

# 积极心理学视野下高校学生心理健康教育体系构建研究

谢小珍

(南宁理工学院, 广西 桂林 541006)

摘要: 随着我国经济社会的不断发展, 高校学生心理健康教育工作的重要性日益凸显, 开展大学生心理健康教育是当前高校教育教学工作中的重要内容。积极心理学是20世纪70年代兴起于美国的一种新型心理学思潮, 以研究人类积极的心理品质为主旨。高校学生心理健康教育工作需要积极心理学作为理论指导, 才能更好地促进大学生心理健康教育工作的开展。高校学生心理健康教育工作体系的构建需要以积极心理学理论为指导, 将积极心理学的理念融入高校学生心理健康教育体系构建工作中去, 发挥其积极作用, 实现其核心功能, 不断提高大学生心理健康水平。基于此, 本文就积极心理学视野下高校学生心理健康教育体系的构建路径展开探究, 以供参考。

关键词: 积极心理学; 高校学生; 心理健康教育体系; 构建路径

近年来, 随着社会的高速发展和人们对心理健康重视程度的提升, 大学生的心理健康问题也逐渐受到关注。为了更好地应对挑战和压力, 积极心理学理念在高校学生心理健康教育中得到了广泛应用。积极心理学作为一种新兴的心理学分支, 兴起于20世纪末的美国, 旨在关注个体优势、潜能和积极情感, 强调个体的主观幸福感和生活质量, 这为开展大学生心理健康教育工作提供了借鉴与参考, 同时, 对培养大学生积极的心理品质, 增强他们克服困难、应对挫折的能力也发挥着积极作用。以积极心理学理念为指导, 高校心理健康教育应聚焦培养大学生积极人格, 将塑造大学生积极心理品质作为主要内容, 通过丰富和深化教育手段, 切实建立完善心理健康教育体系。

## 一、积极心理学的特点

其一, 主观层面, 积极心理学关注个体的主观体验, 比如幸福、满足、希望、乐观等, 力图通过科学有效的方法增强个体在这方面的感受。诸如正念冥想、感恩日记等一系列丰富多彩的实践活动均为改善心理健康状态、增进内在幸福感的有效手段;

其二, 个体层面, 积极心理学将研究重心放在个体人格特质的研究层面, 比如勇气、善良、人际交往能力、创新创造力等等。要知道, 这些特质并非先天性的, 反而需要经过后天的针对性训练和教育, 唯有如此, 才能塑造充满爱心、勇担责任、坚韧不拔的个体, 唯有个体提升才能推动社会的不断进步与和谐发展;

其三, 群体层面, 积极心理学更加侧重于研究积极的组织系统, 具体指的是社会结构对个体行为的深刻影响。研究范围主要涵盖职业道德、和谐的工作环境、责任感、自制力以及容忍力等, 旨在通过营造积极向上的社会环境以及培育健康、和谐的组织文化推动整个社会和谐、可持续发展。

## 二、积极心理学视野下高校学生心理健康教育体系的构建意义

### (一) 提升并整合了心理健康教育的目标

受到传统心理学理论的影响, 以往针对大学生的心理健康教育目标的理解可能过于片面和狭隘, 具体来讲, 主要集中于片面地理解有没有心理疾病或者心理问题层面, 而把心理健康教育工作的出发点和落脚点放在了解决学生已经存在的心理问题或者纠正弱点、缺陷层面, 忽视了充分激发学生的内在潜能, 这并不利于学生的全面发展。由此可能造成的直接结果是, 高校将更多的关注和资源向表现出明显心理困扰的个体倾斜, 反而忽视了针对全体学生的群体教育, 同时, 无论是学校还是教育工作者可能较多关注的是学生心理的消极面, 比如恐惧、抑郁等, 反而忽视了关注学生的积极面, 比如幸福感、满足感、愉悦感等等。积极

心理学的兴起无论从理论还是实践层面均赋予了大学生心理健康教育全新的内涵, 尤其对提升和整合心理健康教育目标发挥着积极作用。积极心理学更加倡导高校的心理教育应将促进学生的全面发展作为立足点和切入点, 坚持贯彻落实积极的理念和思想, 塑造学生健全的人格品质, 帮助其更好地适应社会, 从而培养学生积极的生活态度。基于此, 高校的心理教育应将关注点从解决消极问题层面转向着眼于学生的全方位发展, 努力用欣赏的眼光看待每位学生的努力和进步, 充分挖掘学生的内在潜力, 发挥个人优势, 促使他们能从成长中收获幸福感与快乐感。

