

高校心理健康教育的正念路径构建：理论探索与实践验证

刘菀璇

重庆外语外事学院

摘要：本研究聚焦于构建以正念干预为核心的高校心理健康教育体系，通过为期12周的实验探究其对大学生焦虑、抑郁、心理韧性及学业压力的干预效果。前期研究数据表明，正念干预能够显著降低学生的焦虑与抑郁水平，增强其心理弹性及应对压力的能力，同时对学业压力的调节产生积极影响。该模式通过系统化实践，不仅为高校心理健康教育提供了创新性路径，也为心理干预策略的优化奠定了理论与实践基础，对促进学生心理健康发展具有重要参考价值。

关键词：高校心理健康；路径构建；理论探索

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.144

引言

在当代社会竞争持续加剧与学业压力不断累积的背景下，大学生群体的心理健康状况正面临严峻挑战。实证研究数据显示，焦虑症、抑郁症及学业应激障碍等心理问题的发生率在高校学生中呈现持续攀升态势。这些心理困扰不仅直接损害学生的学业表现与身心状态，更可能引发极端事件，对学生的全面发展及高校教育生态形成双重威胁。当前心理健康教育体系仍以理论化知识性灌输和被动式个体咨询为主流模式，虽能在一定程度上缓解症状，却普遍存在干预靶向性不足、群体覆盖有限等问题。传统教育模式中，对学生自我调节机制培养及情绪管理能力训练的长期忽视，进一步削弱了心理健康教育的主动性与实效性，难以激发学生内在的心理调适动力，制约了其自主发展潜能的释放。构建科学有效的心理健康教育体系，已成为高等教育领域亟待突破的实践课题。

一、正念干预的理论渊源

（一）正念的本质内涵与跨学科理论支撑

正念概念根植于东方佛教禅修传统，其核心在于以非评判性觉知状态全然接纳当下体验。这种实践要求个体以开放态度观察内在情绪、思维波动及外部环境刺激，通过持续专注实现对现实境遇的深度觉知。心理学视域下，正念被界定为一种整合性心理能力——既包含对内外环境的敏锐感知，也涵盖对体验内容的无偏见接纳。其干预逻辑聚焦于唤醒个体的元认知能力，通过情感觉察与认知重构打破自动化反应模式，使个体摆脱情绪主导状态，建立更具适应性的心理调节机制。现代研究揭示，正念的实践价值不仅体现于主观心理体验的优化，更获得认知神经科学、行为学等多维理论佐证：认知心理学证实其可增强个体的注意力调控能力与消极认知过滤效

能；行为实验表明其能重塑压力应对策略，提升情绪弹性；神经影像学研究则发现，系统化正念训练可诱发前额叶皮层与杏仁核等脑区功能重组，形成有利于情绪稳定与应激调节的神经可塑性变化^[1]。

（二）正念干预的技术谱系与实践框架

正念干预体系包含多层次结构化技术，涵盖聚焦式冥想训练、整合性认知疗法（MBCT）、系统性减压方案（MBSR）及自我关怀策略（MSC）等核心方法^[2]。聚焦式冥想训练以呼吸调控与躯体觉知为切入点，通过锚定当下体验抑制过度思维反刍，培养个体的即时存在感。系统化训练可逐步提升个体对情绪状态、生理反应及环境刺激的觉察能力，形成动态的身心联结。正念认知疗法（MBCT）作为认知行为疗法与冥想技术的融合范式，旨在解构负性认知循环机制，尤其对抑郁复发预防具有显著效能。其通过思维记录与元认知觉察训练，帮助个体识别自动化消极图式，弱化认知偏差对情绪的影响。正念减压疗法（MBSR）面向焦虑与慢性应激群体，以结构化冥想序列（如躯体扫描、动态正念行走）为载体，引导个体在日常生活场景中维持觉知状态，实现压力阈值的动态调节。正念自我关怀（MSC）聚焦内在情绪接纳，通过非批判性自我对话与情感包容性训练，重构个体与内在体验的关系，培育自我共情能力。多元技术协同作用，可显著优化情绪调节效能，增强压力情境下的适应性反应，助力个体构建应对复杂挑战的心理韧性^[3]。

二、高校心理健康教育的现实困境与应对策略

（一）高校学生心理危机的多维度诱因探析

在当代高等教育生态中，大学生群体正面临复杂的心理健康挑战。实证研究表明，焦虑障碍、抑郁倾向及学业应激已成为困扰学生的主要心理症状。其中，学业压力作为核心诱因，在新生适应期与毕业生职业转型阶

