

积极心理学视角下大学生心理健康教育模式的构建与实践研究

徐昕阳

苏州科技大学天平学院 江苏省苏州市 215000

摘要: 积极心理学作为一种新兴的心理学分支,主张关注人的积极品质和积极力量,强调个体潜能的发掘和幸福感的提升。在我国,积极心理学在心理健康教育领域的应用尚处于起步阶段。本文旨在从积极心理学的视角探讨大学生心理健康教育模式的构建与实践,通过分析积极心理学的理论基础和大学生心理健康教育的现状,提出构建积极心理健康教育模式的策略,并通过实践案例进行验证,以提高大学生的心理健康水平。

关键词: 积极心理学; 大学生心理健康教育模式; 构建与实践

随着社会经济的快速发展,人们的生活节奏加快,心理健康问题日益凸显。大学生作为社会未来的建设者和接班人,其心理健康状况直接关系到国家和社会的稳定与发展。然而,当前我国大学生心理健康教育存在诸多问题,如教育理念滞后、教育模式单一、教育资源不足等,导致大学生心理健康问题日益突出。为此,本研究旨在从积极心理学视角出发,探索构建适合我国大学生心理健康教育模式,以期提高大学生心理健康水平。

1. 积极心理学概述

积极心理学关注个体在日常生活中所体验到的积极情绪,如喜悦、感激、兴趣、希望等。这些积极情绪有助于提高个体的生活质量,促进身心健康。积极心理学强调培养个体的积极人格特质,如乐观、自信、坚韧、同情等^[1]。这些特质有助于个体在面对困难和挑战时,保持积极的心态,实现个人成长。积极心理学还关注社会层面的积极因素,如互助、合作、共享等。通过构建积极的社会组织系统,可以促进社会和谐与进步。

2. 积极心理学视角下大学生心理健康教育模式的构建

2.1 教育目标的设定

2.1.1 培养积极的情绪体验

引导大学生学会识别和管理负面情绪,提高情绪调节能力。培养大学生乐观、积极的生活态度,使其在面对困难和挫折时,能够保持心理平衡。通过心理教育和实践活动,激发大学生的内在潜能,增强自信心。

2.1.2 塑造积极的人格特质

培养大学生具有责任感、同情心、诚信、自律等积极

人格特质。提高大学生的人际交往能力,使其在人际互动中展现出良好的道德品质。通过心理辅导和团体活动,帮助大学生树立正确的人生观、价值观。

2.1.3 构建积极的社会支持系统

加强大学生与家庭、朋友、同学之间的沟通与支持,形成良好的社会支持网络。引导大学生积极参与社会实践活动,增强社会责任感和集体荣誉感^[2]。通过学校、家庭、社会等多方合作,共同关注大学生心理健康,提供全方位的支持和帮助。

2.2 教育内容的选择

2.2.1 积极情绪的培养与调节

积极情绪的培养教育旨在帮助学生认识和理解积极情绪对个人成长的重要性;提高学生应对负面情绪的能力,增强心理韧性;培养学生积极情绪的表达和传递能力。教育内容包括积极情绪的定义、类型及作用;积极情绪的培养方法,如感恩、乐观、自我接纳等;负面情绪的识别与应对策略;情绪调节技巧,如情绪释放、情绪聚焦、情绪重构等;情绪管理与人际关系、学业、职业发展的关系。

2.2.2 积极人格特质的培养与训练

积极人格特质的培养与训练旨在帮助学生认识积极人格特质及其对个人成长的重要性;培养学生具备积极人格特质,如乐观、坚韧、责任感、同理心等;提高学生应对挫折、压力的能力,促进个人全面发展。教育内容包括积极人格特质的定义、类型及作用;积极人格特质的培养方法,如自信、自我效能感、积极自我认知等;挫折应对策略,如自我调适、寻求支持、转化挫折等;积极人际交往技巧,

如倾听、沟通、同理心等；积极职业规划与发展。

2.2.3 积极人际关系的建立与维护

积极人际关系的建立与维护旨在帮助大学生认识到人际交往在个人成长中的重要性。培养大学生积极、健康的人际交往观念^[3]。提高大学生的沟通能力、协作能力和团队精神。教育内容包括人际交往的心理学、社会学和哲学基础；沟通技巧，倾听、表达、非言语沟通等。人际交往的道德规范，诚信、尊重、宽容、理解、关爱等。人际冲突的解决方法，协商、妥协、共赢等。团队协作，角色认知、责任担当、共同目标、协作精神等。

2.2.4 积极的学习和生活态度的培养

积极的学习和生活态度的培养目标包括帮助大学生树立正确的学习观念，培养自主学习能力。培养大学生积极、乐观的生活态度，提高心理素质。增强大学生的抗压能力，应对生活中的挫折和困难。教育内容包括认知心理学、学习心理学、时间管理、目标设定、学习策略等；积极、乐观、自信、坚韧等生活态度；情绪管理、压力应对、心理疏导等心理调适。

