

# 积极心理学融入大学生心理健康教育研究

郭滨滨 马 静 姚婷婷

(山东财经大学, 山东 济南 250002)

**摘要:** 大学生心理健康教育质量, 将直接关系到他们心理素质、个性修养以及综合能力的发展。在国家的积极引导下, 各所高校不断提升对大学生心理健康教育工作的重视程度, 并积极引进各种先进的心理健康教育手段。其中特别是积极心理学的引入, 更是在推动大学生心理健康教育高质量开展方面发挥着重要作用。基于此, 文章在分析积极心理学在大学生心理健康教育中的融入意义的基础上, 对其具体融入路径展开积极探索, 旨在通过积极心理学在大学生心理健康教育中的有效融入, 推动大学生心理健康教育质量的不断提升。

**关键词:** 大学生心理健康教育; 积极心理学; 多元智能; 积极人格

大学阶段可以说是人生中最美好的阶段。在此阶段, 学生们的心理日趋成熟, 人生观、价值观、世界观(简称“三观”)逐渐成形。而其健康人格的养成、正确“三观”的塑造, 则需要有人给予正确引导。因此, 高校应积极开展大学生心理健康教育, 给予学生科学的心理健康指导。2021年7月, 教育部办公厅印发了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》, 其中也明确指出, 各高等学校应从源头管理、过程管理、结果管理、保障管理等方面, 切实提高学生心理健康工作的针对性和有效性, 着力提升学生心理健康素养。但是传统的大学生心理健康教育往往是以问题为导向的, 以帮助学生改善心理问题为目的。这种教育模式虽然有一定成效, 但容易让学生对心理健康教育产生错误认知, 认为接受心理健康教育是因为自己存在心理问题。而将积极心理学融入大学生心理健康教育, 引导学生关注积极事物, 则能够有效增强学生的幸福感, 促进学生的身心健康发展。

## 一、积极心理学在大学生心理健康教育中的融入意义

### (一) 明确了心理健康教育目标

传统的心理健康教育模式容易让学生对心理健康教育产生错误认知, 使其误认为自己存在心理问题。在这种教育模式中, 师生之间的关系往往是对立的, 教师通常会将学生视为问题的来源, 进而影响到一些原本不存在心理问题的学生。而学生如果长时间生活在自我怀疑中, 就会逐渐积累消极情绪, 进而掩盖本身的积极品质, 反而导致教育效果适得其反。由此可见, 传统心理健康教育模式的突出问题就在于缺少对学生本身积极品质的关注。不同于传统对立式的心理健康教育模式, 积极心理学将学生的积极品质作为关注重点, 更加注重对学生良好心理品质、品德修养的培养。积极心理学强调关注学生的个人感受与满足感, 注重引导学生树立乐观的心态, 保持对未来的希望。总之, 积极心理学在大学生心理健康教育的融入, 使得大学生心理健康教育目标得到进一步提升, 使其不仅局限于纠正学生的心理误区, 而更加注重对学生积极乐观思想的培养。

### (二) 加深了心理健康教育内涵

培养学生积极向上、开拓进取、乐观自信、坚毅勇敢的优秀品质是高校人才培养的重要目标之一, 更是心理健康教育的一个关键目标。将积极心理学融入大学生心理健康教育, 不仅能够深入挖掘、探索大学生的积极特质、积极行为, 同时还可为其创设

更加愉悦、宽松的环境, 促进其心理健康发展。此外, 积极心理学在包括心理健康教育在内的各门课程的融入, 还可有效丰富课程内容, 推动高校教育教学工作质量的不断提升。总之, 积极心理学在大学生心理健康教育中的融入, 不仅有效加深了高校人才培养内涵, 还可进一步发掘心理健康教育的育人价值。

### (三) 充实了心理健康教育内容

大学阶段无疑是人生最美好的阶段, 也是学生健康人格养成、“三观”塑造的关键阶段。大学生作为正在接受高等教育的高级人才, 从整体来看, 其心理健康素质也较为良好。但是近年来随着就业压力、社会竞争压力的不断增大, 大学生也面临着更大的心理压力, 进而出现各种各样的心理问题。因此, 高校应加强心理健康教育开展力度, 增强学生心理素质。但是传统心理健康教育大多以学生存在的心理问题为导向, 先列举学生存在的种种心理问题, 然后引导学生分析问题、解决问题。虽然这种方式能够在一定程度上帮助学生解决心理问题, 但是在开展过程中会逐渐偏离心理健康教育原本目标, 并不利于学生积极心态的养成, 甚至还会导致学生对心理健康教育出现认知偏差。而如果将积极心理学融入大学生心理健康教育, 不仅能够帮助学生及时发现、解决其心理问题, 还可丰富心理健康教育内容, 使得学生健康心态养成成为心理健康教育的一项重要内容, 帮助学生掌握正确的心理调节方法, 促进其自我调节能力的提升。

