

积极心理学视域下地方高校大学生积极心理品质现状调查与培育路径初探

赵依琳, 朱家乐, 李善姬*

延边大学师范学院心理学系, 吉林 延吉

收稿日期: 2025年1月2日; 录用日期: 2025年2月7日; 发布日期: 2025年2月14日

摘 要

新时代的大学生是建设强国、复兴民族的重要力量。然而由于社会环境的迅速变化, 大学生群体中出现的心理问题也日渐明显, 有研究显示, 约10%~20%的大学生存在不同程度的心理问题, 这就需要高校认真加强大学生积极心理品质的培养。而积极心理学以培养积极心理品质为价值取向, 致力于人的良好道德品德的形成, 恰好与高校思政教育在促进学生发展的根本目标相契合。本文从二者结合的角度出发, 应用孟万金与官群编制的《中国大学生积极心理品质量表》, 以大学生思想政治面貌为自变量, 旨在寻求培养大学生积极心理品质的创新方法, 发现培育过程中的问题, 完整发挥协同育人的优势。

关键词

积极心理学, 大学生, 积极心理品质, 思想政治面貌, 培育路径

Survey on the Current Situation of Positive Psychological Qualities of College Students in Local Colleges and Universities under the Perspective of Positive Psychology and Cultivation Paths

Yilin Zhao, Jiale Zhu, Shanji Li*

Department of Psychology, Normal College of Yanbian University, Yanji Jilin

Received: Jan. 2nd, 2025; accepted: Feb. 7th, 2025; published: Feb. 14th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 赵依琳, 朱家乐, 李善姬. 积极心理学视域下地方高校大学生积极心理品质现状调查与培育路径初探[J]. 教育进展, 2025, 15(2): 206-213. DOI: 10.12677/ae.2025.152229

Abstract

College students in the new era are an important force for building a strong country and reviving the nation. However, due to the rapid changes in the social environment, the psychological problems appearing in the college student group are becoming more and more obvious, and some studies show that about 10%~20% of college students have different degrees of psychological problems, which requires colleges and universities to seriously strengthen the cultivation of positive psychological qualities of college students. Positive psychology takes the cultivation of positive psychological qualities as the value orientation, and devotes itself to the formation of good moral character, which coincides with the fundamental goal of promoting the development of students in the ideological education of colleges and universities. From the perspective of combining the two, this paper applies the Positive Psychological Character Scale for Chinese College Students compiled by Meng Wanjin and Guanqun, with the ideological and political outlook of college students as the independent variable, aiming at seeking innovative methods to cultivate positive psychological qualities of college students, identifying problems in the cultivation process, and giving full play to the advantages of collaborative parenting.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Positive Psychological Qualities, Political and Ideological Outlook, Cultivation Paths

Copyright © 2025 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. 积极心理学视域下培养积极心理品质的紧迫性

大学生心理品质是指大学生的相对稳定的心理特征，而积极心理品质是基于心理品质之上的情感体验与主观体验，既能够使大学生感受到快乐、满意、感激、自豪等情绪，又能感受到由大脑或感官感觉内部的条件而引起的体验感，这便是积极心理品质的主要功能。此外，积极心理品质还是大学生心理素养中的重要组成部分，可以使其保持积极开朗的心态，主动克服负面情绪，从容应对生活中出现的困难，从而展现出不断进取、开拓创新的精神风貌。因此，研究如何培养积极心理品质，对于发掘大学生潜能、促进个人的规划发展、乃至社会国家的富强复兴，都有着十分迫切、至关重要的意义。

1.1. 积极心理学对培育大学生积极心理品质的指导意义

积极心理学视域下，培育积极心理品质的主要理论依据主要有两个，分别是社会支持理论、自我效能感理论[1]。社会支持影响着大学生对自我、社会、客观世界的认知，当大学生在面对社会压力和心理压力时，社会支持可以作为一种资源，帮助他们更好地应对挑战。这种支持可以来自家庭、朋友、同学、教师等，它能够提供情感慰藉、信息帮助和实际援助，也因此在大学校园中的应用形式广泛。班杜拉则从社会学习理论的角度出发[2]，强调自我效能感对个体行为带来的巨大影响。通过榜样学习、观察等方式，能够提升大学生的操作技能、培养良好的思维方式，强调发挥课堂的教育功能，有益于培养积极心理品质。