段尤为显著，多重压力叠加导致焦虑指数激增。人际关系冲突、家庭经济困境及原生家庭关系失调等外部因素，进一步加剧了个体的心理脆弱性。值得注意的是，数字化社交时代的到来衍生出新型风险——网络欺凌、虚拟社交依赖及现实社交退缩等现象，重构了大学生心理危机的表现形式。这些复合型心理问题不仅损害学生的认知功能与情感健康，更可能引发行行为失范，对高校育人质量与校园稳定构成系统性风险^[4]。

（二）现行心理健康教育体系的效能瓶颈与转型诉求

当前我国高校心理健康服务体系虽以课程教学、心理咨询及主题活动为支柱，但其运行效能面临多重结构性制约。研究显示，传统模式存在显著缺陷：其一，被动干预导向突出，过度依赖学生自主求助机制，导致高危群体识别滞后，心理服务呈现“漏斗效应”多数需求未被有效触达，资源分配呈现供需错配^[5]。其二，课程实施机械化，《大学生心理健康教育》过度侧重理论传授，实践转化路径缺失，学生难以内化为可操作的情绪管理策略。其三，服务同质化严重，未建立分层分类干预机制，不同发展阶段、特殊群体（经济困难生、社交障碍者）的差异化需求难以获得精准响应。其四，效果评估碎片化，缺乏基于大数据的行为追踪与多维度效果评价体系，导致干预策略迭代滞后，难以形成预防性教育闭环。这种“应激-反应”式服务模式本质上属于末端治理，既无法降低心理问题发生率，亦难应对数字化时代衍生的新型心理危机。构建兼具前瞻性、适配性与智能化的心理健康教育生态系统，已成为高等教育改革的迫切命题。

三、正念导向的高校心理健康教育体系重构

（一）正念干预与高校心理健康教育的整合范式

正念干预作为基于实证的心理调控策略，通过非评判性接纳机制优化个体的情绪与行为反应模式，为高校心理健康教育提供了创新性实践框架。其核心逻辑在于将正念技术系统嵌入现有教育体系，突破传统模式在主动

干预维度的局限。具体整合路径包括：课程模块重构——在心理健康课程中融入正念冥想、认知解离等训练单元，强化学生的元认知监控与情绪调节能力；场景化应用设计——针对学业竞争、人际冲突等典型压力源，开发情境适应性正念训练方案，提升学生的即时应对效能；技术融合创新——结合高校资源禀赋，构建OMO（线上线下载融合）实践平台，通过数字冥想工具、虚拟现实暴露疗法等技术载体，实现正念技能的具身化习得。在此过程中，教师角色需从知识传授者转型为正念引导者，通过示范性实践与共情性指导，助力学生建立持续性的自我觉察习惯。干预机制强调对当下体验的开放性探索而非压抑回避，促使学生在情感冲突中发展出理性应对策略，进而增强心理弹性与逆境适应力。研究证实，这种整合模式能显著提升学生对焦虑、抑郁等内化问题的自主调控能力，为构建预防性心理健康教育体系提供关键支撑。

（二）高校正念心理健康教育的系统化构建与实施框架

为推进正念干预与高校心理健康教育的深度整合，需构建多维度协同的实施体系（表1）。课程体系重构通过嵌入正念冥想与认知疗法模块，强化情绪调节与压力管理的技能习得；混合式实践场域依托线下工作坊与线上数字平台（如冥想指导工具、虚拟社区），实现正念训练的泛在化渗透；师资专业化发展聚焦教师的正念引导能力培养，促进课堂互动从知识传递向体验式教学转型；精准化干预机制则通过分层分类辅导（如学业焦虑专项训练、人际关系调适小组），满足学生差异化需求。同时，依托动态评估模型（心理测评、行为追踪数据）形成“设计-实施-反馈”闭环，确保干预策略的科学迭代。这一框架通过教学场景延伸、资源融合与效果量化，实现了正念干预从碎片化实践向系统性生态的升级，为高校心理健康教育的长效发展提供可操作路径。

表1 正念干预整合路径与核心效能

整合维度	关键举措	核心目标
课程体系重构	正念技术模块化嵌入心理健康课程	提升情绪调节与压力管理技能内化
混合式实践场域	线下工作坊+线上数字平台（VR冥想工具）	实现训练场景无缝衔接与自主性强化
师资专业化发展	正念教学能力认证与督导机制	保障干预规范性与师生互动深度
精准化干预机制	分层分类辅导（学业焦虑/社交障碍专项）	满足群体差异化需求与高危个体靶向支持
动态评估模型	动态评估模型心理测评+行为数据追踪	建立循证优化机制与长期效果保障

