

# 心理韧性在大学生心理健康教育中的重要性

朱振辉

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2022年11月30日; 录用日期: 2023年1月11日; 发布日期: 2023年1月28日

## 摘要

心理韧性是指个体能积极应对社会生活中压力与挫折的能力。心理韧性的培养对大学生心理健康教育尤为重要, 不仅能够提高大学生的心理健康水平, 还有利于大学生的全面发展。因此, 本文主要围绕心理韧性在大学生心理健康教育的意义进行了讨论, 在此基础上提出了相应的措施。

## 关键词

心理韧性, 大学生, 心理健康教育, 积极心理学

# The Importance of Mental Health Education for College Students in Psychological Resilience

Zhenhui Zhu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Nov. 30<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jan. 11<sup>th</sup>, 2023; published: Jan. 28<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Psychological resilience refers to an individual's ability to actively cope with the stress and frustration in social life. The cultivation of psychological resilience is particularly important for the mental health education of college students, which can not only improve the mental health level of college students, but also be conducive to the all-round development of college students. Therefore, this paper mainly discusses the significance of psychological resilience's mental health education for college students, and puts forward corresponding measures on this basis.

## Keywords

Psychological Resilience, College Students, Mental Health Education, Positive Psychology

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

目前,心理韧性作为积极心理学的一个积极心理品质,在现代学校心理健康教育中越来越重要,与传统的心理健康教育以消除大学生心理疾病为主要目标不同,心理韧性的培养做的是唤醒大学生心理潜在的积极因素来应对即将面临的逆境、负面情绪。心理学家 Fred 等研究人员发现,个体内心拥有积极的心理资源,能够在逆境、困难的环境中,帮助人们有效应对压力,产生新思想,进而解决困难,心理韧性便是这种积极的心理资源之一。心理韧性的培养在大学生心理健康教育中,不仅能够使得大学生们在多元化的教育环境下,以积极的方式面对,还能消化这种经历,作为之后遇到问题时的一种积极心理资源。

## 2. 心理韧性对大学生心理健康教育的意义

心理韧性作为积极心理学的一个积极心理品质,逐渐成为当前心理健康教育的一个研究热点,心理韧性是指个体能积极应对社会生活中压力与挫折的能力。也有学者认为心理韧性是一种积极调适能力,当个体在应对学习压力、生活挫折、情感创伤等消极生活事件时所表现出来。对于韧性的理解,有一个很好的生活比喻,已经铸造好的铁,坚硬无比,但是并没有韧性,而在铸造中的铁,具有非常好的韧性,可以施压,可以变形扭曲,打造成需要的样子,对生存环境的“变形扭曲”的适应就可以比喻成金属的韧性。这一比喻很好的说明了,韧性不仅仅是一个积极的心理品质,还说明了韧性是可以受外部环境的培养,锻造成为我们需要的积极样子。

### (一) 心理韧性丰富了大学生的心理健康教育内容

心理韧性作为积极心理学的一个积极心理品质,丰富了大学生的心理健康教育内容,主要体现在以下几个方面:一是提供了塑造积极心态的能力,使得学生能够在面对逆境、负面情绪时及时有效的进行调整;二是帮助大学生解决成长问题提供了不一样的解决方式;三是丰富了学校应解决学生心理问题的多样化。当前,积极心理学为基础的现代心理健康教育中,心理韧性作为积极心理学的一个积极心理品质,是一种面对逆境、负面情绪的积极调适能力。作为积极的心理品质,心理韧性不仅仅是以积极的态度和方式解决已经出现在大学生身上的心理矛盾,更多的是去唤醒大学生们潜在的积极心理能力,以便在之后的成长过程中能够有积极的心理资源进行使用,对于学生潜在的积极能力的开发提供了帮助,也促进了学生们的全面发展。与传统心理健康教育培养解决已经出现问题的能力这一片面的教育模式相比,以积极心理学为基础的现代心理健康教育,对于学生们的心理健康水平和长期发展是更有帮助的。因此,心理韧性的引入,极大地丰富了大学生心理健康教育的内容。(刘明娟, 2022)

### (二) 心理韧性提高了大学生的心理健康水平

目前,大学生环境的多样化、上课形式的多样化,许多大学生在适应相应的校园生活上,产生了种种心理困惑。主要在学习方面,课程的庞杂、教学方法的多样、教学进度的跳跃等,使他们难以适应,从而产生一系列学习性问题。这些问题如果不能及时得到解决,将对大学生的健全人格和健康心理产生

