

基于积极心理学视角的大学生心理辅导策略研究

杨永霞

银川科技学院 宁夏银川 750000

摘要:当前,大学生群体面临着多重心理压力,心理健康问题正变得日益突出。积极心理学为高校开展心理辅导工作提供了全新理论视角与干预路径。本文围绕大学生心理问题的具体状况,系统梳理积极心理学的核心理论内容,探讨其在高校心理辅导当中的适用价值意义。通过构建学生内在的积极资源体系,提升大学生心理韧性 with 主观幸福感,有助于实现心理问题的预防性干预以及长效成长支持。

关键词:积极心理学;大学生;心理辅导

大学是个体身心发展的关键时期,同时也是价值建构、自我认同和社会适应能力快速塑形的重要阶段^[1]。近年来,受到社会转型、学业压力、就业焦虑等多重因素影响,大学生出现心理困扰的情况频繁发生,迫切需要科学有效的心理辅导模式。积极心理学着重关注个体积极品质、幸福感以及内在力量的激发,与传统问题导向模式相比,它更强调发展性支持与心理预防,将积极心理学理念融入大学生心理辅导实践当中,不仅有助于解决一些表面层面的问题,更能够提升个体的心理成长能力,构建面向未来的健康人格基础。

1 当前大学生常见的心理健康现状与突出问题

1.1 心理亚健康普遍存在

在高校学生群体当中,心理亚健康状态已成普遍现象。一些学生表现出不同程度的情绪低落精力不足等问题,这种状态虽不构成临床病症,却严重影响学习和生活各方面质量^[2]。导致心理亚健康的因素复杂多元,涵盖成长经历和家庭关系等方面。高校普遍缺乏系统的心理预警机制,使得轻度症状学生常被忽视,学生即便出现问题也可能自我压抑。而不愿意主动去寻求帮助。长期累积负面心理体验容易演变成更为严重的心理障碍,所以必须将心理亚健康纳入日常关注,构建细致识别干预体系,实现早发现、早引导。

1.2 学业就业焦虑交织

学业压力和就业压力双重叠加构成大学生心理困扰主轴,高校扩招和社会竞争加剧让大学文凭不再是就业保障,毕业时就面临用人门槛高岗位要求多的现实状况。许多学

生对自身专业能力和未来发展方向缺乏清晰认知,既担心无法顺利完成学业,又担心职场适应和竞争情况。在校期间课程负担重、考试评价单一、缺乏实践锻炼等问题加剧焦虑体验,部分学生在高期望和低掌控感之间徘徊,易陷入无助、自我否定、逃避现实状态。这种焦虑情绪不仅影响学习动力,还可能损害个体自我效能感。

1.3 人际关系困扰加剧

大学时期是个人社会化进程快速推进的关键阶段,人际关系复杂程度也随之提高。一方面,不同地域和背景的学生在价值观等方面存在差异,容易引发误解和冲突,另一方面,部分过度依赖家庭环境中成长的学生,缺乏处理矛盾和表达需求的能力,进入大学后在各类交往中明显不适应,有的学生因孤独排斥感强烈而选择回避社交,甚至会陷入社交焦虑,严重时出现自我封闭倾向。复杂人际矛盾如果不能及时解决,会逐步演变成情绪障碍,影响个体整体心理状态。

1.4 网络依赖影响心理

随着智能手机和社交媒体大范围普及,大学生群体网络使用时间明显增加,许多学生将网络当作情绪逃避的通道。在短视频、网游和社交平台里寻求刺激慰藉,但长期沉溺于虚拟空间之中,现实适应能力会逐渐被削弱,现实人际冷漠、学习动机缺失等问题频发。更为隐蔽的是网络环境中大量负面信息和虚假标准,如过度美化生活方式与精致化成功叙事等,这些内容易诱发学生自卑、焦虑甚至自我否定,部分心理状态脆弱的学生在网络舆论冲击下会出现认知扭曲或极端想法。

2 积极心理学的基本理论与在心理辅导中的应用价值

2.1 心理资本构建, 内在力量激发

积极心理学特别强调个体所拥有的积极心理资源, 其中“心理资本”这一概念显得尤为重要, 涵盖自信、希望、乐观和韧性等心理品质。与传统心理辅导侧重于“修复缺陷”不同, 积极心理学提倡强化个体已有的优势, 以此激发内在潜能进而提升心理能量。在大学生心理辅导实践当中, 借助测评工具、开展引导式对话以及进行个性化案例分析, 能够帮助学生识别并提升他们的心理资本。比如引导学生回忆并书写自身成功经验, 有助于他们建立自我效能感; 鼓励学生设定合理目标, 能够强化他们对未来的希望感。这些方法不仅能够提升学生的自我认知水平, 还能在潜移默化中增强他们面对压力与挑战的心理韧性。

