

# 积极心理学视角下的大学生抑郁干预路径研究

冯金鑫

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年4月1日; 录用日期: 2024年5月17日; 发布日期: 2024年5月31日

## 摘要

抑郁情绪已经成为了大学生这一群体中影响最大的心理问题, 而积极心理学侧重关注人的积极面, 通过对积极心理学的学习, 能够有效排解抑郁情绪对大学生群体带来的影响。本文通过对大学生群体的抑郁情绪作出心理探析, 从而提出缓解大学生抑郁情绪的干预路径。

## 关键词

积极心理学, 抑郁, 大学生

# A Study of Depression Intervention Paths for College Students Based on Positive Psychology Perspectives

Jinxin Feng

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 1<sup>st</sup>, 2024; accepted: May 17<sup>th</sup>, 2024; published: May 31<sup>st</sup>, 2024

## Abstract

Depression has become the most influential psychological problem among college students, and positive psychology focuses on the positive aspects of human beings, through the study of positive psychology, it is possible to effectively relieve the impact of depression on college students. In this paper, we make a psychological analysis of the depression of college students, so as to put forward the intervention path to alleviate the depression of college students.

## Keywords

Positive Psychology, Gloomy, University Student



## 1. 引言

大学生是国家人才储备的重要组成部分，是国家发展的重要支柱，他们的教育和成长对于国家的未来具有重要意义。然而，当前大学生的抑郁发病率已经达到 10%~30%，成为了需要高度关注和解决的社会问题。积极心理学专注于研究人类积极心理状态和行为，以及这些积极状态和行为是如何被培养、维持和促进的，为干预大学生抑郁提供了全新的视角和方法，能够更加有效且全面改善大学生的心理健康状况。

## 2. 定义阐释

### 2.1. 积极心理学

#### 2.1.1. 发展和定义

关于积极心理学的研究最初是源于人们对幸福生活的思考。积极心理学作为心理学的分支，于 20 世纪末提出并由此开始发展。但关于积极心理学的研究并没有持续多久，由于受到当时战争环境的影响，治疗战后心理康复成为了心理学最主要的任务，而对于积极心理学的研究出现了暂停。一直到 20 世纪 50 年代，部分心理学者开始继续探索人的积极面，积极心理学由此开始了新的发展。对此塞利格曼谈到：“一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，抵御和治疗创伤是社会科学和心理学的主要任务；在和平时期，他们的主要使命是研究如何使人们的生活变得更加美好。”(张小艳, 2014)。

美国心理学家马丁·塞利格曼在 1998 年他担任美国心理学会主席期间首次提出了积极心理学的概念，他在就职演讲中强调了心理学研究的新方向，也就是关注人们的优点、潜力和幸福感，而不是仅仅关注疾病与障碍。作为积极心理学的奠基人，塞利格曼认为要从人的优势和潜能的角度出发，研究和促进个体的积极功能，即如何利用人的优势来提升个人的生活质量，并帮助他们更好地应对生活中的挑战。

进入 21 世纪，积极心理学的发展进入了成熟的阶段，研究领域也逐渐扩展。学者们开始探索积极情感、心理韧性、意义和目的、优势和潜能、人际关系的积极面、以及社会支持等方面如何对个体的幸福感和生活满意度产生影响。研究内容不仅包含个体行为和心态的分析，也扩展到家庭、社区以及组织文化的积极发展上。

#### 2.1.2. 积极心理学特点

第一，关注人的积极面，积极的人性出发。积极心理学以积极的人性观为出发点，用开放的、欣赏的来对待每个人(周锲, 石国兴, 2006)。传统的心理学，通常是将心理问题的人作为心理学的研究对象。而积极心理学强调的是人的积极性，研究重点在于人类的积极特质、情感、行为等。积极心理学核心是帮助所有人，不论心理是否健康与否，增强所有人的幸福感。塞利格曼明确提出：“理学不仅要研究损伤、弱点、疾病，也要研究美德与力量；心理治疗也不仅仅只是关注人的短处和弱点，还要重建人的积极方面；心理学不能只是关注疾病与健康，而且还要关注娱乐、成长、爱、洞察力、教育、工作等积极的方面，研究人的复杂行为时要运用科学方法。”(郑红, 2007)。

