

# 积极心理学在青年心理健康教育中的运用解析

黄亚磊

73096 部队

**摘要：**青少年时期是个体心理发展的关键阶段，期间可能出现的心理问题可能对其后的生活产生长期影响。本文以积极心理学为切入点，探讨其在青年心理健康教育中的应用。通过对积极心理学的基本理念和方法进行了详细的解析，分析了积极心理学对改善青年心理健康的意义，以及积极心理学在青年心理健康教育中的运用。同时也注意到，在应用积极心理学时，需要结合青年的实际情况，注重引导而非强制灌输，以及整合多学科的资源，旨在提供一个全面的视角，以理解和利用积极心理学在青年心理健康教育中的价值，为青年心理健康的改善和提升提供有力的理论支持。

**关键词：**积极心理学；青年心理健康；心理健康教育；心理品质

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.09.047

积极心理学是一个专注于个体优势和优点的心理学分支，它的目标是帮助人们发现并发挥他们的优势，以促进个人的成长和发展。这个领域的核心观念包括积极情绪、积极个性、积极机构和积极健康四个方面。积极心理学不仅关注消除病症，而且注重提升个体的幸福感和生活满意度。在青年心理健康教育中，积极心理学提供了一种新的视角和方法，强调通过提升积极情绪、培养正向思维、发掘个人优势以及构建良好的人际关系等方式，促进青少年的心理健康和个人发展。

## 一、积极心理学概述

积极心理学是一个心理学的重要分支，与传统心理学主要关注消除病症和缺陷不同，积极心理学更多地关注个体的积极面，以促进其幸福感和生活满意度。积极心理学的核心观念可以概括为四个方面：积极情绪、积极个性、积极机构和积极健康。这些观念强调了个体的积极情绪对其心理健康的重要作用，认为个体的优势和优点是他们能够应对生活挑战，实现积极发展的关键。在教育领域，积极心理学提供了一种新的视角和方法，强调通过提升积极情绪、培养正向思维、发掘个人优势以及构建良好的人际关系等方式，促进学生的心理健康和个人发展。这种以优势为基础的教育方法对于青年心理健康教育具有重要的参考价值。

## 二、积极心理学对改善青年心理健康的意义

### （一）培养青年的正念，增强注意力管理能力

积极心理学强调正念的培养在于提升青年的注意力管理能力，有助于改善青年的心理健康。正念，也就是

在当下保持清醒和觉察的意识状态，可以帮助青年更好地认识和理解自身的情绪和思维，从而更有效地应对生活中的压力和挑战。在青年心理健康教育中，通过正念训练，青年可以学会在面对困扰或压力时，如何保持冷静，专注于当下的情境，而不是被过去的经历或对未来的担忧所困扰。这种注意力的管理能力，对于提升青年的自我调控能力，减轻焦虑和压力，有着重要的作用。此外，正念训练也有助于青年增强自我认知，更好地理解自己的情绪和需求，从而做出更为积极和健康的选择。

### （二）增强青年的抗压与适应能力

青年期是人生充满挑战与变化的时期，包括学业压力、工作压力、人际关系等问题，这些都可能对青年的心理健康产生影响。积极心理学提供了一系列理论和工具，帮助青年学会如何有效地应对这些压力和挑战。首先，积极心理学强调个体的优势和优点，这有助于青年认识自己的内在价值，提升自我效能感，从而提高应对压力的信心。同时，积极心理学也倡导积极情绪和正向思维，这有助于青年在面临压力和挑战时，能够保持乐观和积极，看到问题的另一面，找到解决问题的新途径。其次，积极心理学的正念训练和冥想练习，可以帮助青年提高注意力管理能力，增强自我调控能力，从而更好地处理压力和情绪，保持心理的平衡和健康。

### （三）提升青年的自我效能感

自我效能感是指个体对自己能够成功完成特定任务的信念，这对于青年的心理健康和个人发展有着重要影

响。积极心理学强调个体的优势和优点，鼓励青年发掘和发挥自己的潜力，从而提升他们对自身能力的信心。自我效能感的提高，可以帮助青年更好地应对生活中的挑战，增强他们的积极行为和问题解决能力，提高他们的心理健康水平。此外，积极心理学也强调通过正向思维和积极情绪来提升自我效能感。例如，通过培养乐观的思维方式，青年可以看到问题的另一面，找到积极的解决方案。同时，通过提升积极情绪，青年可以更好地应对压力，保持心理的平衡和健康。

