

积极心理学视角下的高校学生心理健康培育研究

王 冲

上海大学经济学院, 上海

收稿日期: 2024年5月5日; 录用日期: 2024年6月5日; 发布日期: 2024年6月12日

摘 要

在促进学生全面发展和健康成长的教育目标的指引下, 高校学生的心理健康教育问题日益受到关注。积极心理学为高校心理健康教育提供了新的视角和理念, 在这一视角下着重强调培育学生尊自信、乐观向上的心理品质, 关注学生积极心理特质, 提高学生的幸福感和适应能力。本文将从积极心理学的视角出发, 探讨高校学生心理健康培育的方法和途径。

关键词

积极心理学, 高校学生, 心理健康

A Study on the Cultivation of Psychological Health of College Students from the Perspective of Positive Psychology

Chong Wang

School of Economics, Shanghai University, Shanghai

Received: May 5th, 2024; accepted: Jun. 5th, 2024; published: Jun. 12th, 2024

Abstract

Under the guidance of promoting the comprehensive development and healthy growth of students, the issue of psychological health education for college students is increasingly receiving attention. Positive psychology provides a new perspective and concept for mental health education in universities. From this perspective, it emphasizes the cultivation of students' psychological qualities

文章引用: 王冲. 积极心理学视角下的高校学生心理健康培育研究[J]. 教育进展, 2024, 14(6): 97-102.

DOI: 10.12677/ae.2024.146901

of respecting confidence and optimism, pays attention to their positive psychological traits, and improves their sense of happiness and adaptability. This article will explore the methods and approaches for cultivating the mental health of college students from the perspective of positive psychology.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Mental Health

Copyright © 2024 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

党的二十大报告提出要“重视心理健康和精神卫生”，2023年4月《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》由教育部、国家卫生健康委等17个部门联合印发，由此加强学生心理健康工作上升为国家战略。高校作为培养担当民族复兴大任的接班人的主体，做好学生心理健康培育工作，培养学生积极的社会心态和心理品质，是落实立德树人根本任务的必然要求和必要举措。

当前，随着国际国内形势的变化，互联网多媒体的发展应用等，高校学生面临着多元价值观的冲击和浸润，同时，在“内卷”、高社会比较、就业等多重压力的影响下，大学生在学习、生活、人际交往、职业选择等方面也面临着前所未有的新的情况和挑战。因此，在当下，如何培育高校学生积极健康的心态成为了一个时代的重要课题，而积极心理学也为学生心理健康的培育提出了新的视角和理念。传统的心理健康教育往往更多关注的是心理问题的出现，如焦虑、抑郁、人格障碍，关注的是对出现心理问题学生的预防和干预，可以说更多关注的是消极心理，而对积极心理品质的培育方面相对比较忽视。而基于积极心理学的心理健康教育理念，不仅仅是在于消除或减轻人的心理问题和障碍，而是希望帮助人们发展积极的心理品质和行为模式，从而提升人的主观幸福体验和综合素质。可以说积极心理学的功能更多在于塑造，而不是修正。

2. 积极心理学概述

积极心理学是一门主要研究人在面对挑战和压力时展现出的积极心理品质、过程和行为模式的科学。它不同于传统心理学对心理问题和疾病的治疗，更强调人的潜能和力量，认为每个人都有能力克服困难并实现个人的发展，从而推动社会的进步。积极心理学调研究人类的积极品质和积极心理过程，如快乐、幸福、乐观、自尊等[1]。它关注人类的主观幸福感，强调个体的积极情绪体验和心理成长。在积极心理学的视野下，心理健康不仅仅是消除心理问题或缺陷，更是发展个体的积极品质和心理资本。积极心理学重点对幸福感、优势与美德、积极应对方式等方面开展研究。

2.1. 幸福感

幸福感是积极心理学的核心概念之一。它不仅关注人们的主观幸福感，即人们对生活的满意度，还着力研究如何通过积极的心理和行为模式提升幸福感。幸福感可以来源于情感幸福体验和心理幸福体验。情感幸福可以通过遇到好事、拥有友谊、享受美食等方式来实现，但通常这类体验较为短暂。心理幸福则是基于个体心理和认知层面的高级满足，是一种长期、稳定的幸福体验，积极心理学也着力研究通过

