

积极心理学视角下大学生心理健康教育的模式研究

孙铭

苏州科技大学

摘要：党的二十大以来，习近平总书记多次强调大学生思想政治教育和青少年心理健康。近年来，大学生心理健康问题层出不穷，为有效面对新形势，各大高校积极开展大学生心理健康教育。高校心理健康教育更多从心理健康问题入手，心理健康教育的模式主要为帮助学生解决已经遇到的问题，此教育模式的优点在于可以快速引导学生解决当前困扰的问题，但从发展的角度来看，此教育模式无法从根源解决问题。基于现状，在高校心理健康教育模式中应以积极心理学理论为支撑，帮助学生挖掘自身潜能，全面提升学生能力，从而获得应对未来可能会遇到的问题能力。

关键词：积极心理学；大学生心理健康；心理健康教育模式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.05.150

一、积极心理学理论

1998年美国心理学家塞利格曼提出积极心理学理论，该理论是指采取科学有效的方法及原则研究幸福，倡导积极的心理学研究取向，注重培养个体积极乐观的情绪，促进个体和谐发展，养成个体自助助人和助人自助的独立人格和个体积极心理品质。积极心理学理论主要由三个方面构成：

（一）积极情绪体验

与致力于消灭消极情绪的传统心理学不同，积极心理学主要在于关注个体积极的情绪体验，强调主观幸福感。积极心理学在研究积极情绪时发现，积极情绪不仅可以提高认知行为的个人资源，并且能够帮助个体减少消极情绪和减轻抑郁。通过对积极情绪的构建，帮助个体获得更多的积极情绪体验，减少消极情绪的困扰，进一步激发出个体自身的主观幸福感。

（二）积极的人格

积极人格的培养是积极心理学中重要的一环，人格并非个体自身拥有且稳定不变的，相反，它可以通过外部环境的刺激发生改变，同时积极的人格一旦形成，相较于积极的情绪体验相对稳定，可以成为个体应对未来生活中棘手问题的有效工具。塞利格曼的研究中，将积极的人格分为智慧、勇气、人性、正义、节制和超越六大美德，以及二十四种积极的心理品质。积极心理学，旨在充分激发每个人的六大美德和二十四种心理品质，为未来人生奠定良好的基础，为未来生活中提供稳定且积极的自我内驱力。

（三）积极社会支持

在积极心理学的理论中，社会支持成为积极心理形成的重要手段。积极的社会支持包括三个层面，从宏观

到微观分别为：国家层面、社区层面、家庭层面。积极心理学提出国家的经济、政治等政策均会影响社会支持的程度；社会层面主要是指个体生活的社区、工作单位等，与个体在社会中接触较多的范围。家庭层面囊括朋友关系、家庭关系等。积极的社会支持系统十分严密，层层相扣，微观层面的支持为社会支持提供有力抓手，宏观层面的社会支持为微观层面提供良好的氛围，形成正向的影响。

二、当前心理健康教育的现状

（一）大学生心理健康教育师资现状

教育部，最高人民检察院，中央宣传部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》中提出，要配齐心理健康教师。高校按师生比例不低于1：4000配备专职心理健康教育教师，且每校至少配备2名。随着各大高校的扩招，专职心理健康教育在实际工作中暴露出一些问题。大学生心理健康问题相较于前几年呈现出问题数量多，情况复杂的特点。在实际工作中，全国各高校按照1：4000的比例配备心理健康教师，已经无法满足过多学生的要求，出现专职心理健康教师师资不充足、不完善，学生心理咨询预约“难”的现象。

基于现实情况，高校为解决学生的心理咨询量大的问题，满足学生的心理咨询需求，在扩大心理健康教育教师队伍，同时在不违背相关政策的情况下，会招募兼职心理咨询师。例如：学校的专职辅导员等。但辅导员本身的专业背景较为丰富，具有完整心理学知识的辅导员数量较少，心理咨询的专业性较低，心理健康教育需求质量不高，从长远发展来看，此举并未从根本上解决问题。

