

# 积极心理学视域下民族高校心理健康教育模式探究

## ——以吉首大学“立人教育”为例

尚道文, 帅敏

(吉首大学张家界学院, 湖南张家界, 427000)

**[摘要]** 构建体现社会主义特点、时代特征和学校特色、符合学生身心发展特点的心理健康教育模式, 促进学生健康成长和全面发展, 是摆在高校面前的重要课题。吉首大学坚持以人为本的价值取向, 从积极心理学视域和满足学生的实际需要出发, 大力推进心理健康教育工作, 努力提升心理健康教育工作品质, 建构更加科学的、人性的、和谐的、个性的具有自身特色的心理健康教育的有效模式。

**[关键词]** 吉首大学; “立人教育”; 积极心理学; 心理健康教育

**[中图分类号]** G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2017)04-0061-07

心理健康是影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题<sup>[1]</sup>。长期以来, 地处民族地区的多校区的吉首大学坚持以学生为本, 从积极心理学视域和满足学生的实际需要出发, 准确把握、及时掌握学生的心理特点, 极为注重心理健康教育的本土化、民族化和体系化的探索与实践, 在高等教育领域中首倡“立人教育”理念, 积极引导学生追求阳光心态, 培养健全人格, 努力建设体现社会主义特点、时代特征和学校特色的校园文化, 促进学生的健康成长、全面成才和人生发展, 育人特色鲜明, 形成了将心理健康教育融入到和谐校园建设的独特的校园文化风景线, 建构了一套更趋科学的、人性的、和谐的、个性的具有吉首大学特色的积极心理健康教育的有效模式。

一、积极心理学理念和积极心理健康教育解读  
积极心理学理念为心理健康教育提供了一种全新的、全面的研究范式和思维路径, 为推进学生心理健康教育工作提供有益的、正能量的应对范式。

### (一) 积极心理学理念概述

回顾历史, 积极心理学在 20 世纪末由美国著名心理学家塞利格曼提出, 着力于研究人类力量和美德, 关注人的优秀品质、阳光心态和美好心灵等

积极方面的新生心理学派, 珍视人的心理机能和心理规律的深入探索, 注重人的潜能发挥, 研究的对象并不是有心理问题的人而是普通人, 坚持把有效促进人的健康成才, 大力激发、培养和提升人的积极情绪体验、积极人格特质, 努力构建积极的组织系统、社会体系作为主要研究任务以及工作内容。这正如积极心理学家们一致认为: “当代心理学正处在一个新的历史转折时期, 心理学家扮演着极为重要的角色和新的使命, 那就是如何促进个人与社会的发展, 帮助人们走向幸福, 使儿童健康成长, 使家庭幸福美满, 使员工心情舒畅, 使公众称心如意”<sup>[2]</sup>。

显然, 一百多年以来心理学关注心理障碍、心理疾患过多的传统模式被积极心理学逐渐打破, 它关注人类的希望、快乐、幸福与发展, 进而被称之为当代全球心理学界第四次浪潮, 誉为“幸福的科学”。积极心理学主张要以更加开放、更趋开明、更具欣赏性的视野去对待人类的潜能、动机和能力, 积极关注和建设人的优势、优点与正面的力量, 从治疗人的心理疾病、解除精神痛苦、排解情绪这种偏向于问题的价值取向, 从而把工作重心放在培养人的固有的积极潜力与能力上, 努力培养或扩大

**[收稿日期]** 2017-06-19; **[修回日期]** 2017-07-20

**[基金项目]** 2014 年湖南省教育厅科学研究项目“积极心理学视野下的民族地区高校家庭经济困难学生心理援助研究”(14C0934); 2015 年湖南省高校思想政治教育课题“积极心理学背景下民族高校心理健康教育模式研究”(15C04); 2015 年度湖南省教育体制改革试点项目“高校多校区管理模式与运行机制探索与改革”(2015B05); 吉首大学 2015 年度人文社科研究项目“积极心理学视野下民族高校心理健康教育模式探究”(15SK029); 吉首大学 2015 年思想政治教育研究课题“积极心理学背景下民族高校心理健康教育模式探究”(JSUSZ201504)