1.2. 大学生积极心理品质的研究贡献、表现与维度分析

国内对积极心理品质的研究影响较大的是官群、孟万金团队，其编制了《大学生积极心理品质量表》

[3], 总结出我国学生积极心理品质六大维度见表 1。

其中, 大学生积极心理品质主要表现为三点[4] [5]。其一, 积极的自我认知表现为能够对自己的能力进行正确合适的评估, 理性调整自卑和自负, 其次要以人为镜, 反观自己, 在与其他人比较中激励自己, 在与自我比较中不断完善。其二, 积极的内心体验表现为在学习与日常生活中获得的满足感、自豪感、自信感等, 当积极情绪提高时, 会让人们看到自己和他人之间更多的交叠, 更能发现内心和他人眼中的自我。其三, 积极的意志表现为大学生能够在面对挫折、困难的过程中表现出坚定决断的品质。

Table 1. Dimensions of positive psychological quality of Chinese college students
表 1. 中国大学生积极心理品质维度

维度	要素	品质
认知	知识和智慧力量	创造力、好奇心、热爱学习、思维力
情感	勇气力量	感受爱、爱与友善、社交认知
人际	人际力量	真诚、勇敢坚持、热情
公正	公民性力量	团队精神、正直公平、领导能力
节制	避免极端的力量	宽容、谦虚、审慎、自制
超越	精神信念的力量	心灵触动、幽默风趣、信念与希望

2. 地方高校大学生积极心理品质现状分析

2.1. 积极心理品质的概念界定与调查对象的基本情况

积极心理品质是个体在先天潜能和环境、教育交互作用的基础上形成的相对稳定的、正向的心理特质, 是能够让人生活的更加幸福的人格特质。为深入了解调查对象的基本情况, 现选取地方高校——以 Y 大学为例, 被试为各学院的大一至大四学生, 采用具代表性的《中国大学生积极心理品质量表》施测。采取随机分层抽样的方法, 问卷发出 1351 份, 回收 1351 份, 剔除无效问卷 207 份, 分析数据为 1144 份, 有效问卷回收率约为 84.68%。

Table 2. The general situation of students' positive psychological qualities in Yanbian University
表 2. 延边大学学生积极心理品质的一般状况

项目	N	极大值	极小值	均值	标准差
认知维度	1145	56	12	22.82	7.1
情感维度	1145	28	8	14.70	4.8
人际维度	1145	36	10	18.8	5.82
公正维度	1145	38	9	16.8	5.42
节制维度	1145	36	10	19.37	5.93
超越维度	1145	43	10	18.38	6.05
总和	1145	237	59	110.87	35.12

针对调查所得的有效数据运用 SPSS 进行最优尺度回归分析,得到样本的积极心理品质基本情况如表 2 所示。采用 5 点计分法,均值的得分加标准差若大于题目数乘 3 分,则表明积极心理品质状况较好。其中认知维度共计 12 题、情感维度共计 11 题、人际维度共计 10 题、公正维度共计 9 题、节制维度共计 10 题、超越维度共计 10 题。算法得出认知维度得分 $29.92 < 36$ 分、情感维度得分 $19.5 < 33$ 分、人际维度得分 $24.62 < 30$ 分、公正维度得分 $22.22 < 27$ 分、节制维度得分 $25.3 < 30$ 分、超越维度得分 $24.43 < 30$ 分,各维度得分均小于题目数乘 3 分,说明大学生积极心理品质总统发展状况较一般,有较大培育空间。

对各维度得分均值排序可知,六大维度的发展程度较好至较弱依次是:认知、节制、人际、超越、公正、情感;且各维度得分的极大值和极小值相差较大、标准差均大于 1,表明积极心理发展状况不均衡。