（二）大学生心理健康教育课程设置现状

近年来，大学生心理健康问题频发，抑郁症、焦虑症患者人数和比例逐年攀升，高校教育者们也意识到心理健康知识普及的重要性与必要性。因此，在教育厅的指导下，各省市高校的大力支持下，各大高校设置大学生心理健康课程为必修课程，要求每一位大学生必须学习科学、系统的心理健康知识，了解健康的心理状态，培养积极的品格；但在授课过程中，各个高校的心理健康教育课程涌现出一些问题。（1）心理健康教育课程系统性较低。心理健康课程由于没有固定的理论体系，教学内容过于碎片化，学生在学习的过程中，心理健康理论知识难以形成系统，理论基础不够牢固。（2）目前，传统心理学导向下的大学生心理健康教育过于强调问题，在课程中过分关注心理疾病、心理异常，趋向病理化。忽视对学生的正向激励，缺少积极情绪和积极人格的培养，较少挖掘学生的潜在能力。（3）心理健康教育课程“地位不高”。虽然目前人们对心理健康教育的重视度越来越高，被列为必修课程，但是纵观整体教育过程，在学生的角度，心理健康教育课程并未受到重视。在心理健康课程上表现较为松散，学生的学习效果并不能达到预期。（4）传统心理健康教育形式过于单一，仅仅为老师在课堂上讲解，学生根据老师所讲内容学习，教学形式单一，导致学生仅能学习到心理健康的理论知识，在情绪、情感上无法真正融会贯通所学知识，学生在课堂上无法感受到幸福、快乐，甚至会出现疲惫感与厌倦感，这不仅无法达到大学生心理健康教育的目的，反而与预想中的结果背道而驰。

（三）大学生心理健康教育模式现状

传统心理学主要是“出现问题-分析问题-解决问题”的模式，通过此类手段和模式，帮助出现心理问题的个体，解决问题，从而恢复到之前的心理健康状态。受到传统心理学的影响，大学生心理健康教育主要着眼于学生出现的问题，例如，帮助人际交往困难的学生建立良好的人际关系，学生出现失眠、低落等抑郁状态时如何调整等，这样的教育模式属于“灭火”模式。由于高校扩招，基于高校学生人数多，基数大，心理咨询师少的现状，加之疫情影响，心理异常学生人数迅速增加等现实因素，大学生心理健康的“灭火”模式是最为高效，且能服务更多遇到问题学生。从这一角度来说，当前传统心理学模式下的大学生心理健康教育存在不可替代的优点。但是这样的模式也存在弊端，大学生心理健

康教育不应该仅仅面向部分学生，应面对所有学生，仅面对少数人的大学生心理健康教育是不完善的。

三、积极心理学视角下大学生心理健康教育新模式

（一）以生为本，培养积极人格，厚植积极情绪

大学生教育的根本任务是立德树人，在大学生心理健康教育的过程中最重要的就是以学生为本，注重学生人格的培养，时刻将培养什么样的人，怎么培养人，为谁培养人这一问题摆在首位。在积极心理学视角下，培养学生需要培养学生健全积极的人格。在大学生心理健康教育的过程中，可以通过改变外部环境，营造积极乐观的氛围，给予积极人格的温厚的土壤，助力积极人格培养。在教育过程中，教师作为教育一线的工作人员，对学生的影响是巨大的。一方面，需要教育工作者在教育过程中保持积极良好的情绪，保持乐观包容、积极向上的精神风貌，给学生树立良好的榜样，积极的情绪感染学生，产生正面积积极的影响。这样也给大学生营造了积极的环境，提供给大学生积极情绪的孵化空间。另一方面，在教育过程中，教育者应给予学生积极情绪的反馈，通过发现学生身上的亮点、闪光点，让大学生获得更多的积极情绪体验，帮助学生挖掘自己的内在潜能，激发学生的内驱力，树立良好积极的品格，进一步促进学生的思维能力与创造力。众多专家与学者通过对积极心理学理论进行研究和分析，发现积极情绪有利于促进主体创新思维和逻辑思维的增强和优化。在潜移默化中，帮助学生提升人生中的主观幸福感，进一步提升心理能量，达到心理健康教育真正的目的——爱生活、爱自己，体验生活的幸福。

（二）以积极心理学为主体，优化课程设置，完善课程结构

目前大学生心理健康课程系统性较弱，在课程设置过程中并没有完整统一的系统理论支撑。学生在学习的过程中未能构成体系。基于积极心理学理论，大学生心理健康课程应更加注重与积极品格的培养、积极情绪的体验、积极的人际关系所打造的积极社会环境。在课程结构方面，可以参照塞利格曼提出的六大美德和二十四种积极的心理品质，培养学生好学的品质，在课程中开设“学会学习”的专题课程；培养学生创造力的品质，设置“提升创造力”的课程；培养学生的“团队精神”，在心理健康课程中可以设置“团结协作”的课程。为将学生培养成积极乐观的品质，可以开设“情绪控制与调节”的课程。在课程中还可以设置“自我意

