

积极心理学视域下对艺术类高校大学生积极心理品质的培育研究

朱小丹

四川美术学院公共艺术学院, 重庆

收稿日期: 2025年1月24日; 录用日期: 2025年4月15日; 发布日期: 2025年4月24日

摘要

本研究旨在探索积极心理学视域下, 对艺术类高校大学生积极心理品质的培育策略。通过访谈研究, 分析当前艺术类高校学生面临的心理挑战和积极心理品质的现状, 探索具体的培育策略及实施方法。本研究拟帮助艺术类大学生建立积极的自我认同, 提高抗逆力, 激发创造力, 并促进其全面发展。未来研究需要进一步考察这些策略在不同艺术学科和文化背景下的适用性和效果。

关键词

积极心理学, 大学生, 积极心理品质, 心理健康教育

From the Perspective of Positive Psychology, Art College Students Research on the Cultivation of Positive Psychological Qualities

Xiaodan Zhu

Academy of Public Art, Sichuan Fine Arts Institute, Chongqing

Received: Jan. 24th, 2025; accepted: Apr. 15th, 2025; published: Apr. 24th, 2025

Abstract

The purpose of this study is to explore the cultivation strategies of positive psychological quality of art college students from the perspective of positive psychology. By analyzing the current situation of psychological challenges and positive psychological qualities faced by students in art colleges, the

文章引用: 朱小丹. 积极心理学视域下对艺术类高校大学生积极心理品质的培育研究[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(4): 599-605. DOI: 10.12677/ass.2025.144328

specific cultivation strategies and implementation methods are explored. It aims to help art college students establish a positive self-identity, improve resilience, stimulate creativity, and promote their all-round development. Future research needs to further examine the applicability and effectiveness of these strategies in different artistic disciplines and cultural contexts.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Positive Psychological Qualities, Mental Health Education

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

2023年4月，教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023~2025年）》指出，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，要坚持预防为主，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的积极心理品质。以积极心理品质培育为指导，建构大学生心理健康教育课程与教学体系，对于解决我国目前大学生心理健康教育课程体系“治标不治本”的问题，加强大学生心理健康教育课程体系的本土化建设，提高大学生心理健康教育的有效性都具有重要意义。

随着素质教育的推广，近年来艺术教育得到了长足发展，艺术类专业学生的招生规模也逐渐扩大。艺术类大学生由于自身专业的特殊性，通常在思维上表现出跳跃性和创造力，展现出个性鲜明、情感丰富等特点。但同时也存在文化基础相对薄弱、脱离实际、情绪易受干扰、集体意识相对淡薄等现象^[1]。在互联网时代，艺术类专业学生有机会搜索和接收到大量的信息，但由于自我控制力较弱、价值观尚未稳固等因素^[2]，也增加了他们在思维认知、生活方式等方面的不确定性^[3]。以往研究表明，艺术类大学生的心理健康总体状况低于常模水平，心理问题的检出率也更高^[4]。

积极心理品质是个体心理水平的重要衡量指标，涵盖了多种正向心理特质与能力。它不仅包括积极人格特质，还涉及个体为实现良好结果而灵活进行自我调节的能力，以及在自我调节过程中所体验到的积极情绪。这些要素共同构成了一个全面且动态的心理健康体系，反映了个体在面对生活挑战时的适应能力和心理韧性。积极心理品质是一种内在的心理特质，本身就具有积极的因素，通过外在环境的刺激，能够激发个体自身的积极性，让人们形成积极乐观的心态^[5]。根据大学生心理发展规律和特点，处于大学时期的大学生具有敏锐的思维、丰富的想象力、鲜明的情感等特点，帮助大学生形成积极的心理品质，更有利于发挥自身的积极性，激发自身潜在的积极能力，形成积极的思维，以乐观向上的心态面对挫折，从而获得健康幸福的生活。

与全国大学生常模相比，音乐艺术类大学生SCL-90所有分量表的因子得分都显著低于全国大学生，主要表现在强迫症状、人际关系敏感、焦虑三个维度上^[6]。性别差异分析表明，艺术类女大学生心理健康状况低于男生，尤其是在抑郁、焦虑、恐怖等与情绪有关的因子方面差异显著^[4]。而积极心理品质有助于大学生采取积极正向的应对策略，转变负性认知，产生高自尊和对周边事物的积极评价，继而更好地适应生活中的各种应激事件或压力情景^[7]，从而促进大学生挖掘艺术学科优势，更好地把负面情绪转化为艺术成果。

