

# 高校大学生积极心理素养提升探究

王雯雯

(山东青年政治学院, 山东 济南 250103)

摘要: 近年来, 高校思想政治教育特别是心理健康教育面临着更加复杂多样的挑战, 从当前大学生心理健康状况和积极心理素养培养重要性等方面进行讨论, 分析心理健康教育的新突破点。进而探索大学生积极心理素养提升的路径方法, 为学校心理健康教育提出建议。

关键词: 积极心理学; 大学生; 心理健康教育

2021年7月7日, 教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(教思政厅函[2021]10号), 进一步指出加强源头管理, 全方位提升学生心理健康素养, 大力培育学生积极心理品质, 切实培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质。为响应国家号召, 本文旨在分析当下高校心理健康教育工作的重点和难点, 探索有效开展大学生心理健康教育工作的路径方法。

## 一、大学生心理健康状况的“危”与“机”

大学生心理健康状况经受重大冲击, 自2020年全球突发卫生事件以来, 大学生的家庭经济状况、学业就业压力、心理健康状况等方面都受到多重影响。高校大学生群体普遍存在压力、焦虑和抑郁症状, 特别是受教育程度、家庭经济收入影响情况、身体健康状况和精神健康状况等因素影响。可以说, 大学生在面对突发公共卫生安全事件时存在较大的心理波动和心理危机隐患。大学生在心理压力下, 转“危”为“机”的调试能力和恢复能力亟需提升和增强。高校思想政治教育工作者, 应成为这一历史使命和责任的先锋队, 把全面提升大学生心理健康素养作为心理健康教育工作的重要任务。

传统的大学生心理健康教育将重心放在心理问题学生身上, 当前聚焦心理问题解决的心理健康教育模式已无法满足应对大学生心理状态多重变化和心理压力调试的需求。在解决大学生心理问题这一根本问题上, 除了研究心理问题本身, 还应重视大学生自身积极力量和积极心理素质的培养, 从增加大学生自身积极因素, 提升他们解决自身心理问题的能力着手发力。因此, 将积极心理学的理论方法融入到心理健康教育工作中来, 培养学生积极的人格品质, 培养学生珍惜生命、热爱生活, 是当前心理健康教育的新趋势。

积极心理学于20世纪末由美国心理学家塞利格曼(seligman)提出, 致力于研究如何促使个体、群体、组织发挥积极功能或走向繁荣等问题(Gable& Haidt, 2005)。积极心理学侧重于研究积极心理情绪体验、积极人格特质和积极的社会组织等积极层面, 力图以积极取向的科学心理学研究推进个人与群体的幸福进程、推动人类社会的进和发展。近20年积极心理学在中国得到广泛传播和认可, 关于大学生积极心理品质的研究以及积极心理学课程

开设, 成为了高校心理健康教育工作的新趋势。

## 二、当下大学生心理健康状况的特点及成因

通过对多项调查研究分析, 结合心理健康教育工作特点, 大学生心理健康状况特点主要表现为以下几方面: 1. 焦虑情绪具有普遍性。受繁杂的社会资讯和社会事件影响, 大学生作为高文化水平青年群体, 对社会问题的洞察力和敏锐性, 在面对重大社会事件时会受到强烈的心理冲击, 甚至引发焦虑、抑郁等消极情绪。特别是高年级大学生会面临多重压力下, 毕业、考研、择业等因素, 使焦虑情绪呈现年级化差异。2. 认知发生两极变化。大学生对社会变化的关注产生认知变化。另外, 大学生对国家恢复发展表现出自信和乐观态度的同时, 大学生的生存危机也有所触发, 他们认为人类更应该面对威胁提高警惕。可以说, 大学生伴随国内外发展变化, 在认知评价体系中产生复杂的自信与警惕双向认知, 认知中的矛盾冲突和不一致性也是造成大学生情绪波动的重要因素之一。加强培养大学生树立科学辩证思维, 严谨地看待世界具有重要的促进作用和现实意义。3. 积极心理品质需求增强。大学生的积极心理品质需求逐步增强, 价值取向也产生新的变化。调查发现, 近年来大学生在贡献、发展、尊重、安全、交往方面的心理需求最为强烈, 这与20世纪八九十年代和21世纪上十年的主要心理需求产生了明显变化。特别值得注意的是当下大学生的价值取向和心理需求高度一致, 这说明贡献祖国的价值观已经成为当代大学生的内在需要和自觉选择。这也充分验证了社会主义核心价值观对大学生心理需要的引领作用。因此, 如何将大学生最迫切的心理需求和积极心理品质的培养相结合, 与理想信念教育相融合, 不仅是对目前高校心理健康教育工作的再次考验, 也是新时代高校思想政治教育的重要任务。

