

# 积极心理学对大学新生适应教育的启示与实践

吴郁婷

南昌航空大学

**摘要：**大学新生在入学后常常面临生活、学习、人际关系和心理等方面的挑战，这些问题可能对其健康发展产生制约。将积极心理学应用于高校新生适应教学过程中，具有重要意义。这种方法不仅关注“问题学生”，更着重于发掘和引导团体及个体中的积极力量，帮助他们更好地适应学业阶段。本文从积极心理学的视角，分析了当前高校新生适应过程中所面临的问题及其成因，并在此基础上，探讨了在高校新生适应中应用积极心理学的具体策略，旨在为大学生营造一个积极、健康的心理环境。

**关键词：**积极心理学；大学新生；适应教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.217

自1879年始，心理学承载着三项重要职责：诊治精神疾患，提高生活质量，以及挖掘与发展个体潜能。进入21世纪，随着对心理现象的深入理解，积极心理学这一新兴医学理论逐渐崭露头角，成为对既有研究的有益补充。在这一时期，美国心理学协会主席塞林格曼率先提出了“正向心理”的概念，并致力于推动其发展。谢尔登和金对正向心理学给出了如下定义：“专注于研究普通人的能力与美德。”该理论包括三个层次：在个体层面，关注正面经验；在个人发展层面，探讨正向个性特质；在团体层面，研究正面组织制度。正值大学生面临社会高要求、父母高期待和强烈成才欲望的敏感时期，他们的人生经历尚浅，对自己的认知尚不完整，因而可能遇到难以克服的问题。此时，亟须适时且充足的精神引导。通过营造正向教育氛围，构建良好的新生社会支持体系；助力学生塑造优良个性特质；充实新生的正面经验，让他们感受正能量，从而更好地融入校园，培养健康心态。

## 一、积极心理学的教育概述

积极心理学倡导一种全新的“以人为本”的价值观，关注人性中的优势和积极成分，主张对人类的心理现象进行积极解读，以发掘人类自身潜在能力。在心理健康教育领域，积极心理导向的思想主要体现在以下几个方面：首先，强调以学生为中心，关注其个性化需求，旨在培养健全心理素质，促进全面发展。此外，积极心理学亦着重于塑造大学生的个性特质，涵盖实现自我价值、培养忍耐力及提升关爱能力等方面。第三，积极心理学致力于挖掘学生潜力，帮助他们摆脱迷茫和困境。最后，积极心理学倡导主动、独立的发展模式，鼓励正面解读个人问题，以激发内在动力，体验人生意义，实现自身价值。

## 二、积极心理学对大学新生适应教育的启示意义

21世纪，人类社会重视发掘个体潜能和培养优良品德，成为公众焦点。学术期刊研究正向心理，涉及三个层次：主体层面的正向主观经验，个人成长层面的正向

性格特质，以及团队层面的正向机构或社会支持体系。提升正向情感体验，核心是提高主观幸福感，需培育正向个性特质，如爱心、感恩等，以形成乐观心态。构建主动的组织体系，营造正面社会氛围，激发个体内心品德。高校新生适应教育应以学生为中心，关注学生全面发展，预防心理问题，提升获得感和幸福感，帮助他们融入大学生活和未来幸福生活。

## 三、大学新生适应期的表现分析

### （一）大学新生在校生活不适应的体现

#### 1、生活上的不适应

在当今的校园中，大多数学生都是未成年人，他们在高中阶段的生活重心多集中在备考上，许多事务都由家长代为操办。然而，进入大学后，生活模式发生了显著变化，学生们需要独立处理生活琐事，自行规划生活费用，不少同学在“理财”方面显得力不从心，每月家长发放的生活费往往难以维持到月底。此外，对于来自不同地区的学子，他们还需要适应气候、饮食习惯以及语言表达的差异。这些转变使得大一新生在面对全新环境时，难免感到不适。

#### 2、学习上不适应

“学习困难”作为高校新生群体中的一种普遍现象，其实质在于如何有效应对学习环境、学习方法和教学模式的巨大转变。与中学时期相比，高校教育在诸多方面均呈现出显著的不同，这在一定程度上影响了新生的学习动机和积极性。特别是在缺乏家长和教师持续监督的环境下，大一学生更容易出现逃课行为、学习效率下降、厌学情绪以及考试前的焦虑等问题。此外，对于那些学习成绩不佳或对所学专业缺乏兴趣的学生，还可能面临一系列心理挑战。因此，有必要采取针对性的措施，帮助新生尽快适应高校学习生活，提高其学习效果和心理健康水平。

#### 3、人际关系上不适应

每位新生入学后均需面临如下社会问题：在保持原有社会关系的基础上，拓展新的人际关系网络。在高等

教育阶段，异性交往、宿舍相处、师生互动等因素日益复杂，学生在新的社交环境中可能会产生各种矛盾情绪。特别是对于经济条件较好或性格较为内向的学生，其交际困境愈发显著，可能导致自闭、自卑等负面心理状况。