**[作者简介]** 尚道文(1977-), 男, 土家族, 湖南龙山人, 吉首大学马克思主义学院副研究员, 主要研究方向: 心理健康教育; 高等教育管理

困扰转为帮助人的自身构建良好心理状态、形成积极心理品质的一种教育理念,彻底改变了传统的那人的固有的积极力量、正性情绪,让人成为一个心理健康、充满正能量并生活快乐、幸福的人。可见,正是有了这种与众不同的价值取向、指导思想为核心,积极心理学正逐渐成长为当今一种新的研究范式。

## (二) 积极心理健康教育释义

传统的高校心理健康教育模式为:“重视干预,轻预防”;“重视心理咨询,轻心理教育”。民族高校积极心理健康教育,就是要充分运用积极心理学理念,在其指引下对学生予以健康向上的人格、性格、气质、能力和素质教育,深入开发、挖掘学生的潜能,大力激发学生的学习和生活的动力,大力激发学生创新意识和创新精神,努力提升学生的创新能力,切实提高学生的自我效能感、适应环境能力、挫折承受力、处理危机与解决问题的能力、感受幸福的能力等等。真正要义在于促进每个学生最大限度、最高层面地发展自己,从以前的消极预防、被动干预、治疗心理疾病转向为积极预防、积极开发学生的内在潜能、动力和积极品质,引领学生充满阳光、积极向上的成长力量,点燃希望,充满快乐,追求幸福,树立正向、科学、理性的马克思主义幸福观,实现每个学生心理的协调、和谐发展。

## 二、充分认识积极心理学在民族高校心理健康教育中的特殊意义

习近平总书记指出:“要坚持不懈促进高校和谐稳定,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,把高校建设成为安定团结的模范之地。”<sup>[3]</sup>同时,强调:“思想政治工作从根本上说是做人的工作,必须围绕学生、关照学生、服务学生,不断提高学生思想水平、政治觉悟、道德品质、文化素养,让学生成为德才兼备、全面发展的人才。”<sup>[3]</sup>推进民族高校心理健康教育工作,必须坚持以人为本,充分运用积极心理学理念,这对做好学生思想政治工作,培养社会主义事业的合格建设者和可靠接班人具有重要的特殊的意义。尤其是对于吉首大学来说,更具有特殊的重要的现实意义。

### (一) 吉首大学学生的特殊构成

吉首大学办在地处武陵山腹地的湖南西部民族贫困地区—湘西州吉首市和张家界市永定区,面向全国招生,培养的对象具有突出的“三多”特点:一是少数民族学生多。全校学生中少数民族成份43个,人数占37%,其中新疆籍、西藏籍的边疆少数

民族学生人数近千人,位居全国内地普通高校的前列,学校的民族团结、教育任务重和安全稳定责任大。二是农村学生多。全校近70%的学生来自于农村,教育基础、家庭条件、成长环境、文化背景差异大。三是家庭经济困难学生多。家庭经济困难学生占学生总数的30%多,其学习、生活困难多。从总体情况来看,这些学生的心理情绪波动大:自卑与自尊交织,焦虑与抑郁并存,敏感与孤僻共生,无奈与愧疚交错,嫉妒与怨恨相伴,学校的关爱教育和温暖帮扶工作任务极为繁重,任重道远。

### (二) 吉首大学学生的心理特点

一是心理的封闭性与人际的排他性。学校绝大部分学生都来自于政治、经济、文化、教育发展相对滞后的小城市、城镇或农村,因长期学习、生活在经济落后、教育滞后、信息闭塞、观念保守的大环境中,个体心理开放程度较小,呈现出明显的封闭性;同时,在人际交往中更乐意同本民族的学生或者老乡交往,对其他人群反而有种源于本能的不信任感,呈现出较为强烈的排他性。二是自我调控情绪能力较弱。其情感表达方式较为直接,凡事比较冲动,难以理性调控和管理自我情绪。三是自我认知模式单一。因受心理发展水平限制以及缺乏一定的社会实践经验,这些学生思维偏于理想化、抽象化,自我认知模式单一,在做事中注重原则性和逻辑性,缺乏一定的辩证性与灵活性。四是自我适应能力较弱。无论是在专业学习方面,还是在学习环境适应、生活环境适应、人生职业规划、团队协作能力、人际交往能力诸方面,都存在或多或少的适应不良问题。