识”、“恋爱心理”等，根据积极心理学理论，系统、全面的设置课程体系。完善课程结构，不仅有助于学生对于心理健康教育知识的理解，更有助于学生在生活中实践所学知识，学以致用，达到融会贯通的效果。

（三）创新教学模式，丰富课程体验

大学生心理健康教育课程在教学模式上是老师讲、学生听的传统教育模式。“填鸭式”的教学模式，使得学生在课堂上被动接受新知识，新理论。基于积极心理学理论，大学生心理健康教育课程需要丰富教学模式，运用多种教育模式替代传统教育模式，改变“填鸭式”教学，帮助学生在课堂上提升实际运用水平，从而泛化到生活中，全面运用理论知识提升实践能力。在学习团队精神时，可以将学生随机分组，给每个小组共同的课题，要求各组完成。在学习积极情绪时，让大家分享生活中令自己开心的事情、时刻，唤起大家美好的情绪的体验，培养学生让自己获得积极情绪的能力。在教学的过程中，需要充分调动学生的思维，让学生在实践的过程中学习理论知识，在此过程中，可以依赖情景记忆，提升理论知识的学习，而且可以帮助学生提升自我认知水平，更清楚地认识到自己是什么样的人，进而促进心理健康实践能力的发展。

（四）充分利用网络，搭建线上平台

当前大学生是网络的原住民，疫情过后，网课成为教学中较为重要的部分，网课可以随时随地开始、不受时间、空间的限制，学生也可以根据自己的需求反复回看，这样的便利性是线下课程无法比拟的。积极心理学视角下的大学生心理健康课程也应当紧跟时代，利用网络平台，打造线上课程。大学生在上课前可以通过线上平台学习课程基础理论和基本知识，完成对应的理论学习作业，教师通过理论学习的完成情况及时调整线下课程的重难点。在线下课堂中，教师可以着重讲解作业反映出来的问题，然后在课堂中运用大量的时间开展实践内容，例如：心理剧、沙盘游戏、小组讨论、情景模拟等。线上课程主要提升学生的理论素养，线下课程提高学生的综合实践能力，学生课后可以根据课堂上实践过程中遇到的问题反复观看线上理论教学视频，巩固知识点。线上线下的结合，不仅给心理健康课程提供更多的实践机会，而且可以培养学生主动学习的习惯，提高学生主动学习、独立思考的能力，帮助学生更好的学习。

（五）家校联动，提供积极社会支持，构建心理健康教育共同体

积极心理学认为，积极人格特质的形成，不仅仅是个人内驱动力的结果，同样也依赖于良好的外部行为和积极的外部环境^[2]。基于积极心理学理论，大学生心理健康教育并不应当仅仅围绕在课堂中，教育者不应仅是课程教师。学校作为学生学习生活的重要社会环境，对学生的影响不言而喻。学校应当举办形式丰富的校园文化活动，根据学生的兴趣，开设社团，讲座，举办活动，促进学生的身心健康发展，形成开放、包容、积极、阳光的校园环境。另外。教育环境也不应局限于校园之中，想要大学生心理长时间处于积极良好健康的状态，家长是其中必不可少的重要角色。家庭作为社会支持中距离学生最近的环境，对学生的影响是最为直接且深远的。因此，在大学生心理健康教育的过程中应当加强家长的心理健康教育，在学生入学时，开展家长会，给家长树立正确的心理健康观念，传递科学的心理健康知识。在学生心理普测完成后，与学生、学生家长及时沟通，针对学生的情况，与家长开展深入的交流，分享心理健康知识，打通家长与学校沟通的重要环节。每年追踪学生情况后，与家长沟通，多方面掌握学生情况，同时和家长反馈学生的在校情况，打破壁垒，和家长建立良好的关系。通过一系列的手段，为学生营造积极的社会支持氛围，在学校和家庭的共同努力下，打造更加适宜大学生成长的社会环境。

结语

大学生心理健康教育是一件功在当代，利在千秋的工作，心理健康教育在整个教育工作中起着牵一发而动全身的作用。心理健康教育的目的在于培养学生健全的人格，培养积极的品质，提升学生的能力以应对未来可能会遇到的问题。基于此，在大学生心理健康教育中应引入积极心理学理论，完善心理健康教育课程体系，培养学生积极的品质，调动学生积极的情绪，形成积极校园环境、温暖的家庭环境、友善的社交环境等良好的氛围，在全方位的积极作用下，培养出身心全面发展的优秀人才。

参考文献

[1] 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(3): 340-345.

[2] 李婧月. 积极心理学视域下大学生思想政治教育工作的路径研究[D]. 湖南工业大学, 2022.