

# 积极心理学视域下的大学生心理健康教育： 价值、困境、路径

王 琪, 陶梦景

浙江理工大学马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年10月9日; 录用日期: 2023年11月14日; 发布日期: 2023年11月23日

## 摘 要

近年来, 大学生的心理健康问题受到了越来越多的关注。由于受到网络文化的影响, 大学生的心理状态呈现出复杂化的特点。在社会压力不断加大的情况下, 很多学生产生了焦虑、抑郁等问题。将积极心理学应用到大学生心理健康教育中, 可以有针对性的解决学生的心理问题, 推动学生的德智体美劳全面发展。

## 关键词

积极心理学, 大学生, 心理健康教育

# Psychological Health Education for College Students from the Perspective of Positive Psychology: Values, Dilemmas, and Pathways

Qi Wang, Mengjing Tao

School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Oct. 9<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 14<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 23<sup>rd</sup>, 2023

## Abstract

In recent years, the mental health issues of college students have received increasing attention. Due to the influence of online culture, the psychological state of college students presents a com-

plex characteristic. Under the increasing social pressure, many students have developed problems such as anxiety and depression. Applying positive psychology to mental health education for college students can effectively solve their psychological problems and promote their comprehensive development in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor.

## Keywords

Positive Psychology, College Students, Mental Health Education

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

心理健康是大学生进行全面发展、形成良好品德、实现人生价值的基础。只有在良好的心理状态下大学生才能最大程度的发挥出自己的潜力, 更好的吸收知识, 塑造正确的世界观、人生观、价值观。此外, 个人的心理健康也会影响到家庭幸福、社会关系的和谐发展。因此, 大学生的心理健康对个人、家庭、社会等方面来说, 都是至关重要的。

积极心理学是心理学中一个比较新的研究领域, 最早可追溯到上世纪三十年代。人本主义心理学家, 马斯洛和罗杰斯对人的积极面的关注为积极心理学的研究奠定了基础(肖芳, 孙中宁, 2020)。我国学术界对积极心理学也进行了一定的研究, 刘明娟学者认为, 积极心理学主要是对个体潜在的积极心理品质的研究, 并通过对这些心理品质的唤醒帮助个体获得更好地发展(刘明娟, 2022), 刘慧娟和黄强等学者认为, 积极心理学倡导探索人类的美德, 研究人类的积极品质, 关注人类的生存与发展, 核心目标是促使个体获得主观幸福感(刘惠娟, 黄强, 2021), 黄远和叶娟等学者认为, 积极心理学与其他心理学科相比, 具有更强的包容性, 关注人类心理健康, 以促进人类幸福发展作为核心目标(黄远, 叶娟, 2021)。本文旨在从积极心理学的角度探讨大学生心理健康教育, 深入挖掘可利用的心理健康教育资源, 完善现有的心理健康教育模式。

## 2. 积极心理学视域下大学生心理健康教育的价值

积极心理学应用到大学生心理健康教育中, 对大学生心理健康教育横向发展、纵向发展, 以及提升国家人才培养高度, 都具有重要意义。

### 2.1. 延展心理健康教育的“深度”

大学生的心理健康教育是一项涉及内容广且周期较长的任务, 而当前 00 后大学生的思想受网络文化的影响较大, 因此传统的心理健康教育模式已经无法适应当下的形势。积极心理学倡导用发展的眼光来看待学生, 在解决学生心理问题的同时, 挖掘学生身上的积极品质。积极心理学的有效实践, 转变了传统心理健康教育观念, 弥补了大学生心理健康教育在内容上的空缺, 在心理健康教育的内容、形式、途径上进行了创新(吴迪等, 2022)。

### 2.2. 提升国家人才培养的“高度”

一名合格的创新型人才, 不仅要有过硬的专业实力, 还要有健康的心理状态。当今的大学生是在一

个复杂的环境下成长起来的, 由于互联网的高度发达, 部分学生因为网络而产生了心理问题。在此背景之下, 通过积极心理学的干预手段, 可以有效抵制网络不良因素的影响, 提升学生的综合素质, 促使学生形成一个健康的心理状态。高校对于积极心理学的应用, 推动了立德树人任务的有效实施, 符合了国家对创新型人才培养的需要, 促进了大学生的心理健康发展。