面对特殊的学生构成状况和学生的心理特点,面对新的形势,面对广大学生健康成长、全面成才和全面发展的迫切需求,这使得学校在思想政治工作方面必须要特别注重社会主义核心价值观教育、学业成长指导教育、积极心理健康教育、生活困难帮扶工作、民族团结进步教育、爱国主义教育等等。因此,学校的学生思想政治工作具有一般高校所没有的特殊的艰巨性和复杂性。这种学生的特殊性和思想政治工作的特殊性,决定了积极心理学理念在思想政治工作中具有特殊的极端重要性。习近平总书记强调:“做好高校思想政治工作,要因事而化、因时而进、因势而新。要遵循思想政治工作规律,遵循教书育人规律,遵循学生成长规律,不断提高工作能力和水平。”<sup>[3]</sup>正是基于这种指导思想,结合工作实际和思想认识,学校立于“以人名校,以业报国”的校训和“凤飞千仞,薪传八方”的大学精

神, 强化学术创新, 开阔研究视角与思路, 抓住根本, 立德树人, 着眼于跨学科研究, 进行了积极心理学视域下的学生心理健康“立人教育”模式探索与构建。

### 三、因事而化, 创新心理健康“立人教育”育人体制

做好民族高校心理健康教育工作, 要因事而化, 要有问题意识, 要切实把握学生的心理状况和思想脉搏, 主动贴近学生诉求, 及时、积极回应学生心灵关切、思想关切, 直面学生的需求和期待, 帮助学生解疑释惑, 开发学生潜能, 引领学生健康成长、全面成才。积极心理学视域下的吉首大学心理健康“立人教育”, 充分尊重每一个学生的人格, 挖掘每一个学生的潜能, 紧紧围绕培养学生的阳光个性和健全人格, 增强工作的现实性和针对性, 提高吸引力、亲和力和感染力, 对进入吉首大学求学深造的每一个学生的思想和心理、人格和精神、意志和个性、智慧和身体诸方面, 予以全面、系统、科学的引导和培养, 促进学生全面发展。

#### (一) 创新教育理念

教育理念是教育的灵魂。心理健康“立人教育”把学生的培养和学生的成长, 强烈激发学生的内在成长、成才动机, 作为自身的终极目的。理念变, 天地宽。从理念层面来看, “立人教育”把自身确立为一种“人本教育、全人教育、积极心理健康教育和素质教育”。这不仅是当代高等教育的一种新的理念构建, 同时, 更是一种新形势下吉首大学创新推进的具体地做新、做活、做实的高等教育实践形态, 是心理健康教育从消极走向积极的实践形态。“立人教育”以德育为先导, 以智育为基础, 以体育为本钱, 以心育为内涵, 以美德为格调, 不仅注重心理发展, 而且向心理、社会、道德、价值观等全面发展。通过“立人”系统工程, 从“道”(真理、价值观、思想品德)入手追寻“德”, 建构道德; 从“慧”(人文精神、科学素养、知识结构)入手启迪“智”, 养成智慧; 从“健”(身体健康)入手练就“体”, 铸造体健; 从“正”(心理健康、人格健全、个性优化)入手涵养“心”, 培植心正; 从“美”(个人才艺、兴趣爱好)入手提升“趣”, 形成美趣, 从而使学生从“单面自然人”转换成“全面社会人”, 从“工具模式人”转换成“情感理性人”, 从“病态麻木人”转换成“正常正义人”, 从“自私怯懦人”转换成“无私无畏人”, 从“孤独愤青人”转换成“融通理解人”<sup>[4]</sup>。“立人教育”其核心内涵立足于“立德、立志、立业和

树人、达人、惠人”, 致力于学生的积极品质, 专注于学生积极人格的培养, 进而使“立德树人”这一根本要求, 有了更趋具体的内涵, 有了更为清晰的目标指向与要求。这将教育和引导学生自觉、自发培育和践行社会主义核心价值观, 坚持用中国梦来激扬青春梦, 努力为学生点亮理想的灯并照亮前行的路。