第二，关注心理问题的防御。在大多数人的观念里，只有在心理问题极其严重的时候才会选择去看心理医生，普通人日常更是不会去看心理医生。积极心理学除了将关注的对象扩大至所有人之外，还关注心理问题的预防，通过增强个体积极的心态、情绪和行为来构建心理韧性和幸福感，进而预防心理问题。

题的发生或加重。

第三，关注环境作用。在积极心理学的观点中，人和社会是相互联系的存在，并强调环境对个体心理健康和幸福的重要性，主张通过优化物理环境、促进积极的社会和文化交流、创造良好的教育和工作氛围，以及积极政策和制度的制定，来促进正面人格的形成、提高人们的心理素质、从而促进个体和社会的整体发展。

## 2.2. 抑郁

### 2.2.1. 抑郁的定义

关于抑郁症的说法第一次出现是在西方的医学界中，西方“医学之父”希波克拉底认为抑郁症是因为分泌液体淤积进而影响脑功能的症状。在这之后各国医学者也就抑郁症发表了自己的看法。例如：法国医学者 Jules Falter 认为抑郁症主要表现为抑郁和狂躁；Jades Bailarger 进一步认为抑郁可以表现为木僵状态；到了 20 世纪 50 年代 Bleuler 提出了一个新的术语“情感性精神病”，这一术语的出现使得其含义和适用范围更加广阔。目前对于抑郁症的含义可以解释为：由多重因素触发的以沮丧情绪为核心特征的情绪性障碍，属于一种以个人内在情感体验为中心的临床症态集合。

但事实上抑郁并不等于抑郁症，抑郁是一种情绪表示，而抑郁症是一种病症。因此可以说抑郁症是抑郁的一种，抑郁是影响人类身心健康的主要因素，根据有关调查显示，抑郁症在群体中的发病率已经呈现上升的趋势，又因为抑郁症的发病率较高，抑郁症又可以被称作精神上的感冒。目前按照抑郁的程度划分可以分为精神性抑郁、神经性抑郁和抑郁状态三种类型。精神性抑郁指的是并不是由外界所引起的，而是因为自身的生物学机能或者遗传因素所导致的，往往需要药物进行治疗。神经性抑郁指的是由于受到外界比如生活中某些事情的压迫而产生抑郁或焦虑的症状。抑郁状态指的是任何形式的抑郁症状或抑郁情绪的出现，可能是轻度的、短暂的，也可能是长期的、反复发作的。

### 2.2.2. 抑郁的特点

第一，情绪低落，抑郁的一个核心表现就是情绪的长期低落。这种情绪的低落并不会只停留一瞬，往往会持续数周。刚刚进入大学阶段的大学生，很可能因为长时间的情绪积累而感到焦虑、绝望、导致情感爆发或情绪崩溃，情绪低落还可能会影响到大学生的自尊和自我效能感，进一步加剧孤立和抑郁情绪的循环。

第二，认知功能障碍。处于抑郁的大学生可能会出现注意力和记忆力低下的问题，这会对学生的学习和考试带来重要挑战。此外，出现抑郁情绪的大学生还会过度悲观，过于看重个人短期的得失。这种认知上的错误可能导致对自己的未来感到悲观，以及对生活事件的消极解读，从而降低解决问题的动力和能力。

第三，生活活力下降。抑郁还会导致对于生活的活力、激情和快乐降低。大学生可能因为抑郁症状而对先前享受的活动失去兴趣，这可能导致孤立和进一步的社交抑郁。长期抑郁会导致活力的减少最终形成一个恶性循环，使得个体越来越感到被孤立，因而感到更加无助和绝望。这种情况下，他们可能会更加倾向于避免社会互动，困于一个缺乏支持和动力的孤立环境中。