### 三、积极心理学在青年心理健康教育中的运用

#### （一）提升积极情绪，培养正向思维

积极心理学在青年心理健康教育中的一个重要应用就是提升积极情绪，培养正向思维。正向思维和积极情绪对于个体的心理健康和幸福感具有深远的影响。首先，积极心理学通过教育和训练的方式，帮助青年了解和认识积极情绪的重要性。例如，通过分享积极的故事和经历，引导青年体验和感受积极情绪，从而提升他们的幸福感和生活满意度。其次，积极心理学也强调正向思维的培养。通过指导青年采用乐观的态度和视角来看待生活中的挑战和困难，帮助他们建立积极的思维方式，以更好地应对生活中的压力和挑战。例如，可以通过提供一些积极的心理训练课程，如积极心理疗法、正念训练等，帮助青年学会如何调整自己的情绪和思维，提升他们的心理弹性和抗压能力。这样的训练不仅可以提升青年的积极情绪，也可以帮助他们建立积极的人生观和价值观，从而提升他们的心理健康水平。

#### （二）培养个人优势，增强自信心理

积极心理学在青年心理健康教育中的运用之一就是培养个人优势，增强自信心。这一方面的工作主要是通过帮助青年认识并发掘自己的内在优势和潜力，从而提升他们的自信心和自我效能感。首先，积极心理学倡导的“优势视角”，强调每个人都有自己独特的优势和才能。在教育实践中，我们可以引导青年通过各种活动和训练，去发现和挖掘自己的优势，如运动才能、人际交往能力、解决问题的能力等。其次，当青年能够认识到并运用自己的优势时，他们的自信心和自我效能感将得

到提升。这是因为他们会更加相信自己能够成功地应对生活的挑战和困难，从而更积极地参与到生活中去。例如，可以通过提供一些专门的课程和训练，如优势发现课程、自我效能训练等，来帮助青年发现和发展自己的优势。这样的训练不仅可以提升青年的自信心，也可以帮助他们建立积极的自我形象，从而提升他们的心理健康水平。

#### （三）构建良好人际关系，获得支持认可

积极心理学也在构建良好人际关系和获得社会支持方面在青年心理健康教育中发挥了重要作用。良好的人际关系和社会支持对于青年的心理健康和个人发展具有关键性的影响。首先，积极心理学强调人际关系中的积极元素，如互相尊重、理解和接纳，这有助于构建和谐、支持性的人际关系。通过教育和训练，我们可以帮助青年学习有效的沟通技巧、冲突解决策略等，以更好地与他人建立和维持关系。其次，积极心理学也强调社会支持对于个体心理健康的重要性。社会支持可以来自家庭、朋友、同事等，这些支持可以帮助青年更好地应对生活中的压力和困难，增强他们的抗压能力和适应性。例如，可以通过组织一些团体活动和小组讨论，帮助青年建立积极的人际关系，同时也提供了一个平台让他们可以互相支持和帮助。通过这种方式，积极心理学可以帮助青年构建良好的人际关系，提升他们的社会支持，从而改善他们的心理健康。

#### （四）培养抗压能力，提高心理弹性

积极心理学在青年心理健康教育中的另一项重要应用是培养抗压能力和提高心理弹性。这一点尤其重要，因为青年人在面对生活、学业、工作等各种压力时，必须具备足够的心理弹性和抗压能力。首先，积极心理学强调通过训练和教育，帮助青年学习和掌握有效的压力管理技巧。例如，可以通过教授正念冥想、深呼吸等放松技巧，帮助青年释放压力，维护内心的平静。其次，积极心理学也强调提高心理弹性，也就是在面对困难和挫折时，能够恢复和适应的能力。通过培养积极的心态，乐观的人生观，以及对自己的信心和自尊，青年人可以更好地应对生活中的挑战，增强他们的心理弹性。例如，可以通过心理咨询和辅导，帮助青年理解和