#### (二) 创新教育模式

思路决定出路。在学校教育中, 我们认为每个学生都有超常潜能, 每个学生都需要超常教育, 要善于发现、发掘每个学生身上的优点和闪光点。同其他的高校比较, 吉首大学心理健康“立人教育”模式、体系拥有独具自身风格的“新三字经”特色: 第一, 从学生的培养规格来看, 努力做到“厚基础、宽口径、高素质、强能力、优个性”, 其中“优个性”就是要注重人的优秀品质与美好心灵的塑造; 第二, 从学生的行为与工作方面来看, 努力做到“下得去、留得住、用得上、干得好”, 这其中就蕴含着让每个学生都要学会自己发现、发掘, 积极寻找自身与他人的美德、优点与优势, 学会用自身的美德、优点与优势去积极生活, 用自身良好的职业操守、沟通能力、团队协作能力、抗压能力、敬业精神影响他人, 让学生对自身、对社会、对生活、对工作、对集体充满希望和乐观, 有工作目标, 有生活目标, 有事业追求, 体验成长、成才和成功的快乐、幸福与价值感; 第三, 从学生融入社会的能力来看, 努力做到“深交流、广积德、勇实践、敢于先”, 这其中就要重视个体性功能, 每个学生作为一个充满活力的个体, 都要形成正确的世界观、人生观和价值观, 要让每个学生成为积极健康的人, 成为拥有独立精神、自由思想、正向力量和责任担当的顶天立地、和谐发展、走向幸福的生命个体。

#### (三) 创新育人体制

学校注重探索积极心理学和本土文化的有机契合, 注入活力, 致力于本土化实践。通过深入分析心理健康教育工作所面临的形势与任务, 在心理健康教育目标功能、树人理念、助人过程和成人方式诸方面统一思想, 凝聚共识, 走出自己的路, 着力使心理健康教育工作悄然实现“五个根本转变”: 即从局部的心理健康素质教育向全面的、整体的素质教育观念转变, 从重在治疗心理疾患的工作模式向“课程建设、课堂教学、教育活动、指导咨询、危机干预、调查研究、激发潜能、人格塑造、个性优化”的“八位一体”工作模式转变, 从课堂的、单纯的、单向的心理健康教育向实践的、结合的、

全面的心理健康教育转变,从由思想政治教育教师兼任的队伍结构向以专职教师为骨干、专兼职结合、朋辈为补充的队伍结构转变,从学校主导向寝室—班级(社团)—学院(所)—学校完善的“四级”心理健康教育工作网络转变。坚持做到“十个有机结合”:即心理健康教育工作强化多元发展、多元开放、协同联动、合力推进,把普及性教育与专题性教育有机结合,普遍性教育与特殊性教育有机结合,全程性教育与阶段性教育有机结合,家庭教育与学校教育有机结合,课堂教育与课外活动有机结合,朋辈互助与自我教育有机结合,教育辅导与预防干预有机结合,一般教育与个别辅导有机结合,人文关怀与心理疏导有机结合,突出人的主体性与突出人的发展性有机结合。以实践为逻辑起点,努力构建起覆盖全校学生,融入学生发展的各个阶段和领域,同时针对不同的目标群体而实施的“心理素质培养、心理朋辈互助、心理健康教育、心理困扰辅导、心理障碍咨询、心理危机预警、心理危机干预”的全员、全过程和全方位工作体系。

#### 四、因时而进,构筑心理健康“立人教育”育人平台

习近平总书记2014年在北京大学师生座谈会上的讲话指出:“青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向,而青年又处在价值观形成和确立的时期,抓好这一时期的价值观养成十分重要。这就像穿衣服扣扣子一样,如果第一粒扣子扣错了,剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。”<sup>[5]</sup>因时而进,就是在新时期,要随着时间的变化,适应情势的演进常态,回归教育本性,坚持积极心理学理念,建构起独具特色的心理健康“立人教育”育人平台,促进学生健康成长、全面发展,推进心理健康教育工作创新发展。