## 3. 将积极心理学应用于抑郁干预的意义

积极心理学在有关大学生抑郁的问题中具有深远的意义，积极心理学不仅关注人类的心理健康，他还认为心理学应该关注群体的积极情感、思维和行为。在对大学生进行心理健康教育的过程中，积极心理学对于学生群体的个人成长和人际关系都有着积极作用。通过积极心理学，可以帮助学生建立积极的自我概念，增强自我效能感，提高生活满意度，并培养积极的人际关系(司忠勋，朱静琳，2023)。

第一,符合教育发展要求。在当前社会的发展脉络中,教育工作者肩负着不仅仅是传授知识、技能的重任,更重要的是引领学生走向心理上的健康和正向发展,确保他们能够以健全的人格和优良的品质融入社会,成为国家进步的中坚力量。那些心理处于消极状态或遭遇抑郁困扰的学生,不仅全面发展会受到阻碍,同时也难以满足国家对人才的高标准和严要求。在这一情况下,积极心理学的介入和应用显得至关重要,它采用科学方式对学生的心理进行有效干预,从而确保教学活动与培育创新型人才的目标相契合。积极心理学在当前教育实践中的运用完美契合了教育发展的新趋势和新要求。通过重视并致力于学生心理健康的培育,教育者不仅能有效地解决学生心理难题,更能在此基础上培育出身心健康、态度积极的优秀人才,为国家的持续发展和社会的进步提供强有力的人力资源支持。

第二,有助于学生以正确心态应对未来。大学生所面临的抑郁情绪往往不仅源自当前的压力,更受到对未来的不确定性和迷茫的影响。特别是在即将毕业时,他们需要应对求职压力和未来方向选择的困扰。在这双重压力下,积极心理学的介入成为至关重要的一环。通过积极心理学的指导和培训,大学生能够逐步培养出健康的心态和正确的心理调节机制,使他们能够更加从容地迎接未来的挑战。这种干预不仅能够缓解当前的抑郁问题,更能够为大学生的未来发展奠定坚实的心理基础,使他们能够在面对各种挑战时保持乐观、积极的态度,从而更好地实现个人成长和社会融合。

第三,改善人际关系。人作为一种社会性动物,人的本质是一切社会关系的总和。良好的人际关系是心理健康的重要保障之一。积极心理学鼓励大学生培养积极社交网络,通过建立亲密的友谊可以为大学生提供情感上的支持和认同感,帮助他们更好地应对生活中的挑战和压力。抑郁情绪通常会伴随着孤独感和焦虑感,积极的人际关系可以有效地缓解这些负面情绪,让大学生可以感受到与他人的联结和归属感,从而减少抑郁的发生和加重。

## 4. 大学生抑郁群体的现状及心理归因

### 4.1. 现状

中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布我国第三本心理健康蓝皮书。书中公布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》显示当代大学生心理健康状况总体良好。涵盖对山东、河北等31个省(自治区、直辖市)近8万名15~26岁的大学生的调查。报告指出,大约21.48%的大学生可能存在抑郁风险,45.28%的大学生可能存在焦虑风险。

报告中显示,总体而言,我国大学生的心理状况良好,对于生活的满意度也较高,但在心理问题上仍然存在着心理健康问题需要加强关注。报告对影响大学生心理情绪的因素进行了深入分析,主要包括学业压力、睡眠质量、社交关系等方面。对大学生的抑郁干预亟需提上日程,当前对于大学生的抑郁干预主要是干预对象存在差异,高校和社会主要集中于对已经产生于抑郁倾向的学生进行干预,而没有考虑到大学生群体中潜在的抑郁对象。积极心理学除了强调培养积极的心理品质之外,更重要的是也强调了心理问题的干预,因此以积极心理学为指引,关注大学生的抑郁情绪显得尤为必要。

