

积极心理学团辅在大学生心理危机中的预防作用研究

盛盼盼¹, 蔡佳睿², 王晓庄^{3*}

¹天津仁爱学院心理健康教育中心, 天津

²天津外国语大学心理健康教育指导中心, 天津

³天津师范大学心理学部, 天津

收稿日期: 2026年4月2日; 录用日期: 2026年5月11日; 发布日期: 2026年5月20日

摘要

积极心理学团体辅导是高校心理健康教育的重要内容, 在大学生心理危机预防中极具价值。本文概述其研究现状、影响因素及核心功能, 包括情感支持、认知调整、适应性行为发展与积极人际关系构建。同时梳理大学生心理危机的研究现状与影响因素, 重点分析积极心理团辅对于危机的预防作用并构建系统化危机预防团辅方案。未来可结合新兴技术打造沉浸式场景, 助力大学生培育积极应对方式, 为其心理健康提供更有有力支持。

关键词

积极心理学, 团体辅导, 大学生, 危机预防

A Study on the Preventive Effect of Positive Psychology Group Counseling on College Students' Psychological Crisis

Panpan Sheng¹, Jiarui Cai², Xiaozhuang Wang^{3*}

¹Mental Health Education Center, Tianjin Renai College, Tianjin

²Tianjin Foreign Studies University Mental Health Education and Counseling Center, Tianjin

³Department of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: April 2, 2026; accepted: May 11, 2026; published: May 20, 2026

*通讯作者。

文章引用: 盛盼盼, 蔡佳睿, 王晓庄(2026). 积极心理学团辅在大学生心理危机中的预防作用研究. *心理学进展*, 16(5), 305-310. DOI: 10.12677/ap.2026.165265

Abstract

Positive Psychology Group Counseling serves as a crucial component of college mental health education and holds substantial value in the prevention of college students' psychological crisis. This study outlines the current research status, influencing factors, and core functions of Positive Psychology Group Counseling, including the provision of emotional support, cognitive restructuring, the development of adaptive behaviors, and the cultivation of positive interpersonal relationships. It also synthesizes the research landscape and contributing factors associated with college students' psychological crisis, with a focus on examining the preventive efficacy of Positive Psychology Group Counseling and constructing a targeted intervention program. Empirical evidence indicates that Positive Psychology Group Counseling exerts a significant role in psychological crisis prevention. Future research may integrate Positive Psychology Group Counseling with emerging technologies to develop immersive intervention scenarios, thereby facilitating college students' development of positive coping strategies and offering more robust support for their mental health.

Keywords

Positive Psychology, Group Counseling, College Student, Crisis Prevention

Copyright © 2026 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. 积极心理学团辅概述

1.1. 研究现状及趋势

在二十一世纪初期,以马丁·塞利格曼教授为代表的心理学倡导心理学的积极取向,研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。国内学者刘翔平主编的《给自己注入积极基因》是我国积极心理学研究的开河之作,他提出“积极是一种行为过程,是一种积极的主观体验”。积极心理学更强调人格中积极的一面,丰富了积极人格、快乐、幸福感及积极心理状态的相关内容,将积极心理学与传统心理学进行合理整合,并应用于大学生心理危机的预防中,对于提升大学生心理健康素质和有着重要意义。在积极心理学兴起的背景下,我国高校大学生心理健康教育也从“问题模式”向“发展模式”逐渐拓展和转化。积极心理学团辅是在团体的情境下,运用积极心理学的理念和技术,通过团体内人际交互作用,形成尊重、温暖、安全的团体氛围,建立积极认知、感受积极情绪体验,形成积极的人际关系,发展积极行为。(何瑾,樊富珉,2010)运用积极心理学团辅提升了贫困生的自尊水平;(白燕萍,2012)运用积极心理学团辅降低了中职生的自卑水平;(杨云,陶嵘,2012)运用积极心理学团辅提升了大学新生心理健康总体水平,且效果具有一定的长期性和持续性。将积极心理学应用到高校心理工作中,可以帮助大学生预防未知的心理问题,主观上增强积极体验,预防心理问题的发生。

1.2. 积极心理学团辅的有效因素

积极心理学团辅通过一种体验式、互动式、参与式、合作式的方式,帮助成员围绕一个或共同关心的主题,通过练习、分享、讨论、反馈等人际互动,使团体成员获得新的知识、接纳自己、了解他人,形成新的态度和行为方式,增进心理健康及提升生活适应能力的过程。团体辅导能发挥一定的作用,主要在于有以下三部分有效因素(樊富珉,何瑾,贾焯,2021)。