##### (一) 构筑宣传平台

学校注重对广大学生普及心理健康教育知识,着力提高心理健康意识,坚持做到“未病先防”。充分利用自办的电视台、广播站、网站、校报、刊物、橱窗、板报等可资源利用的宣传渠道为心理健康教育工作服好务,定期制作广播专栏节目“心理访谈”,在宣传橱窗展出心理健康知识专题“心灵园地”,在校报、《彼岸花开》《脚印》杂志开辟专栏“心灵驿站”,在学术报告厅、多媒体教室赏析心理影片《心灵捕手》《沉默的羔羊》等等,举办心理漫画展“开心乐园”等,引导学生不断关注心理健康。校大学生心理健康教育中心自2007年5月创办《吉首大学心理教育报》,每月一期,每期

印数8000份,面向全校免费发放到每间学生寝室;心理援助社积极办好心理健康教育社刊《简单》,普及心理健康教育知识,提高学生心理自助意识和能力;学校建立“我的大学 心路同行”心理健康教育网站、“心灵鸡汤”BBS、网上心理咨询QQ群、微信群,利用网络平台引导网上舆论,丰富大学生的心理健康知识,开展在线心理服务,增强心理健康教育的亲和力和吸引力。

##### (二) 构筑教育平台

学校把心理健康教育渗入到社会实践,每年举办“成长训练营”“暑期辅导园”活动,把心理健康教育渗透到学生的学习、生活中,与解决学生的实际困难相结合,大力实施“教工党支部联系学生班级”、本科生导师制,采取教师、党员与一个或一组学生结对指导的方式,强化师生交流,让教师积极给予学生学业指导、生活辅导和心理疏导。同时,构建主题鲜明、形式多样、丰富多彩和具有学校自身特色的心理文化活动品牌,实现月月有主题、周周有活动。诸如:每年三月的“最美的我”女生心理文化活动月,四月的“我乐助”助人自助心理服务活动月,五月的“我爱我”5.25心理健康教育主题活动月,六月的“毕业快乐”毕业生心理文化活动月,七月的“考试不焦虑”爱学习、爱考试心理活动月,九月的“青春最美的驿站”新生心理文化活动月,十月的“最炫民族风”文化艺术展演活动月,十一月的“晨曦相悦”冬季不恋床、律动爱学习心理户外拓展活动月。针对不同学生的需要开设各类专题讲座,如“领导就是服务”、“我们都是一家人”、“我的青春驿站”等学生干部素质拓展训练、贫困生自信心训练、情绪调节与压力管理、人际沟通与团队合作不同主题的团体训练,在“障碍性、适应性和发展性”三个层次的指导方面均达到了理想的教育效果,受到学生的热烈欢迎。创新开设“快乐成长”家长心理健康讲坛、开办“关爱子女心灵,共话新生适应”新生家长课堂、召开家长座谈会等形式,让家长与学校共同做好大学生心理健康教育工作,以期建立更广泛的社会帮助体系。

##### (三) 构筑咨询平台

传统的心理健康教育,往往只关注一般性的心理知识和症状性心理问题的疏导方式,反而忽略了学生的自我认同教育,而学生自我同一性的形成和自我认同的和谐发展,是心理健康的前提和源泉,这包括对学校的认同和专业的认同。学校在每个校区建立校级心理咨询中心的同时,鼓励各学院根据学院自身特点、专业特色建立各具风格、学生认同

的成长辅导室,切实增强教育客体的积极性、自主性。诸如:美术学院“心艺”心理辅导室、商学院“职业经理人”心理辅导室、生物资源与环境科学学院“心翼”心理辅导室、医学院“仁心”心理辅导室、物理科学与信息工程学院“sunshine”心理辅导室、民族预科教育学院“舞动民族风”心理辅导室等省级、校级特色成长辅导室深受学生欢迎。同时,积极拓宽咨询服务内容,把就业指导、生涯规划等纳入到咨询服务体系。

#### (四) 构筑互助平台

学校2006年9月成功申报“惠普自强网络与学习中心项目”,坚持开办“成长训练营”,深入开展团体辅导。学校现有心理学专业教师指导的心理援助社、《心理健康教育报》、心理健康教育协会等6个全校性的学生心理健康社团,各学院学生会设有心理辅导部,各班委会设有心理辅导委员,各寝室设有心理信息联络员,形成了较为完备的学生心理健康朋辈教育体系。朋辈教育骨干本着“分享你我的快乐,分担彼此的忧愁”的愿望,传递爱心,凝聚力量,化解分忧,促进发展,已广泛参与到学校学生心理健康教育工作中,成为学校学生心理健康教育的生力军和好助手。通过宣传心理健康知识,组织开展形式多样的教育活动,参与学校危机干预工作,有效地促进了心理健康教育工作的发 展。这些同学在帮助别人的同时,自身也受到了教育,得到了锻炼,分享了成长的快乐。