### 4.2. 心理归因

#### 4.2.1. 个体原因

第一,自我认知能力。自我认知能力的培养显得尤为重要,却也颇具挑战。许多大学生在这一转型期中,往往发现自我认识充满了复杂性和矛盾。有相当一部分的大学生对自身并不具有一个清晰的认知,一方面,部分学生可能会陷入一种自我放大的负面循环,过度关注自身的不足。这种倾向不仅使得他们在心理上自我贬低,而且经常伴随着持续不断的自卑、怀疑和对自我的负面评价。很可能一次失败、不足就会让他们陷入自我怀疑的循环之中。另一方面,部分大学生会对自我有着一种过分美化和理想化。



他们为自己定下来遥不可及的个人目标，对未来抱有过度理想化的期望，并希望在短时间内达到卓越成就。然而，当他们回归现实之后，现实的挑战和困难逐渐浮现，与他们的理想状态产生强烈反差，这种差距往往会让他们感到极度的挫败和绝望，对心理健康也构成了严重的威胁。

第二，情绪调节能力。情绪调节能力也是一个重要因素，大学生作为一个个体身处于社会当中的时候，必然会面对学业、人际关系、就业等各种压力，如何有效调节压力，化解负面情绪已经成为了大学生的必修课。然而，依然有相当一部分的学生选择逃避，在他们看来，逃避能够带来一时的缓解，他们试图通过逃避来暂时摆脱压力，追求一时的安逸和舒适。然而，逃避并不能解决问题，反而会将问题推到更深的角落，让负面情绪得以滋生和积累。这种逃避行为不仅无法解决根本问题，还会进一步加重他们的抑郁情绪，并促进这种情绪的持续增长。

#### 4.2.2. 环境原因

第一，同辈压力。同辈效应是一种心理学现象，指个体在行为、情感和态度上受到同龄人或同等社会群体的影响的现象。这种影响可以通过模仿、社会比较、情感共鸣等方式传递，这种现象在年轻人群中尤为突出。马克思曾指出：“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展。”(张君, 2019)在同辈效应中，个体通常会与自己所属的群体中的其他成员进行比较，并受到他们的行为和态度的影响。这种影响可以是积极的也可以是消极的。大学生处于一个相互交往频繁、信息传递迅速的环境中，他们更容易受到同龄人的观念和行为的影响。如果一个大学生的朋友圈中存在抑郁情绪的人，他可能会受到这种情绪的传染，从而增加自己抑郁的风险。这种情况下，个体可能会出现一种“群体抑郁”的现象，整个群体的心理健康水平都受到影响。另外，在当前的内卷背景下，严重加剧了同辈压力，大学生往往会感受到来自身边同龄人或群体的巨大压力，他们或主动或被动的与他人进行比较，试图超越对方。这种竞争和比较导致了同辈之间的压力不断加大。

第二，就业压力。在当今时期，我国的高等教育出现了大众化的趋势，各个高校的招生和毕业人数也不断增加，导致就业形势紧张，就业压力也与之增长从而引发一系列焦虑、不安等心理问题，并最终导致抑郁。在大学生就业过程中容易引发大学生抑郁的心理主要包括三种，第一种是焦虑与紧张心理。根据智联招聘发布的《2022 年大学生就业力调查报告》显示，截止到 2022 年 4 月，应届大学生的求职成功率仅仅占 46.7%，和去年相比较降低了 16.1%。此报告一出，很明显对大学生的就业造成了心理冲击，毕业之后如何选择就业方向、就业单位、就业地，都逐渐转化为大学生的焦虑心理，甚至在这种焦虑心理的主导下，很容易做出错误的择业选择。第二点关注的是自卑与自大心理。在大学生求职旅程中，一些人可能会对自己的专业能力持有过低的评价，对大学期间所学知识感到怀疑，质疑自我能力；而另一些人则可能过于自信，对自身的能力评估过高，对某些职位持有不切实际的期待甚至排斥。这两种心态都可能成为就业路上的障碍，进而加剧就业压力。这种自卑与自大的心理在大学生群体中相当常见。一方面，由于对专业技能的不足感或面对激烈的就业市场竞争，一些学生可能低估了自己的能力和专业价值，这种心态会在求职时导致自信心的缺失，进而影响到他们的面试表现和职业选择。另一方面，一些学生可能因为对自我能力的过高评估或缺乏实际工作经验，在职业选择上持有不现实的期望，这不仅会导致错过适合的工作机会，也可能在入职后难以适应工作要求。第三点是指从众心理，即大学生在选择工作或工作地点时，不考虑自身实际条件，仅因当前某些工作报酬高或某些地点热门而盲目跟随，导致在实际体验后才发现并不适合自己，进一步加剧了自身的就业压力。这种从众心理在大学生中较为普遍，很多人可能会受到同学或社会舆论的影响，而选择并非符合自己兴趣和能力的工作，或者在热门城市追逐工作机会，而不考虑适应能力和生活成本。这种盲目跟随的行为往往会使个体在工作中感到不适，增加心理压力，甚至导致抑郁情绪的出现。

