

# 积极心理学视角下高校学生心理健康教育的 路径探析

王诗琦

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年6月3日; 录用日期: 2023年7月19日; 发布日期: 2023年7月26日

## 摘要

高校大学生的心理健康问题一直是我国心理教育关注的重点, 传统的心理学的教学模式主要关注以问题为导向来开展大学生心理健康活动, 这对于大学生心理健康工作的开展有一定的滞后性。基于此, 积极心理学视角下的心理健康教育不再仅仅关注学生的病态心理, 更多地关注于如何建设学生的优势和正面能量, 有效地弥补了传统心理教学模式不足。本文从积极心理学的角度, 对目前高校学校心理健康教育所存在的一些问题提供应对策略。

## 关键词

积极心理学, 高校学生, 心理健康教育

# A Probe into the Path of Psychological Health Education for College Students from the Perspective of Positive Psychology

Shiqi Wang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 3<sup>rd</sup>, 2023; accepted: Jul. 19<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 26<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The mental health issues of college students have always been a focus of attention in China's psychological education. Traditional psychology mainly focuses on problem oriented mental health activities for college students, which has a certain lag in the development of mental health work for college students. Based on this, mental health education from the perspective of positive psy-

chology no longer only focuses on the sick psychology of students, but more on how to build students' advantages and positive energy. From the perspective of positive psychology, this paper provides some coping strategies for the problems existing in the current mental health education in colleges and universities.

## 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

积极心理学作为一门新兴学科,以学生获得幸福感为目标,更多地激发学生的优秀品质,从而来研究解决高校学生的心理健康问题。这体现了心理健康教育由传统向积极发展的转变,不仅拓宽了心理健康教育的推进,也丰富了心理健康教育的内涵。将积极心理学运用到高校的心理健康教育之中,通过探求高校心理教育课程的创新路径,从学生自身的情绪、体验入手,调动学生的积极情感体验,化被动应对心理问题为主动解决问题,挖掘学生自身的优势,这不仅能够有效地弥补目前高校心理教育工作中存在的一些不足,对塑造学生的优秀品格、促进学生的自由全面发展也有着非常重要的意义。

## 2. 积极心理学的内涵及应用价值

宾夕法尼亚大学教授马丁·塞利格曼提出积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学(杜学敏,戴贝钰,刘正奎,2018)。积极心理学最早起源于20世纪30年代,且临床对于积极心理学的研究更多地用于婚姻幸福感中,亦可用于生活的意义(蒋凤,黄金,戴美玲,2019)。在一战、二战后的时代,由于战争的大规模爆发,越来越多的人出现了战争后遗症,又称创伤后应激障碍(PTSD),即便是战场经验丰富的老兵都无法避免,自杀现象层出不穷,对当时社会的发展造成了巨大的影响。在此背景下,心理学家研究的重点关注于解决人们的心理问题,将心理学研究等同于临床医学研究,使得人们长时期认为心理问题是一种疾病,当面对心理问题时人们选择闭口不谈,更是很难去接受咨询和治疗。

积极心理学是一门新兴的学科,打破了传统的认知现状,是人类社会发展史上新的里程碑,能促进传统心理学的发展(Nores & Fernandez, 2018)。相对于传统心理学来说,积极心理学致力于挖掘人们积极品质,对原有的心理学进行了更加全面、细致的说明。提倡通过以人自身的积极因素来解决所遇到的心理问题,类似于教育学中“长善救失”这一原则。积极心理学的本质是促进个人和社会的发展,人们在利用积极心理学调动自身积极因素解决心理问题的同时,也可以帮助其他不同需要的人,找到自身的存在感、获得感和需要感,从而使得人们可以走向幸福。因此将积极心理学应用于全体学生心理素质的提高和美德的培养,可以有效的增强高校中学生的幸福感,以此来激发出其积极的情绪正面面对心理问题。

## 3. 高校大学生心理健康教育存在的问题

目前,各大高校深刻认识到学生在校期间不仅需要关注学习、提高成绩,心理健康也是至关重要的问题。因此各高校开始重点关注学生的心理健康问题并开设了相应的课程。但是目前学生心理健康问题仍层出不穷,自杀、抑郁、自我认知否定等心理异常问题没有得到很好的解决,相对应的心理课程以

