

积极心理学视角下大学生幸福教育路径构建

——以天津仁爱学院大一新生幸福教育为例

王 晗, 李 霞*, 盛盼盼, 韩 星, 刘亚菲

天津仁爱学院心理健康教育中心, 天津

收稿日期: 2025年2月11日; 录用日期: 2025年3月25日; 发布日期: 2025年4月7日

摘 要

随着社会对幸福价值的关注、积极心理学的推广及高等教育改革的深化, 高校幸福教育逐渐成为人才培养的重要方向。本研究以天津仁爱学院大一新生为实践对象, 基于积极心理学理论框架, 从认知、情绪、行为三个维度构建“发现幸福 - 体验幸福 - 创造幸福”的教育路径。通过系统化课程设计、沉浸式活动体验及行为实践引导, 帮助学生树立科学的幸福观, 提升心理素质与抗逆力, 最终增强其获得幸福的能力。本研究为民办高校幸福教育的实践探索提供了参考范式。

关键词

幸福教育, 积极心理学, PERMA理论, 路径构建

Construction of Pathways for College Students' Well-Being Education from the Perspective of Positive Psychology

—A Case Study of Freshmen Well-Being Education at Tianjin Renai College

Han Wang, Xia Li*, Panpan Sheng, Xing Han, Yafei Liu

Mental Health Education Center, Tianjin Renai College, Tianjin

Received: Feb. 11th, 2025; accepted: Mar. 25th, 2025; published: Apr. 7th, 2025

Abstract

With society's increasing focus on the value of well-being, the promotion of positive psychology, and

*通讯作者。

文章引用: 王晗, 李霞, 盛盼盼, 韩星, 刘亚菲(2025). 积极心理学视角下大学生幸福教育路径构建. 心理学进展, 15(4), 93-97. DOI: 10.12677/ap.2025.154185

the deepening of higher education reform, well-being education in universities has gradually become an important direction for talent development. This study takes the freshmen of Tianjin Renai College as the subject of practice. Based on the theoretical framework of positive psychology, it constructs an educational pathway of “discovering well-being - experiencing well-being - creating well-being” from the three dimensions of cognition, emotion, and behavior. Through systematic curriculum design, immersive activity experiences, and behavioral practice guidance, this study aims to assist students in establishing a scientific outlook on well-being, enhancing their psychological quality and resilience, and ultimately strengthening their ability to attain well-being. This research provides a reference paradigm for the practical exploration of well-being education in private universities.

Keywords

Well-Being Education, Positive Psychology, Perma Theory, Pathway Construction

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. 引言

近年来,大学生心理健康问题日益受到社会关注。传统以“问题干预”为主的心理健康教育模式已无法满足学生全面发展的需求,亟需探索更加积极、主动、全面的心理健康教育模式。习近平总书记高度关心和重视学生身心健康,强调要树立健康第一的教育理念。2024 年的政府工作报告中明确提出了“加强学生心理健康教育”,这项工作不只是为了减少学生的心理问题,更是要培养学生积极的心理品质。积极心理学作为一门研究人类幸福与优势的学科,在加强社会心理服务体系建设,持续营造和谐包容的氛围,培育自尊自信、理性平和、积极向上的心理品质上提供力量,更为高校幸福教育提供了新的理论视角。本文以天津仁爱学院大一新生为研究对象,基于问卷调查与心理测评数据,构建“发现幸福-体验幸福-创造幸福”的幸福教育路径,为民办高校探索低成本、高实效的幸福教育模式提供实践参考。

2. 高校幸福教育的研究现状与实践困境

幸福教育伴随积极心理学的兴起日益成为全球教育领域的热点议题。哈佛大学泰勒·本·沙哈尔(Tal Ben-Shahar)开设的“幸福课”广受学生推崇,其核心在于通过积极心理干预提升个体的主观幸福感。国内学者如湖南师范大学胡义秋、朱翠英提出,积极心理学可通过培养大学生的积极心理素质,系统性提升其幸福能力(胡义秋,朱翠英,2018)。清华大学心理系研发的“六大模块、两大系统”积极教育模型,进一步将理论与实践结合,为高校幸福教育提供了可操作的框架。