2.2. 积极心理品质中的六大维度在思政面貌等因素间的体现

为更准确了解大学生积极心理品质的影响因素,随后以性别、年级、专业、政治面貌、家庭所在地、家庭经济为自变量,以积极心理品质总分为因变量,进行最优尺度回归分析,结果见表 3。

Table 3. Standard partial regression coefficients of demographic factors on positive psychological quality
表 3. 人口统计学因素对积极心理品质的标准偏回归系数

	Beta	标准误差的	df	F	Sig.
性别	0.031	0.024	1	1.655	0.199
年级	0.097	0.034	2	8.296	0.000
专业	0.054	0.031	1	3.045	0.081
政治面貌	0.093	0.032	2	8.493	0.000
家庭所在地	0.076	0.030	1	6.391	0.012
家庭经济	-0.054	0.029	2	3.514	0.030

从表 3 中可看出,年级(大一至大四)、政治面貌(党员、团员或群众)对积极心理品质总分存在显著影响,P 值均小于 0.01;且可知以上人口统计学因素对积极心理品质的总分影响的回归方程是:性别 $\times 0.031$ + 年级 $\times 0.097$ + 专业 $\times 0.054$ + 政治面貌 $\times 0.093$ + 家庭所在地 $\times 0.076$ + 家庭经济 $\times (-0.054)$,其中,最大的影响因素为年级,它对回归方程贡献率为 0.097,说明年级越高的学生,积极心理品质发展水平越高;政治面貌对其有重要影响,对回归方程贡献率为 0.093。

2.3. 课程思政认可度对各项维度的差异分析与均衡状态

本研究在对具代表性的地方高校的部分大学生进行积极心理品质维度调查的同时,也在问卷中就学生的课程思政认可度(见表 4)、心理健康教育与课程思政的联合形式、效果等进行了额外调查。

从表 4 可以看出,大学生的课程思政认可度对积极心理品质中的认知、公正、节制、超越维度的总分存在显著相关。多数学生反映已经参加过许多融入了思政元素的心理品质培养活动,诸如社会实践、主题讨论、心理健康教育,并就课程思政对自身价值观形成、对学校课程教育体系中的作用给出了积极反馈,但仍能发现学校管理人员和教师对具体心理品质培育课程的开设落实还不够到位,大多是理论性课程,实践性不强[6]。

Table 4. Regression coefficients of curriculum ideological and political recognition to six dimensions
表 4. 课程思政认可度对六维度的回归系数

	B	标准误差的	Beta	t	Sig.
(常量)	-0.192	0.039		-4.888	0.000
认知维度	0.155	0.020	1.576	7.933	0.000
情感维度	0.056	0.029	0.384	1.942	0.052
人际维度	0.017	0.027	0.138	0.608	0.544
公正维度	-0.144	0.033	-1.115	-4.425	0.000
节制维度	-0.179	0.021	-1.512	-8.594	0.000
超越维度	0.16	0.028	1.385	5.698	0.000

2.4. 积极心理品质的成因分析与培育过程中的问题探析

新时代的大学生的积极认知与消极认知并存[7]。在积极认知上，大学生能够积极的认知自我、认知他人、认知社会，即具备基本的自尊自信、积极客观的评价他人、了解明白社会政策制度；在消极认知上，受当前社会转型升级、就业竞争压力严峻的影响，部分学生存在错误的择业观，受媒体舆论思潮影响，间接出现享乐主义、功利主义，进而产生较大的心理压力。此外，高校心理健康教育与大学生心理发展需求割裂。生源量众多，学校授课方式主要采取“集体式”的“注入式”教育，未能有效引起大学生对心理健康教育的重视。