### (四) 改善了心理健康教育主客体间关系

在过去很长一段时间, 师生在大学生心理健康教育中都是呈对立关系的, 即教师为主体、学生为客体。这种对立关系并不利于和谐氛围的营造, 不利于心理健康教育的高效开展。而积极心理学的引入, 则能够有效改善师生关系。在心理健康教育开展过程中, 师生之间的关系是完全平等, 教师会以平等的姿态看待学生、引导学生、激发学生潜能、培养学生积极心态。总之, 将积极心理学融入大学生心理健康教育, 不仅能够有效改善师生之间的主客体关系, 突出学生的主体地位, 更有利于营造良好的课堂氛围, 推动心理健康教育质量的不断提升。

## 二、积极心理学在大学生心理健康教育中的融入路径

### (一) 挖掘多元智能, 感受成功体验

1983年, 美国哈佛大学教授霍华德·加德纳教授在《智力的结构》一书中提到, 智力是整合了人的多种能力。他认为每个人都拥有自己的优势智能, 都有区别于他人的优势组合。在学习过程中, 如果每个人都能够从自己的强项智能入手, 便能够最大限度地开发其潜能。而积极心理学在大学生心理健康教育中的融入, 其重要目的就是为“多元智能而教”, 在于充分激发学生潜能。具体来说就是, 教师在开展心理健康教育的过程中, 通过设计、安排相应的任务, 引导学生展开自主探索, 使其在探索中发现自身区别于他人的优势智能, 进而以从自身的强项智能入手进行学习, 进而感受学习的自主性, 获得学习的胜任感, 激发学习的内部动机, 使得学习真正成为一个愉悦、享受的过程。

### (二) 培养积极人格, 正确面对挫折

积极心理学认为, 生理因素是影响个人性格养成的重要基础。个人先天的气质、特点, 将直接关系到其后天人格的形成。此外,

个人性格的养成与其后天的社会生活经验同样存在密切关系，也正是因为后天社会生活经验的不同，不同个体之间才会出现了不同的性格面貌。因此，在大学生心理健康教育中引入积极心理学，是培养学生积极人格、增进学生积极体验的重要途径。

首先，教师应通过高质量的心理健康教育，为学生带来更加丰富、多元的积极体验。所谓积极体验，是指学生幸福、满意、从容地回忆过去、感受现在、展望未来的一种心理状态，主要包括心理享受与感受愉悦两种，如从参加喜欢的娱乐活动、学习专业知识所能够带给人们的就是心理享受，而欣赏精彩影片、网络游戏则能够带给他们的感官愉悦。相较于感官愉悦，心理享受与个体的创新创造通常是密切相关的，因此更具个人意义与社会意义，也更容易使人产生幸福感，更有利于促进个人的成长发展。因此，大学生积极人格的培养，应注重增加其心理享受类的积极体验。在开展心理健康教育的过程中，教师应转变理念，灵活运用角色扮演、团体辅导、认知矫正等方式，为学生带来更加丰富的积极体验。

其次，大学生积极人格特质的养成，需要教师采取有效手段，激发、强化学生的各种现实能力与潜在能力，并引导学生将这种现实能力或潜在能力转变为一种习惯，日积月累，便能够逐渐养成学生的积极人格特质。在此过程中，学生的自尊所起到的作用也是不容忽视的。因此，在大学生心理健康教育中，教师还要注重发展学生良好的自尊，这也是培养学生积极人格的重要途径。自尊是在个体自我评价的基础上，所做出的自我赞许，并能够将其长久保持。个体自尊充分表明了其对自身价值与能力的一种肯定与认可。自尊包括两种成分，即认知成分、情感成分，其中情感成分又包括控制杆、归属感两种。因此，在大学生心理健康教育中对学生自尊的培养，教师可从培养学生的控制感与归属感量方面入手。

所谓控制感，是指个体能够感受到自己对他人或事物产生一定影响的感觉。这种影响主要体现在日常生活中。很多时候，控制感会与胜任感混淆。但是胜任感更趋向于个人成就，而控制感则侧重于在做的过程中所产生的感觉，这种感觉与能力或成就无关。因此，培养学生的控制感，难度并不大，因为它只是学生在创造以及操作过程中所产生的感觉，无关学生的自身的能力水平以及创造结果。在心理健康教育中，教师应积极引导、鼓励学生参加各种活动，使得学生在参加活动的过程中产生控制感，如体育活动、辩论活动等。

