工具,更是一种动态的、持续的心理健康管理过程。现代教育心理学研究表明,科学、规范的评估体系能够显著提高心理健康教育的针对性和有效性,是提升学生心理健康水平的关键路径。在具体构建过程中,心理健康教育评估体系应从评估指标设计、评估方法创新与结果转化三个维度展开。在评估指标设计方面,构建包括心理韧性、情绪调节、人际关系、学业适应等多维度的综合评估指标体系^[4]。例如,可以开发包含心理资本量表、情绪调节能力测评、社会支持评估等多元化的评估工具。在评估方法创新方面,采用定量与定性相结合的多元评估方法,包括心理测量、行为观察、深度访谈等。可以通过线上心理测评平台,定期对学生进行匿名心理健康筛查;同时,配合专业心理咨询师进行个别深度访谈,全面了解学生的心理状况。在结果转化环节,建立科学的评估结果反馈与干预机制,将评估数据转化为个性化的心理健康干预方案。通过构建这种系统、动态、精准的心理健康教育评估体系,能够为家庭经济困难学生提供持续、有效的心理健康支持,促进其心理成长与全面发展。

3.2 加强心理健康教育师资队伍建设

专业化、高素质的心理健康教育师资队伍是确保心理健康教育质量的关键保障。对于家庭经济困难学生的心理健康教育而言,师资队伍的专业水平直接影响教育的针对性与有效性。

心理健康教育教师不仅需要具备扎实的专业理论知识,还要具备深厚的人文关怀与职业敏感性。现代教育心理学研究表明,高质量的心理健康教育师资队伍能够显著提升学生的心理健康水平,降低心理问题发生的风险,是推动心理健康教育持续发展的重要支撑。在具体建设过程中,心理健康教育师资队伍的建设应从专业能力培养、梯队结构优化与激励机制完善三个维度展开。在专业能力培养方面,构建系统化的专业发展培训体系,包括理论进修、实践技能训练与跨学科交流。例如,定期组织积极心理学前沿理论研修班,邀请国内外知名专家进行学术讲座;开展心理危机干预实战培训,提升教师应对复杂心理问题的专业能力;鼓励教师参与国际学术交流,拓展专业视野。在梯队结构优化方面,建立由专职心理教育教师、兼职辅导员、学生心理助理组成的多层次师资队伍。通过“传帮带”模式,实现经验丰富的资深教师与年轻教师的知识传承。在激励机制完善方面,建立科学的绩效评价与职业发展通道,为心理健康教育教师提供职业发展空间。

3.3 推动家校合作,形成教育合力

推动家校合作,形成教育合力是高校心理健康教育长效机制建设的重要战略。家校合作是一种系统性的协同育人模式,通过学校与家庭的密切配合,为家庭经济困难学生提供全方位、立体化的心理支持。这种合作不仅能够拓展心理健康教育的资源与空间,还能够构建连续性、整体性的心理健康成长环境。对于家庭经济困难学生而言,家校合作尤为重要,因为这类学生往往面临更为复杂的家庭背景与心理挑战。现代教育心理学研究表明,有效的家校合作能够显著提升学生的心理适应能力,降低心理问题发生的风险,是促进学生心理健康发展的重要路径。在具体实施过程中,家校合作需要从信息沟通机制、心理支持路径与协同干预三个维度展开。在信息沟通机制方面,建立多元化、常态化的家校沟通平台^[5]。例如,开发专门的家校互动APP,定期推送学生心理健康评估报告;组织家长心理健康教育培训讲座,提升家长对心理健康教育的认知与理解;建立家长心理咨询热线,为家长提供专业的心理指导。在心理支持路径方面,设计针对性的家庭心理支持项目。

结束语

高校心理健康教育面临着更加复杂的社会环境与个体心理挑战。持续推进理论创新、实践探索与机制建设,将成为提升家庭经济困难学生心理健康水平的关键路径。以积极、科学、人文的视角,不断完善心理健康教育体系,将为学生的全面发展提供坚实的心理支持。

参考文献:

- [1]林丽专.高校家庭经济困难学生心理困境成因及教育保障机制构建研究[N].科学导报,2024-03-26(B04).
- [2]张晓霞.高校家庭经济困难学生心理健康教育路径探索[J].新西部,2023,(09):170-172+175.
- [3]吴翠萍.应用型高校家庭经济困难学生心理健康状况及心理资助策略[J].宁波工程学院学报,2023,35(03):45-51.
- [4]魏琪,张宗帅,张宝璐,闫鑫娅,丛晶.高校家庭经济困难学生心理健康现状及对策分析[J].心理月刊,2023,18(11):211-214.
- [5]苏艳芳.高校家庭经济困难学生心理健康预警机制构建[J].科教导刊,2022,(03):142-144.

作者简介:姓名:茅佳欢(1991年4月-),性别:女,民族:汉,籍贯:江苏省张家港市,单位:苏州科技大学机械工程学院,职称:讲师,学历:硕士研究生,研究方向:教育学、教育心理学。

基金课题(须有编号):2020年度高校哲学社会科学研究的专题项目:民办高校家庭经济困难学生“心理脱贫”策略研究,项目编号:2020SJB1199