及为学生设立的心理咨询站也是形同虚设，主要由于高校中大学生心理健康教育的问题主要包括存在着滞后性、缺乏实践性和主体性这系列的问题。

### 3.1. 高校心理健康教育重问题解决，存在滞后性

各大高校一直奉行着“没有心理疾病就是心理健康”这一理念，但在今天这一理念需要得到纠正，因为这一理念所导致的直接结果就是在过去的十几年中，学校忽视学生的心理健康工作。有相关调查研究显示，从2010~2022年高职生的心理健康问题包括焦虑、抑郁、强迫症、躯体化、自杀、自我伤害，其中情绪问题和自我伤害比较突出(李倩茹, 刘卿, 2023)。刚步入大学的学生，由于所处的环境发生了巨大变化，其心态也受到了一定的影响。与高中紧张刺激的学习环境不同，大学提供了更加自由、舒适的环境，但在这样的环境之中无形之中也产生了各种各样的压力，而学生需要转变身份去面对、妥善应对各种压力，这种压力就包括交往压力(父母、同学、舍友、老师)、学业压力、经济与就业压力等等。大学生心理异常地数量随着时代的不断发展呈现出上升的趋势，但反观学校的心理健康课程设定，众所周知，教学课程的开设需要制定教学计划、教学目标、教学活动等，但所设定的教学计划、教学目标只能根据既定的事实来进行设定，比如针对学生就业压力大这一问题来开设相应的课程，将日常生活中的案例融入到课程教学之中，仅针对单一问题来开设课堂，很难全面、针对性的对学生进行心理问题的疏导。且教学中所举出的负面案例大多是已经发生，不仅很难对学生起到预防作用，反而会造成一定的负面影响。等到学生的心理问题真正显现出来再对其进行解决，往往导致问题更加复杂、解决的难度更大，因此高校心理健康教育存在着严重的滞后性。

### 3.2. 高校心理健康教育重知识教育，缺乏实践性

对于大学生心理健康的教育高校大多数停留在知识层面的教育，即通过采用大学公共选修课的方式向学生进行传播相应的心理健康教育知识，通过书面形式告诫学生应该怎么样，不应该怎么做。而最后测评教学结果则是通过试卷的形式，考的分数高说明这门课的知识掌握的程度高，而考的低则证明对课程知识的掌握不够，这难免陷入了“唯分数论”的这一个怪圈之中。高校开设心理健康教育课程是为了让学生正确面对心理健康问题，能够运用其所学的理论来积极化解。但是通过考核的方式判断学生对知识的掌握程度不免欠妥，并且课程中知识点大多以线下课程授课的形式进行传播，很难走出课堂，缺乏一定实践性，从而使得理论和实践有所脱节。心理异常的特殊群体学生大多存在生理缺陷或家庭背景、遭遇挫折等原因，导致自身信心不足，对周围事物缺乏兴趣，其强迫症状、人际敏感、抑郁、焦虑、偏执、敌对的存在也可能是慢性的、长期的(汲新波, 王永红, 赵春辉, 2019)。正因为存在着时间的跨度，使得学生即使在当时掌握了相应的知识点，当心理问题出现到那时候也很难将其运用到自身心理问题的解决中，即学生即使进行了课程的系统的学习，掌握了理论知识，但在面对自身心理健康问题时，仍然手足无措，这也是高校心理健康教育所暴露出来的弊端：缺乏实践性。

### 3.3. 高校心理健康教育师资力量薄弱，缺乏专业性

有关部门在对高校心理健康教育课程指导时明确提出，高校需要安排相应的心理健康教育教师，组成专门的心理健康教育机构来推进高校的心理健康教育。但通过对各大高校心理健康教育工作现状分析发现，高校所开设的关于心理健康教育的典型课程是生涯规划与就业指导，这一课程的教师主要由学校的党政机关、高校的思政老师或者辅导员组成，这些教师虽然有着丰富的管理学生的经验，但由于“专业不对口”，缺乏专业的心理学知识，因此往往课程设置的内容按照学校所要求的大纲来进行，在这种情况下开设的高校心理健康教育课程效果往往也不会太理想。