#### (五) 构筑干预平台

学校注重对广大学生的不同心理问题予以早期识别和及时干预,坚持做到“既病防变”。非常明确地把心理危机干预工作整体纳入到心理健康教育工作体系之中,构建了寝室—班级(社团)—学院(所)—学校四个层次的立体的、系统的学生心理危机信息网络和学生心理危机“发现—报告—监控—干预—转介—处理”六大系统,完善了“早发现、早识别、早报告、早研判、早评估、早预防、早控制、早处理”的“八早”预警机制。大力促进危机干预和管理的全程化、专业化、系统化。在心理危机干预工作中,实施普查排查、信息通报、风险评估、责任追究等制度,设立了电话、QQ、微信“生命热线”,及时关注学生的心理状况变化和 学生发出的求助信号,特别是重点关注每年的新生适应期、就业考研期、期末考试期、春冬病躁期、自杀传染期、节假影响期等重点时期、重点对象的心理状况,使学院和学校大学生心理健康教育中心对学生的心理危机信息能及时、准确掌握,重点排

查,发现异常及时预警,及时干预,防患于未然。

#### (六) 构筑研究平台

学校注重心理健康教育科学研究,将科研工作 和教育教学活动有机结合,在积极开展活动的同时大力促进教学与科研,二者相得益彰、相互促进,切实增强了心理健康教育工作的针对性、实效性和科学性。近些年来,学校先后承担国际横向项目“福特基金提高高校贫困生能力项目”、国家社会科学基金项目、国家民委科研项目和湖南省社会科学基金项目等20余项,在权威、核心期刊发表心理健康教育论文150余篇,出版专著和主编教材10多部。2016年国家社科基金项目“新疆籍流动人口城市融入的心理干预研究”、2015年国家民委课题“内地新疆籍少数民族大学生民族认同的心理干预模式研究”等,为心理健康教育研究工作又创设了新的平台。

#### (七) 构筑特色平台

对少数民族学生,学校不仅做好常规的心理健 康教育工作,同时,还在思想、生活、学习、心理、就业五个方面予以重点关怀,注入积极心理学理念,让学校充满乐观和积极的氛围。

第一,思想方面。学校鼓励不同的少数民族学 生融合和互动,通过一系列的教育活动,让社会主义核心价值观深深融入到民族团结教育中,促进民族团结进步,增强少数民族学生对伟大祖国的认同、对中华民族的认同、对中华文化的认同、对中国特色社会主义道路的认同<sup>[6]</sup>。这些活动重在平时、抓在平常,既内化为理念,又外化为行动,深受少数民族学生的欢迎。诸如,在民族预科教育学院,每年积极向党组织靠拢、写入党申请书的学生超过80%,同时,学生参加入党积极分子培训班的约占学生总数的四分之一强。

第二,生活方面。坚持以“信任、理解、尊重、 关怀”为基础,采取“严、细、爱”等措施关怀、关爱、关心学生。诸如,及时发放少数民族学生专项补助,设置家庭经济困难学生勤工助学岗位,强化服务举措,提升学生的主观幸福感,积极营造良好的成长环境。

第三,学习方面。考虑到少数民族学生的文化 基础底子薄、学习能力较弱等实际情况,学校自编《语文》《数学》等校本教材,因材施教。同时,安排以学院领导、任课教师、学生辅导员和班主任为主体的“一对一”的帮扶队伍,积极帮助这些学生,激发学习动力,提高学习热情,增强学习效果。

第四,心理方面。考虑到边疆少数民族学生中

有的适应环境能力弱、融入内地学生群体慢、心理落差大等特点,学校积极开设《大学生心理学》等一系列心理健康教育方面的选修课、专题讲座,把积极心理学理念有机融入到少数民族学生的日常思想政治教育与管理过程中,这对少数民族学生的健康人格的发展与完善起到很好效果。