### 2.3. 拓宽心理健康教育的“广度”

基于传统心理学的大学生心理健康教育尚未形成一套完整的体系, 其主要教育形式包括心理健康课程和专题讲座以及设立心理咨询室等。然而, 在充分利用和整合学校各种资源方面仍然存在不足之处。积极心理学在大学生心理健康教育中的运用, 有利于调动学校的多种资源, 以积极心理学为指导, 充分发挥各种资源的作用, 形成聚合优势, 为大学生心理健康教育开拓了新的思路, 同时也实现了心理学原本的功能与使命。

## 3. 积极心理学视域下大学生心理健康教育存在的困境

积极心理学在应用到大学生心理健康教育的过程中, 存在一些困境, 主要集中在以下三个方面。

### 3.1. 教育内容较为单一

当前, 我国针对大学生的心理健康教育主要集中在心理健康课程和心理咨询这两个关键领域。首先, 大学生的心理健康教育课, 大都是通过案例教学的方式进行, 而选取的案例大都是消极的, 以期对学生进行预防教育, 但是大部分学生只是被动接受了这些消极案例, 课后不会去内化案例中存在的心理学知识, 这样一来这些消极的案例对学生的心理也会产生不良影响。其次, 心理健康教育课程缺乏灵活性和趣味性, 教师的一味灌输并不能满足学生的需求, 学生需要走出课堂将理论与实践结合起来, 在实践中发现自我, 认识自我, 成为更好的自己。再者, 高校的心理咨询师在解决学生心理健康问题时, 对于专业的心理学方法使用不足, 而是一味的进行说教劝阻, 这样一来很容易让学生产生错误的心理认知, 并没有从根本上解决学生的心理问题。

### 3.2. 教育形式较为保守

在我国的教育形态中, 灌输模式仍占据主导地位, 教师担当着知识传递者的角色, 学生的主体性未能得到充分发挥, 这也影响到大学生心理健康教育的实践。首先, 心理健康教育公选课是高校进行心理健康教育的重要途径之一, 这门课程的教学的效果, 最后是通过考试测评来呈现的。然而考试测评这种方式并不适用于心理健康教育这门课的课程性质, 同时也使心理健康教育的效率大打折扣。在这种传统的教育方式之下, 学生把心理健康教育当作是一个任务去完成, 一定程度上降低了学生对心理健康教育的重视程度(冯亮, 2023)。其实, 心理健康教育的实质不在于知识掌握的多少, 而在于学生是否能真正通过这门课学会对自己的心理状态进行主动调节。所以大学生心理健康教育的重点, 应该放在促使他们培养健全的人格, 建立良好的心态上, 而不是仅仅拘泥于书本上的心理健康教育知识。

### 3.3. 师资队伍建设薄弱

教师在学校教育中起主导作用, 所以要想将积极心理学应用到大学生心理健康教育中, 就必须要有—批优秀的心理健康教育教师。首先, 我国规定高校心理健康教师与学生的比例为 1:4000, 但是, 从我国目前的情况来看, 还没有达到这个标准, 不能满足高校发展需要(夏青, 2023)。其次, 我国高校的心理健康教育教师还没有对“积极心理学”这一理念做到深入理解, 因此教学中对其的应用也就相对较少。其次, 我国高校的开设的心理健康教育课程大都是公选课、大班制, 学生数量多, 而教师的数量较少,

为了完成教学任务, 教师不能有针对性的去解决学生的一些心理问题。再者, 高校的班主任和辅导员也承担了一部分大学生的心理健康教育工作, 但是他们大都不是心理学专业出身, 对心理健康教育方法掌握不足, 没有与专业的心理健康教育教师形成联动机制。

#### 4. 积极心理学视域下大学生心理健康教育提升路径

党的二十大报告指出“我们要办好人民满意的教育, 全面贯彻党的教育方针, 落实立德树人根本任务, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。积极心理学的本质是运用积极的手段, 促使人产生积极的品质。我们可以从教学内容、教学形式、师资队伍等方面进行努力, 去完善大学生心理健康体系。