形成乐观、向上的积极心理品质。因此，本文针对艺术类高校大学生，有针对性地提出积极心理品质培育对策，为维护大学生心理健康、预防心理问题发生、降低危机事件发生频率提供有效参考依据。

2. 概念界定

2.1. 积极心理学

积极心理学是由美国心理学家塞利格曼正式提出且不断发展，其主要关注点在于研究人类经验、个人品质、力量和美德的积极方面，并通过这些积极的潜力来促进人的发展。积极心理学致力于探索人性中的向好之处，如爱、宽恕、感恩、成就、智慧和乐观等等，它的研究对象不仅仅包括患有心理疾病的人群，更面向于普通人，期望对人的潜能、动机和能力有更开放、更欣赏性的认识。总的来说，目前积极心理学主要以主观幸福感为中心，以积极情绪体验、积极人格、积极的社会组织系统为支撑点来展开相关研究[8]。积极心理学对于在教育领域中的研究对学生的成长和发展有着重要启示作用，相关研究表明，将积极心理学的理念融入到心理健康教育当中，不仅能够提升学生的主观幸福感、心理韧性和感恩意识，还能够促进师生之间的关系、降低自杀意念[9]-[11]。

随着互联网技术的迅猛发展，虚拟社会已成为个体社会生活的重要组成部分。大学生作为网络使用的主要群体，其在虚拟社交[12]、网络游戏[13]、网贷消费[14]等情境中的行为模式和心理特征，对其价值观和消费观的形成具有显著影响。基于积极心理学的理论视角，深入探究大学生在网络环境中的心理行为特征，不仅有助于引导其建立理性的价值观念和消费观念，更能为拓展大学生人格塑造与心理健康教育的新路径提供理论依据和实践指导。

2.2. 积极心理品质

积极的心理品质是指与幸福、幸福和整体积极心理健康相关的一系列个人属性和特征。这些品质是积极心理学领域的核心，积极心理学的重点是理解和增强个人的优势和生活中的积极方面。该领域的研究旨在探索、测量和发展这些品质，以改善人们的生活和整体心理功能。一些已被广泛研究的关键积极心理品质包括：乐观，韧性，感恩，自我慈悲，希望和信念等等。

对于大学生来说，适应新的生活环境、做出独立决定、面对更复杂的人际关系，意味着较大的压力。此外，密集的课程作业、考试和较高学业成绩期望的要求可能会导致大学生承受高度的压力和焦虑。这些压力源和压力的累积效应可能会导致各种心理健康问题，例如焦虑、抑郁等。艺术类高校的大学生往往展现出较高的热情和开放度，有着较强的自制力和适应能力，但同时他们也会遇到特定的压力源和情绪挑战，这可能会严重影响他们的心理健康。例如，创作过程中涉及的情感强度可能会导致情感脆弱和艺术倦怠的加剧。学生可能会面临通过艺术努力表达内心想法和情感的压力，这可能会导致情绪疲惫和管理情绪健康方面的挑战。艺术表达的主观性使其更容易受到批评和反馈的影响，进而引发自我怀疑和效能感降低。此外，艺术行业的竞争性质和毕业后职业前景的不确定性可能会加剧学生的压力和焦虑。对财务稳定性和追求艺术职业的实用性的担忧可能会加重学生的心理压力。因此，针对艺术类大学生的心理健康干预需要充分考虑其独特的压力源和情绪特征，以提供更具针对性的支持策略。

积极的心理素质对大学生的幸福感和学业成功起着至关重要的作用。大学生面临的各种压力会影响他们的心理健康和整体人生观。鼓励大学生发展这些积极的心理品质有助于提高他们的适应能力、应对技巧以及对大学经历的整体满意度，也可以帮助他们得到个人成长和获得学术成就。

2.3. 心理健康教育

心理健康的构成包括与他人的积极关系、个人掌控力、自主性、有目的和有意义的生活的感觉以及个人成长和发展[15]。这六种因素构成影响着学生在大学校园时的整体心理状态。心理健康教育是指向个人提供与心理健康和福祉相关的知识、技能和意识的过程。它旨在促进心理健康，预防心理健康问题，减少围绕精神疾病的耻辱，并使个人能够照顾自己的精神和情感健康。心理健康教育的目的是引导学生