第五,就业方面。学校积极响应“大众创业、万众创新”的号召,大力支持少数民族学生创新创业。阿布力克木·麦提阿布都拉、诺尔阿地力·吾布力卡斯先后创办了湘西自治州好食货电子商务有限公司、张家界好巴郎电子商务有限公司,成为创新创业典型。

#### 五、因势而新,完善心理健康“立人教育”育人机制

面对新形势,民族高校心理健康教育工作必须紧跟时代的发展进路,因势而新,切实牢牢抓住时代主题,按照时代进步创新推进,无论是工作的理念与目标、方针与原则,还是内容与任务、方法与手段,都要及时捕捉合乎学生心理状况、思想认识的接受特点的时机,相机而动,大力拓展心理健康教育的领域,积极丰富心理健康教育的内涵。

##### (一) 课程主导

学校把积极心理学理念渗透到日常的教育教学体系和过程之中,着力抓好课堂教学环节,充分发挥主渠道作用,既面向全体新生开设了必修课“大学生心理健康教育与指导”,又面向全体学生开设了近20门有关学生心理健康、人生发展的积极心理学选修课程,诸如“普通心理学”“心理学与生活”“心理影片赏析”“应用社会心理学”“成功心理学”“青年恋爱心理学”“大学生自我成长与发展”“人际交往心理学”,纳入到公选课程予以管理,计算学分。同时,学校统筹通识课程建设。现开设了富有积极心理学理念的“人文精神类”“科学素养类”“创新实践类”“艺术情趣类”和“本土特色类”等200多门通识选修课。其中,仅“本土特色类”课程就有20门,诸如“百年湘西百位人杰”“湘鄂川黔革命史”“湘西文化”。在学校本科人才培养方案中,十分鲜明地规定每个本科学士生必修满10个学分。教师在讲授通识课程时,既要传授必要知识,更要重点培养学生积极的、正确的世界观、人生观、价值观、幸福观和知识观、成才观,尤其是强调在通识课程知识背后所潜藏的故事,蕴藏的人类积极向上向善的文明思想、科学态度和进取精神、献身意识以及永无止境的创造能量,进而努力提升学生的人文精神、乐观精神、社

会责任、奉献意识和积极力量、积极情绪,从而自然生成积极向上、健康纯正的心理品质。

##### (二) 环境熏陶

优美且富有特色的校园环境,浓郁且别具风格的文化氛围,能使学生在优美的校园环境和浓郁的文化氛围里受到濡染和潜移默化,增进积极的心理体验,激励自己,激发潜能,以积极的心态、积极的心理品质去正确面对学习、生活、工作中的各种挑战。学校极为注重浓郁的文化氛围营造,积极发挥环境育人功能,创设良好的心理氛围:一是建成了湘西文化博览园,包含吉首大学校史馆、沈从文纪念馆、黄永玉艺术博物馆、湘西民族文化博物馆、武陵山生物科学馆和生态民族学博物馆等博物馆群落;二是着力打造以传承学校艰苦奋斗精神为主的人文景观,以促进学生“养成积极的思维方式、增进积极的心理体验、培养积极的心理品质”为精髓的“新生开学典礼”“校长亲授学位仪式”“问道”“立人读书沙龙”“毕业季心理沙龙”等品牌文化活动;三是充分发挥新媒体的传递力,学校积极树立互联网思维,大力推进心理健康教育工作的传统优势和信息技术的高度融合,让新媒体成为开展心理健康教育的新平台,定向推送且精准服务学生。诸如创建微信公众平台,设置“夜读”“心灵鸡汤”等栏目,多用“接地气、有生气、特来劲”的网言网语,“讲道理”与“讲故事”有机结合,切实提升心理健康教育的实效性、普及性和及时性,学生既听得进、又入得心,关注度、参与度颇高。通过多措并举,充分发挥精神文化环境、榜样的力量,对学生形成积极人格特质有着重要推动作用。

