

积极心理学视角下的大学生心理健康教育研究

金 乐

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月28日; 录用日期: 2024年12月11日; 发布日期: 2024年12月23日

摘 要

在现代社会中, 大学生面临着来自学业、就业、人际交往等多方面的压力, 这些压力对他们的心理健康构成了严峻的挑战。因此, 心理健康教育在高校教育工作中变得尤为重要, 它不仅是维护学生心理健康的重要手段, 也是促进学生全面发展的保障。本文从积极心理学的视角出发, 深入分析了积极心理学对大学生心理健康的积极作用, 审视了当前大学生心理健康教育的不足之处, 针对这些问题, 提出了优化大学生心理健康教育的策略, 旨在健全大学生的人格, 帮助他们树立正确的三观, 为他们的成长与发展奠定坚实的基础。

关键词

积极心理学, 大学生, 心理健康教育

Research on College Students' Mental Health Education from the Perspective of Positive Psychology

Le Jin

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 28th, 2024; accepted: Dec. 11th, 2024; published: Dec. 23rd, 2024

Abstract

In modern society, college students are faced with pressure from many aspects, such as study, employment and interpersonal communication, which poses a serious challenge to their mental health. Therefore, mental health education has become particularly important in college education, which is not only an important means to maintain students' mental health, but also a guarantee to promote students' all-round development. From the perspective of positive psychology, this paper deeply

analyzes the positive effect of positive psychology on college students' mental health, examines the shortcomings of current college students' mental health education, and proposes strategies to optimize college students' mental health education in view of these problems, aiming at improving college students' personality, helping them establish a correct view of three aspects, and laying a solid foundation for their growth and development.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Mental Health Education

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

大学是个人成长与自我实现的关键时期。在这个阶段，学生不仅要学习和掌握专业知识，还需要培养独立思考、团队协作、创新创造等多方面能力，大学为个体提供了从青少年向成年人过渡的宝贵平台，让学生在这个平台上学会如何自主学习、如何与他人有效沟通以及如何独立面对和解决生活中的各种问题。在这个复杂多变的过程中，大学生可能会遇到各种困难，如学术压力、社交焦虑、自我认同感缺失等，这些都可能引发情绪波动和心理压力，对学生的身心健康产生负面影响，甚至直接影响到他们的学习效率，乃至整个大学生活的质量与幸福感。因此，高校在传授知识的同时，应当承担起培养学生全面发展的责任，通过提供丰富的心理健康教育资源、建立健全的心理辅导体系等方式，帮助学生有效应对成长过程中的挑战，增强心理韧性，在面对困难和挑战时能够积极应对、进行自我调节，保持积极向上的心理状态。近年来，随着高校对大学生心理健康状况的重视，将传统的灌输性教学方式转变为将积极心理学融入到心理健康教育(李伟, 2021)。近年来，随着社会各界对大学生心理健康状况关注度的不断提升，高校也愈发高度重视心理健康教育工作，不再拘泥于传统的灌输性教学方式，而是积极寻求创新，将积极心理学融入到心理健康教育之中。积极心理学强调关注人类的优点和潜能，鼓励学生以乐观、向上的态度面对生活中的挑战和困难，实现个人潜能的最大化。因此，运用积极心理学开展心理健康教育工作，能够推动教育质量与效率的有效提升。

2. 积极心理学概述

2.1. 积极心理学的内涵

积极心理学起源于 20 世纪末的美国，它的出现标志着心理学研究领域的一次重要革新。这一时期，心理学开始从关注人类心理问题和疾病的研究范式中走出来，转而探究人类积极的心理特质与潜能。在 1988 年的美国心理学会年度大会上，马丁·塞利格曼指出，长期以来，心理学的研究过于偏向病理学和消极心理学，忽视了人类心理的积极面。他强调，心理学应当更加全面地研究人类心理，不仅要关注并解决心理问题，更要发掘和培养人类的积极品质与力量。在这次大会上，“积极心理学”这一术语首次在正式场合被使用。塞利格曼的演讲引发了广泛的讨论和深思，许多心理学家开始重新审视并反思心理学的研究方向和方法，积极心理学的理念逐渐传播开来。积极心理学主要包括积极的主观体验、积极的个人特征和积极的社会组织系统等内容，被广泛地应用于教育、工作、健康、个人发展和社会服务等多个领域。积极心理学以人类积极心理特质为研究重点，关注人类的潜能、动机和能力，通过发掘和培养