实现目标、获得成就感、提升人际关系、发展良好的自尊心等方面来发展人的幸福体验。研究表明，持续的积极情绪，对未来的乐观预期和良好的人际关系等都是幸福的源泉。

2.2. 优势与美德

积极心理学强调人的积极品质和美德，如勇气、智慧、同情心等。这些优势和美德不仅可以提高个体的心理健康水平，还有助于建立和谐的人际关系和社会秩序。积极心理学家彼得森和赛里格曼总结了 24 种优势人格，如创造力、热情、善良、公平、宽容、欣赏美和卓越等，并把这些优势人格归纳为 6 大美德：智慧与知识、勇气、仁慈、公正、节制、精神超越。积极心理学认为每个人都自己的优势人格力量，但是在日常的生活和人际交往中，每个人运用的主要标志性人格并不相同，如果个体不主要着眼于弥补自身的不足，而是着重在于发掘发展自己的优势人格，就更有利于发展出长久的幸福感和健康水平。也就是说真正能从事自己擅长的事和发挥优势的事情，识别优势和发挥优势，从而提高自身的幸福指数。

2.3. 积极的应对方式

积极心理学中关于积极应对方式的研究，主要是探讨个体如何有效地应对生活中的挑战和压力，以获得更高的幸福感和满足感。个体在面对生活中的压力和挑战时，采用如积极思考、积极行动、寻求帮助、保持乐观和自我激励等主动的策略和行为，可以帮助个体更好地应对挑战和压力，提高心理适应能力，减少焦虑和抑郁等消极情绪，增加幸福感和满足感。在实际生活中，个体可以通过如冥想、瑜伽、认知行为疗法、解决问题的方法和自我激励等发展积极应对方式，提高心理韧性[2]。

3. 积极心理学视角下高校学生心理品质的调查分析

高校学生是国家创新人才培养体系中的重要一环，其是否具有积极的社会心态和心理品质关系到学生个体的全面发展的实现和国家人才培养和高等教育高质量发展的实现。为了了解高校学生的心理品质状况，通过问卷星设计发放了《心理品质调查问卷》，调查对象为本校本科生和研究生，回收问卷 400 余份。问卷参与者中，从学段比例看，本科生占比为 43.4%，研究生占比为 56.6%。从性别看，女性占比为 71.7%，男性占比为 28.3%，女性高于男性。

通过对回收问卷的分析，整体看，高校学生心理品质的积极方面占主导地位。但是也有部分学生的心理品质状态不佳，在认知、负性情绪、应对方式、意志品质等方面存在欠缺，需要及时关注。

3.1. 高校学生心理品质的积极方面

在对自我价值的认知上，67.7%的学生选择了非常重要，在对自己的整体认知方面，70.7%的学生选择了欣赏自己的优点，但有时也会自卑。说明大多数学生在自我认知上可以客观看待自身的优缺点，且接受自身存在的重要价值。在关于负性情绪应对方式方面，62.6%的学生选择了合理表达、宣泄负性情绪。在人际关系融入方面，有 50.5%的学生选择从不会因无法融入而感到孤独。在学习和科研任务方面 63.6%的学生选择了会独立思考求助他人。以上数据说明，总体上看，学生在人际关系处理、科研学习等方面出现困难的应对方式上也有较为积极的品质，也能够在一定程度上处理负性情绪，具备一定的积极情绪。从积极心理学视角的积极心理品质对应的维度上，高校学生表现出了一些心理品质的积极方面。

3.2. 高校学生心理品质的消极方面

1) 自我认知方面存在偏差

自我认知是对自己内心世界和外在行为的深入理解和认识。在个人成长中，自我认识是我们成为更

好的自己、实现自我价值和潜能的关键。而认知偏差以及负性思维模式是产生行为偏差的核心因素。自我认知包括四个维度，自我意识、自我知识、自我评价和自我调控。问卷调查结果显示，在对自我的整体认知方面，有 10% 的学生选择很欣赏自己的优点、但有时也会自满。这部分学生在日常的学习生活中，可能会因过度自满而导致自负、骄傲自满、武断等行为表现，从而在学习、工作以及人际交往中遇到困难。有 4% 的学生选择了总抱怨自己的缺点，极度自卑。在自我认知中，自卑是一个重要的维度。它涉及个体对自己的价值、能力的评价，进而影响个人的情感、动机和行为。但自卑感也并非完全消极，适度的自卑可以推动个体自我提升，但过度的自卑则会阻碍个人的成长发展。自卑感来源于多重因素，如童年的教育方式、社交环境的反馈、个人经历等。长期的负面评价或比较，可能使个体对自己的能力和价值产生怀疑，从而形成自卑感。这种情感不仅影响个体的自我评价，还可能导致社交焦虑、退缩行为、抑郁等心理问题。