1.2.1. 在团体中获得情感支持

在团体中可以有助于参与者情绪宣泄、发现团体成员间的共同性、感受到被接纳、提升希望感。团体辅导创造了一种温暖、安全、被接纳的氛围，团体成员可以勇敢表达自己的情绪，不用担心被嘲笑、不被接纳。同时，在团体中小组成员的交流也可以从其他成员身上发现类似的经历、遭遇、共同的困难和体验，获得情感上的支持，感受到个人的经历并非是独特的，通过同伴分享、互助，共同面对问题，找到应对问题的方式。

1.2.2. 在团体中调整认知

在团体中成员通过不同主题的交流，可以多方面了解自己和他人，在他人的分享中去觉察自身，有助于接纳自我、建立新的自我认同模式，建立合理的信念。同时，在团体中发生的此时此地的有意义的关系体验，会带动团体成员重新体会内在感受，唤起与之相关的回忆，并将这种情感体验进行现实检验，以觉察不当的人际反应，并将这些原始情感转化为矫正性的情感体验。

1.2.3. 在团体中发展适应性行为

积极心理学团辅通过提供安全、温暖的环境，在分享中相互学习，比如学习人际交往沟通的技巧，如何使人喜欢接近、如何避免别人的误会、如何向人解释说明、如何拒绝别人不合理的要求等，在坦诚、接纳的环境中，会改变人与人相互作用的想法，并将学习到的行为模式带到真实的社会交往中。

1.2.4. 在团体中体验积极的关系

在团体辅导中，成员之间会逐渐建立起真诚而紧密的联系，在互相关心、彼此支持的氛围中，真切地感受到被接纳与被珍视。这种温暖的关系，让原本可能存在的距离悄然消融，也让信任在不知不觉中生长。当感受到被理解与被支持，成员不仅更有勇气去建立健康的人际关系，也在心底多了一份归属感与认同感，帮助个体更有力量去应对社会生活。

2. 心理危机概述

2.1. 研究现状与趋势

1954年，美国心理学家卡普兰首次提出心理危机概念，他认为，心理危机是个体在遭遇突然或重大的生活逆境时所产生的一种心理失衡的状态。这种心理危机如果没有得到及时的控制，再加上当事人本身性格缺陷等内在原因，久而久之便会爆发心理危机。大学生在发展的过程中，受到各种因素的影响，不可避免会出现各种危机事件，在危机状态下，个体往往会产生负面情绪或相关认知与行为，如果不能及时缓解危机，则可能产生心理疾患甚至生理疾患，因此有必要在严重后果发生前实现有效的预防。目前大学生心理危机预防的教育工作也并不十分健全，比如在心理育人工作中还存在问题：一是心理育人工作中过分地关注大学生负面情绪的疏通，缺乏对大学生积极心理状态的关注；二是大学生心理成长过程中内部动机的作用不被重视等(周其松, 2023)。

随着积极心理学的推广，目前已有高校将积极心理学理论运用到幸福教育中，但较少有高校将积极心理学理论运用到大学生心理危机预防中。积极心理学与危机预防的结合，侧重于问题前置，这种结合给高校心理危机预防工作提供了新的思路。

2.2. 大学生心理危机的影响因素

大学生心理危机的产生往往受到多方面因素的影响，结合学生工作经验，具体表现为如下。

2.2.1. 社会环境因素

大学生群体思维活跃、勇于探索新事物，对新观念具有较强的接纳能力。然而，置身于多元价值观

念交融与碰撞的时代背景下，他们在思想观念层面也面临多重张力与抉择，例如集体主义与个人本位、艰苦奋斗与物质主义、诚信原则与功利取向之间的冲突。这些矛盾在一定程度上导致了部分学生价值观念模糊乃至偏离正轨，阻碍其形成科学、稳定的价值观念。一旦缺乏正确价值观的引导，容易引发理想信念动摇、生命责任感淡薄、使命意识缺乏等问题，进而削弱心理韧性，使其更容易陷入心理困境。加之毕业阶段所面临的就业竞争与现实压力，进一步增加了其心理失衡的风险。

2.2.2. 家庭因素影响

家庭经济状况不佳可能给大学生带来沉重的心理负担。如一些来自贫困家庭的学生可能会为学费、生活费担忧，在与同学的交往中也可能因经济差距而产生心理压力。亲属变故也是影响大学生心理的重要因素。如亲人患病、去世等突发事件，可能会让大学生陷入巨大的悲痛和无助之中。家庭关系不和谐也可能对大学生心理产生负面影响，如父母争吵、离异等可能导致学生缺乏安全感和归属感。