人类的积极品质和力量,帮助人们学习如何创造高质量的个人及社交生活(杨晶晶, 杨熙, 2017),为个人成长和社会发展注入了新的活力和动力。

积极心理学关注个人的成长与发展,侧重于通过一系列积极品质的培养,来激发人们的内在潜能,帮助个体更好地适应和应对各种压力,提升个人的心理健康与幸福感,从而引导人们走向一种健康向上、充满活力的生活方式。此外,积极心理学还倡导积极的人际关系,鼓励人们以开放、包容、理解的态度去对待他人,这不仅能够增强个体的社会归属感,还能够促进社会的和谐与稳定,让每个人都能够在这种支持性的社会环境中实现自我成长与发展。

2.2. 积极心理学对大学生心理健康的作用

积极心理学在提高大学生心理健康中扮演着重要的角色,其作用主要体现在以下几个方面:

第一,提高大学生的情绪管理与应对压力的能力。积极心理学鼓励大学生关注自身的快乐、满足和自豪等积极情绪,引导他们学会如何有效地识别、表达及调节自己的情绪,帮助他们改变看待问题的角度及方式,使其从多个方面进行自我调节(王纳新, 2023)。面对学业、人际交往和未来规划等多方面压力,通过学习深呼吸、冥想、积极思考等情绪调节技巧,来有效地缓解压力和焦虑,提升大学生自我认知和自我效能感,为未来的成长发展打下坚实的基础。

第二,促进大学生人际关系的发展。积极心理学强调,良好的人际关系是人类幸福感和心理健康的重要源泉。在校园生活中,大学生需要与不同地区、不同性格特征的同学、老师进行互动与交往,因此,建立和谐的人际关系对于大学生具有至关重要的作用。积极的心理品质是建立良好人际关系的重要基石,这些品质不仅能够帮助大学生在人际交往中建立自信心,用良好的精神面貌与他人进行真诚的交往,还能够促进大学生更好地理解他人、尊重差异,从而建立起深厚友谊。更重要的是,积极的情绪状态具有感染力,能够对他人产生积极影响,营造出一种积极向上的氛围。这种氛围能够提升班集体的凝聚力和向心力,促进人际关系的良性循环。

第三,提高大学生的自我认知能力。积极心理学强调个体的内在价值和潜能,鼓励大学生勇于进行自我探索,通过深入自我反思、自我评估以及社会实践等方式,帮助大学生正确审视自己,既要认识到自己的不足之处,也要看到自己的独特性与自我价值,提高自信心和自我效能感。这种自信心的增强,不仅使大学生在面对挑战时变得更加勇敢和坚定,还激发了他们探索未知、挑战自我的勇气。同时,自我效能感的提升也促使他们在学习、情感、社交等多个方面展现出更加积极、主动的态度,不断追求个人成长和全面发展。

3. 大学生心理健康教育过程中的问题

3.1. 心理健康教育目标局限化

目前,高校心理健康教育在目标设定上过于狭隘,未能全面覆盖学生心理健康发展的各个方面,许多高校仍受“问题模式”为主导的消极心理学工作理念影响(裴领霞, 2024),将教育目标局限于识别和应对学生的心理问题上。在这种目标导向的框架下,心理健康教育更多地被视为一种应对和解决心理困扰的工具,而不是一种促进学生身心健康、全面发展的手段。它主要侧重于对心理问题的识别、评估和干预,却忽视了对学生积极心理品质的培养和心理潜能的挖掘。例如,随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,大学生的就业压力不断增大,他们常常在追求职业发展的道路上遭遇理想与现实的冲突,这种冲突极易导致各种心理问题的产生(何奥, 2021)。然而,当前高校的心理健康教育仍过多地关注于识别和应对这些心理问题,却忽视了对大学生自身优势的挖掘和自信心的培养。与此同时,高校在心理健康教育中往往采用一刀切的教学目标和方法,忽视了学生的个体差异性,每个学生都是独一无二的个体,他们

