

# 积极心理学视域下大学生心理健康教育研究

赵彦

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年3月16日; 录用日期: 2023年5月4日; 发布日期: 2023年5月11日

## 摘要

积极心理学对深入推进大学生心理健康教育具有重要意义, 其倡导大学生积极心理品质的培育, 并对高校立德树人、大学生个人价值实现具有重要作用。当前大学生心理健康教育更为注重问题导向、关注危机干预、倡导教师主导, 因而同积极心理学相结合来增强高校大学生积极情绪体验、塑造其积极人格特质、完善其积极支持系统, 从而更好发挥大学生心理健康教育实效性、实现高校大学生自由而全面的发展。

## 关键词

积极心理学, 心理健康教育, 大学生

# Research on College Students' Mental Health Education from the Perspective of Positive Psychology

Yan Zhao

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Mar. 16<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 4<sup>th</sup>, 2023; published: May 11<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Positive psychology is of great significance to further promote college students' mental health education, which advocates the cultivation of college students' positive psychological quality, and plays an important role in establishing morality and cultivating people and realizing college students' personal values. At present, college students' mental health education pays more attention to problem-oriented, crisis intervention, and teacher-led. Therefore, it is combined with positive psychology to enhance college students' positive emotional experience, shape their positive per-

sonality traits, and improve their positive support system, so as to better develop the effectiveness of college students' mental health education and realize the free and comprehensive development of college students.

## Keywords

Positive Psychology, Mental Health Education, College Student

Copyright © 2023 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

积极心理学以 Seligman 和 Csikzentmihalyi 在 2000 年 1 月发表《积极心理学导论》为标志, 作为一个新的研究领域形成, 在继承人本主义心理学的合理内核基础上, 采用科学的原则和方法来研究个体幸福, 强调个体积极方面的研究, 力图帮助人们形成良好的心理品质和行为模式。积极心理学撇除了过去心理学过于偏重个体心理问题的倾向, 将个体的积极主观体验、积极人格特质及积极社会环境作为主要研究内容, 将关注点从心理疾病及其修复转向个体创造美好生活, 解决方式也从过去的聚焦对抗转向积极情感和希望, 从而促使个体对自身发展形成积极认知, 自觉拥抱生命意义。

基于当前深入推进物质文明和精神文明协调发展的现状, 消极心理学重视的修补心理和社会问题、加强心理治疗的方法难以实现人的健康发展和幸福, “积极心理学主要是对个体潜在的积极心理品质的研究, 并通过这些心理品质的唤醒帮助个体获得更好地发展。”(刘明娟, 2022)积极心理学倡导用开放的、发展的眼光去看待个体的潜能, 关注个体力量、美德等积极方面, 重视个体内在积极力量同群体、社会文化等外部环境的交互作用, 在激发个体潜力和积极品质的基础上, 将人同社会生活实践相结合, 在同外界交互中构建起良好发展关系, 同时积极心理学表现出的人文关怀切合了当前社会人的发展的真切需求, 挖掘个体本身的积极力量来获取美好生活的途径, 在个体成长、交互和为社会服务的过程中实现人的自由而全面发展, 从而构建起物质文明和精神文明相协调的中国式现代化。

## 2. 积极心理学对推进大学生心理健康教育的价值意蕴

积极心理学强调对人性优点和价值进行研究, 其中关于个体美德的培育、心理疾病的预防以及社会因素对人格健全、心理健康的研究等都为当前大学生心理干预、心理健康提供新的视角, 有利于引导大学生关注自身健康人格、心理品质的养成, 持续维持积极心理状态, 不断强化自我肯定, 最终促进个体身心健康发展并和谐融入社会发展之中, 推动个体实现个人价值、充实生命意义。