2.2.3. 学业压力因素

大学生学业繁重，尤其是面临就业难，一部分大学生普遍流行“考证热”“考研热”“出国热”等现象，为了大学毕业后更加顺利，很多大学生不仅仅在校期间要完成本专业的学习任务，还给自己格外增加学习任务，会给一部分同学造成称重负担，甚至影响本专业的学习与考试，极大程度上会引起焦虑、懊恼、自卑等情绪。考试的失利、学业的压力、自我过高的期望、奖学金评定、理想与现实的差距等，都会容易导致大学生产生强烈的内心冲突，情绪两极化严重，否定自己，无法悦纳自我，与外界产生疏离感，易引发心理危机。

2.2.4. 人际关系因素

大学生离开熟悉的家人，来到了学校，面临着来自五湖四海的同学，各方面需要适应。目前大多数大学生是独生子女，自幼备受呵护，养成了以自我为中心的习惯，承受力弱，心理素质差，在面临着不同性格、不同饮食习惯、不同行为习惯的同学们，容易出现摩擦。尤其是到了大学，更多的是以宿舍为单位，宿舍出现摩擦也在所难免，如果无法正确处理宿舍人际关系，宿舍关系紧张，会给大学生带来长期的精神困扰，未及时沟通解决，矛盾会越积越多，往往会成为心理危机的诱发因素。

综上，对大学生心理危机前期预防可以从影响心理危机的原因如自我肯定、积极人际、积极情绪、心理韧性等方面开展，通过积极心理学团辅，传授大学生人际交往的技巧，掌握沟通的方法；开展情绪觉察、情绪调控主题团辅，引导同学们能及时觉察负面情绪，培育积极情绪；开展自我探索主题团辅，增进自我觉察与了解，减少危机发生的可能性。

3. 预防心理危机途径

3.1. 积极心理团辅对心理危机预防作用的研究

(梁瑛楠等, 2010)从积极心理学视角通过团体辅导对贫困大学生进行了干预,结果表明通过积极心理团体辅导,贫困大学生能够将消极认知转变到积极认知,从而更接纳、悦纳自己,形成积极的情绪体验,从而提高人际交往能力。也有研究表明,积极心理学团辅对大学生幸福感和价值观的干预有效,参与者的幸福感水平得到提升,焦虑水平降低(杨艺馨等, 2012)。(胡月等, 2015)研究发现,积极心理学团辅可以提升参与者的幸福感,提升参与者的生命价值观,为生命教育赋能。也有研究表明,积极心理学团辅能提高大学生正性情绪,减少负性情绪(肖劲春, 2015)。一项以积极心理学为主题的大学生轻生自杀意念的干预研究表明,积极取向的团体辅导,能干预大学生的自杀意念(韦敏, 2011),由此可见,积极心理学团辅对心理危机预防有一定效果。

综上所述, 已有研究证实了积极心理团体辅导在改善认知、提升幸福感、减少负性情绪及干预自杀意念等方面的积极作用, 为心理危机预防提供了重要的实证支持。然而, 现有研究仍存在以下不足: 一是干预方案的系统性有待加强, 多数研究采用单次或短程团体辅导, 缺乏对危机预防全过程的系统化设计; 二是样本代表性有限, 已有研究多以特定群体(如贫困大学生)为对象, 样本量较小, 结论的外部效度有待检验。

3.2. 积极心理团体辅导方案

本研究在已有研究的基础上, 尝试进行以下补充与拓展: 第一, 构建系统化的危机预防方案, 基于积极心理学理论框架, 设计涵盖“积极自我-积极情绪-积极投入-积极关系-积极意义-积极成就”六维度的系统化团体辅导方案; 第二, 扩大样本覆盖范围, 获取更具代表性的实证数据。