##### 4.1. 丰富教学内容, 优化学生情感体验

在积极心理学背景下, 进行心理健康教育, 应注重教育内容的丰富。首先, 高校要对心理健康教育的内容进行精细化区分, 根据学生的专业背景以及兴趣, 个性化定制教学内容, 选择正面的、贴和学生专业的案例进行授课, 这样可以促使学生不断产生愉快、自豪、爱、满意等积极的情感体验, 并把这种积极的情绪长期保持下去。例如: A 高校依据学生不同的专业背景, 举办了“心理运动会”“心理定向越野”“芳香疗法体验”“园艺心理辅导”等活动, 学生亲手制作“植物微景观”探索内心的奥秘, 在“心理厨艺大赛”中烹饪出愉悦身心的美味。如果学生能够长期从自己感兴趣的事物获得积极的情感体验, 也会有利于学生明确自己的职业规划, 减轻当前的就业焦虑。其次, 高校要充分利用学校的资源, 发挥校园环境隐性教育的作用, 为学生营造一个积极的学习环境, 比如学校的墙画板报、绿植景观、校园广播, 都可以为积极心理学的应用服务, 通过建设积极健康的学校环境, 潜移默化的逐步使学生形成良好的心态。

##### 4.2. 创新教学形式, 营造积极环境氛围

在积极心理学应用到大学生心理健康教育的过程中, 教师不应该只拘泥于课堂教育的模式, 应该根据学生的心理状态变化以及时代的发展, 创新教学形式。当前, 网络社交成为了大学生社交的一个重要形式, 希望在网络里能够得到情感宣泄, 与他人形成精神伙伴, 而网络社会的人们带着面具, 无法触及到对方的真实心灵(王贺, 2017), 长期沉迷于网络会对大学生的心态造成不良影响。针对学生的情况, 采用线上 + 线下的教育模式, 对学生进行心理健康教育。首先, 在线上, 要充分利用学校的官方媒体平台, 运用视频的形式, 定期普及心理健康知识; 开设心理健康论坛, 鼓励学生进行讨论; 设立线上心理咨询室, 方便学生及时的进行心理咨询。例如: B 高校开设了线上咨询通道, 优化心理咨询服务渠道, 向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与咨询服务。其次, 在线下, 教师要对学生的心理状态进行调查, 了解积极心理学应用过程中的困境, 有针对性的进行活动策划。充分利用大学生社团的作用, 以大学生社团为依托, 举办与积极心理学相关的社团活动; 例如: B 高校发挥大学生心理协会四级网络作用, 注重队伍建设和培训, 通过大学生心理协会各级组织骨干、心理委员、宿舍信息联络员、学生社团骨干、班级主要学生干部等五大对象, 以点带面, 促进心理健康教育提质增效。

##### 4.3. 强化师资队伍, 构建特色教育模式

在积极心理学视域下开展大学生心理健康教育, 必须要有一支高质量的教师队伍。首先, 高校要招聘心理学的高素质人才, 为学校的心理健康教育教师队伍注入新鲜的血液, 同时也能缓解教师人数不足的情况。其次, 高校构建心理健康教育工作的联动机制, 加强心理健康教师与各学院辅导员与班主任的沟通, 能第一时间把学生的心理问题反馈到心理健康教育教师那里, 构建由辅导员发现问题, 心理健康

教育教师解决问题, 并给予反馈的特色教育模式。再者, 高校要定期聘请专家对心理健康教育教师进行培训, 帮助其完善自己的知识结构, 学习最新的心理学知识。例如: C 高校设立教师培训与工作坊, 旨在使一线教师们对积极心理学与积极教育产生初步理解, 为教授学生积极心理学课程打下基础, 或方便在其他学科的教学运用积极心理学的理念。

### 参考文献

- 冯亮(2023). 积极心理学视域下的大学生心理健康教育策略探究. *西部学刊*, (12), 129-132.
- 黄远, 叶娟(2021). 积极心理学视角下的大学生心理健康干预. *中学政治教学参考*, (33), 82.
- 刘惠娟, 黄强(2021). 积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设. *教育与职业*, (9), 99-103.
- 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.
- 王贺(2017). 大学生网络交往“圈层化”的困境及对策. *江苏高教*, (3), 94-97.
- 吴迪, 王善虎, 钟文峰(2022). 积极心理学视野下大学生心理健康教育路径研究. *吉林农业科技学院学报*, 31(5), 75-78.
- 夏青(2023). 基于积极心理学视域下的大学生心理健康教育研究. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, (6), 205-208.
- 肖芳, 孙中宁(2020). 积极心理学视角下大学生创业心理扶持体系探析. *教育与职业*, (20), 85-89.