然而,当前我国高校幸福教育仍面临诸多挑战。以天津仁爱学院大一新生为例,问卷调查显示:54.02%的学生接触过积极心理学相关知识,但62.78%认为学校未开设相关课程;41.18%的学生表示校园宣传中缺乏幸福教育内容;96.8%的学生呼吁通过实践活动提升幸福感。数据表明,民办高校受限于资源投入与师资力量,幸福教育尚未形成体系化模式,亟需构建符合学生需求的实践路径。

3. 基于 PERMA 理论的幸福教育框架设计

积极心理学创始人马丁·塞利格曼(Martin Seligman)在《真实的幸福》中提出 PERMA 理论,认为幸福由五大要素构成:积极情绪(Positive Emotion)——强调积极情绪对幸福的重要性,如快乐、感恩、希望

等；投入(Engagement)——全身心投入活动并体验到福流状态；人际关系(Relationship)——强调积极人际关系对幸福的影响；意义(Meaning)——拥有生活的目标和意义感；成就(Accomplishment)——通过努力实现目标并获得成就感。清华大学吴洁琼、樊富珉基于 PERMA 模型设计的团体辅导方案，显著提升了研究生的积极心理品质(吴洁琼，樊富珉，2021)。

根据 PERMA 理论的五大要素，高校在开展幸福教育时，应当着重培养学生对积极情绪的识别与体验能力；通过精心设计专注且积极的活动，引导学生发现自身兴趣所在，培养专注力，并让他们在追求目标的过程中体验到成功带来的喜悦。同时，要注重帮助学生建立良好的人际关系，增强人际互动，提升沟通技巧。此外，还需引导学生明确学习与生活的目标，探索个人价值，从而体验到成就与意义。本研究以上述理念为基础，结合天津仁爱学院实际情况，将 PERMA 理论五大要素融入“发现-体验-创造”三阶段教育路径，通过认知重塑、情绪激发与行为强化，促进学生全面发展。

4. 积极心理学视角下大学生幸福教育路径构建

本研究以天津仁爱学院大一新生作为实践对象，开展了幸福教育系列活动、主题团体辅导、幸福手作坊等活动，参与学生涵盖理、工、文、管、艺等多个学科领域，学生背景多元，个性鲜明。他们正处于新生入学的重要阶段，面临着学业、生活、情感等多方面的压力和挑战。立足 PERMA 理论，构建“发现幸福-体验幸福-培养幸福”的幸福教育路径，从认知、情绪、行为三方面入手，使学生在潜移默化中树立正确的幸福观，提升积极心理品质，增强抗逆力，从而提升获得幸福的能力。

4.1. 发现幸福：认知重塑与感知力培养

幸福的感知需以认知调整为前提。开展幸福教育，培养学生幸福感意识，从而树立正确的幸福观，认知是第一抓手。马丁·塞利格曼(Martin Seligman)强调通过培养积极心态和乐观思维，可以提升幸福感。幸福的产生不仅有赖于需要满足与否，而且需要认知过程参与，需要个人来感知和体验，影响幸福心理的认知因素主要有对幸福的感知、自我评价、社会比较等。Fordyce 的研究表明，通过关注当下、积极思考等技术干预，可有效提升个体的主观幸福感(Fordyce, 1977)。高校可以开设“优势识别”工作坊，通过 VIA 性格优势测试，引导学生发现自身潜能；通过开展正念认知训练，帮助学生学会关注当下的积极体验。