### 3.4. 高校心理健康教育重教师作用，缺少主体性

课程的开展不仅需要发挥教师的作用，更需要充分地调动学生的积极性，使其参与其中。但目前大部分的高校在进行心理健康教育课程的开设中仍是教师发挥着主导地位，采用讲授式的教学方法，学生和教师之间进行单向式的传授，很难进行双向互动。但学生不是片面而是全面发展的人，他们所存在的问题也并不是单一化的。这一教学模式忽视了学生的主体性地位，很难取得良好的教学效果。

心理健康教育与传统的专业教学不同，传统的专业课教学由于老师的知识储备比较完善，大多数都是以教师单方面传授为主，采用提问的形式来了解学生的学习情况。但需要注意的是，心理健康教育课程注重的是学生的需求以及感受，应该以学生为中心，否则课程很容易变成教师“自说自话”的一个课堂。

## 4. 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育路径

### 4.1. 创新课堂教学方式，拓宽教学途径

积极心理学视角下进行的大学生心理健康教育，不应局限于传统的课堂教学模式之中，被动的来应对学生的心理健康问题。而是应该化被动为主动，积极的进行教学方式的创新。与传统的课堂教学不同，积极心理学下的学生心理健康教育课堂要以多元化的课程、生动灵活的教学方式为主要特征。

因此在高校学生网络社交平台发达的背景之下，心理学教学课堂应当顺应新媒体时代的发展，更好的贴合学生学习的特点以及发展的需求。利用“两微一端”、快手、抖音等一系列新媒体，打造全新的新媒体平台，推进互联网 + 心理健康教育平台的建设。于此同时线下教学需要注意心理教学不像传统的专业课教学以教师为主，主要目的在于增强学生的心理健康素质，因此要转变教育观念，在课堂中采用学生为主，教师为辅的授课形式，为学生创造出轻松的课堂氛围。通过线上 + 线下的教学方式，能够更大程度的调动学生参与的积极性，教学效果也会事半功倍。例如在教学活动开始之前，以问卷调查匿名的形式让学生选出对自身最造成困惑的三个心理问题，课上组织学生采用表演、话剧、诗歌等形式将自身所遇到的心理问题、困难进行演绎出来，逐一进行攻破。让学生真正的认识到心理问题不是可怕的疾病，让学生学会敢于面对、善于面对。

### 4.2. 完善课程设置，引导学生认识自我

高校开展心理健康教育课程的目的是为了强化学生的心理健康水平，有效的减少学生心理问题的发生。因此心理健康教育课程的设计要从学生的实际情况入手、针对学生的不同层面需求来开展工作。这就需要充分的深入学生之中、了解学生真实的需求，可以通过对不同学生进行个性化评估的方式，根据学生不同的心理特征，提供不同的心理辅导。通过学生的校园网平台关注学生近期的生活，选择容易出现心理问题、学生较感兴趣的压力源来作为课程的主题。只有对课程进行了合理的设置，学生才能够有效的在课堂中收获解决问题的办法，促成自身的全面发展。与此同时，高校在心理健康教育课程中要突破单纯的理论教学，增加实践的比重，促使学生能够将理论运用到实践之中。

人是一种复杂的动物，正如苏格拉底曾说过，认识自己，方能认识人生。先左右自己，才能左右世界。但认识自己对于现阶段的高校学生来说是一件较为困难的事情，因此在积极心理学视角下的心理健康教育需要教师去引导学生客观的对自己进行评价、认识自我。在这其中，对学生来说最重要的就是发挥自身的主观能动性，结合他人对认识自己的评价正确的认识自己，客观的认识自己的优缺点，积极的运用自身的优点发扬并且扩大，对于缺点也需要理智地进行看待，正确的看到自身存在的不足，努力去进行弥补。学生要认识到每个人都不是完美的，正确的对待自身所处的环境，在面对多变性、复杂性的未来时，能够调整自身的心态，积极、从容的应对。

### 4.3. 提升专业素质, 转变教师传统观念

一般传统的观念认为, 教学质量由生源好坏来决定。老师会将课堂教学质量不高、效果不好归结于学生的“不够聪明”, 将分数高低作为判断孩子好坏的唯一标准。在积极心理学视角下要求教育工作者用开放、包容、欣赏的眼光来看待每一个学生, 挖掘学生身上的闪光点。因此教师应改变传统的“唯分数论”观念, 真正认识到学生成绩的差异不应该是评判他们好坏的标准, 每个学生都是独一无二的个体, 教师关注的重点应在于学生是否有积极向上的人生态度、是否有愿为目标付诸努力的坚定决心等积极的人生观。对于教师来说最重要的职责是教书育人, 不仅在教书也要育人, 因此教师要以传播真善美为己任, 指引学生找到正确的方向。