3. 地方高校大学生积极心理品质培育路径

3.1. 积极心理学理念在思政教育中的应用

为培养大学生的积极心理品质，高校应建立多元主体激励机制[8]，以学校为中心，联合家庭和社会，举办思政课程比赛、辅导员素质能力大赛、学生积极心理品质知识竞赛等[9]。结合大学生特点和积极心理品质培育需求，基于习近平青年观，针对学生的专业、兴趣、性格和心理健康情况，营造激励的校园氛围，促进学生保持积极乐观心态。这不仅在课程教育中体现人文关怀，还能及时了解学生心理动态，提升思想境界和心理品质。

3.1.1. 关注积极情感体验

不论是高校教育还是家庭教育，培育积极心理品质的效果最直接有效的还是大学生自己。由于他们的心智尚未完全发育成熟，因此周围环境的变化都会影响他们的情绪。大学生在开展自主塑造的过程中，要注意强化自身的积极思维，在日常学习生活中发现并保持积极情绪，懂得在磨难与挫折中调整心态，进而避免负面情绪对自身产生较多的消极影响。此外，大学生还应重视积极参与校园活动，与同学、教师保持良好的人际关系是情绪烦恼、宣泄情感的重要方式[10]。在遇到一些突发事情时要学会积极归因，学会冷静分析，要朝着积极的方向去思考，学会适当调节自己的情绪，为以后的发展奠定良好基础。

3.1.2. 塑造积极自信人格

在“硬措施”层面上，高校应通过各种方式帮助大学生发现和挖掘自己的积极人格特质。除了每学期一次的心理普查，高校也可以在自己的教务系统中应开设学生积极人格特质测试，并通过归因引导训练和素质拓展训练来培养学生的积极人格[11]；还可以鼓励大学生参与各种积极的活动和体验，如志愿服

务、团队合作、艺术创作等；在人际关系培育上，高校应该促进学生建立积极的社交网络，包括师生关系、同学关系和社团活动等；在“软措施”层面上，也要注重培养积极人格的构建与培养，可以通过帮助引导大学生积极客观地认识自我、指导大学生准确科学地进行归因、鼓励大学生辩证客观地看待挫折这三方面入手。

3.1.3. 渲染积极教育环境

开展校园文化建设来发挥出校园文化所具有的育人作用，这不仅有益于学生在日常学习与生活中保持良好心态，获得良好心理体验，还能对学生的价值观进行引导。可以通过开展丰富多彩的校园活动、加强社团文化建设等，给大学生展现自我、完善自我的平台；通过改革心理健康课程，如角色扮演、情景体验、团体辅导等方式，让学生在轻松氛围中认识自我[12]；通过加强校园自然环境的建设，特别是绿色的使用和搭配，研究表明可以帮助人改善、恢复注意力，在校园漫步的同时发现生活的美好，缓解学习、生活的压力；通过引进和培训专业心理教师，提升心理教育和学生管理的质量。

3.2. 积极心理学内容在思政教育中的应用

3.2.1. 开展社会教育

积极心理学强调构建支持系统，认为家庭、学校和社会在促进积极情绪和人格发展中扮演关键角色。那么社会教育可尝试与家庭、社会和医疗机构建立联动机制，共同提升学生的心理健康水平。为完善上文提起的“三方激励机制”[13]，高校可以把积极心理学联合到社会实践、社会工作、文化活动中去，将在这些方面获得的成绩纳入人才培养方案中。此外在大众传媒时代，网络信息传播速度也是社会教育的好抓手。在媒体时代，应利用网络传播正能量，引导学生形成积极价值观。同时，学校和社会应合作监管网络环境，媒体也应积极宣传正面内容。

3.2.2. 开展幸福教育

高校可以引入正念冥想技术，在课堂中帮助学生关注当下、减少对未来的焦虑，提升情绪调节能力，在课后鼓励写感恩日记，每天记录感恩的事情，培养感恩之心，强化积极情感的表达。抑或是在不同专业内开创积极心理导师制度，为每位学生分配一位积极心理导师，提供个性化的心理支持和引导。对于大学生来说，社团活动已逐渐成为社交中的一大部分，不妨效仿着设立积极心理社团、成立学生心理社团，定期组织积极心理学主题的活动[14]，如讲座、工作坊、分享会等，也可在校园内设立积极心理角，提供心理自助材料、书籍、音乐等，创造一个学生可以放松、冥想、反思的空间。