一个能够珍视自我、明确自我价值的人，更有可能对社会做出积极的贡献。同时，更有助于提升个人的幸福感和心理健康水平，在面对困难和挑战时更加坚韧、从容。在问卷中，关于自我存在的价值重要性认知方面，有 23% 的同学选择了一般重要，7% 的同学选择了不太清楚，2% 的同学选择了不重要。往往这部分学生也容易成为潜在心理危机学生，在心理健康工作中，这部分同学需要我们更多的关注。

2) 呈现出共性的消极情绪

消极情绪是指在某种具体行为中，由外因或内因影响而产生的不利于继续完成工作或者正常的思考的情感。消极情绪通常与生活中的压力、挫折、冲突和不良事件有关，这类情绪可能会影响个人的认知、行为和身体健康。大学生所处的生理和心理年龄正式处于情绪易感的阶段，还尚未发展成熟，容易因外在或内在因素的影响产生情绪波动，从而干扰个体的思维和决策过程，或者破坏人际关系，导致冲突和隔阂。从问卷调查的结果看，关于自己的情绪是否容易受到他恩或环境的影响，14% 的学生选择非常容易，35% 的学生选择比较容易。关于消极情绪的来源，90% 的学生选择学业，39% 的学生选择就业，33% 的学生选择了人际关机，28% 的学生选择了感情问题，24% 的学生选择了家庭。同时，有 46% 的学生表示经常或有时会因无法融入宿舍、班级等集体而感到孤独和寂寞。从数据中可以看出学业、就业、人际关系、亲密关系是影响大学生情绪情感的重要因素，也为高校的心理健康教育工作者指出了工作的着力点。

3) 不良的应对方式

不良的应对方式是指学生在面对压力和挑战时，采取的不健康、不理智的行为或策略。这些行为可能包括逃避、过度压抑、过度依赖等。这些不良的应对方式不仅无助于问题的解决，还可能加重压力，影响学生的个人发展和身心健康。如学生在遇到学业压力或人际关系问题时，逃课、沉迷于网络等，可能导致严重的身心问题。在问卷中，关于面对生活中突如其来的困难这一问题，有 34% 的学生选择可以指定合理计划但难以持之以恒，11% 的学生选择优柔寡断、举棋不定，2% 的学生选择感情用事、贸然行动。这部分问题反映出学生存在意志力薄弱，应对能力较弱等。在如何应对学习上出现的困难上，有部分同学选择应付了事。同时，有 85% 的学生会在理想和现实冲突中感到困扰。同时，因学生正处于建立自我同一性，需要处理亲密对孤独的冲突的阶段。当学生面对学术压力、人际关系再叠加上亲密关系问题及家庭关系问题时，加之不良的应对方式，就可能会对学生的身心健康造成不良的影响[3]。

4. 积极心理学视角下高校学生心理健康培育的路径

积极心理学为高校学生心理健康培育提供了新的视角和方法。通过培养学生的积极情绪、增强学生的自我认知和自尊、提高学生的应对能力和心理韧性以及培养学生的积极人格特质等多种途径，可以有效地促进高校学生的心理健康发展。

4.1. 高校应建立以积极心理学为导向的预防性和发展性教育模式

在传统的心理健康教育工作中,往往以问题为导向,更加关注学生的心理问题和疾病。以积极心理学为视角的高校健康心理教育需要转变传统的教育模式,更加注重学生积极品质的养成、心理素质的提升和自我调节、应对能力的提升。这就需要高校将积极心理学的内容融入心理健康教育的课程体系中,开设积极心理学相关课程,开设心理健康讲座、工作坊等。这些课程可以帮助学生了解积极心理学的基本理论和方法,掌握相关的自我调节和情绪管理的技巧,培养乐观、自信、坚强等积极品质[4]。

在心理健康教育的教学方法上,高校也需要进行多样化的创新来增强心理健康教育的实效性,如案例教学、角色扮演、小组讨论等,帮助学生更好地掌握积极心理学中关于积极心理品质养成的方法,并能更好地理解 and 运用。身体力行,提高参与度和主动性。