## 5. 积极心理学的干预路径

第一，激发主观能动性，培育积极心理品质。积极心理学注重激发个体的主观能动性，培育积极心理品质。这与马克思主义认为意识决定了人的行为是相契合的。马克思主义认为意识决定物质，因此可以说意识决定了人的行为。想要人的行为发生变化，就必须以意识发生变化为前提。大学生应该充分发挥自己的主观能动性，形成优良的心理品质。首先，激发学生的自主意识，要在学生的日常生活中主动形成和培养积极的自我认知，建立积极心态，学会辩证看待问题和挑战，看到问题背后的积极面，将每一次的困难都看作成长的机会，增强应对困难的勇气和信息。其次，主动建立良好人际关系。积极心理学的核心之一是认识到社会支持对个体心理健康的重要性，这与大学生在实际生活中建立良好人际关系的需求相呼应。人际关系的质量直接影响着个体的心理健康和生活质量。对大学生而言，建立良好的人际关系可以为其提供情感支持，当面临困难的时候，有亲密的朋友和家人听他们倾诉心声、分担烦恼，让他们感受到被理解和接纳，从而缓解负面情绪和抑郁情绪的积聚。除了情感支持外还能提供社会支持，社交网络的拓展可以为大学生提供更多的学习和发展机会，增强他们的信心和学习能力，以便更好的适应社会，从而预防和缓解因社交孤立而引发的抑郁情绪。最后，积极探索机遇。积极心理学强调个体积极参与和主动探索的重要性，这与大学生积极探索各种机遇的行为一脉相承。在大学生生活中，积极探索机遇是提高自身竞争力、适应社会的有效途径。这一点不仅对大学生的学业和职业发展有着直接的影响，同时也对大学生心理健康起着重要作用。通过积极探索各种机遇，不断拓展自己的视野和经验，提升自身的能力和竞争力，为未来的发展打下坚实的基础。

第二，丰富积极经历，培养自我效能感。积极心理学和自我效能感之间有着密切的关系。自我效能感是积极心理学的核心组成部分之一，它不仅被视为衡量个体心理健康和成就动力的重要指标，同时也是促进个体发展、实现目标并取得成功的关键因素之一。自我效能感是指个体对自己能够成功完成特定任务或应对特定情境的信心和信念。简而言之，它是对自身能力的评估和信任，涉及到对个人能力、技能和资源的自我认知。具有高度自我效能感的人往往更倾向于积极地面对挑战，坚持追求目标，并且更有可能在面对困难时保持乐观和寻找解决问题的能力。自我效能感的获得是预防大学生抑郁的有效途径。在实践中，大学生可以通过逐步挑战自己、获取成就和积极体验来增强自我效能感。这可以通过将任务从简单到困难逐步设置，让自己在不断挑战中逐步提升信心。若一开始就面对过于困难的任务，可能会受到挫折，从而削弱自我效能感。因此，重要的是逐步建立起对自己能力的信心，从而更好地应对未来的挑战。此外，大学生还可以通过积极参与各种社交活动、志愿服务、实习和工作经历，以及参加学术研讨会和社团活动来丰富积极经历。这些经历不仅可以帮助他们学习新技能，还能增强他们对自身能力的认知，从而提升自我效能感。通过这些积极经历，大学生能够培养自我认同和自我期望，从而更有可能对周围环境持有积极的期待。另外还可以培养丰富多样的兴趣爱好，兴趣爱好的丧失是大学生抑郁的典型表现，通过丰富兴趣爱好，除了可以丰富个人生活之外，还可以与他人建立联系，拓展社交圈子，从而增强自我认同感和归属感。同时，兴趣爱好也是释放压力、放松心情的有效方式，有助于缓解压力和情绪困扰，进而提升自我效能感。因此，积极培养兴趣爱好是预防大学生抑郁的重要途径之一。积极的实践和丰富多样的兴趣爱好能够增强自我效能感，从而预防抑郁并更好地适应大学生活的挑战。