天津仁爱学院开展了为期 1 个月的“浅尝‘乌梅子酱’，细品幸福甜酿”幸福教育系列活动(包含“21 天幸福打卡”、“幸福心语分享”、“幸福相拥团辅”、“21 天运动打卡”等)，引导学生记录日常生活中的积极瞬间。活动反馈显示，95% 的学生表示“学会了从细微处感知幸福”，85% 认为“自我觉察能力显著提升”。参与学生表示：“通过活动我们感受到了幸福的来源，习惯去记录每一个幸福瞬间，提升了感知幸福与传递幸福的能力”；“活动的分享和交流，让我了解到人际关系的重要性，以及如何掌握人际交往技巧，增强人际交往能力”；“通过自我觉察，我学会关注内心感受，梳理积极资源，挖掘自身潜能，更好的认识自己，拥抱自己”。此类实践通过认知重构，帮助学生打破消极思维定势，建立正向幸福观。

4.2. 体验幸福：沉浸式活动与情绪激发

积极情绪的积累是幸福体验的核心。幸福是对生活及其各方面满意度的综合评估，以及由此产生的以积极情绪为主的精神状态。心理健康水平较高的个体能够对社会环境或生活压力进行积极认知，增加对负性情绪情感的控制，更多地感受积极情绪，从而维持较高的主观幸福感水平。因此高校可以着手设计幸福教育体验系列活动，通过素拓、团辅等多种形式，帮助学生在沉浸式体验中获得积极情绪，从而增强学生对幸福的情感体验，挖掘积极心理品质，培养学生感受幸福的品质和能力，提升幸福行动力。

天津仁爱学院依托主题团辅活动(表 1), 围绕人际交往、情绪管理等主题开展沉浸式体验。通过对实验组干预前和干预后的积极情绪、人际关系、幸福感指数进行配对样本 *t* 检验(表 2)。

Table 1. Thematic group counseling
表 1. 主题团辅

序号	团辅主题	团辅流程
1	我的情绪我做主：情绪管理团辅	1. 热身活动 (1) 南辕北辙 (2) 成长三部曲 2. 主体活动 (1) 分组 (2) 情绪探究 (3) 情绪表演 3. 结束
2	人际关系团体辅导	1. 热身活动 (1) 切土豆 (2) 爱在指尖 2. 主体活动 (1) 镜中人 (2) 撕纸游戏 (3) 倾听练习 3. 结束及道别
3	“寓”见你真好：积极宿舍关系团体辅导	1. 热身活动：缘来“寓”见 (1) 拍拍操 (2) 无家可归 (3) 关注练习 2. 主体活动 (1) 真“心”真意——感恩室友 (2) 我的“心”家——绘画四宫格 (3) “寓”见未来——图画接力赛 3. 结束 “寓”你同行——《相亲相爱一家人》

Table 2. Analysis of pre- and post-test differences in the experimental group
表 2. 实验组前后测差异分析

	干预前	干预后	<i>t</i>	<i>p</i>
积极情绪	6.50 ± 1.71	7.75 ± 1.67	-4.75	0.00
投入	6.55 ± 1.49	7.70 ± 1.36	-4.98	0.00
人际关系	6.67 ± 1.52	7.76 ± 1.49	-3.52	0.00
意义	6.39 ± 1.79	7.76 ± 1.49	-4.96	0.00
成就	6.06 ± 1.53	7.39 ± 1.48	-5.69	0.00
消极情绪	5.06 ± 1.80	5.08 ± 2.38	-0.07	0.94
自评健康水平	6.38 ± 2.38	7.86 ± 1.81	-4.44	0.00
孤独感	4.61 ± 2.47	4.81 ± 2.91	-0.52	0.60
幸福感指数	6.65 ± 1.34	7.56 ± 1.36	-5.21	0.00