2.2 积极情绪培养, 心理弹性增强

积极情绪是心理健康非常重要的核心支撑之一, 它的产生不光与情绪体验本身紧密相关, 更与个体的应激反应、适应力以及恢复能力息息相关。研究显示积极情绪具备“扩展-建构”功能, 能够拓展思维范围、增强个体创造力并且提升社会联系感。在大学生心理辅导工作当中, 可以借助正念训练、感恩日记、情绪对话等手段来激发积极情绪。例如, 让学生每天记录三件让自己感到欣喜的小事, 有助于他们从日常生活当中觉察幸福、体验满足感, 这种练习虽然操作较为简单, 却能够有效降低学生的焦虑与抑郁情绪。心理弹性的增强往往从这些微小但持续的积极体验积累的, 通过对情绪进行正向引导, 学生能够逐渐学会在压力当中找到平衡, 形成应对不确定性的内在力量, 进而提升整体心理健康水平。

2.3 意义感知提升, 幸福体验增强

意义是人生在世的深层动力源泉, 从积极心理学视角来看, 心理辅导不只是关注症状缓解, 更重视引导学生对“我为何而活”“我在做什么”进行深层思考。当个体在学习、生活以及各种关系中找到个人化的意义时, 他们就会表现出更高的生活满意度与心理幸福感。在实际辅导过程当中, 辅导员可以运用叙事疗法帮助学生重构生命故事, 引导他们从看似混乱无序的经历中提取价值与方向感, 一次失败的竞赛或许在学生的讲述里转化成一次重要的成长契机, 一段处于低谷的经历也可能成为未来坚持梦想的精神支点。意义的建立并非是进行灌输, 而是陪伴学生用自身语言去

发现和命名属于他们的生活价值。这一过程不但拓展了心理辅导的深度, 还增强了大学生应对未来复杂社会的心理韧性与生命感受力。

2.4 优势视角引导, 成长路径拓展

优势视角作为积极心理学重要实践路径, 强调聚焦于放大延展个体已具备优势, 这一理念与传统问题导向心理干预形成对照, 为大学生心理成长提供更具建设性支持思路。在辅导中借助优势卡片、性格测评、反馈对话等方式, 学生可明确自身在沟通、人际、创造力、自我管理等优势维度。这种发现通常能激发学生成就动机, 改变其“我不行”的认知惯性。同时优势导向利于推动学生建立自我调节机制, 使其在学习挫折、人际冲突等情境中主动运用自身优势资源寻找解决路径, 无形中拓宽学生成长空间与发展方向。

3 基于积极心理学的大学生心理辅导策略设计

3.1 优势识别: 激发内在潜能

优势识别作为积极心理辅导里的关键环节, 目的是帮助大学生明确自身现有的积极品质、能力以及潜能, 以此增强他们的自我效能感和成就动机。辅导过程可以结合性格优势测评工具、自我回顾练习、小组观察反馈等方法, 引导学生梳理在学业、人际、兴趣等多方面的优势表现。辅导者还可以借助引导式提问, 促使学生回忆过去的成功经验或者挑战时刻, 从中挖掘出自身的核心能力。这种方式不仅能提升学生对自我资源的认知程度, 还能够在他们面临压力和迷茫的时候, 依托内在优势重建信心与方向感。

例如, 辅导员可以组织学生参与“优势印象拼图”活动, 每位学生要在便签上写出自己认为的三个优点, 同时将纸条匿名交给其他同学补充观察到的积极特质。活动结束后, 辅导员将便签整理并反馈给每位学生, 帮助他们发现自己未曾觉察或者被低估的潜在优势。配合后续的反思练习, 学生通过文字与对话逐渐建立起清晰的优势认知图谱。有一位平时较为内向的学生, 在同伴眼中却被认为拥有很强的倾听力与观察力, 这种反馈让他开始意识到这些品质在未来职业发展中的重要价值。通过这种互动式优势识别方式, 学生群体普遍感受到心理能量的提升, 进而在学习与生活中表现出更积极主动的行为倾向。