的心理发展需求和问题各不相同。这种缺乏针对性的教学目标不仅无法满足学生的个性化需求，也会影响心理健康教育的效果，不利于大学生的全面发展。

3.2. 心理健康教育重理论、轻实践

当前，心理健康教育在高校的实际推行过程中，普遍倾向于采用公共必修课的形式来覆盖学生群体。然而，这种自上而下的、侧重于知识灌输的传统教育方式，难以触及学生内心的真实感受，无法为学生提供心理学的预防价值(何红娟, 2022)。此外，这一教育体系更多的是通过既定的教材来设置心理健康教育的内容，缺乏创新性和适宜性(蔡霞, 2022)，导致心理健康教育课程往往缺乏对学生实际心理需求的深入了解，课程内容往往呈现出千篇一律、缺乏针对性的特点。由于这种教育方式缺乏对学生个体差异的关注，极易导致心理健康教育仅仅停留于理论层面，成为一种形式主义的存在。在这样的教育模式下，学生只是为了应付考试而死记硬背心理知识，缺乏对知识的主动探索和实践应用，无法将这些知识有效地应用于现实生活中，解决实际问题。长此以往，这种刻板的教育方式不仅无法真正提升学生的心理素质和应对挑战的能力，还可能让学生对这种教育形式产生抵触情绪，学生可能认为心理健康教育缺乏实用价值，无法真正解决他们遇到的现实问题，失去学习的积极性，从而使心理健康教育难以真正服务于学生的成长与发展，也无法实现其应有的教育目标和价值。

3.3. 心理健康教育模式单一

高校的心理健康教育大多仍然以传统的讲授式教学为主导模式。在这种教学模式下，教师作为知识的传授者，站在讲台上向学生讲解心理健康的知识，然而学生则全程处于被动听讲的状态(马业程, 2024)。由于缺乏有效的互动环节，学生往往只能被动地接受教师灌输的知识，而无法将自己的疑问和见解带入课堂，与老师和其他同学进行深入的探讨和交流，这不仅限制了学生主动性和创造性的发挥，也使得教师难以深入了解学生的真实状况，只能根据教材和教学大纲的要求进行知识的讲解，无法根据学生的实际情况和心理需求，进行灵活的教学调整和优化。这种教学方式，往往难以满足学生的个性化需求，也无法真正解决他们遇到的心理健康问题。

4. 积极心理学视角下大学生心理健康教育的优化路径

积极心理学为大学生心理健康教育工作的推进提供了坚实的理论基础，强调对学生潜能的开发与积极心理品质的培养，认为每个人都有内在的成长动力和积极向上的力量。将积极心理学融入心理健康教育，明确教育目标，采用多元化的教学方法，构建一个健康和谐的教育环境，能够有效地激发学生参与心理健康教育的兴趣，帮助学生更加深入地理解心理健康知识，提升学生的整体心理素质，减少心理问题的发生，为学生的健康成长提供有力支持。

4.1. 强化心理健康教育的目标

心理健康教育目标的精准定位，能够为心理健康教育工作的实施提供明确的方向性指引(于小雯, 2024)，确保教育能够朝着促进学生心理健康、提升整体心理素质的目标迈进。在这一过程中，积极心理学理论的融入，为高校心理健康教育工作的开展提供了全新的视野，不仅丰富了教育内容与手段，更是改变了教育的核心理念，从传统的“问题导向”转向“优势取向”，强调发掘与培养学生的积极心理品质。在教育目标的设立上，以促进大学生心理素质的全面提升为核心，并将培养学生积极的心态作为教育的主要目标之一，能够提升学生参与课程的积极性与主动性，激发学生的个人潜能，通过设计体验式的教学活动，让学生学会运用积极心理学的方法来调节情绪，从而形成更加积极向上、乐观坚韧的心理品质。