### (二) 丰富和深化了心理健康教育的内容

将积极心理学理念融入高校学生的心理健康教育过程中, 不仅有利于丰富和深化教育内容, 而且还有效打破了传统心理健康教育内容的局限, 使其变得更加丰富多彩。首先, 积极心理学更加关注人的认知加工。这意味着心理健康教育工作者应将教育重点放在培养学生积极的思维方式层面, 使他们能站在乐观积极的视角分析问题、解决问题, 这是增强学生的抵御心理风险能力, 坚固心理韧性的关键。其次, 积极心理学关注人的积极的情绪体验。这意味着高校应将教育重点放在培育学生情绪智力这一层面, 教会学生怎样才能正确表达个人情感。要知道, 积极的情绪不仅有助于为学生带去即时的愉悦体验, 而且还有利于增强学生坚强面对逆境的能力, 强化他们的社交技能, 从而形成积极的人际关系, 构建积极的社会支持网络。最后, 积极心理学关注人对社会的积极态度。高校的心理教育不应集中于单纯的知识灌输层面, 反而需要关注培育学生的社会责任感以及公民意识。比如, 通过参加丰富多彩的社会实践活动或者投身于公益事业, 一方面, 有利于凸显学生的个人价值, 增强其社会责任感, 另一方面, 还能使其充分感受到帮助他人的快乐, 这对培养学生的奉献精神发挥着积极作用, 同时, 还能让学生始终保持积极乐观的心态。

## 三、积极心理学视野下高校学生心理健康教育体系的构建路径

### (一) 丰富积极体验, 提高自身心理品质

经研究发现, 积极心理学在个体心理品质培育过程中扮演着核心与决定性的角色。对于大学生来讲, 提高他们的现实能力是积极心理学极其推崇的。教师应该从大学生的角度出发提出了相对应的有效策略。首先, 一方面, 大学生应找准个人定位, 端正态度, 树立与自身实际相符的目标与期许, 这样做, 不仅有助于他们从积极的事件当中汲取情感营养, 而且也将为形成坚实的情绪基础打下坚实的基石。另一方面, 大学生应保持积极的态度看待过去、迎来未来, 培养乐观向上的情感态度, 积极发现个人优

点与长处,追求积极的力量,从而培育出健康、稳定的情感体验。当然,大学生还应增强个人的成功经验和主观幸福感,这既包括在日常生活、学习中不断完成正向心理积累,也包括对个人卓越追求的自信和内在驱动力的坚定。其次,自主意识与自我决定性能力的培养同样不容忽视,与之相关的能力对学生创新能力、毅力、自我管理以及其他积极心理品质的形成发挥着至关重要的作用。要想培养类似的能力,大学生应主动参与学习小组讨论或者积极进行人际交往,通过思考探究不断培养个人善于思考和探究的好习惯,继而不断积累知识,磨炼社交技能,这样,有助于大学生的现实能力得到针对性锻炼,同时,还能进一步使其感受到快乐,继而形成价值感、动力感和希望感交织在一起的自我满足的生活状态,在潜移默化中学生的积极心理品质将得到针对性培养,也将为学校开展心理健康教育奠定坚实的基础。

#### (二) 增强教师责任意识,完善心理教育体系

现如今,部分高校内依然存在错误的观念,那就是认为大学生的心理健康教育仅仅是心理教师或者咨询师的责任,而忽视了一个不争的事实,即每一位教育者实则都是大学生心灵成长的一部分,都在潜移默化中影响着学生的心理健康。积极心理学认为环境与个体之间存在着紧密的内在关联,由此出发,研究者得出教师的职责除了传授知识之外还肩负着育人的重要使命这一结论。就高校心理健康教育而言,应构建一个积极的教育系统,真正将心理健康教育融入整个学校的教育理念当中,切实搭建一个全方位、多层次、互相协作的心理健康教育平台,充分调动起所有教育者参与心理健康教育的积极主动性,制定共同的目标,为培育大学生积极的心理品质而贡献微薄之力。高校心理健康教育队伍应涵盖专业心理教师、咨询师、德育教师、辅导员、学生、不同学科教师等多主体在内。首先,专业心理教师、咨询师、德育教师,他们拥有扎实的心理健康教育专业知识,是大学生优秀品质的直接塑造者,同时,也承担着心理健康教育的主要使命,他们承担着对学生直接开展心理教育、教学以及心理咨询等任务。第二类组成部分为学校各级学生工作,他们的优势在于与学生的日常互动最密切,主要负责发现并解决学生在学习和生活中遇到的困扰。这类人员可随时随地对学生进行教育与管理,通过提供及时的帮助和强有力的支持,指引学生渡过难关。第三类群体为其他学科教师和非教学人员,他们虽然不直接参与心理健康教育活动,却对学生的心理发展起着不容忽视的关键作用。这类人员的态度、行为,甚至是他们所营造的学术氛围,均会在潜移默化中对学生的心态和行为产生影响。由此看来,这类群体的首要任务就是不断提高个人的心理健康水平,同时,将积极的心理影响融入日常的教学和工作当中,为学生提供一个良好的心理成长环境,指引学生健康发展。