## 三、积极心理素养提升策略

基于上述分析, 心理健康教育工作应寻找更加适应新时代背景, 符合大学生心理健康发展规律和能应对全面提升大学生心理素质要求的工作路径。响应国家号召, 以积极心理学的理念导向, 将积极心理学的理论方法引入大学生心理健康教育工作的方方面面, 以培养学生积极心理品质、提升心理素养为出发点和落脚点, 探索大学生心理健康教育的高效路径。

### (一) 激发培养大学生心理韧性

在重大灾难面前, 有的人在磨难和未知面前崩溃、焦虑、难以寻找内心的平衡; 有的人却可以将磨难转化为机遇, 将消极情绪转化为积极情绪和意志力。他们最大的区别在于, 成功者拥有一个共同特质: 心理韧性。2004年, 美国宾夕法尼亚大学安杰拉·达克沃思通过对西点军校的研究指出, 一个人成功的核心要素, 不是智商、情商、家境, 更不是考试成绩, 而是坚韧不拔的心理韧

性。心理韧性，是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活压力时的良好适应，也是面对生活压力和挫折的反弹能力。它包括三层含义：1. 复原力，是指在痛苦、挫折、磨难、打击、失败、压力的挑战之下，能够迅速恢复到正常的状态。2. 坚毅力，是指面对长远目标时体现出的努力和耐力。3. 创伤后成长：从失败中学到成功的经验，从打击中得到进取的力量。个体在面对压力事件时，心理韧性作为一种积极的内在品质，能够通过动态调整的机制，调动内外资源，维持“身心平衡”，使个体在压力挫折下能够适应和发展。在积极心理学视角下，对大学生的心理弹性强度和作用机制的分析，将有助于我们了解大学生如何在压力事件下获得心理资源和心理成长路径。以下几种范式可以有效提升大学生心理韧性。一是，关注积极方面。根据认知行为学理论，人关注世界的视角影响人的行为。比如亲社会的世界视角会激发出更多助人、亲善、团队意识的行为，反社会的世界视角则会引发更多自私、贪婪、个人主义的行为。培养大学生关注积极的认知视角，也将激发起更多亲社会行为。二是，专注当下，也称为正念认知疗法，是通过注意的方式来暴露自己意识，这种注意方式是有目的的，关注此时此刻，以及不对事物进行任何评判。正念认知疗法正逐步发展为解决长期抑郁症复发问题的心理疗法。三是，接纳负面情绪。不同于传统心理学研究中强调对情绪的控制，积极心理学强调对消极情绪的接纳。习惯接受自身负面情绪的人出现负面情绪反而较少，这说明接纳情绪更有利于保持良好的心理健康状态。这对引导大学生面对突发事件的负面情绪，具有启发意义。在心理健康教育工作中，引导大学生从情绪控制向接纳情绪转变，因势利导地开展心理健康教育宣传和辅导，更利于普及和提高大学生心理韧性品质的培养。

