

积极心理学背景下的大学生心理健康教育发展分析

朱婷婷

(济南大学学生工作处 山东济南 250022)

【摘要】当前大学生的心理健康问题受到广泛关注,大学生作为一个特殊的群体,大多面临着一系列的心理健康问题:学校适应、学业压力、人际关系、情绪调节自我认知等方面的问题,而传统心理学的重点在于纠正和解决问题上,而积极心理学则将重点放在挖掘个体内在积极特质和资源,积极心理学的引入对于高校心理健康的发展具有重要的意义和价值。本文将从概述,作用等部分,探讨积极心理学在大学生心理健康中的应用。

【关键词】积极心理学;大学生;心理健康教育

在当代,大学生群体作为一个特殊的心理健康关注对象,其心理健康问题日益受到关注^[6]。在大学阶段,学生除了面临着一定的心理压力外,还存在着人际交往,情绪调节,职业发展等一系列问题,而这些问题的困扰容易让学生产生焦虑、抑郁等心理问题,因此,大学生心理健康教育的重要性不言而喻。而积极心理学以一种新的视角,强调和关注个体的心理弹性和抗压能力,使其能够以积极乐观的心态面对生活中的问题与挑战,因此,积极心理学在大学生心理健康教育中的应用具有重要的意义和价值。

一、积极心理学概述

积极心理学是20世纪90年代在美国兴起的一个新的心理学研究领域。它利用心理学较为完善和有效的实验方法与测量手段,来关注正常人性,研究人类美德等积极方面^[2]。积极心理学的基础理论认为,每个人都拥有内在的、积极的潜力。这种积极的人性观是积极心理学的核心观念之一,它强调人的内在价值和优点,而不是过分关注问题和疾病^[1]。积极心理学主要研究三个方向:积极的情绪体验,积极的人格特质和积极的社会组织系统。其中积极的情绪体验最主要、最核心的是主观幸福感,是指主观上对自己已有生活状态的一种主观体验和感受;积极的人格特质是在个体层面上的研究,其中自我决定理论是该领域的重要研究;积极的社会组织系统是指国家制度,单位管理规章和家庭关系等方面,是一个十分复杂的系统^[2]。

传统的心理学一般关注个体的问题和疾病,而积极心理学则关注个体的优点与潜能^[5]。个体可以通过发觉自己积极的内在资源,培养积极的心态和情绪调节能力,增强自己的心理韧性,更好地应对各种困难与挑战。积极心理学通过研究和倡导积极情绪(如快乐、满足、爱等)、积极个体特质(如乐观、勇气、决心等)、积极关系(如友谊、爱情、社区关系等)、积极社会环境等方面,旨在预防心理疾病的发生,增强个体的应对压力的能力以及提升人们的生活满意度和幸福感^[1]。通过教育,教师可以帮助学生了解和培养积极的情绪和个体特质,建立积极的人际关系,以预防心理问题的发生,提升学生的心理健康水平。

二、大学生心理健康状况分析

(一)大学生心理健康存在的主要问题

当前大学生的心理健康面临着许多挑战和问题,不同年级的学生面临的问题有所差异,主要存在的心理问题有:学校适应,人际交往,学业压力,情绪调节以及自我探索等。随着社会的激烈竞争,大学生在学业上承受着巨大的心理压力,包括课业压力,考试压力,就业压力等,进而产生焦虑,抑郁,失望等情绪^[3]。其次,人际关系也是困扰大学生心理健康的一大难题,包括宿舍关系,伴侣关系和家庭关系等,也存在着一系列的交友问题等。不仅如此,大学生正处于自我认知和价值形成的关键时期,可能会面临自我认知困惑和价值观冲突的问题^[4],由此可能会产生自卑等心理状态;对于情绪的调节和管理也是学生面临的一项难题,在这一阶段的大学生情绪会出现较大的波动,严重的可能患抑郁症,焦虑症等。

三、积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

(一)创新积极心理教育途径,提升教育质量

高校应创新积极心理学教育途径,利用各种方式将积极心理学的态度和理念传递给学生,不仅是大学生心理健康课程,在其他专业课程中也可渗透积极心理学的理念,同时,学校可开展有关积极心理学主题的团体心理辅导,正念练习、心理素质拓展游戏等方式,创新教育途径,结合学科特点和专业知识开设相应的主题班会和心理讲座等,营造积极健康的环境氛围,提升教育质量。

(二)加强大学生心理健康教育教师队伍建设

教师作为大学生心理健康教育队伍建设的实施者,其综合素养直接影响着积极心理学在大学生心理健康教育中的应用程度和价值功能发挥^[1]。首先,高校应加强对专业心理健康教师的培训,为教师提供系统的专业培训机会,包括理论学习,咨询技巧等方面的学习;其次,加强对辅导员教师队伍的培训,为其提供较为专业的心理学培训,使其能够在工作中将心理学理论应用到实践之中;再次,加强学校内心理健康教育队伍的交流,定期进行经验交流和分享;最后,要培养教师自身的主观幸福感,通过言传

身教的方式去影响学生。

（三）完善大学生心理健康教育课程体系

高校应将积极心理学的理念融入到学科教学当中去，帮助学生从积极的角度看待自己的缺点和不足，看待生活中面临的各种困难和挑战，帮助其梳理积极的心态，掌握积极有效的心理调适方法，帮助学生减轻抑郁和焦虑等情绪，以更好的状态投入到学习和生活中。在课堂上，可通过“幸福视频”或者积极心理学实践“感恩的 3 件小事”等方式，引导大学生了解积极心理学的理念和方法，并把这些方法应用到自己的生活中，从而提升幸福感。

参考文献：

[1]代超群. 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2023, (12): 57-60.