#### (三) 创建学生心理档案,有效预防心理问题

心理档案由两部分组成,分别为心理健康档案以及积极心理品质档案,前者的目的是有效预防心理问题的发生,即使发生了也做到尽早地解决;后者旨在了解学生积极心理品质的发展情况,以便针对性地开展积极心理教育。就心理健康档案而言,第一步,学校可借助心理健康测量量表客观且全面的了解每位学生目前的心理健康状态,精准定位可能存在的心理问题,继而针对性开展个体辅导或者咨询,帮助学生尽早摆脱心理问题的困扰;第二步,可通过家庭背景调查了解学生的成长环境以及成长历程,进一步了解学生的心理发展情况。通过建立多维度的心理健康档案,为教师干预学生的心理健康提供具体的数据支撑。针对积极心理品

质档案,其创建可采用专门的量表来搜集数据,旨在全面了解学生各方面的品质发展现状,比如勇敢、公正、认知、人际等,这也能为今后教师制定契合本班学生的积极心理品质培养计划提供强有力的数据支撑。

#### (四) 加强校园建设,优化教育环境

积极心理学认为,“人不会完全按照遗传因素来发展自己,人格主要在个体与社会环境的相互作用中获得发展,内在因素与外在因素是相互作用的。”基于积极心理学的校园氛围营造仅仅依靠知识传授与教育很难达到既定目标和理想效果,反而需要教师与同学们的共同努力。通过营造一种和谐、美好的校园氛围,使学生在潜移默化中受到影响和熏陶,一方面,有助于缓解学生学习方面的疲劳,改善学生的内心世界,另一方面还能有效消除大学生的紧张心理,让学习氛围变得更加轻松、活跃,而且还能集中学生注意力,对于他们的情感始终能发挥出较强的统摄作用,有助于学生形成积极向上的理想信念。第一,加强和完善网络文化阵地建设,借助多样化的平台和手段,有效整合有利于积极心理品质培育的资源并广泛传播。校园“两微一端”(微信、微博和移动客户端)及各类自媒体平台是现代大学生获取信息和知识的重要渠道,高校可以通过在这些平台上开辟专题栏目等方式向学生普及积极心理品质培育的重要性并传授丰富且实用的方法,增强与学生的情感沟通。第二,举办以积极心理学为核心的讲座、研讨会和培训班,邀请专家学者分享最新研究成果和实践经验,让师生充分认识到积极心理学对个体进步、学校发展的重要性。此外,高校也可以通过心理学文艺汇演、微电影制作、情景剧表演等方式向学生普及积极心理学的应用方法以及实践技巧,继而引导学生塑造积极向上的人生观、价值观和世界观。第三,精心设计环境,在教室、走廊、宿舍楼梯、食堂墙壁等场所通过图文并茂的方式广泛宣传大学生典型,激励大学生向榜样学习,以此构建和谐、文明的校园,充分发挥校园环境隐性育人的功能作用。教师可以精选教育案例,制作了案例集,在全校推广,为参与心理健康教育的工作人员们提供了宝贵的参考和借鉴。除此之外,教师还可以选择制作优秀心理健康教育视频并上传至线上平台,广泛推广,让更多学生和教师从中受益。

#### 四、结语

将积极心理学理论融入到心理健康教育活动中,可以丰富心理健康教育的内容,丰富心理健康教育的渠道。根据新时代的要求,探究积极心理学与大学生心理健康教育的一致性,分析积极心理学指导下大学生心理健康教育的有效路径,创新心理健康教育方法,改进心理健康教学结构,增强心理健康教育的开放性,能有效提高大学生的心理健康水平和心理素质,为国家培养高素质人才。

#### 参考文献:

- [1] 梁晓兰,余欣欣,刘芳敏.积极心理学视野下中学生心理健康教育体系构建研究[J].兰州教育学院学报,2022,30(2):157-158.
- [2] 吴桂坤.积极心理学视角下大学生心理健康教育保障体系研究[J].卫生职业教育,2023,35(20):9-11.

基金项目:本课题系2022年度南宁理工学院教育教学研究与改革项目《大学生心理健康教育课程思政的探索与实践》(JG202205)课题阶段性成果。