在转变传统的“唯分数论”这一观点后, 教师也需提升自身专业素质, 这需要学校和教师的共同努力。一方面学校要落实校本研修, 调动教师积极开展心理健康教育课程的学习, 打在研究团队, 为教师提高专业素养提供良好的平台和氛围; 另一方面学校可以通过“展示课”的观摩方式, 选取专业性强、授课效果好的老师来进行教学演示, 让参加观摩课的老师可以从中学习专业课知识和教学经验, 用于自身的课堂之中, 提高教学质量。对于教师自身来说, 教师需熟练的学习和运用慕课、翻转课堂、微课、“两微一端”等新的知识载体来进行教学活动, 紧跟时代的步伐, 贴合学生兴趣点从而提升自身的专业素质。

### 4.4. 挖掘积极因素, 塑造学生健康人格

研究积极心理学的学者指出, 每个人心中有个消极、积极这两股力量, 消极力量以恐惧、悲伤、抑郁等情绪, 而积极力量以快乐、勇敢、喜悦等情绪为主。一个人如果心中是以消极力量为主导的话, 这个人整个心理状态也不会健康, 呈现出来的人格特征也是以自卑、自大、贪婪等为主, 可是如果一个人心中占据主导地位的力量是积极的, 这个人呈现出来的人格特质则是以积极的为主, 像是敢于承担、宽容大度、积极向上、乐观勇敢等等(姜迪, 2021)。在积极心理学视野下的心理健康教育不是去消极的或局限在对已知、已发生的心理问题进行解决, 而是在学生的日常生活、日常学习中结合心理健康教学活动的的内容, 引导学生挖掘出自身的积极因素, 树立起健康的价值观念, 这样即使遇到某些心理问题发生时, 学生也能够利用自身积极的因素将其解决。

积极心理学倡导唤醒个体潜在的积极心理品质来帮助个体进行更好的发展, 通过三个步骤来帮助学生塑造出积极的人格。首先积极心理学视角下的心理健康教育应该关注学生的情绪调节能力, 引导学生在面对压力、困难所造成的心理问题时, 如何调节自身的情绪积极应对, 而不是消极、悲观的承受。其次, 通过挖掘学生心中的积极因素, 使得学生产生更多的获得感和满足感, 让学生对自我、他人以至于整个社会都保持着积极、乐观的态度。最终学生在积极心理学情绪的调节下形成正确的人生观、世界观和价值观, 塑造成最终积极的人格。

## 5. 结语

大学生心理健康教育一直是各大高校所关注的重点问题, 心理健康教育作为一门课程也被纳入进了学校的教学体系之中。但就当前的高效心理健康教育来看, 主要依据传统心理学教学模式所开展, 存在着滞后性、片面性、理论难以运用进实践等问题, 相较于传统心理学教学的不足, 积极心理学可以有效地进行弥补, 将积极心理学运用进高校心理健康教育之中, 能够开阔心理健康教育的视野、丰富其内容, 并且在心理教学中培养学生的积极品质, 能够有效地预防高校学生的心理问题, 最终培养学生健全的人格。

---

## 参考文献

- 姜迪(2021). 积极心理学视角下高校心理健康教育工作新思路——评《大学生心理健康教育(第三版)》. *中国油脂*, 46(8), 168.
- 蒋凤, 黄金, 戴美玲(2019). 积极心理学在糖尿病患者心理健康中的相关研究. *华糖尿病杂志*, 11(10), 689-692.
- 杜学敏, 戴贝钰, 刘正奎(2018). 积极心理学视野下大学生心理健康标准的研究. *思想教育研究*, 285(3), 123-126.
- 李倩茹, 刘卿(2023). 2010~2022年中国高职生心理健康问题检出率的元分析. *心理学进展*, 13(3), 1256-1268.
- 汲新波, 王永红, 赵春辉(2019). 大学生心理适应性和满意度与心理健康教育需求研究. *中国健康教育*, 35(1), 92-95.
- Nores, M., & Fernandez, C. (2018). Building Capacity in Health and Education Systems to Deliver Interventions That Strengthen Early Child Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1419, 57-53.