4.2. 构建积极的校园文化环境和心理支持服务体系

环境对人的影响是全方位的,它不仅影响我们的身体健康和心理健康,还影响我们的行为、思想和价值观。因此,高校应该高度重视校园环境对学生的影响,营造一个有利于学生发展的积极校园环境。高校可以在学校心理中心的指导下,充分激发各院系活力,结合各学科特色和学生特点,开展契合学生需求的心理健康建议月的系列活动,促进学生的心理健康和个人成长。高校还可以通过校园媒体、社交平台等渠道宣传积极心理学知识,提升学生对积极心理健康的认知和重视。

学生面临来自学业、就业、人际交往、家庭等多方面的压力。良好的心理支持服务体系有助于学生在安全、信任的环境中,表达感受面对问题,也有助于学生发展积极的自我认同,增强自尊和自信,促进心理健康状态的提升。良好的心理健康服务体系是包括预防、干预、教育等各个方面的综合系统,高校应建议预防为主,治疗为辅的心理健康服务体系,在一级预防阶段,普及积极心理学知识、帮助学生掌握应对压力和挫折的积极策略。开展心理健康讲座和工作坊,普及心理健康知识,让学生了解积极心理学的基本原理和方法。建立积极的学习和生活环境,鼓励学生参与各类社团活动和志愿服务,培养积极的社会责任感和人际交往能力。鼓励学生制定个人成长计划,明确目标和步骤,培养积极的自我认知和自我管理能力。

4.3. 建设以积极心理学为导向的咨询体系和以学生为中心的服务模式

转变传统的以问题为导向的咨询模式,建议以积极心理学为导向的咨询体系。关注学生的积极资源和潜能,帮助学生发现和挖掘自身的积极力量,以积极的心态面对问题和挑战。同时,可以指导学生尝试积极心理学的方法和技巧,如感恩日记、乐观解释风格等,以提升学生的自我调节能力。

在积极心理学指导下,建立以学生为中心的服务模式,需要在心理健康教育过程中充分尊重学生的个性和需求,提高学生的参与度,创造一个支持性、包容性和积极的学习环境,以促进学生心理健康的发展。开展心理测评和筛查,及时识别学生的心理问题,提供针对性的干预和辅导。可以通过定期的调研了解学生在心理健康教育方面的需求,与学生定期沟通了解他们的心理困惑,确定心理健康教育的目标。鼓励学生进行自我反思和积极应对,通过心理训练和认知调整,提高应对压力和挫折的能力。同时根据学生不同的需求,提供个性化的心理健康服务和支持,开展灵活多样的心理健康教育课程和活动。在这个过程中,重视学生的参与和决策,可以成立学生层面的心理健康组织,参与心理健康教育的规划和实施。利用线上平台和技术工具,增强与学生的互动和沟通。在参与和互动中,增强学生的责任感和成就感,提高学生的自我效能感。同时定期评估改进,重视学生的反馈和建议,以满足学生的不断变化的需求。

通过以上方式,可以培育学生的积极心理品质,提升应对挫折的能力,改善学生的心理状况,减少

心理问题的发生率,提高学生的心理健康整体水平。在实施过程中可以通过心理测评、问卷调研、观察和访谈等评估实施前后学生心理健康水平的差异,及时调整和改进心理健康教育工作的方案和方法,不断优化心理健康教育工作的方式,推动学校心理健康教育工作的持续发展。同时,基于心理健康工作特有的私密性、隐匿性、阶段性、主动性、伦理性、长期性等特点,学校的心理健康教育工作需要加强实证研究,以构建有效的积极心理学视角下心理健康工作模式。

参考文献

- [1] 章玲玲, 谢金之. 新时代大学生积极心理品质培育研究[J]. 淮南职业技术学院学报, 2023, 23(4): 101-103.
- [2] 张正垠. 积极心理学视角下高校大学生心理健康问题探究[J]. 苏州科技大学学报(社会科学版), 2023(6): 101-106.
- [3] 刘亚茹. 思想政治教育视阈下大学生积极心理品质培育研究[D]: [硕士学位论文]. 锦州: 渤海大学, 2024.
- [4] 潘云, 尹汤恒, 吴荔萍. 积极心理学视角下的高校心理健康教育工作机制探析[J]. 心理月刊, 2022(7): 204-206.