3.2.3. 开展生命教育

积极心理学强调个体的优点、美德和强项，而不是仅仅关注心理疾病和问题。在思政教育中，通过案例分析和角色扮演等方法，建立生命成长社群，鼓励学生分享体验，相互支持。许多高校平时会创办的美食节、音乐节等活动，也不妨辅以一些生命价值体验活动，如写感恩信、制作感恩墙等，培养学生的感恩之心；通过院、校讲座、团建观看影片等形式，引导学生思考生命的神圣和不可侵犯性，培养对生命的敬畏之心。在组织学生参与活动的同时，也能通过帮助他人体验到生命的价值和意义。

3.3. 积极心理学方法在思政教育中的应用

3.3.1. 积极体验式教学方法

避免生硬的将思政教育融入到课堂教育中，而是要与“三全育人”结合[15]，挖掘学生积极潜力。教师可以与学生构建良好关系，帮助思政教育提升亲和力、提高针对性，如组织学生参与社会实践活动，志愿服务、社区服务等，在实际行动中体验助人的快乐和成就感，增强社会责任感和集体荣誉感。此外，

课堂上也存在着师生主客体间难以转化的问题，学生不愿主动与教师交流，教师就无法及时掌握学生的心理变化，此时可以采用互动讨论、反思记录法[16]，鼓励学生参与讨论，通过交流和辩论来激发情感共鸣和道德思考，或是通过反思记录的形式帮助他们深入理解自己的行为和情感。

3.3.2. 运用课堂心理暗示

积极心理学的方法论不仅为课程思政的建设提供一定的参考价值，还可以加大思想政治教育的育人效果。通过运用课堂心理暗示，学生逐渐建立起积极的自我形象，增强内在动机，提高学习兴趣和参与度，从而促进他们的全面发展。教师多在课堂中采用积极的暗示与激励，使用正向、鼓励性的语言，强调学生的努力和进步，而不仅仅关注成绩和错误，例如使用“你已经做得很好了”而不是“你应该做的更好”。在进行思政教育时，也应在考虑学生思想、接受程度和客观环境的基础上，激励他们制定合理目标，并强调目标的积极意义，视觉化练习更有利于增强动力和信心，如“闭上眼睛，想象你站在领奖台上，感受到那份荣耀。”

3.3.3. 第二课堂评定融入

第二课堂是培养综合素养和促进学生全面发展的平台，记录学生的成长。可以建立以全面发展为目标的评价体系，使用均衡发展测量模型(BDM)评估学生在道德行为、社会实践、团队合作、创新思维等方面的表现[17]。这种评价不仅关注学业成绩，还鼓励学生自我评价和反思，培养自我认知和管理能力。引入同伴评价机制，增强责任感，促进相互学习和成长。

3.4. 积极心理学理念在育人共同体中的应用

3.4.1. 社会网、积极自我和谐作用，培养积极心理品质

大学生的积极心理品质自我建构涉及自我认知、意志品质和行为习惯。社会关系的支持对个体在社会网中培养积极心理品质至关重要，有助于实现个人与社会的和谐。鼓励学生建立积极的社会关系，通过与家人、朋友和师长的互动获得支持。学生可以通过倾诉、写作、哭泣等方式宣泄情绪，实现自我接纳和同情，减少自我批评。专业方法如正念冥想、呼吸调节、想象和自我暗示，有助于提高对当前经历的注意力，减少对过去或未来的担忧，营造友爱和谐的思维和交往模式。

3.4.2. 家校社、党团群间灵活沟通，巩固咨询服务体系

积极心理学提倡积极倾听和有效沟通，这有助于建立家校社、党团群之间的良好沟通机制，确保信息准确传达。通过一体化考评、建设运行和传感体系，形成“一张网”[18][19]，使班级党员、团支部、思政教师共同参与日常教育和学院讲座，根据积极心理品质的6维度24项品格优势，定期为学生提供品格优势测量，培养学生自我塑造积极心理品质的意识。同时，要重视家庭和社会的影响，利用节假日加强家校社沟通，落实共育机制。