第三，开展心理教育，增强心理韧性。高校需围绕积极心理学教育理念，立足学生心理健康学习需求，不断地创新积极心理教育途径，从而提升教育质量和效果(代超群, 2023)。心理教育以提高心理素养、解决心理问题为目标，积极心理学强调的是发掘个体的潜能，引导个体追求美好向上的积极生活。在教育实践中，开展心理教育应充分借鉴积极心理学的理论和方法，帮助他们更好地适应学习和生活中的挑战，实现自我发展。高校应积极开展心理健康教育，从理论和实践并举的层面对对学生心理健康展开教

育,从而增强学生的心理韧性。加大对心理学科课程的投入通过开展专题讲座,团体辅导等心理训练,使学生在积极的体验中切实感受增强心理调适的能力,培育积极的心理品质。在课程设置上,高校可以将心理学科课程融入到学生的日常学习计划中,可以通过设置专门的心理健康课程,让学生了解心理健康的重要性,并学会自己排解负面情绪,进行情绪调适。同时,学校还可以邀请开展心理专题讲座,向同学们介绍心理健康知识和应对策略。除了日常课堂教学之外,学校还应该积极开展各种形式的心理辅导和训练活动,通过组织团体辅导,使学生在积极的体验中切实感受增强心理调适的能力,培育积极的心理品质;开展心理训练课程,提高学生的心理调适能力和情绪管理水平。在实践中,学校还可以建立心理健康服务中心或者心理咨询室,为学生提供专业的心理咨询和支持。学生可以通过预约或者自由咨询的方式,向心理咨询师倾诉自己的心理问题,并获得有效的帮助和指导。同时,学校还可以开展心理健康宣传活动,倡导积极的心理态度和健康的生活方式,营造良好的心理健康氛围。

## 6. 结语

综上所述,针对大学生群体中抑郁情绪问题日益突出的现状,我们必须采取更积极、更全面的措施,以确保充分重视这一严峻挑战。在积极心理学的理论指导下,我们应该从两个关键方面着手,即大学生个体的主观能动性和高校对心理健康的关注度,共同开展抑郁情绪的化解工作,进一步促进大学生的全面成长和发展,最终帮助他们成为社会的有用人才。

## 参考文献

- 代超群(2023). 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究. *中国多媒体与网络教学学报(上旬刊)*, (12), 57-60.
- 司忠勋, 朱静琳(2023). 积极心理学视域下大学生心理健康教育研究——评《大学生积极心理健康教育》. *科技管理研究*, 43(24), 250.
- 张君(2019). 浅谈同辈群体文化的效应. *天津教育*, (16), 39-40.
- 张小艳(2014). *大学生积极心理品质与心理健康状况调查及干预研究*. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 郑红(2007). 运用积极心理学教育理念建构大学生压力应对策略. *中国健康教育*, 23(4), 312-314.
- 周轶, 石国兴(2006). 积极心理学介绍. *中国心理卫生杂志*, 20(2), 129-132.