2.3 教育方法的创新

2.3.1 体验式教学法

体验式教学法是一种以学生为中心，通过实践活动让学生在体验中学习、成长的教学方法。它强调学生的主体地位，关注学生的情感、态度、价值观的培养，以促进学生的全面发展。根据课程内容，创设真实、生动、有趣的情境，让学生在情境中体验、感悟。让学生扮演不同角色，体验不同角色的心理和情感，增进对心理问题的认识。组织学生进行小组讨论，分享心得体会，提高学生的沟通能力和团队协作能力。开展心理素质拓展、心理沙龙等活动，让学生在实践中提升心理健康水平。

2.3.2 积极心理辅导

积极心理辅导是以积极心理学理论为基础，旨在帮助个体发现、挖掘自身潜能，实现自我成长和发展的心理辅导方法。通过心理测评工具，了解学生的心理状态，为辅导提供依据。针对学生的心理问题，提供个性化的心理咨询，帮助学生解决心理困扰。通过心理训练，提高学生的心理韧性、乐观情绪和自我效能感。关注学生家庭、学校、社会环境，为学生提供全面的支持。

2.3.3 团体心理训练

根据大学生的心理特点和需求，设计一系列有趣、富有挑战性的团体心理训练活动，如团队协作游戏、角色扮演、心理剧等，旨在提高大学生的心理素质、团队协作能力和人际交往能力。在团体心理训练过程中，注重理论与实践相结合，使大学生在参与训练的过程中，能够将所学知识运用到实际生活中，提高心理素质。针对不同年级、专业、性别的学生，设计相应的团体心理训练内容，确保训练活动的针对性和有效性。将团体心理训练纳入大学生心理健康教育课程体系，形成一套完整的团体心理训练课程体系，确保训练活动的连贯性和系统性。

2.3.4 积极心理干预

通过心理测评、访谈等方式，全面了解大学生的心理状态，及时发现心理问题。根据大学生的心理特点和心理问题，制定针对性的心理干预方案，如认知行为疗法、情绪调节训练、人际关系改善等。通过开展心理健康讲座、心理沙龙、心理咨询等活动，普及心理健康知识，提高大学生的心理健康意识。建立心理干预跟踪机制，对接受心理干预的学生进行定期评估和反馈，确保干预效果的持续性和稳定性。培养一支专业、敬业的心理干预团队，提高心理干预服务的质量和水平。

2.4 教育效果评估体系的建立

2.4.1 评估指标的确定

评估指标是衡量心理健康教育效果的重要工具。指标应涵盖心理健康教育的各个方面，包括知识、技能、情感、态度和行为等。具体指标包括心理健康知识掌握程度，如大学生心理健康知识普及率、心理健康课程学习效果等。心理健康技能水平，如情绪管理能力、压力应对能力、人际关系处理能力等。心理健康态度，如对心理健康的关注程度、对心理问题的认知和态度等。心理健康行为，如参加心理健康活动、主动寻求心理咨询服务等。

2.4.2 评估方法的选择

评估方法的选择应考虑评估指标的特点、评估对象的实际情况以及评估目的等因素。设计问卷，对大学生的心理健康知识、技能、态度和行为等方面进行评估。针对特定群体，深入了解他们的心理健康状况，发现潜在问题。运用心理测评工具，如 SCL-90、SDS 等，对大学生的心理健康状况进行量化评估。观察大学生的日常行为，了解其

在心理健康方面的表现。

2.4.3 评估结果的反馈与应用

评估结果的反馈与应用是提高心理健康教育效果的关键环节。教师应将评估结果及时告知评估对象，帮助他们了解自己的心理健康状况，引导他们采取相应措施。根据评估结果，调整和优化心理健康教育内容、形式和手段，提高教育效果。根据评估结果，对心理健康课程进行修订，使之更符合学生的需求。针对评估中发现的问题，对心理健康教育师资进行培训，提高他们的专业素养。通过举办心理健康活动、开展心理健康讲座等，营造关注心理健康、关爱心理健康的校园氛围。

3. 结论

积极心理学在大学生心理健康教育中具有坚实的理论基础，包括幸福感、心理韧性、自我效能感、乐观等积极品质。构建适合我国大学生心理健康教育模式的策略包括加强心理健康教育师资队伍建设和丰富心理健康教育课程内容、创新心理健康教育形式、拓展心理健康教育资源等。

实践结果表明，积极心理学视角下的大学生心理健康教育模式能够有效提高大学生的心理健康水平，增强心理韧性，提升幸福感，促进个人全面发展。本研究为我国大学生心理健康教育提供了有益的借鉴，有助于推动我国心理健康教育事业的健康发展。

参考文献：

- [1] 高洁. 积极心理学视角下的高校大学生心理健康教育探究[J]. 山西青年, 2023,(19):193-195.
- [2] 王纳新. 积极心理学视角下大学生心理健康教育的实践探索[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023,42(08):134-137.
- [3] 刘寒梅, 钟年, 王娟. 基于积极心理学视角下的“大学生心理健康教育”教学探索与实践[J]. 中国医学教育技术, 2023,37(03):340-345.

作者简介：

徐昕阳（1998.4-），女，汉，江苏苏州人，硕士，苏州科技大学天平学院助教，主要研究方向为组织心理学与教育管理。