### 2.1. 推进高校大学生积极心理品质的培育

积极心理学倡导每个人都能通过不断学习积极的方法和技巧来完善自己, 最终实现幸福的理想状态。传统的大学生心理健康教育主要关注大学生出现的消极情绪和心理疾病等, 对其导致因素进行研究从而消除大学生心理的消极因素, 以期唤醒大学生的积极情绪。积极心理学指导下的大学生心理健康教育在关注大学生的心理问题同时主张进行积极的心理调适, 引导大学生对自身及周边环境维持一种积极肯定的态度, 从而培育其诸如自信、乐观等积极人格品质, 逐步引导其积极面对现实生活。积极心理品质诸如意志、主动、努力等都能够通过学习习得, 其中强化个体积极的情绪体验能够大大促进积极心理品质

的培养,因而大学生心理健康教育综合运用积极心理学的重要主张,更为重视激发个体的积极心理和积极精神,力图发现个体的潜在能力和优势,充分给予肯定和希望从而赋予个体不断完善自身品格、发展自身能力的精神支持,最终提高个体的自我效能感和主观幸福感,鼓励个体积极克服困难,保持自尊自信、积极向上的健康心态。

## 2.2. 落实高校立德树人根本任务

积极心理学蕴含着对积极道德人格培育的要求,积极心理学重视个体健康、快乐等积极生命体验,以维护和提升个体的自尊自信来促进个体的道德成长和品格形成,因而在大学生心理健康教育中,作为教育主体的教师增强师德师风建设,将高尚的品德和积极的关爱持续、稳定投注于学生身上,形成双向积极互动关系,建立起积极的情感导向,从而提高学生个体的道德认知,树立起积极的世界观、人生观、价值观,唯有树立起积极的道德认知才能进行积极的道德选择并开展积极的道德实践。此外积极心理学强调习得性无助容易使得学生模糊自身的道德标准,导致其将自身的观点和行动让渡给群体,影响学生进行积极的道德选择,与此相对的习得性乐观则要求心理健康教育主体及时关注学生思想动态,在保障学生个体积极乐观个性基础上涵养个人美德,在持续强化自我效能感过程中提高道德认知水平、激发积极的道德情感、坚定积极的道德信念,从而促使学生自觉开展积极的道德实践,最终纵深推进高校立德树人根本任务走深走实,以点带面,营造全社会良好道德风尚。

## 2.3. 推动高校大学生实现个人价值

不同于传统大学生心理健康教育更为关注心理问题的预防和应对,积极心理学指导下的大学生心理健康教育将更为注重学生如何自觉培养积极心理品质、主动追求主观幸福感。“积极心理学认为,人的发展体现在个体成长所处的环境中”(章雪, 昌晓莉, 2019)。将积极心理学综合运用于大学生心理健康教育,在心理咨询、心理干预、心理教育的过程中,依据大学生身心发展特点和认知水平变化规律赛区积极的心理辅导方式,立足学生的心理需求,高度重视学生心理状态变化,形成针对性的高校心理健康教育模式,重视心理健康教育总体过程中学生个体的积极体验,并评估其积极自我、和谐人际等心理品质,力图帮助学生以积极的认知理解当前社会环境,形成良好的心理素质,维持乐观、放松的心态,通过自身主观努力形成符合社会期望的人格行为,从而积极发挥自身潜能、自觉培育积极品质,将“小我”融入“大我”中、将个人理想追求融入国家富强、民族振兴的伟大事业中去,在国家发展、社会进步中实现个人价值。

## 3. 积极心理学视域下大学生心理健康教育的现实困境

目前大学生心理健康教育总体呈现积极向好的态势,大学生对高校心理健康教育的总体满意度较高,对高校心理健康服务水平持基本认可态度(李怡和, 李学盈, 梁倩蓉等, 2022)由此可见高校心理健康教育取得一定成就,在帮助学生正确认知、预防、应对心理问题等方面发挥重要作用,然而经济社会快速发展、网络空间迅速扩张给大学生乃至所有社会成员带来新的心理冲突,诸如当前仍然存在“人际关系问题、适应问题、学习问题”(张瑞红, 2022)等常见心理问题同时出现手机成瘾引发的大学生焦虑、抑郁等消极情绪等新兴心理问题(李晓东, 龙苏兰, 2022),因而大学生心理健康教育模式和水平有待进一步完善和提高,引导大学生树立正确价值观,及时疏导不良情绪,促进大学生身心健康发展。