认识到心理健康作为整体健康中不可分割的一部分，强调心理健康与身体健康同样重要。并且提供有关心理健康各个方面信息，包括常见的心理健康障碍、症状、危险因素和保护因素，从而帮助个体掌握识别自己和他人的心理异常的基本方法。

3. 心理挑战和积极心理品质的现状访谈研究

3.1. 研究对象

研究对象为某高校的 12 名学生，涵盖美术、音乐、舞蹈、设计等专业，分别来自大一至大四不同年级。

3.2. 研究方法

研究采用半结构化访谈的方式，访谈内容围绕学业压力、情绪管理、人际关系、家庭影响、创造力、心理韧性、自信心、乐观心态等主题展开。访谈持续时间为每人 30~45 分钟，访谈内容经过录音转录和主题分析。隐去受访者的真实姓名及信息，以编号 1~12 代替。

3.3. 访谈研究结果

在对 12 名同学的访谈资料进行反复比较、归纳后，提炼出以下主题。

3.3.1. 学业压力

几乎所有受访者都提到创作过程中的压力。艺术类专业竞争激烈、主观性强，学生之间常因作品质量、比赛成绩等比普通大学生更容易产生比较心理。正如受访的学生提到：“每次创作时，灵感总是来得很慢，而且很难达到自己预期的效果，这让我很焦虑。”(编号 5)“每次看到别人的作品比我好，就会怀疑自己的能力。”(编号 1)

3.3.2. 情绪管理

艺术类学生情感丰富，情绪容易受创作、人际关系等因素影响，波动较大。部分学生缺乏有效的情绪调节方法，常用逃避或自我压抑的方式。正如受访的学生提到：“创作不顺利时，我很容易陷入低落情绪，很难调整过来。”(编号 11)：“心情不好时，我就会一个人待着，不去想任何事情。”(编号 9)“在小组作业中，很难与他人达成一致，我常常感到很累。”(编号 1)“老师课上点评作业，说我的作业创作方向有问题，但我一直觉得自己是跟着老师要求来做的，老师的一句话，我可能会想好几天。”(编号 8)

3.3.3. 创造力与自我表达

艺术创作过程让学生感受到自我表达的满足和成就感。艺术创作被视为一种有效的情绪释放方式，帮助学生缓解压力。正如受访的学生提到：“当我完成一件作品时，那种成就感让我特别开心。”(编号 2)“画画的时候，我所有的烦恼都忘了。”(编号 7)

3.3.4. 自信心与自我效能感

通过不断学习和实践，学生对自己的艺术能力逐渐建立起信心。艺术类学生在完成作品或获得认可后，感受到自己的能力，提升自我效能感。正如受访的学生提到：“经过几年的学习，我对自己在艺术上的能力更有信心了。”(编号 3)“每次作品被认可，我都会觉得自己很棒。”(编号 12)

4. 积极心理学视域下提升艺术类高校大学生积极心理品质的对策及建议

4.1. 确立积极的教育目标

科学的心理健康教育目标应该既能反映社会、时代的客观要求，又能反映个体的主观精神。在直接

提高大学生的心理素质的同时，也应当努力促进学生全面、完善的发展、为实现个体的充分个性化与顺利社会化服务[16]。进一步而言，心理健康教育目标需细化并明确化，以确保在高校心理健康教育活动中得以有效达成[17]。

心理健康教育的宗旨在于通过教育与支持，促进个体的心理健康与幸福感，增强其应对生活挑战与压力的能力。在艺术类高校中，心理健康教育应以体系化与深入化为导向，将积极心理素质的培养置于核心地位。从心理健康教育的本质着手开展心理健康教育工作。深入挖掘每个学生的内在潜力，进一步明确心理健康教育的首要目标、中间目标和最终目标[18]。注重培养学生的积极思维，促使学生能够充分发挥自己的优势和特长。促进积极的心理素质，如自尊、自信、韧性和乐观，以提高个体的整体幸福感和生活质量。为此，高校应营造积极的心理健康教育环境，通过举办心理健康周、讲座、展览等活动，营造积极、健康的校园氛围，减少学生的心理压力。同时，建立朋辈心理辅导机制，利用学生之间的互动和支持，帮助学生更好地应对心理挑战。