3.4.3. 互联网、实际生活相互带动，线上线下创意活动

积极心理品质的提升需要实践体验，但面对课业压力和时间紧张，高校可以通过网络媒体创新教育方式，如举办虚拟研讨会和互动工作坊，增强线上线下互动，激发学生兴趣。同时，利用新媒体平台如小红书、微博、哔哩哔哩等，建立社区感和归属感，通过社区论坛和社交媒体群组进行心理健康教育。抓住特殊时间节点，如“5.25 心理健康月”，举办专题讲座、心理剧表演、沙盘活动和亲子畅谈会等，满足不同需求，促进持续学习和成长。

基金项目

本文是省级 2024 年度大学生创新训练项目“积极心理学视域下地方高校大学生积极心理品质现状调

查与培育路径初探”的项目阶段性研究成果；课题编号(S202410184084)。

参考文献

- [1] 鲍梦珂, 车丽萍. 新时代大学生积极心理品质的培育路径研究[J]. 上海理工大学学报(社会科学版), 2024, 46(4): 389-394.
- [2] 李厚仪. 大学生积极心理品质培育路径探索[J]. 产业与科技论坛, 2020, 19(19): 122-124.
- [3] 孟万金, 官群. 中国大学生积极心理品质量表编制报告[J]. 中国特殊教育, 2009(8): 71-77.
- [4] 蒋玉勤, 张绿次. 积极心理学视角下心理育人路径研究——基于大学生积极心理品质调查结果[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2023(1): 89-91.
- [5] 张岩. 大学生积极心理品质现状调查及提升路径研究[J]. 常州信息职业技术学院学报, 2022, 21(5): 77-80.
- [6] 杜启翠. 大学生积极心理品质培育路径探析[J]. 心理月刊, 2022, 17(23): 210-213.
- [7] 曾荣侠. 积极心理学视阈下大学生积极心理品质培育路径研究[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2020, 39(1): 68-71.
- [8] 熊会芳. 当代大学生积极心理品质现状及其培育路径研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 长沙理工大学, 2016.
- [9] 邹婷. 朋辈心理训练营: 大学生积极心理品质培育的有效路径[J]. 领导科学论坛, 2017(23): 82-83.
- [10] 陈利娟. 新媒体时代大学生积极心理品质培育路径探微[J]. 现代交际, 2021(14): 110-112.
- [11] 祁进, 周方道. 新时代大学生积极心理品质培育的路径研究[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2022, 20(2): 83-86.
- [12] 孙凤舞. 大学生积极心理品质现状调查与培育路径分析[J]. 山西大同大学学报(自然科学版), 2023, 39(3): 45-49.
- [13] 董青松, 张祥丽, 孔维静, 陈金伟. 独立学院大学生积极心理品质培育的创新路径和机制探索[C]//外语教育与翻译发展创新研究(13). 2023: 270-273
- [14] 李厚仪. 团体心理辅导在大学生积极心理品质培养中的应用[J]. 教书育人(高教论坛), 2023(18): 22-24.
- [15] 李鑫洁, 裴秀芳. 新时代大学生积极心理品质的培育研究[J]. 现代职业教育, 2023(27): 21-24.
- [16] 田奇. 从积极心理学视角看大学生积极心理品质的培养[D]: [硕士学位论文]. 北京: 首都师范大学, 2011.
- [17] 李扬. 积极心理学视域下创新大学生思想政治教育研究[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 河南工业大学, 2021.
- [18] 孙雅茹, 杨娜娜. 积极心理学视角下大学生积极心理品质的培养研究[J]. 科技经济市场, 2016(6): 239-240.
- [19] 甄葭. 积极心理学视域下大学生心理健康教育研究[J]. 现代职业教育, 2023(27): 25-28.