

# 关于扩大积极心理学对大学生影响的探讨

李奥成

湖北省当阳市草埠湖社区 湖北 当阳 444115

**摘要:** 和心理学的发展一样,以往大学生心理健康教育过多关注学生的负性情绪,比如抑郁、失望和愤怒等。而对学生的正向情绪或积极情绪比如兴奋、幸福和自我实现感关注较少。在大学教育中,我们可以通过提高大学生的积极情绪来提高大学生的主观幸福感,减少负性情绪,以此促进大学生的学业和生活水平。至此,提高积极心理学在大学生的影响力也显得至关重要。

**关键词:** 大学生; 负性情绪; 积极情绪; 主观幸福感; 积极心理学

## A Discussion on Expanding the Influence of Positive Psychology on College Students

Li Aocheng

Caobuhu Community, Danyang City, Hubei Province, Danyang, Hubei 444115

**Abstract:** Like the development of psychology, in the past, the mental health education of college students paid too much attention to the negative emotions of students, such as depression, disappointment and anger. Less attention was paid to students' positive emotions or positive emotions such as excitement, happiness, and self-actualization. In university education, we can improve the subjective well-being of college students by improving their positive emotions and reduce their negative emotions, so as to improve their academic and living standards. So far, it is very important to improve the influence of positive psychology in college students.

**Key words:** college students; negative emotions; positive emotions; subjective well-being; positive psychology

作为一门年轻的科学,心理学创立于1879年,以冯特在莱比锡大学创立了世界上第一所心理学实验室为标志,心理学主要研究人的感知觉、情绪、记忆和思维等心理现象。由于历史原因,心理学自诞生之日,就被赋予了治疗精神疾病的使命;战争后,心理学的任务转向治疗战争后的心理创伤。在这些历史背景下,传统主流心理学主要聚焦在心理问题。而在最近的1997年,塞利格曼在就任APA主席时提出了“积极心理学”的思想,该理论思想主要关注人在主观幸福感、快乐和爱等方面的积极情绪,旨在探索如何让人们更幸福更积极。在我们大学校园里,我们经常会看到诸如如何面对焦虑和如何对抗抑郁等等诸如此类的公众号和文章,但很少会看到如何让大学生变得更积极去更好的完成大学学业生活。甚至学校心理咨询中心针对学生心理问题建立了一个完整的治疗和改善体系,但对于促进和发展积极情绪毫无具体策略而言。假若有一个能激发大学生积极情绪并能将它长期保持的完整体系,不仅能促进大学生整体的心理健康,也能让大学生在应对负性情绪时不会感到力不从心,并能够有效解决它们。

### 一、有关积极心理学的理论知识

积极心理学是利用心理学目前已经比较完善和有效的实验方法和测量手段研究人的发展潜力和美德的科学。积极心理学主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展。积极心理学研究的主题包括三类:(1)积极的主观体验,如快乐、福流;(2)积极个人品质,如性格特点、天赋、兴趣、价值观;(3)积极的社会关系,如家庭、学校、单位和社交圈。

部分积极心理学相关理论如:(1)诺贝尔经济学奖获得者Kaheman提出的峰-终理论认为,人们对过去体验的总体评价主要反映了体验过程中感受最强的时刻以及体验结束的时刻,而不是每个阶段的平均。这一发现的意义在于人们在体验快乐的时候更加关注最高潮期和结尾期,这样我们在以后回忆起来就会带来更深刻的积极情绪。而当我们在悲伤的时刻,在悲伤情绪的达到最高时和结尾时,尽量去做其他事情分散注意力,这样悲伤情绪就不会伴随我们太久。(2)福流是积极心理学家Csikszentmihalyi于1990年提出的一个概念,是指人们高度参与某些活动时所伴随的一种心理状态。处于福流状态的人们会暂时失去对其他事的意识而专注于当下正在进行的事件。福流产生的前提是脑额叶发生暂时性的功能降低,从而使人的元意识(监控和调节自己意识的功能)功能被短暂的抑制。