### 3.1. 心理健康教育理念强调问题导向

当前高校心理健康教育工作重点关注大学生心理问题的爆发及心理疾病的危机干预,诚然大学生在日常生活中会存在心理焦虑、自我封闭等消极情绪,给自身带来巨大精神压力从而容易在现实中爆发各种事件。因而高校心理健康教育以面向全体学生的预防教育为主,积极解决各种心理问题以期消除学生

的心理障碍，但由于重点关注个体心理问题为忽视了个体自身积极潜能的挖掘和全体学生积极心理品质的培育，削弱了心理健康教育对大学生全面发展的促进作用。加之，过于重视学生心理问题的产生和心理疾病的治疗，对于心理健康本身关注度不够，自然心理健康教育中针对学生兴趣培养、潜能开发、心态稳定的指导则被进一步弱化，高校和谐友爱氛围营造和学生积极情绪体验开发更无从谈起，积极心理学倡导的培育学生积极人格品质、关注学生潜在能力发掘等理论为新时代大学生心理健康教育提供新思路，通过对大学生积极人格培育、提高学生内在积极力量、发掘学生自身抵御不良思想的能力从而促使学生积极发挥其内生力量，自觉树立积极的价值观念，追求幸福人生。

### 3.2. 心理健康教育方法重视危机干预

传统高校心理健康教育方式以“点对点”为主，对大学生心理问题进行针对性干预，通过心理咨询、心理会谈等方式解决学生的心理问题，然而过度关注只会引发学生的逆反心理，加重学生的心理压力，深化学生消极认知，不利于后续心理健康教育的开展。同时，缺乏常态化、系统性的心理分析，缺少对学生主动性和潜能的关注，对于学生心理问题的根本诱因未能全面、深刻分析而是以行为矫正、心理干预为主，对于学生心理问题干预的后期效果难以充分预估，同时对于学生今后的成长发展情况难以产生持续性的积极效果。随着时代发展高效大学生对社会快速变化、身份骤然转变而感到迷茫甚至不适，对个人价值实现、生命意义追寻有了新的理解和认识，学生思维方式转变、思维特点变化要求高校心理健康教育方式因事而化、因时而进、因势而新，充分考虑学生的身心发展规律，结合时代特点和学生思维方式转变，以多样化的形式，定时、定量保障对全体学生的心理健康教育，针对部分有心理问题倾向的学生开展心理预防和心理疏导，从而主动关注学生心理健康，并不断完善出现心理问题症状学生的危机干预体制机制，从而丰富大学生心理健康教育方式，增强其实效性。

### 3.3. 心理健康教育主客体关系失衡

在当前心理健康教育开展过程中，教师始终处于教育主体地位，重点论述各种心理调适方法，并针对出现心理问题症状或是出现心理问题倾向的学生进行心理干预，以期彻底解决学生潜在心理问题，学生被动地接受心理辅导，且教师往往忽视学生的主体性，这就导致师生间逐步形成了单向对立关系。步入新时代，经济社会快速发展，学生出现心理问题的原因更加复杂，学生本身的价值观念更为多元化，教师仅仅以有明显心理问题倾向的学生为教育对象则过于狭隘，过分聚焦学生的不足和问题只会弱化学学生自身的力量和能力。学生的心理发展是在日常学习生活中逐渐变化发展的，积极心理学强调要建立起积极的组织系统，大学生心理健康教育更应注重学生本体的全面健康发展，教师则是从问题解决者转化为学生成长助推者，从学生个体健康发展出发，同学生共同探讨问题的有效解决策略，帮助学生参与更多实践活动，在充分利用自身能力克服问题过程中锤炼坚定意志、培育良好品质，培养学生积极的心理素质从而更好面对未来可能出现的各种困难挫折。