#### 4、心理上不适应

针对高校学生，其心理适应问题主要体现在社会角色转变方面。大学生所面临的新的社交角色对其提出了新的要求，这就需要他们在新的环境中进行身份认同，并采取相应的交流和行为方式。从一名青涩的高中生转变为一个成熟的成年人，这个角色转变过程是大学新生所要面临的首要挑战。在现实生活中，大学生往往会在期望值上产生较高的期望与较低的期望之间的巨大落差。这一问题应引起适应性教育的高度关注。

#### (二) 大学新生校园生活适应困难的原因分析

##### 1、心理落差大

在高中阶段，大一学生往往忙于应对入学考试，无暇深入了解大学生活。部分教师受“一旦进入学校，一切都会变得容易”的观念影响，对校园生活抱有过于理想的期待，未能为即将面临的紧张学术挑战做好充分心理准备。在人才济济的大学里，多元化的评价体系使得过去仅关注分数的同学受到影响，从而产生心理上的巨大反差，导致他们感到迷茫，甚至可能陷入沮丧和自卑的情绪。

##### 2、缺乏方向及自控能力

在大学伊始，每位学子皆怀揣明确目标，那便是考入理想的学府。然而，一旦置身大学校园，既定目标已然实现，而新的目标却尚未确立，这使得部分人陷入迷茫。加之学校管理相对宽松，大一新生从“被管理者”转变为“自主管理”。长期受家长严格约束的同学们，不禁产生适度放松的冲动，诸如逃课、游戏、恋爱等现象层出不穷。部分学生在高中阶段面临较重的课业压力，希望在学校阶段能够培养自己的专业兴趣。然而，也有部分学生由于时间和精力分配不当，过度参与学生事务，从而忽略了“学业为先”的重要使命。如此种种，使得他们对学习的热情逐渐消退，学业成绩亦亮起红灯。

##### 3、韧性上的不足

韧性性格作为一种积极个性特质，涵盖了认知、行为和情绪等多个方面，与大学新生的适应能力具有较强的相关性。从生物学的角度来看，生物在出生后，其身体的坚韧程度会随着时间的推移而逐步增强。这种增强的过程体现了生物体在应对外界环境压力时的适应能力和生存能力。因此，韧性性格的培养和提高对于个体在社会生活中的适应和发展具有重要意义。从被视为“天之骄子”的青少年时期，到步入大学校园，每个人都需

重新出发，这一过程中，不可避免地会遇到各种问题。然而，当前一代学生往往表现出急躁和懒惰的特点，倾向于寻求立竿见影的成效，期望在短时间内解决学业上的诸多困扰。尤其在遭受挫折后，部分学生可能陷入抑郁，甚至一蹶不振，这表明他们缺乏恢复力，从而难以应对困境。

#### 四、积极心理学视域下的大学新生心理运用对策

(一) 营造正面的教育氛围，打造健全的社会支持体系

为了培育高校学生的积极健康心理，构建和谐、包容、健康的心理显得尤为重要。为此，精神健康教育者应积极倡导正向精神健康教育理念，构建一套科学有效的精神健康教育机制。同时，借助正向评估与介入的方法，着力培养一支具备自助与互助能力的心理志愿者队伍，以完善和优化精神健康教育体系。

##### 1、确立积极的心理健康教育理念

积极心理学在高校学生思政教育中具有重要作用。要实践积极心理学理念，需培养学生成为“心理阳光大使”，以开放、接纳的心态对待学生，以愉悦感和成就感为核心目标。更新教育理念，关注个体内心需求与发展潜力，培养正面情绪与品质。教育工作者应具备职业精神，掌握心理学知识，运用积极心理学理论和技巧，提供有针对性的心理咨询与支持。大学应加强心理健康教育力度，了解学生心理需求和问题，为心理健康教育工作奠定基础。

##### 2、构建积极的心理健康组织体系

积极心理学致力于构建正向的制度框架，除学校教育外，社会环境以及家庭背景对大学生的健康成长具有深远影响。我们应以教室为核心，以学生、家庭和社区为支柱，打造一个互动性强、多元立体的心理健康教育系统。

##### 3、传播积极的心理健康知识

在高校阶段，对入学新生实施积极的心理健康教育至关重要，此举既能唤起他们对心理健康的关注，同时也有助于他们的心理卫生水平得到进一步提升。借此次机遇，期望在高校中营造一种重视精神健康、充实精神生活的积极氛围。为实现这一目标，我们必须采取多元化的方式，通过不同的渠道和形式来推进心理健康教育。特别值得一提的是，“阳光心理”这门课程，它作为大学新生的必修课程，专注于传授积极的心理学知识，并将知识讲解、心理体验与实践锻炼紧密结合。通过课堂讲授、案例分析、小组讨论、团队训练、情景模拟、角色扮演以及实践教学等多种教学方法，已经取得了显著的教学成果。

##### 4、使用积极的心理评测方式

当前，众多高校均采用一种评估大学生心理状况的

量表方法,该方法能有效辨别存在心理障碍的大学生,并揭示其各类心理问题。然而,精神卫生不仅包括消极情绪的减少,还包括积极情绪的增进。因此,学校应开发和应用积极的评价指标,推动大学生精神卫生事业迈向更深层次的发展。