### 二、加速扩大积极心理学对大学生影响的意义

在前文也已提到,大学心理教育过多关注消极情绪及对心理问题的解决,对积极情绪的关注度亟待提升。当大学校园里充满被如何应对自己的心理问题这样的推文或展板时,大学生会在潜意识里形成对心理问题的联结,就像路边和电视里的广告一样,当人们经常看到重复的广告时,就会不知不觉的进入人们的潜意识,在我们进入商店选购不同品牌的商品时,我们可能就会不经思考地选择经常出现在广告里的品牌的商品,但被问到为什么会选择这种品牌的商品时,我们常常回答不出。类似的,“心理问题”这样的字样反复出现在大学生的眼前,当他们遭遇失恋或者考试失利而陷入悲伤的心境时,他们会更多的关注自己的消极情绪,他们会自

发的觉得自己有严重的心理问题,但实际上没有,最终导致“无中生有”,因为他们一直陷入负性情绪的深井中,也不会抬头望向井外,其实在他的头顶上还有一道“光”——积极情绪。一般情况下,积极情绪和消极情绪始终保持在一个平衡状态,因为我们每天都会遇见不同的积极事件和消极事件。决定我们每天是开心的还是忧伤的,在于我们对积极情绪和消极情绪的相对唤起程度。假如我们能更多的唤起积极情绪,我们就能获得更多的快乐感。所以,在大学校园里,可以扩大对积极心理学的宣传,把有关心理问题的展板和推文更多的换成积极心理学的相关知识,比如大学生怎样提高主观幸福感、大学生如何建立有效的人际关系、学会如何爱别人等等。让这些积极心理学的理论知识进入大学生的潜意识,这样,不论遇到哪种性质的事件,不知不觉中他们会更多的激发出积极情绪,甚至在遇到消极情绪时,他们会更加积极的看待他们。比如在他们没有在规定时间内上交材料而被辅导员严厉的批评过后,他们会更少的体会到伤心,他们会想,我下次得到通知一定尽快处理,这样辅导员肯定会对我刮目相看。因此,加速扩大积极心理学对大学生的影响,不仅能够唤起大学生更多的积极情绪,也能让大学生更好的有效对抗消极情绪。

### 三、加强积极心理学相关选修课的开设和宣传

以新疆大学为例,虽然学校有开设积极心理学课程,但开课率并不高,时常今年有明年无,即便有,选择本课程的学生人数并不多,甚至选择该课程不去上课的学生也不少。哈佛大学本·沙哈尔教授开设的积极心理学课程超越了当时最受欢迎的经济学导论课程成为了哈佛大学受欢迎率排名第一的课程。这不仅是因为本·沙哈尔教授讲课生动有趣,并把积极心理学理论的实用性和可操作性发挥到了极致,更是因为学校里拥有浓厚的积极心理学学习氛围。鉴于此,在大学开展的班会里,可以更多的讲以积极心理学为主题的内容。学校也可以开展更多有关积极心理学的活动,比如积极心理学知识竞赛、心理剧竞赛等等。甚至,可以将积极心理学的一些理论带到部分专业课上,这样不仅学到了积极心理学的知识,也能让学生更加积极的完成专业知识的学习。于是,当学生对积极心理学有了正确的认识后,他们会更多的参与到积极心理学选修课课程的学习当中。另外,教授积极心理学的老师必须熟读积极心理学的相关书籍,掌握其理论,并能将理论灵活运用在实践当中。认真做好备课等相关工作,争取把课程讲的生动有趣,切忌照搬理论,这样会显得枯燥无味,学生也会听得昏昏欲睡。在课上,增加与学生的互动,让学生将学到的知识现学现用。也可增加课堂活动,比如将学生分为几组,每组5-6人,组内成员按位置顺序排序,一号位同学向大家介绍自己,二号位同学在介绍自己后描述一号位同学的特征,同样三号位同学在介绍自己后描述一号位和二号位同学的特征,以此类推。最终在组内选出一名代表向其他组介绍本组成员的基本信息和特点。这样的活动不仅可以增加个人表达能力和团体凝聚力,也能让每个人体会到受关注后带来的喜悦。通过这些方法可以加强积极心理学课程的受众率和开设率。让更多大学生了解积极心理学。