另一方面，高校实施心理健康教育应面向全体学生，强调包容性，同时注重个体发展。向高校学生普及有关心理健康的基本知识，帮助他们了解心理健康与心理疾病之间的区别，以及如何维护和促进自己的心理健康。帮助个体识别并减少心理健康问题的风险因素，以减少心理疾病的发病率，如焦虑、抑郁等。在此基础上，通过培养积极品质和增加积极体验，提升高校学生的整体心理健康水平。例如，通过设立心理咨询中心，配备专业的心理咨询师，为学生提供个性化的心灵辅导和干预服务。同时，建立“早发现、早报告、早研判、早预防、早控制”的“五个早”预警机制，重点关注新生入学、考试前后、毕业离校等重要时段。

4.2. 构建积极的心理健康教育内容

积极心理健康教育的核心目标在于通过系统的教育干预，使个体在面对生活压力和挑战时具备更强的应对能力和心理韧性。研究表明，积极的心理健康教育不仅能提升学生的自信心和乐观心态，还能增强其集中注意力、应对学业压力以及取得良好学业成绩的能力。此外，通过培养学生的心理韧性，可以有效降低抑郁、焦虑等心理健康问题的发生风险。

构建积极的心理健康教育内容，首先应以人为本为核心，发挥人性的积极特征。人本主义认为，人们有一种与生俱来的渴望，寻求生活的意义、成就感和积极的经历。强调个人责任和能动性，相信个人成长和发展的无限潜力[19]。因此，在心理健康教育的过程中，应注重将共性与个性相结合，尊重每个学生的独特性和个性。每位学生有不同的需求、经历和挑战，在艺术类院校中这种特点更为明显。心理健康教育工作者和辅导员在工作过程中，立足于以人为本的方法，承认和尊重学生的多元化，与学生建立积极和真实的关系。根据每个学生的情况制定干预措施和支持，注重培养同伴支持网络以便在需要时可以向其寻求帮助。

其次，深入培养学生积极心理品质也是心理健康教育的关键环节。积极心理品质是指由积极、持久、稳定的情感体验组成的心理机制，主要表现在知、情、意、行等方面，能够提升人们的主观幸福感和自我效能感等[20]。殷中锐等人的研究表明，大学生积极心理品质状况会显著影响大学生的抑郁、焦虑、应激情绪、生活满意度等。积极心理品质得分越高，消极情绪和心理健康问题的发生率就越低，在遇到负性生活事件时，更能采取有效的方式应对[21]。因此，在日常教育中，应鼓励学生进行自我反思和自我意识练习，帮助他们更好地了解自己的优势、劣势、价值观和情绪状态。例如，通过开展正念冥想和复原力建设等活动，为学生提供应对压力和调节情绪的具体方法，从而改善其整体心理健康水平。

在心理健康课程中，将积极心理学原理融入其中，构建艺术与心理融合的课程体系。除了优化传统的“大学生心理健康教育课程”，还可以开设“积极心理学”“幸福心理学”“心流：最优体验心理学”

等通识类课程,供学生选修,以扩展积极心理学的影响力。同时,结合绘画、音乐、舞蹈等艺术形式,开发艺术治疗课程,帮助学生通过非语言的方式表达内心情感,缓解心理压力。此外,设置心理健康与艺术结合的必修课,如《艺术与心理健康》《艺术疗愈》等,融入积极心理学的核心理念,如乐观、韧性、希望和自我效能等积极心理品质,帮助学生树立积极心态,将艺术创作与心理疗愈相结合,注重课堂互动和实践体验。通过开展以上专注于幸福、感恩和韧性等主题的课程和活动,有助于培养大学生的积极品质。鼓励学生识别并利用他们的优势,帮助他们认识到自己独特的能力和才能,从而增强其自信心和控制感。

4.3. 普及心理健康教育的重要性

当前,高校学生主动寻求心理帮助的情况相对较少,即使面临心理健康问题,部分学生也不愿寻求专业心理支持。这种现象可能源于对心理健康的重视程度不足以及心理问题所隐含的污名感[22]。因此,高校应着力普及专业的心理健康知识,纠正对心理问题的错误认知,鼓励和引导学生利用学校的心理健康中心寻求专业帮助。具体而言,高校可以通过开设心理健康必修课和选修课,将心理健康教育纳入常规教学体系,确保学生掌握基本的心理健康知识和技能。例如,普通高校应设置心理健康必修课,原则上不少于2个学分(32~36学时),并可开设更多样化的心理健康选修课程。