巨大影响，阻碍大学生进行有效学习，适应性的提高尤其重要。心理素质理论认为，适应性是个性因素和认知因素在社会环境中的综合表现，个性因素通过适应性水平对个体的心理健康起作用，心理健康是心理素质健全的功能状态和标志。心理韧性属于人格特质，适应性则属于心理健康的积极表征，心理韧性、适应性与心理健康息息相关(罗杰等, 2018)。上述的各项文献指出心理韧性对于适应性、心理健康的关系，显而易见的，大学生所面临的适应性问题，心理韧性提供的积极调试能力能够很好的在大学生面对学习适应性问题时，及时调整自己，以积极的态度来面对。相对的，心理韧性不仅仅在学习适应上有所帮助，对大学生的专业适应、人际适应、情绪适应也有显著影响(张靖怡, 陈晶, 余晓敏, 2021)。如今的形势，我们有必要积极的培养大学生的心理韧性，以便于大学生在多变的环境下，更好的适应教学的变化、学习的任务和接受学习的知识。作为大学生中较为重要的人际交往，心理韧性这一积极调适能力，促进大学生与同学们、舍友们、老师们能够进行良好沟通，使得人际关系的和谐化。这些方面不难看出心理韧性对于大学生的心理健康教育有着重要的意义，心理韧性不只是在提高大学生心理健康的水平，还能提高校园的人际和谐度。

### (三) 心理韧性促进了大学生的全面发展

大学生的全面发展，是当前大学生培养的重中之重，同样也是大学生心理健康教育的重点。一个优秀的现代大学生，不仅在学习、体育、劳动上百花齐放，培养成为拥有身心健康的高素质人才更为重要，各方面都很优秀，然而心理出现问题，上海某高校投毒事件还萦绕于耳，进入高校的大学生心理素质，让社会不得不产生相应的质疑，因此对于合理开展学生心理健康教育，促进大学生全面发展的工作是很有必要的，高校应该根据大学生素质构成情况进行。与传统的心理健康教育不同的是，积极心理学在解决问题的同时，想要做的是唤醒大学生潜在的积极心理品质，以便更好的帮助大学生的发展，心理韧性是积极心理品质的一个体现。心理韧性是个体面对生活逆境或其他重大压力时的良好适应，意味着面对生活压力及挫折的反弹能力，可使个体采用积极的应对方式(张建育, 李丹, 2016)。心理韧性作为个体适应性发展的保护性因子，以最小的生理与心理成本去应对压力和逆境，以实现个体的积极健康发展，同样的，心理韧性是阻隔个体形成不良适应的积极心理资源，能够抑制个体的心理病症与行为问题，从而促进个体的积极情绪与幸福感(张靖怡, 陈晶, 余晓敏, 2021)。在大学生全面发展过程中，学习、人际、就业等方面带来的逆境问题上，心理韧性作为一种正向积极的反应能力，对个体的全面发展有显著的促进意义，高心理韧性的个体通常情绪稳定，有较强的社会适应能力和情绪管理能力，面对任务能更好地关注目标，即使遇到消极的生活学习事件，也能以积极态度来应对，合理处理生活中的困境，心理韧性对于大学生的全面发展提供了积极的心理品质，能够以积极的态度，采用积极的应对方式，解决问题吸取经验，形成自己的积极心理资源。

### (四) 心理韧性有利于校园和谐的建设

校园和谐的环境对于学生在其中的成长进步所带来的作用是举足轻重的。有一个和谐的校园大环境，对于学校、学生、家长都是一件好事。这样的话，相对于和谐的校园，“塞”入一些多样化的教学将会是一件容易的事。同样，和谐的人际交往使得学生更容易在和谐的声音里接受学校的教学。而父母方面，父母能够在和谐的师生教学关系中看到孩子的进步。反观近些年，虽然校园霸凌、自残之类的黑色不和谐事件频频出现，但也是因为被举报出来了，而那些并未发现的欺凌呢，因此，这些隐秘的角落问题，不仅仅需要学校的一些举措进行控制和解决，同样需要学生自己心理韧性的增强。心理韧性作为积极心理学的积极心理品质，倡导个体发掘自身的优点，引导个体发展自我调节的能力，积极心理学同时要求我们要肯定别人的长处，欣赏、尊重他人，这样个体之间的矛盾才会大大减少，校园恶性事件的发生频率随之降低。这将会是除了学校的硬件方式，更有利于从根源上解决问题，促进校园和谐的建设。(付伟, 2016)

### 3. 大学生心理韧性培养的措施

#### (一) 学校对于大学生心理韧性的培养

家庭因素外,学校中人与人之间的帮助也是心理韧性培养的养料,例如学校中的同学、舍友、老师、等,他们给予学生们遇到问题时的支持,对于心理韧性的培养也非常重要。这些学校产生的支持是有助于提高学生们在学校这样的大家庭中的归属感,这样融洽的校园氛围下,对于心理韧性的培养是能够给予养分的。因此学校中,能做到的几点是:一是学校做好心理健康教育的引导作用,教师做到对待学生进行因材施教,不以成绩论高低,打造良好的教育环境,学生们做到和谐相处,促进良好的人际沟通。二是完善学校心理支持体系,针对不一样的年纪群体进行相对应的心理健康教育,学校还可增设不一样的心理健康课程,比如挫折教育课程,针对大学生的适应性、坚韧性问题。学校还应该定期开展心理健康教育的讲座、培训、团体辅导等活动来提高心理韧性。(陈雅楠, 2019)