3.2 情绪管理: 增强调节能力

积极心理学注重构建情绪调节方面的能力, 特别是当个体处于学业压力、人际摩擦或者自我否定等负面情绪状

态时,如何有效调节情绪成为心理辅导的重要任务。可以借助情绪标签练习、正念训练、冥想放松以及自我对话技术等方式帮助学生识别情绪的来源、接受情绪体验并且寻找适应性的应对方式。辅导员要鼓励学生建立长期的积极情绪储备机制,如坚持进行感恩记录、接触自然环境以及参与群体活动等,这些方法对情绪状态的日常调节和弹性发展有着十分重要的帮助。

例如,辅导员可以设计一个“情绪日记+正念呼吸”的结合练习。学生每天要记录一次情绪波动事件,标注出情绪强度,并且描述当下的身体感受与思维反应。之后,辅导员带领大家开展正念呼吸训练,引导学生把注意力集中在呼吸与身体感受上,进行情绪的觉察与非评判接受。持续一周之后,多数学生反馈情绪记录有助于理清内心的状态,而正念练习在焦虑或烦躁时能快速缓解身心反应。有学生指出,在考试前通过练习三分钟呼吸觉察,明显感觉专注力有所增强,紧张感也减轻了。需要指出的是,情绪管理策略并非能即时见到效果,而是要通过持续训练,在潜移默化中让学生建立起对情绪的掌控感和心理稳定性。

3.3 目标导向:明确成长方向

目标感属于积极心理状态的重要来源之一,清晰可行的目标能给大学生提供方向感且助于提升动机与执行力。在辅导实践中,可引导学生依照 SMART 原则制定具体的短期和中长期目标,并配套制定行动计划、时间表与反馈机制。同时通过可视化呈现如目标树、成长图等增强学生对目标的认知与责任感。此外,引导学生将个人目标和内在价值相连接,有助于提升其目标感的稳定性与自主性,减少盲目模仿和外在驱动带来的心理负担。

例如,在一次生涯规划系列活动当中,辅导员引导学生绘制个人“成长地图”,该地图分为当前状态、未来愿景与行动路径三个板块,学生要填写现阶段学习兴趣、技能掌握情况以及三年后的理想状态。随后结合成长路径设计具体行动点,涵盖每月学习计划、技能训练目标及评估节点。在辅导员与同伴的讨论和激励之下,学生对自身目标逐渐清晰并产生较强的执行动力。有学生在完成地图设计之后提出希望在每月进行目标回顾和成果展示,这种自发反馈机制成为目标持续推进的重要保障。通过结构化与个性化的目标设计,学生不仅明确了成长路径,也在行动

中不断强化对自我方向的把握。

3.4 关系优化:构建支持系统

积极心理学着重强调人际关系对心理健康起到关键作用,大学生会面临从家庭向社会过渡的种种挑战,良好的人际支持系统对于情绪调节、归属感建立和价值认同意义重大。心理辅导能够引导学生提升沟通技能、表达意愿和界定边界,还可以培养学生共情意识与冲突解决能力。借助角色扮演、小组互动和同伴倾听等方式,能帮助学生在现实情境中练习有效互动。同时辅导者要协助学生发现并激活生活中已有的支持资源,如亲密朋友、社团伙伴或者校园心理服务等。

例如,辅导员可以设计“关系温度计”练习,学生要标出当前最亲近的五个人,并根据心理距离绘制关系强度图谱。小组成员分享各自在关系中感受到的温暖、困惑与期待,还可以通过角色互换练习尝试换位思考与情绪表达。辅导员需要提供即时反馈并引导学生反思自身在关系中的位置与互动方式,练习过程中,多数学生意识到自己在人际交流中存在回避、迎合或控制等模式,进而学会以更健康方式处理人际界限与沟通意愿。通过实施关系优化策略,学生逐步构建起多元而稳定的心理支持系统,为其心理发展提供坚实基础。

4 结论

综上所述,将积极心理学理念融入大学生心理辅导工作,不仅拓展了心理干预的视角范围,而且提升了心理辅导的实际效果。高校应当在制度完善、资源投入与师资建设方面持续推动积极心理辅导的系统化实施工作,进而推动大学生群体达成心理健康与全面发展共同进步的目标任务。

参考文献:

- [1] 李永兰,谭昕恬,金伟.积极心理学视域下绘画心理辅导对大学生心理健康的影响研究[J].当代教育理论与实践,2023,15(6):106-112.
- [2] 蔡静.积极心理学在大学团体心理辅导中的应用[C]//第四届钢铁行业数字化教育培训研讨会.辽宁省大连理工大学城市学院,2024.

作者简介: 杨永霞(1993—)女,汉,甘肃靖远,研究生,助教,研究方向为积极心理品质培养。