学生朋辈群体和社会网络在支持心理健康和促进个体寻求帮助行为方面具有重要作用。高校可以通过心理社团、广播站、公众号等媒介宣传心理健康知识,营造积极向上的校园心理文化氛围。此外,高校应有序开展学生的心理健康测评工作,科学规范地运用测评结果,建立“一生一策”的心理健康档案。在此过程中,需建立健全测评数据安全保护机制,防止信息泄露。同时,高校应加强心理健康教师及专职辅导员的培训,提升其专业能力,确保能够为学生提供高质量的心理支持。通过以上措施,高校不仅能够提升学生对心理健康的重视程度,还能为学生提供科学、有效的心理健康支持,从而为学生的全面发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 欧阳俊虎.新时期艺术类学生的特点及教育管理对策[J].云南师范大学学报,2001,2(2): 19-22.
- [2] 谭利佳,刘云龙.艺术类大学生心理问题成因分析与对策研究[J].教育现代化,2017,4(18): 223-224,227.
- [3] 林高财,武亚珍,孙君芳.移动互联时代艺术类大学生社会焦虑及其缓解对策[J].艺术教育,2018(4): 142-143.
- [4] 李翠华.艺术类大学生心理健康状况调查分析[J].心理月刊,2020,15(18): 74-75,78.
- [5] 李鑫洁,裴秀芳.新时代大学生积极心理品质的培育研究[J].现代职业教育,2023(27): 21-24.
- [6] 文迪.音乐艺术类大学生心理特点及教育机制研究——基于某音乐院校十年心理健康大数据分析[J].心理月刊,2021,16(20): 52-55.
- [7] 姜小军,孙建波.高校重点关注学生群体的积极心理品质研究[J].江苏高教,2024(4): 88-93.
- [8] 张丽荣,吴晓凡,杨绍清,等.积极心理学课程对大学生主观幸福感的影响[J].中国学校卫生,2017,38(9): 1409-1410.
- [9] 梁挺,邓怡平,郑浩轩,等.积极心理学取向的团体辅导对医学生主观幸福感的干预[J].中国健康心理学杂志,2014,22(8): 1181-1183.
- [10] 王华容,陈言凯,莫闲.积极心理学视域下团体心理辅导技术对提升研究生心理韧性的效果[J].中国健康心理学杂志,2019,27(1): 101-104.
- [11] Zhang, D., Zheng, K. and Wang, L. (2018) Intervention Study of Positive Psychology Integrate into Mental Health Teaching on College Students' Sense of Gratitude. *China Journal of Health Psychology*, **26**, 417-420.
- [12] 张小平,邵雅利.网络时代下的“90后”大学生心理特征及教育创新[J].重庆邮电大学学报(社会科学版),2014,26(2): 69-76.
- [13] 梁晓燕,王少强.积极心理学视角下大学生“微博控”心理需求的研究[J].教育研究与实验,2015(3): 87-90.

-
- [14] 王一鸣. 积极心理学视角下的大学生网贷消费心理[J]. 滨州学院学报, 2017, 33(1): 62-65.
 - [15] Ryff, C.D. (2018) Well-Being with Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
 - [16] 肖汉仕. 论心理素质教育的目标构建及要求[J]. 中国教育学刊, 1997(2): 38-41.
 - [17] 刘正荣, 陈家麟. 论科学构建高校心理健康教育目标[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2005, 9(2): 34-38.
 - [18] 甄葭. 积极心理学视域下大学生心理健康发展研究[J]. 现代职业教育, 2023(27): 25-28.
 - [19] 孔海燕. 犯罪青少年积极心理品质的现状调查和教育对策[J]. 中国特殊教育, 2017(5): 44-48.
 - [20] 金璐, 张方圆. 积极心理学视域下心理健康教育差异化在线教学探究——以大学生心理健康教育课程为例[J]. 常州信息职业技术学院学报, 2022, 21(4): 37-40.
 - [21] 肖建卫, 张兆强, 张姿, 等. 积极心理学视域下的高校大学生心理健康教育[J]. 教育教学论坛, 2022(15): 177-180.
 - [22] 郝志红, 梁宝勇. 心理求助的污名与行为意向的关系:态度的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(6): 1133-1136.