实验组前后测数据对比分析结果显示, 参与过团辅活动后, 积极情绪明显增加($p < 0.05$), 这表明团辅活动在帮助学生调节情绪、增强积极心态方面具有显著效果, 团辅活动通过互动、分享以及相互支持, 帮助学生释放压力, 增强自我认同感, 从而提升积极情绪, 这一结果与吴洁琼、樊富珉研究一致(吴洁琼, 樊富珉, 2021)。人际关系满意度显著提升($p < 0.05$), 团辅活动为学生提供一个安全环境, 使他们能够通过合作、沟通增强彼此之间的理解与信任, 改善人际关系, 促进学生建立支持性社交网络。幸福感指数显著提升($p < 0.05$), 团辅活动通过增加学生积极情绪、改善人际关系, 间接提升整体幸福感, 这也进一

步验证了团辅活动在提升学生积极心理品质方面具有综合效果，此类活动通过情境创设与情感共鸣，强化了学生的幸福体验。

4.3. 创造幸福：行为实践与品质塑造

幸福不仅源于感知与体验，更需通过行动实现。只有通过具体的行为活动，我们才能认知幸福的事物，满足自己的各种需要，进而产生幸福的情感。马丁·赛利格曼提出：“积极心理学，至少有一半是在脖子以下”，要用自身行动来体验幸福。他还指出，“福流”(Flow)状态能激发个体内在动力，促使其全情投入并创造价值。福流是积极心理学当中一个重要的概念，指的是一种全然沉浸于所做之事的忘我状态，是在自觉自发的前提下，对某一活动或事物表现出浓厚而强烈的兴趣，在这种状态下，完全意识不到时间的流逝和周围环境的变化。高校可以通过培养学生对生活与学习的内在动机，来提升其专注度与投入度，让其学会主动创造“福流”，投入并爱上所做之事，体会过程中的幸福。

天津仁爱学院以艺术活动为载体，开展幸福手工作坊(表 3)，使艺术美不断熏陶、启迪学生的心智，创造“福流”体验，激发学生内在积极力量和美好品质。参与学生反馈：“在创作中感受到专注与满足，对生活充满热情。”通过这种行为实践以“做中学”的模式，将幸福内化为稳定的心理品质。

Table 3. Well-being handcraft workshop
表 3. 幸福手工作坊

序号	活动主题	活动简介
1	“心” 体验——“马赛克艺术之旅”	马赛克是用一种镶嵌方式拼接而成的艺术形式，使用美丽的彩色玻璃材料，亲自动手进行设计拼贴，制作艺术杯垫。
2	“心” 创造——“扭扭棒花束”	扭扭棒花束是一种由多个彩色扭扭棒组成的花束，通过巧妙的组合，可以形成各种形状，表达出不同的情感和祝福。
3	“心” 释放——“非遗漆扇制作”	漆扇是一种结合漆器工艺和扇子形态的艺术品，使用漆艺中的“漂漆”技法，利用漆不溶于水的特质，在水面绘出图案效果，形成具有生命感和随机性的图案。

5. 结论与展望

本文基于积极心理学理论，构建了“发现幸福 - 体验幸福 - 创造幸福”的大学生幸福教育路径，并通过实证研究验证了其有效性。该路径不仅为民办高校提供了可操作的幸福教育方案，也为未来研究提供了新的方向。未来可进一步开发校本化幸福教育指标体系，建立长期追踪数据库，以深化对幸福教育效果的评估与优化，切实提升学生的心理资本与幸福能力，为新时代人才培养注入积极动力。

基金项目

本文为 2022 年度天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育)重点课题《民办高校大学生幸福教育的现状与对策研究》(项目编号 2022ZDGX16)的阶段性成果。

参考文献

胡义秋, 朱翠英(2018). *积极心理 幸福生活: 大学生幸福教育*. 湖南师范大学出版社.
马丁·塞利格曼(2020). *真实的幸福*(洪兰 译). 浙江教育出版社.
吴洁琼, 樊富珉(2021). *基于 PERMA 模型的积极心理品质团体辅导: 过程及效果*. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上).
Fordyce, M. W. (1977). Development of a Program to Increase Personal Happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.24.6.511>