Table 1. Positive psychology group counseling program

表 1. 积极心理团体辅导方案

单元	主题	对应维度	单元目标	主要活动内容	危机预防作用
1	《你好, 我自己》	积极自我	提升学生的自我认识、自尊、自爱、自我接纳、自我效能等能力	1. 热身活动: 相识接龙 2. 主体活动: 我眼中的自己、独特的我、优点大轰炸 3. 结束阶段: 分享与总结, 在《最美的期待》音乐声中离场	筑牢内部防线: 稳固的自我认同感, 降低因自我否定引发的危机风险。
2	《和情绪做朋友》	积极情绪	主要帮助学生了解情绪的基本规律, 学会引发和提升积极情绪, 调节消极情绪	1. 热身活动: 情绪传递游戏 2. 主体活动: 情绪脸谱、情绪 ABC 练习、正念呼吸体验 3. 结束阶段: 回到大组, 围成大圈, 每个人用三个词描述此次团辅(谈感受/谈变化/谈收获), 结束团体	构建情绪缓冲器: 提升情绪调节能力, 减少情绪失控引发的危机。
3	《心流时光机》	积极投入	培养内在动机, 体验“福流”状态	1. 热身活动: 专注力小测试 2. 主体活动: 兴趣探索地图、心流体验分享、专注力训练(如拼图、书法体验) 3. 结束阶段: 分享积极投入时刻的感受	点燃内在驱动力: 对抗空虚与无聊感, 减少因目标缺失产生的心理耗竭。
4	《我们在一起》	积极关系	发展社交技能, 建立和维护有价值的人际关系	1. 热身活动: 信任后仰 2. 主体活动: 沟通风格小剧场、非暴力沟通练习、小组合作任务 3. 结束阶段: 分享我想对你说——表达欣赏与感谢, 离场	编织社会支持网: 构建同伴支持系统, 提供情感与信息支持。
5	《点亮我的星轨》	积极意义	树立正确价值观, 建立人生意义感与方向感	1. 热身活动: 人生价值拍卖会 2. 主体活动: 生命线绘制、我的墓志铭、价值观澄清练习 3. 结束阶段: 分享与总结, 头脑风暴如何追寻生命的意义	树立人生灯塔: 增强意义感, 降低因存在性焦虑引发的严重危机。
6	《满怀希望向未来》	积极成就	培养成长型思维、韧性与解决问题的能力	1. 热身活动: 成长型思维小测验 2. 主体活动: 我的高光时刻、我的成长树、目标金字塔 3. 结束阶段: 总结与告别, 互赠祝福卡	锻造心理弹性: 唤起成功经验, 增强面对挑战的韧性。

本方案基于马丁·塞利格曼的 PERMA 理论和清华大学“六大模块、两大系统”积极教育模型, 旨

在通过提升个体的积极心理资源，从源头上增强大学生抵御心理危机的能力。积极心理学之父马丁·塞利格曼在2011年出版的新书《持续的幸福》(Flourish)中又提出了幸福2.0理论，即幸福五要素理论：积极情绪(Positive emotion)、投入(Engagement)、人际关系(Relationship)、意义(Meaning)及成就(Accomplishment)，简称PERMA。清华大学心理系总结了中国的积极教育实践经验，参考上述理论，研发出了“六大模块、两大系统”的积极教育模型。该模型借鉴吸收了世界上具有成功经验的积极教育实践体系，并结合了中国的国情、文化和特色。积极教育的“六大模块”包括积极自我、积极情绪、积极投入、积极关系、积极意义、积极成就；“两大系统”包含身心健康调节系统、品格优势培育系统。

当这些心理资源充足时，个体便具备了更强的心理韧性，从而有效缓冲压力、焦虑等危机诱因。具体方案设计理念与危机预防的对应关系见表1。

4. 结论及展望

综上，积极心理学团辅在心理危机干预方面发挥重要作用。未来可以探索将积极心理学团辅与新兴技术相结合，可创造沉浸式的心理训练场景，让大学生在更加真实的情境中体验积极情绪和应对压力，培育积极应对方式预防心理危机的发生，为大学生心理健康提供更加有效的支持。

基金项目

本文为2023年度天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育)一般课题《积极心理学团辅对大学生心理危机预防的作用研究》(项目编号2023YBGX21)的阶段性成果。

参考文献

- 白燕萍(2012). 积极心理取向团体辅导对降低中职生自卑水平的干预研究. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 樊富珉, 何瑾, 贾焯(2021). 辅导员团体辅导工作技能. 高等教育出版社.
- 何瑾, 樊富珉(2010). 团体辅导提高贫困大学生心理健康水平的效果研究——基于积极心理学的理论. *中国临床心理学杂志*, 18(3), 397-399, 402.
- 胡月, 樊富珉, 史光远(2015). 积极心理学团体辅导对大学生幸福感和生命价值观的影响研究. *第八次全国心理卫生学术大会论文汇编*(pp. 65-70). 中国心理卫生杂志社.
- 梁瑛楠, 谷力群, 李淋(2010). 团体辅导提高贫困大学生心理素质的有效性——贫困大学生团体心理辅导方案设计. *中国科教创新导刊*, 39(4), 251-252.
- 韦敏(2011). 积极取向的团体辅导对大学生中轻度自杀意念的干预研究. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 肖劲春(2015). 积极元认知技术对提高大学生积极情绪积极应对的团辅干预研究. 硕士学位论文, 杭州: 杭州师范大学.
- 杨艺馨, 雷浩, 冯淑丹(2012). 积极心理团辅对改善大学新生主观幸福感的干预研究. *重庆电子工程职业学院学报*, 21(2), 111-113.
- 杨云, 陶嵘(2012). 积极心理学取向的高职学生团体辅导应用研究. *教育与职业*, (29), 81-82.
- 周其松(2023). 4R危机管理模式视域下的大学生心理危机干预机制研究. *太原城市职业技术学院学报*, 31(1), 61-65.