#### (二) 从学生自我角度出发提高抗挫折能力

学会正确的情绪疏导,是提高抗挫折能力的关键,也是心理韧性的重要组成部分。人遇到挫折时,产生负面情绪是正常现象,关键是如何快速从负面情绪中摆脱出来,乐观积极的去面对。大学生们的年龄大部分还处于自我同一性的探索阶段,迷茫又自信、理性又逆反,较为矛盾是此阶段的特点。因此,日常生活教育中,学生能够利用积极的心态和方式来调节自己的情绪,进而合理的表达、宣泄情绪是很重要的。其中表达很关键,学校家庭所创造的融洽交流氛围,对于学生们的沟通能力是有所帮助的。另一面,情绪宣泄的途径也有很多,重要的是引导学生选择不伤害自己、他人和社会的方式进行合理宣泄。而对于那些表达能力较为缺乏的学生们呢,不论是家庭还是学校都要给予多点的关注,多点的关心,让其在温暖的氛围下,能够更好的进行沟通,进而用积极的心理品质来解决问题。(刘金华, 2021)

#### (三) 从家庭出发,创建和谐的家庭氛围,提高学生们的心理韧性

关于家庭层面与心理韧性之间的关系,早在1982年Werner & Smith就指出,在孩子的成长过程中,父母能够扮演一个大哥哥大姐姐友好的关系,能够运用好的养育方式在孩子面对困难、逆境提供更多的鼓励和关心,那么对于孩子的成长将会是举足轻重的,孩子将会信任这个家庭,也更加愿意在家庭中产生更多的沟通,是有助于对孩子成长的行为进行及时鼓励,是能够有效地帮助孩子心理韧性的发展。家庭中,良好的养育方式有以下几点,一是父母与孩子的相处是一种亲密的朋友关系,作为大哥哥大姐姐,有利于孩子在家庭的温暖氛围中,多一些沟通。二是在沟通过程中,对于孩子成长过程中所遇到的事提供更多的关心和鼓励。三是提供孩子更多的自主权,这就要求父母对于孩子的关心和鼓励,需要讲究一个视情况而定的适度,主要掌握及时、有效、适度三个点的关心和鼓励,在孩子需要的时候在提供,更有利于孩子自我的发展。(崔景贵, 2006)

### 4. 结语

多元化的教育背景下,相比于传统的心理健康教育,积极心理学给我们现代心理健康教育提供了一个不一样的方向,不只是从已有的心理疾病进行探究解决,还教会我们唤醒内心的潜在积极品质,来提高自我的心理健康水平,促进我们的全面发展。心理韧性就是其中的代表,作为一种积极心理品质,当我们遇到逆境挫折时能够以一种积极的心态和积极的方式进行调整,还能将其收纳成一种应对之后所遇到问题的心理资源。这种积极的心理品质是可培养的,需要个体与环境的相互作用下不断的铸造,形成铁一样坚韧的积极品质。心理韧性的作为积极心理学的一面,对大学生心理健康教育尤为重要,不仅能够提高大学生的心理健康水平,还有利于大学生的全面发展。心理韧性作为积极心理学的一部分,对丰富传统心理健康教育的内容和多样化的教育途径都具有重要的意义。

## 参考文献

- 陈雅楠(2019). 基于积极心理学的大学生心理健康教育研究. *课程教育研究*, (36), 40-41.
- 崔景贵(2006). 积极型心理教育的信念、目标与建构. *当代教育论坛*, (13), 33-35.
- 付伟(2016). 基于积极心理学视角的大学生心理健康教育探究. *教育教学论坛*, (26), 46-47.
- 刘金华(2021). 积极心理学视角下大学生心理健康教育新模式探析. *教育信息化论坛*, (7), 85-86.
- 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.
- 罗杰, 任芬, 袁方舟, 乌云特娜, 七十三(2018). 大学新生心理韧性的潜类别与入学适应. *中国心理卫生杂志*, 32(8), 695-699.
- 张建业, 李丹(2016). 大学生的专业认同及其与成就动机、学习满意度关系. *中国健康心理学杂志*, 24(4), 562-565.  
<https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2016.04.022>
- 张靖怡, 陈晶, 余晓敏(2021). 班级氛围在武汉市大学生心理韧性与专业认同间的中介作用. *卫生职业教育*, 39(4), 42-45.