### 四、大学心理咨询中心加快完善促进激发积极情绪的指导方法

以往大学心理咨询中心主要聚焦在如何解决大学生抑郁和焦虑之类的心理问题,而往往忽视了如何去激发大学生的积极情绪进而提高大学生主观幸福感从而更加积极地面对学

习和生活。主观幸福感主要是指人们对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价。在这种意义上,决定人们是否幸福的并不是实际发生了什么,关键是人们对所发生的事情在情绪上做出何种解释,在认知上进行怎样的加工。在这种意义上,决定人们是否幸福的并不是实际发生了什么,关键是人们对所发生的事情在情绪上做出何种解释,在认知上进行怎样的加工。所以提高和改善自我认知功能有效的促进大学生主观幸福感,进而拥有更多积极情绪。大学心理咨询中心可以以提高大学生的自我认知为出发点为大学生制定相应的指导方法。首先,要想改善自我认知,必须先了解自我,知道自己是什么样的,包括自己的性格特征、自己的知识技能、人际关系和身体素质等等。基于此,可以让大学生在纸上快速写出十句关于“我是……”的描述性句子,让他们进行一次深入的内心探索,并从中获取真正的自己。然后让大学生写出“我的五样”,也就是在目前生命中最重要的人或事物,它可能是父母、一个人或者书籍。在深入思考后写下来后他们会明白自己想要的是什么,什么对于他们来说是重要的,什么是可以放弃的。经过这两个探索,大学生可以从对自己有一个全新的认识,并能找到自己的真实所想甚至人生目标。之后,当大学生能全面了解自我时,可以组织众多大学生在一起形成一个团体,在这里需要注意的是团体成员性格和文化的差异性,根据需要选择同质或互补的个体组成一个团体。在心理中心的老师的指导下,大学生围在一起各自介绍自我,讨论共有的兴趣或各自来自不同地区的习俗,增进团体的凝聚力和友谊。通过团体内部不同认知的碰撞,促进大学生的理解他人和人际交往能力。经过多次练习,大学生基本拥有良好的自我认知能力和社交能力。最后通过布置作业的形式将在心理中心里学到的知识能力运用到实际生活中。心理中心老师做好定期回访和评估工作。以上的方法流程本质上是按照心理咨询的流程和方式进行,只是将内容由解决心理问题变成提高自我认知能力。当然还有更多来提高自我认知的方法有待我们继续努力探索。当大学生拥有良好的自我认知能力后,他们对学习生活就有更好的把握,他们明确自己的目标,不会因为不必要的烦恼所困扰。比如,某位大学生知道自己热爱心理学,虽然因为种种原因大学所学专业不是自己所爱,他会在保证在读专业不挂科的基础上,阅读大量心理学文献,提高自己的心理学素养,并且在阅读过程中能体会到前文所述的福流,这何尝不是一种难得的积极情绪,每天都能看书,每天都能体会积极情绪,主观幸福感自然很高,而生活中遇到的小麻烦也显得不足为提了。

### 五、结语

总之,过去大学过于关注大学生的心理问题,较少聚焦培养学生的积极情绪和主观幸福感。本文的宗旨在于提倡积极心理学在大学中践行和发扬,争取让积极心理学在各个大学里普及,并建立完整的体系,让每个大学生认识积极心理学,掌握积极心理学,并能将学习到的理论运用到实践当中,进而提高大学生的主观幸福感,让大学生以更多的积极情绪面对学习和生活。

### 参考文献:

- [1]胡月.欧阳姗姗.张竞文.积极心理学的介绍与评价.商业文化·社会经纬.1006-4117(2007)10-0129-02.
- [2]李明湜.大学生自尊与主观幸福感的关系研究.山西高等学校社会科学学报,1008-6285(2018)01-0062-05.