## 4. 积极心理学视域下大学生心理健康教育的实践进路

### 4.1. 增强高校大学生积极情绪体验

积极心理学研究的重点内容包括个体的积极情绪体验，主观幸福感是积极情绪体验的重要组成部分，强化主观幸福感、增强积极情绪体验，才能保持积极的心理状态来更好面对压力和挫折。“主观幸福感的获得有三种基本的积极体验，即对过去生活的满意感、对现在生活的福乐感、对未来的希望感。”(张陆, 佐斌, 2007)因而当前大学生心理健康教育更为侧重于引导学生注重过去生活的愉悦感觉，摆脱过去痛苦的经历；改进心理健康教育方式方法，充分调动大学生主观能动性，从各种活动中汲取快乐幸福感；



引导学生发现自身优势和价值,营造积极环境在实践中引导学生自立自强,从而鼓励学生自我欣赏、自我和解,促使学生充满希望迎接未来的美好生活。因此,大学生心理健康教育实施过程中,首先要对大学生不合理的认知观念进行调整,通过课堂理论教学、心理辅导、心理沙龙等多种形式,潜移默化引导学生树立起理性、积极的认知观念,悦纳自我,在学习生活中对自己进行正确归因,逐步增强学生的生活满意度。其次,以实现学生心理的健康和幸福为教育目标,“幸福就是对生活的满意,拥有较多的积极情感和较少的消极情感”(张陆,佐斌,2007)。在心理健康教育过程中不仅强调理论教学,更应该教授学生维持自身心理健康、实现自己人生幸福的技能,基于学生的身心发展规律,综合运用各种教学方法、结合数字技术等教学媒介,创设生活化情境,引导学生获取积极情绪体验,掌握获得幸福的实际技能。最后,不断创新心理健康教育模式,积极运用体验式教学,充分体现学生主导地位,促使学生主动、独立应对现实问题,并引导学生通过互动体验学习,更多关注自己的积极方面,提供积极情绪,提高学生自我调适能力从而更为自信乐观面对未来学习生活。

#### 4.2. 塑造高校大学生积极人格特质

“积极心理学认为,每个人都是自己问题的专家。”(边玉芳,何妍,吴洪健,2018)因此大学生心理健康教育应更侧重于学生个体潜能发挥和人格培养,强化学生自我效能感,完善学生积极人格,增强学生内生动力,合理应对现实生活中的各种困境挫折。心理健康教育理应注重挖掘学生的优秀品质,着力引导学生增强自我效能感,具备较强自我效能感的学生其在实现自己目标的过程中会表现出强大的毅力和坚韧性,反之则容易加深其焦虑情绪,面对问题更容易采用消极的态度进行回避,久而久之则会表现出心理问题倾向,故而在心理健康教育实践中更应注重学生自我效能感的开发利用,提升学生的内在价值感,保持其自尊自信。除此之外,积极人格特质还包括好奇心、创造力、自律、感恩、乐观、希望等,因而大学生心理健康教育理应开展专题学习,结合心理健康主体教育月采用案例分析、情景模拟等形式,激发学生学习兴趣,提高学生学习效率,促使学生主动培养积极心理品质。同时还要注重学生的身心发展阶段性特点,关注学生对多元化、个性化的心理健康教育的需求,以开发其积极乐观、责任担当等积极心理品质为目的,充分利用好理论教学和实践教学,激发学生从自身成长发展过程中总结方法策略并引导其将有效策略和积极心理品质迁移到当前和未来的情境中,鼓励学生自我启发、自我探索,从而更好地开发学生心理潜能,培育积极人格特质,真正实现学生的自我成长。