[2]黄璐璐. 积极心理学研究综述[J]. 四川职业技术学院学报, 2012, 22 (02): 162-165. DOI: 10.13974/j.cnki.51-1645/z.2012.02.014.

[3]卢立文. 积极心理学背景下大学生心理健康教育发展分析[J]. 知识窗(教师版), 2023, (12): 6-8.

[4]潘婷. 高校德育教育视域下大学生心理健康问题分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2024, (04): 61-64.

[5]饶章雪. 积极心理学背景下大学生心理健康教育发展分析[C]//北京大学出版社有限公司. 2024 年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. 绵阳职业技术学院, 2024: 3. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.008810.

[6]仲鹏晓, 黄琳心, 郝梓旭. 积极心理学背景下大学生心理健康教育发展[J]. 品位·经典, 2024, (06): 32-35.

(上接第 162 页)

（四）辅导效果的持续性问题

团体辅导在短期内能有效改善学生心理状态，但辅导效果的长期维持仍需进一步探索。部分学生在团体辅导结束后，由于又回归到原先的生活环境，可能出现心理问题反复的情况。

七、未来展望

（一）加强师资队伍队伍建设

高校应当重视心理团体辅导专业人才培养，可通过定期培训、学术交流、实践督导等方式，帮助教师不断提高心理团体辅导技能与实践水平。鼓励教师开展团体辅导相关研究，探索更有效的团体辅导模式与技术，定期开展专业培训，提高教师实际操作能力，更好地满足学生多元化的心理需求。

（二）提高学生参与度

提高学生团辅参与积极性，一方面要加大宣传力度，利用多种渠道宣传团体辅导活动，可以制作醒目的海报，张贴在学校人流量大的区域，如食堂、图书馆和教学楼主走廊，并在学生常用的社交网络媒体上进行团体辅导宣传，如微信群和公众号，分享活动信息，介绍团辅的优势、团体的活动日程以及一些过去的成功案例；另一方面要优化团体辅导设计，针对学生常见问题进行定制，比如应对学业压力、处理同伴关系或缓解家庭压力等。可以融入角色扮演、小组讨论和团队建设游戏等互动元素，例如，在交往技巧团辅中，可设置学生角色扮演的环节，练习在不同社交情境中表达自己的感受和观点。

（三）强化辅导效果的巩固与拓展

建立完善的跟踪回访机制，在团体辅导结束后定期对学生进行跟踪指导，巩固辅导效果。将团体辅导与其他心理健康教育形式相结合，如个体心理咨询、心理健康课程、心理社团活动等，构建全方位心理健康教育体系。

八、结论

高校心理团体辅导在大学生心理健康教育中具有重要价值，基于多理论支撑的实践模式在改善学生心理状态、心理素质提升方面取得了显著成效。但是，当前仍面临专业师资短缺、学生参与度不高、辅导效果持续性不足等挑战。未来需在师资培养、学生认知提升、辅导效果巩固等方面持续努力，不断完善高校心理团体辅导体系，为大学生心理健康保驾护航。

参考文献：

[1]江光荣. (2005). 心理咨询的理论与实务. 高等教育出版社.

[2]刘金梅. (2008). 团体心理辅导在我国高校心理健康教育中的作用. 高等函授学报(哲学社会科学版) (09), 72-74.

[3]刘雪贞. (2022). 基于合作学习能力培养的高中课堂教学模式优化研究(硕士学位论文, 江西科技师范大学).

[4]林崇德. (2009). 发展心理学. 人民教育出版社.

[5]钱铭怡. (1994). 心理咨询与心理治疗. 北京大学出版社.

[6]王极盛, 李焰, 赫尔实. (1997). 中国中学生心理健康量表的编制及其标准化. 社会心理科学, (4), 15-20.

[7]王宇中. (2020). 大学生心理健康教育. 郑州大学出版社.

[8]王会玲. (2015). 团体辅导在高职院校教育教学中的应用探析. 佳木斯职业学院学报 (07), 50-51.

[9]吴增强, 沈之菲, 冯永熙. (2004). 学校心理辅导通论: 原理、方法与实务. 上海科学技术文献出版社.

[10]负丽萍. (2011). 贫困大学生心理健康状况分析及干预模式研究——以长安大学为例. 理论导刊, (2), 98-99+102.

[11]张厚粲, 徐建平. (2015). 现代心理与教育统计学. 北京师范大学出版社.

[12]Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.