接受困难和挫折是生活的一部分，并教导他们如何以积极的方式应对这些压力。这种训练可以帮助青年提升他们的抗压能力和心理弹性，从而提高他们的心理健康水平。

#### 四、积极心理学在青年心理健康教育中应注意的问题

##### （一）结合青年实际，避免生搬硬套

青年是一个非常特殊的群体，他们在身心发展、生活经历和环境背景等方面都有自己的特点和需求。因此，进行心理健康教育时，不能简单地将积极心理学的理论和方法套用在所有青年身上，而是需要根据他们的具体情况进行调整和改变。首先，教育者需要充分理解和尊重青年的个性差异。每个青年都是一个独特的个体，他们的性格、兴趣、才能和经历都有自己的特点。因此，进行心理健康教育时，需要根据他们的个性和需求进行个性化的教育和引导，而不是一刀切的方法。其次，教育者需要关注青年的生活环境和背景。不同的环境和背景会对青年的心理健康产生不同的影响。例如，来自不同家庭、学校和社区的青年可能面临着不同的压力和挑战。

##### （二）注重引导，避免强制灌输

每个青年都是独一无二的，他们的生活经历、心理状态、成长环境等都有各自的特点。因此，对青年进行心理健康教育时，必须充分考虑到这些因素，不能简单地将积极心理学的理论和方法直接套用。理解和尊重青年的个性差异是教育的前提。青年的性格、兴趣、才能和经历都各不相同，这就需要教育者根据他们的个性和需求，进行有针对性的教育和引导，而不是采取统一化的策略。同时，教育者也需要关注青年的生活环境和背景。青年的心理健康受到多种因素的影响，其中包括他们所处的家庭、学校和社区环境。这些环境中的压力和挑战都可能影响到青年的心理健康，因此，教育者需要根据这些环境因素，提供适当的心理支持和干预。此外，青年的发展阶段也是一个重要的考虑因素。青年期是一个充满变化和挑战的时期，他们的心理和生理都在经历着快速的发展。教育者需要细心观察这些变化，适时提供相应的教育和支持。

##### （三）整合多学科资源，形成合力

心理健康问题往往涉及生物学、社会学、教育学等多个学科领域，因此需要各学科之间的协同合作，以实现最佳的教育效果。首先，生物学和医学可以提供关于青年生理发展和健康状况的重要信息。例如，青年期是一个快速生长和发展的阶段，他们的生理变化可能会影响他们的心理健康。通过理解这些生理变化，可以更好地理解青年的心理需求。其次，社会学和人类学可以帮助理解青年的社会环境和文化背景如何影响他们的心理健康。例如，不同的文化背景可能会对青年的价值观和行为产生影响，这些文化因素需要在心理健康教育中考虑。同时，教育学和心理学可以提供有效的教育策略和方法。例如，通过理解学习理论和动机理论，可以设计出更有效的教育程序，以激发青年的积极性和主动性。此外，还需要与家庭、单位等社会力量合作，以形成一种全面的支持网络。例如，家庭可以提供日常的关爱和支持，单位可以提供多元化的资源和服务。

#### 结语

综上所述，积极心理学在青年心理健康教育中扮演着重要的角色。它不仅可以帮助青年认识和理解自己的内在需求，还可以为他们提供有效的心理应对技巧和资源。然而，为了实现最佳的教育效果，必须注意到青年的实际情况，避免生搬硬套的理论，同时也需要整合多学科资源，形成合力。只有这样，才能全面地理解和满足青年的心理健康需求，有效地推动他们的心理健康发展。这样的做法不仅有利于提升青年的个人福祉，也有助于构建一个更加健康和和谐的社会。

#### 参考文献

- [1] 胡舒乐. 积极心理学视野下高校心理健康教育体系构建的探索[J]. 智富时代, 2016 (S1): 1.
- [2] 刘雯瑜, 朱佳. 积极心理学视角下高校心理健康教育体系构建[J]. 明日风尚, 2018 (21): 2.
- [3] 吴娟. 积极心理学视域下大学生心理健康教育研究[J]. 科教导刊: 电子版, 2019 (32): 1.
- [4] 罗佳. 高校心理健康教育与思政教育的融合研究[J]. 新一代: 理论版, 2019 (24): 1.