##### (三) 实践历练

社会实践是学生心理健康教育的重要环节,同时也是大力塑造学生精神高地的强有力抓手,通过强化实践历练彰显育人渗透力,让学生感受美、体验美,增强抗挫折能力,不断提升心理弹性。学校深入探索心理健康教育和专业学习有机结合、和服务社会有机结合、和勤工助学有机结合、和择业就业有机结合、和创新创业有机结合的模式,认真组织广大学生积极参与到志愿服务与公益活动、社会调查与科技发明、勤工助学与生产劳动等社会实践活动之中,在这些活动中创新推进学生心理拓展体验训练,不断增强学生自信心、自尊心,树立正确、明确的生涯目标,勇于挑战自我极限,努力提升克服困难的勇气与毅力,着力培养健康的心理素质,树立积极进取的人生态度,增强团队协作、协

同参与和竞争意识, 让学生把所学知识、自身能力外化为奉献社会、服务他人的自觉行为, 以期圆满完成学业, 为今后的幸福人生奠定基础。诸如, 这些年, 学校精心组织的“万名师生走进武陵山”之暑期社会实践活动, 学生既是参与者又是影响者, 自我的价值感和认同感、归属感和喜悦感显著提升, 增进自我正性强化, 最终得以实现目标。

#### (四) 自我塑造

学生的健康成长、全面发展, 学校的教育引导仅仅只是外因, 而自我成长意识的觉醒、自我不断优化心理品质却是内因。实践证明, 每个学生都富有积极的心理潜能, 都富有自我向上、向善的成长能力。学校非常注重发挥外因作用, 更为注重激活内因作用。通过理解与接纳、说理与赞美等更趋人性化、科学化的方式方法, 改善、激发学生自我的积极愿望与潜在能量, 努力提高学生的逆商, 积极关注学生自我决定感, 努力调动、激发学生自我塑造意识。学校特别注重发掘少数民族学生、农村学生、家庭经济困难学生这“三多学生”自身内心潜藏的自强不息、奋发进取的激情, 科学引导这些学生克服自卑心理, 给学生以尊重、耐心、热心和爱心, 学生积极的心理元素被激活, 学生自我塑造的欲望、积极态度和超越自我的效能感被激发, 学生学会了用健康的心态去面对人生, 用快乐的心情去体味生活, 用饱满的激情去迎接挑战, 行为美、心灵美、人更美, 涌现了一大批在全国、全省有较大影响力和知名度的先进典型。诸如: 三年自愿义务支教被誉为“最美大学生志愿者”的李正龙同学, 《中国教育报》头版头条报道了其感人事迹; 自强不息的家庭经济困难学生田晶晶荣获“2013年度中国大学生自强之星”称号, 并入选第九届中国大学生年度人物; 2015届毕业生段子明开办创业公司

注册资金1亿元, 项目成功融资3千万元, 荣获由团中央、全国学联主办的2015年全国大学生创业英雄100强中的全国第四强、本科生全国第一强。“中国大学生自强之星”呈喷发式涌现, 先后有洛松尼扎、石静咏诗、殷沙曼等同学当选, 一大批寒门学子富有孝心、传递孝道的感人事迹被新华社、《中国青年报》等国家级权威媒体竞相报道, 如自愿捐献造血干细胞实施手术配型成功的“张家界市杰出志愿者”江泽普、自觉维护民族团结的新疆籍学生本·拉登等同学感人事迹令人动容。

#### 参考文献:

- [1] 关于加强心理健康服务的指导意见[Z]. 国卫疾控发[2016]77号, 2016-12-30.
- [2] Siligman PE, sikszenmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction[J]. American Psychologist, 2000, 55(1): 5-14.
- [3] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调: 把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面[EB/OL]. 人民网(<http://dangjian.people.com.cn/n1/2016/1209/c117092-28936962.html>), 2016-12-09.
- [4] 吉首大学. 吉首大学立人教育手册[M]. 2011.
- [5] 习近平. 青年要自觉践行社会主义核心价值观[N]. 人民日报, 2014-05-05(1).
- [6] “四个认同”筑牢民族团结的思想根基[EB/OL]. 新华网([http://news.xinhuanet.com/comments/2014-10/13/c\\_1112796077.htm](http://news.xinhuanet.com/comments/2014-10/13/c_1112796077.htm)), 2014-10-13.
- [7] 尚道文. 民族地区高校思想政治教育创新发展研究[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 2015.

[编辑: 汪晓]