#### 4.3. 完善高校大学生积极支持系统

积极心理学视域下大学生心理健康教育还强调要营造积极的环境,构建起积极的组织支持系统,引导学生在同社会的积极联系中缓解心理紧张状态、提高社会适应能力、有效应对各种心理问题。大学生心理健康教育应以高校为主体,建立学校、家庭、社会协同育人体制机制。首先,构建积极的校园文化场域。高校校园的绿化美化、建筑环境等都会潜移默化影响着大学生积极心理品质的培育和积极人格特质的形成,同时营造积极校园文化氛围,包括优良学风建设、道德美德培育等,促使学生充分接触到道德教育、榜样教育等,引领学生丰富其对生命意义、人生价值的理解,促使学生逐步明晰自身发展目标 and 人生规划,引导学生增强责任担当意识,利用自身优势积极投入社会生活中。其次,强化和谐的家庭环境,从亲子关系、家庭教育等方面力图构建相互尊重、和谐关爱的积极家庭环境,提高学生的幸福感及爱的能力,从而协同学校教育共同促进学生的健康发展。最后,整合社会资源,建立心理健康教育机构,完善心理健康教育人才队伍,促使学生在接触社会、研学实践中进一步完善自我,一方面鼓励学生持续进行自我激励,另一方面引导学生在遇到超越自己当前能力时积极寻求外界帮助,利用各种社会支持资源克服当前危机。

## 5. 结语

“积极心理学在人类的积极心理品质方面的研究成果为其心理健康和心理治疗思想提供了坚实的理论基础和依据。”(钟暗华, 2010)积极心理学深化了人们对心理健康的认识, 对预防和改善心理健康、实施积极心理调控提供新的思路和实施策略, 促进了积极心理学的实际应用。社会发展的最终目标不只是实现物质资料的丰富, 更为重要的是人的自由而全面发展, 强化大学生心理健康教育能够对大学生的思想观念、心理素质进行引导和培育, 更好切合大学生的现实需求, 从而促进大学生身心健康发展。积极心理学为提升大学生心理健康教育效果提供新的启发, 通过增强高校大学生积极情绪体验、塑造高校大学生积极人格特质、完善高校大学生积极支持系统来增强大学生心理健康教育实效性, 不断发展完善积极人格, 锤炼积极品质, 保持积极心态, 促进心理健康发展, 为提高学生综合素质提供精神支持, 从而更好推进学生的全面发展, 促使学生更好融入社会, 在实践中实现人生价值、追寻幸福生活, 同时也为建设社会主义现代化强国提供高素质人才支撑。

## 基金项目

江苏大学第 21 批大学生科研课题立项资助项目(21C363)。

## 参考文献

- 边玉芳, 何妍, 吴洪健(2018). 积极心理学背景下中小学心理教师的角色定位. *中国青年社会科学*, 37(4), 119-125.
- 李晓东, 龙苏兰(2022). 当代医学院校大学生手机成瘾流行现状、心理健康状况及影响因素. *中国健康心理学杂志*, 30(12), 1831-1835.
- 李怡和, 李学盈, 梁倩蓉, 等(2022). 大学生心理健康教育的满意度及影响因素研究. *医学与哲学*, 43(16), 66-70.
- 刘明娟(2022). 积极心理学对大学生心理健康教育的启示. *教育理论与实践*, 42(21), 50-52.
- 张陆, 佐斌(2007). 自我实现的幸福——心理幸福感研究述评. *心理科学进展*, 95(1), 134-139.
- 张瑞红(2022). 高校大学生常见心理问题与健康教育探讨. *中国学校卫生*, 43(10), 1603-1604.
- 章雪, 昌晓莉(2019). 积极心理学视域下贫困大学生心理健康教育: 反思及改进. *江苏高教*, (5), 119-124.
- 钟暗华(2010). 积极心理学的意义及发展趋势. *徐州师范大学学报(哲学社会科学版)*, 36(5), 134-137.