而归属感归根到底，其实是一种被爱、被尊重、被认可的感觉。在大学生心理健康教育中，教师应通过开展团体辅导、引导学生参加集体活动等方式，为学生提供自我展示舞台，让学生在活动中增强信心、融入集体，从而逐渐产生归属感。

### （三）培养业余爱好，增强福乐体验

体验福乐的最佳途径就是培养一门业余爱好。对于大学生而言，能否较好地融入集体、适应环境，将直接关系到其学业质量与发展水平。一些适应能力较差，难以融入集体的学生可能会产生分离焦虑，认为自己与环境格格不入，难以胜任环境。针对这一问题，如果学生自身能够拥有一个兴趣爱好，或者参加自己感兴趣的社团活动，则对于其更快地适应环境、融入集体大有裨益，更有利于将其分离焦虑与迷茫体验转化为福乐体验。而福乐体验也有利于学生乐观型人格的养成，使得学生更加积极地投入、体验其他活动，进而促进学生的全面发展。在社会竞争日益激烈、学生就业压力不断加大的今天，培养学生的业余爱好，增强学生

的福乐体验，对于学生的心理健康发展至关重要。

### （四）开展目标教育，培养希望体验

希望是面向未来的一种积极体验。美国著名诗人斯奈德认为，希望是一种以目标为导向的思想，其主要包括途经思想、意志思想两部分。其一，途经思想，即个体认为能够找到通向既定目标的最佳途径；其二，意志思想，即个体认为愿望目标的实现，需要强大的意志力。由此可见，希望是通往目标的有效途径。因此，在个体产生希望的过程中，目标发挥着重要作用。

因此，在开展大学生心理健康教育的过程中，教师通过运用读书疗法，为学生推荐一些励志类的文学作品，引导学生树立高远目标，使得学生在阅读中产生希望体验；还可邀请高年级优秀学生或优秀校友，为学生介绍自己的目标或相关奋斗经历，为学生树立学习榜样，让学生从中看到希望与未来；此外，教师还可通过开设时间管理课程、目标制定课程，帮助学生合理制定目标，懂得如何科学管理时间，从而使得学生对实现目标充满希望。

### （五）解构过去经验，体验满意幸福

建构主义认为，事物的意义在于其所建构的结果，事物本身是没有意义的，它的所有意义都是人类赋予的。人们之所以会不满意某件事的结果，正是因为赋予了事件结果以消极意义。所以，在心理健康教育中，教师可引导学生对过去经历的消极意义进行解构，重新赋予其积极意义，从而提升生活满意感、幸福感。

首先，教师可运用日本内观疗法，引导学生感受、体会人际交往活动中的积极体验，培养学生的感恩心理，从而增强学生的生活满意感；其次，运用现实疗法，让学生认识到自己可以决定自己，帮助学生建构积极的自我概念，引导学生重新赋予过去经历以及体验，从而改变学生潜意识里“过去决定现在”的认知偏差，让学生意识到虽然我们无法改变过去的经历，但是我们可以淡化自己的消极认知，建构更加积极的未来；再次，鼓励学生参加个人成长团体，使得学生在团体参与中积极探索自我、了解自我、接受反馈，更加全面地认识自我、客观地评价自我，建立与实际情况更加契合的自我概念，从而提升生活的满意感、幸福感。

将心理心理学融入大学生心理健康教育的意义在于，明确大学生心理健康教育的目标、加深了大学生心理健康教育的内涵、充实了大学生心理健康教育的内容以及改善了大学生心理健康教育中主客体间关系。在具体的实践中，教师应通过挖掘多元智能、培养积极人格、培养业余爱好、开展目标教育、解构过去经验，充分发挥出积极心理学的作用，提高大学生心理健康教育效果。

### 参考文献：

- [1] 肖建卫, 张兆强, 张姿, 邹仲平, 薛苏. 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.
- [2] 刘彦. 积极心理学视角下大学生心理健康教育创新路径探究[J]. 乌鲁木齐职业大学学报, 2022, 31(01): 57-60.
- [3] 刘奇志. 人文关怀与心理健康教育探析——以积极心理学视野下贫困大学生为例[J]. 教育教学论坛, 2021(43): 180-183.
- [4] 卿再花, 曹建平, 吴彩虹. 积极心理学视野下《大学生心理健康教育》教学模式探析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2017, 33(11): 67-68.
- [5] 徐君莉. 积极心理学视野下大学生心理健康教育初探[J]. 辽宁医学院学报(社会科学版), 2016, 14(04): 71-74.