4.2. 丰富心理健康教育的模式

首先,在心理健康教育课程上,教师应当突破传统的授课方式,积极采用更加生动、实践导向的教学方法,如案例教学法、情景教学法等。通过引入贴近学生生活、富有启发性的真实案例,引发学生进行深层次的思考。在课堂上,教师应鼓励学生主动参与到案例的讨论中来,通过小组讨论、角色扮演等形式,激发学生的主动性与创造性,使他们在互动交流中不断深化对心理健康知识的理解和应用。其次,心理健康教育必须高度重视学生的个体差异,应积极开展针对性的心理健康教育,如一对一心理问题咨询、差异化的心理健康活动、个性化的成长计划等。通过深入了解每位学生的具体情况,教师可以更加精准地识别他们在心理健康方面可能存在的问题,进而采取科学合理的干预措施,帮助他们有效应对压力、提升自我认知、增强心理韧性。

4.3. 构建积极的教育环境

从积极心理学的视角出发,促进大学生心理健康教育的全面优化,意味着我们必须摒弃过去那种片面聚焦于消极事务的旧模式(边艺, 2023),转而重点关注并积极培养大学生的积极心理品质,如乐观向上的人生态度、坚忍不拔的意志、自我管理的能力以及团队合作能力等。为了实现这一目标,学校、家庭以及社会必须加强合作,共同构建一个全方位、多层次的积极教育环境。就学校而言,应将积极心理学的理念与方法融入日常教学与管理工作中,鼓励学生参与各类社会实践活动,来培养他们的抗压能力、团队合作能力与社会责任感,为学生营造一个充满正能量的校园环境;就家庭而言,家长应树立正确的教育观念,注重与孩子的情感沟通,鼓励他们勇敢地表达自我,帮助他们形成积极向上的生活态度;就社会而言,通过媒体宣传、公共政策引导、社区服务等途径,营造一个更加包容、理解与支持的社会氛围,提升大学生的心理韧性,使学生在走出校园后能够适应社会环境。通过学校、家庭与社会的紧密合作,共同构建一个积极、健康、和谐的教育系统,帮助大学生塑造积极心理品质,促进大学生的健康发展。

5. 结语

综上所述,从积极心理学的视角对大学生心理健康教育进行深入研究,不仅能够有效地增强大学生的心理韧性,提高心理健康教育的实效性,也是对传统心理健康教育模式的一次革新。通过积极心理学的应用,我们能够更加精准地识别和缓解大学生的心理健康问题,鼓励大学生发掘自身潜能,培养乐观向上的生活态度,促进其全面发展。未来,随着积极心理学研究的不断深入及其理论与实践成果在大学生心理健康教育领域的广泛应用,将进一步推动教育模式的创新与发展,使大学生能够更加自信、从容地应对学业、就业及人际关系等方面的压力,形成健康稳定的心理状态。

参考文献

- 边艺(2023). 积极心理学视角下大学生心理健康教育教学研究. *湖北开放职业学院学报*, 36(14), 49-51.
- 蔡霞(2022). 积极心理学视角下关于高校心理健康教育的思考. *产业与科技论坛*, 21(16), 118-119.
- 何奥(2021). 积极心理学视角下大学生心理健康教育的现状审视及路径优化. *中阿科技论坛(中英文)*, (9), 175-177.
- 何红娟(2022). 新时代大学生心理健康问题安全教育研究——评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》. *安全与环境学报*, 22(4), 2305-2306.
- 李伟(2021). 积极心理学视角下大学生心理健康教育策略研究. *大学*, (21), 140-142.
- 马业程(2024). 积极心理学视角下的高职学生心理健康教育研究. *科技风*, (7), 58-60.
- 裴领霞(2024). 积极心理学视角下大学生心理健康教育策略研究. *大学*, (22), 180-183.

-
- 王纳新(2023). 积极心理学视角下大学生心理健康教育的实践探索. *黑龙江教师发展学院学报*, 42(8), 134-137.
- 杨晶晶, 杨熙(2017). 新时期青年大学生更需加强积极心理健康教育. *中国特殊教育*, (5), 89-91.
- 于小雯(2024). 积极心理学视角下的高校大学生心理健康教育研究. *中国多媒体与网络教学学报(上旬刊)*, (9), 181-184.