#### （二）加强发展性积极心理团体辅导

积极团体心理辅导是团体动力学与积极心理学的有机结合，积极心理团体辅导关注人的积极品质，充分发挥团体成员的场效应。黄宗芬（2020）认为，积极心理团体辅导能有效提升思想政治教育亲和力。从团体组织者视角具体范式可分为三种，一是心理教师开展发展性团体心理辅导。例如运用结构式团体沙盘开展主题式大学生的团体辅导，研究发现（王雯雯，2020）结构式团体沙盘游戏能够对大学生理想信念教育产生深远影响，会成为与思想政治教育融合发展的创新工作方法。再比如，运用巴林特理论聚焦宿舍人际关系的团体心理辅导。积极团体心理辅导能针对性的聚焦同质性群体或问题，在成员的同频共振中有效提升心理的共容、情感的共情和思想的共鸣。二是辅导员开展积极心理品质培养主题班会。积极心理视角下，团体心理辅导不仅不是辅导员的工作禁地更是辅导员的妙计宝囊。生命教育、感恩教育、价值观教育等都可以充分借鉴积极团体心理辅导的工作方法，通过生动的情境、角色体验游戏等技术手段，引领学生入情入境，将理想信念入脑入心，激发潜能品质成为意志力和行动力。例如，运用拍卖会形式开展价值观教育主题班会，既能激发学生探索价值观的积极性，又能在体验、思考、抉择中启发形成正确的价值

观和社会行为。三是培养朋辈心理互助员发挥潜能。根据缪鲁加等人研究，培养和提升朋辈心理互助员积极心理品质，将有效提高朋辈心理互助工作实效。朋辈心理互助工作具有广泛性、互益性和易接受性等优势，在心理育人实际工作中发挥了积极作用。虽然朋辈心理育人工作目前仍面临很多困难，如选拔和培养的意识不强、机制不健全、缺乏评估激励机制等，但优秀的朋辈心理互助员具有共情能力、奉献精神和服务意识等积极品质，作为心理育人工作的基层参与者和执行者，对推进心理育人将发挥重要作用。

#### （三）改善积极心理育人教育环境

提升大学生积极心理素养，培养积极心理品质是一个持续的过程，高校应坚持“三全育人”理念，将积极心理品质培养与心理健康教育的课程建设、校园文化建设有机结合，建立有效心理育人体系，为培养积极心理品质创建系统的教育闭环。一是，开设积极心理学课程。如，将积极心理学课程纳入心理健康教育课程体系；积极改进心理健康教育课程教学方式，团体体验为主，理论为辅，学生为主，教师为辅。二是，积极心理融入校园文化建设。让心理学在阳光下走进校园，以积极向上的校园文化活动，激发大学生奉献、包容、真诚的人格品质和团结、合作、自信的组织协调能力。三是，高校加大软硬件支持力度。为思想政治教育工作者提供积极心理学培训、实践、教学、科研、评价体系的提升通道，让教师、辅导员、学生骨干、学生、家长，共学习同获益，打造积极心理育人环境的最大同心圆，为新时代大学生抹去不安与彷徨，支撑他们承担起时代赋予的责任和使命，增强心理韧性，缓解心理动荡，激发积极心理品质，提升积极心理素养。

#### 四、小结

为高校思想政治教育和心理健康疏导有效开展，高校要把握大学生成长规律，敏锐察觉大学生心理发展新问题，迎接新变化，加强专业支撑和科学管理，不断更新知识库、方法库，做适应时代、适合学生需求的心理健康教育工作，全方位提升大学生心理健康素养。

#### 参考文献：

- [1] Gable, S.L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- [2] 黄宗芬. 积极心理团体辅导视角下思想政治教育亲和力的缘起、生成与提升 [J]. *江苏高教*, 2020, {4} (09): 92-96.
- [3] 王雯雯, 李洁. 结构式团体沙盘游戏对大学生理想信念教育的积极影响——基于机理分析与实践应用视角 [J]. *黑龙江科学*, 2020, 11 (21): 52-53.
- [4] 缪鲁加, 戎幸, 谭娟晖. 心理育人视域下朋辈心理互助员培养研究 [J]. *教育评论*, 2021, {4} (04): 101-105.

项目基金：本文系 2021 年山东省高校毕业生就业创业理论研究课（STXM21005）。

作者简介：王雯雯，女，汉放，讲师，硕士研究生；研究方向：大学生心理健康教育。