### 5、开展积极的心理咨询活动

主动式心理辅导作为高校心理健康教育的重要手段,能够营造和谐的咨询氛围,通过积极心理干预挖掘个体潜能,实现问题解决与正能量提升的目标。据段保才等人的研究,相较于常规心理干预,积极心理介入对糖尿病患者康复具有显著的促进效果。

### 6、营造正面的志愿精神环境

以社团会员为基础,以班委为主导,积极吸纳对精神卫生事业充满热情的学子,大学生心理志愿者团队得以成立。经过不断发展壮大,该团队已经扩展成为一个包含心理健康教育中心、各院系教师、辅导员以及学生心理志愿者在内的综合性团队,名为“阳光心理义工团”。

其工作核心在于提升广泛人群的心理品质,挖掘个体潜力,强化正向思想引导,以推动并巩固优良的学校精神文化氛围。为确保志愿者服务质量,中心分阶段、分层地对志愿者进行精神卫生主题及能力提升培训,教授实用心理调适技巧,使其能在校园内发挥积极作用,营造人人自助、互助的良性环境。

## (二)培养学生积极心态

### 1、引导新生探寻生活意义

积极心理教学致力于引导大学生主动追求生命价值的实现。我们不应仅满足于短暂的身体快感,而是要在生命不断超越的过程中,感悟自我价值与升华。这一教学理念不仅涵盖学业成就的提升,还包括塑造优势、弥补不足等方面的内容,同时彰显了对生命意义的执着坚守与不懈追求。

### 2、培养新生的感恩意识及能力

感恩是指在接收到外部积极信息后,个体产生的一种持久、稳定的感激情绪,进而形成一种普遍的情感纽带。感恩教育,即围绕“感恩”主题,运用多元化的教学手段,使学生深刻领悟家长的养育之恩、师长的教诲之情以及国家的庇护之意。这种教育方式旨在培育学生心怀感恩的品德,使他们不仅在言辞上表达感激,更在行动上付诸实践,展现出卓越的品格特质。

### 3、培育新生优势心理

强势心理学的优势不仅体现在学生在兴趣、爱好或专长方面所取得的成果上,更在于通过成功经历所获得的成就感和不断增强的正面自我认知。在我们的日常教育工作中,我们致力于深入发掘、精心培育、有效放大和持续强化学生的优势,以促进他们在特定领域的专长

发展。同时,我们也致力于帮助学生充分展现和运用自己的特长,为他们搭建一个能够展示才华的平台,使他们在学习过程中感受到乐趣和满足感。

## (三)丰富积极体验汲取积极的能量

### 1、提升新生积极的情绪

经过对大一新生的心理卫生与情感调控的深入研究,我们期望新生们能够有效掌握情感调节的技巧,进而成为情感的主宰者,展现出卓越的社会适应能力。同时,我们亦强调对新生情感的积极培育,使他们能够维系和谐的人际关系,体验被爱的温暖,从而平稳度过适应期。为此,老师应经常引导学生积累愉悦的体验,此举对提升其自我认知、判断及人际关系与社会适应能力大有裨益。良好情绪能激发个体对事务的热情,勇于承担风险与创新,形成“情绪螺旋”。其次,鼓励同学们分享日常生活中的幸福经历,尝试未曾面对的挑战,使生活充满新鲜感。第三,引导大一学生主动融入各类愉悦活动,包括但不限于社交互动与体育锻炼,此两类活动均能有效提升个体的情绪状态,通过积极投入,学生能够更好地体验活动的积极作用。

### 2、在实践中丰富积极体验

在大学生群体中开展心理健康教育活动的目的,是为了促进他们心理健康的发展。实际工作中,我们需引导他们将积极的观念、知识和方法灵活运用于生活和学业中,并通过深入思考、体验、理解、内化和升华,以实现心灵成长。

## 结语

大学生的心理调适是一个复杂而系统的过程,其核心目标是协助他们树立正确的自我认知,并推动其心理健康的发展。在积极心理学的视角下,针对高校学生的心理适应教育应当围绕发掘积极人格特质、培育积极心理品质、促进积极情感体验以及构建和谐人际关系等方面展开,以此塑造大学生积极的价值观念和人生观,提升他们的心理品质,增强其问题解决能力,使他们能在大学阶段健康成长。

## 参考文献

- [1]张继玉,王瑞霞.积极心理学视阈下的大学新生心理适应教育[J].教育与职业,2014(5):99-101.
- [2]卢国华,梁宝勇.坚韧人格量表的编制[J].心理与行为研究,2008(2):103-106+160.
- [3]张继玉,李稚琳,汪清.心灵成长——大学生心理健康教育实践活动指导[M].南京:南京大学出版社,2012.
- [4]段保才,王晋江,张颖帅,等.“积极心理学”对高职在校生心理干预的意义与实践[J].太原大学学报,2012(2).