四、正念干预对高校学生心理健康促进效应的实证分析

(一) 实验设计与方法学框架

本研究以某高校一至三年级学生为研究对象,采用随机对照实验设计,将参与者分为实验组(接受12周标准化正念训练课程)与对照组(常规心理健康教育)。通过多维度心理健康评估体系,运用国际通用量表——广泛性焦虑量表(GAD-7)、抑郁症状群量表(PHQ-9)、康纳-戴维森心理韧性量表(CD-RISC)、匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)及本土化《学业应激量表》,对两组进行前测、后测追踪评估。研究聚焦正念干预对焦虑抑郁缓解、心理韧性提升、睡眠质量改善及学业压力调节的复合效应,通过量化分析揭示不同干预模式的效能差异,为教育策略优化提供实证依据。

(二) 正念干预的效能验证:多维心理健康指标分析

本研究通过前后测对比发现,接受12周正念干预的实验组在焦虑水平(GAD-7:15.3±3.2→8.1±2.4)、抑郁症状(PHQ-9:14.7±3.6→8.4±2.1)、心理韧性(CD-RISC:47.2±9.4→58.3±10.1)、睡眠质量(PSQI:6.2±2.3→4.1±1.5)及学业压力(自编量表:3.8±0.9→2.3±0.8)均呈现显著改善($p<0.01$),而对照组各维度指标无统计学差异(如焦虑水平14.8±3.3→14.8±3.5)。数据表明,正念干预能系统性提升学生的情绪调节能力与抗压韧性,尤其在缓解焦虑抑郁、优化睡眠及学业压力管理方面效果显著。相较之下,传统心理健康教育模式对心理指标的改善作用微弱,凸显正念干预在高校心理健康促进中的独特优势,为教育实践革新提供了实证支持。

(三) 研究结论与讨论

本研究通过为期12周的实验验证,证实正念干预能显著降低大学生焦虑与抑郁水平,提升心理韧性、睡眠质量及学业压力管理能力,相较于传统心理健康教育模式具有显著优势。传统课程体系因过度依赖理论灌输、实践性不足及同质化服务导致干预效果有限,而正念干预通过冥想训练、认知重构等技术模块嵌入现有课程,结合线上线下混合实践场景与分层辅导机制,可有效增强学生情绪调节的自主性与适应性。研究建议高校心理健康教育需强化实践导向,将正念技术系统化整合至课程体系,开发多元化冥想活动与案例工作坊,促进个性化指导与长期习惯养成,以构建兼具科学性与实效性的心理韧性培养生态。

五、未来研究方向与实践挑战

尽管本研究验证了正念干预在高校心理健康教育中的显著效能,但其全面推广仍面临诸多实践挑战与待深化的研究方向。首先,正念训练对文化背景的敏感性需

进一步探索。当前干预模式主要基于西方心理学框架,如何结合中国传统文化中的禅修、儒家心性修养等本土资源,构建更具文化适配性的正念教育体系,是未来研究的重要课题。其次,技术融合的伦理风险亟待关注。例如,虚拟现实(VR)冥想工具的应用可能引发学生对数字依赖或现实脱节等问题,需建立技术应用的伦理边界与监管机制。此外,长期效果的持续性仍需追踪验证。现有实验仅观测了12周的短期干预效果,未来需开展纵向研究,考察正念习惯对学生心理健康的中长期影响,尤其是对职业发展、社会适应等远期指标的关联性。最后,师资培训的标准化与普及性不足可能成为推广瓶颈。高校需构建覆盖全员的正念师资认证体系,并开发模块化培训课程,以解决教师实践能力参差不齐的问题。这些研究方向与挑战的突破,将为正念干预的深度应用与高校心理健康教育的可持续发展提供关键支撑。

结语

本研究以高校学生为研究对象,基于正念理论构建心理健康教育创新模式。实验结果表明,正念干预在改善大学生焦虑、抑郁、心理韧性、睡眠质量及学业压力等核心心理指标方面成效显著。通过系统性训练,学生能够有效调节情绪状态,增强逆境适应能力,进而提升整体心理健康水平与生活质量。研究同时揭示,当前高校心理健康教育体系存在实践性不足、个体化缺失等结构性短板,传统模式过度依赖理论灌输,缺乏互动性与针对性,难以满足学生多元化需求。相较而言,正念干预通过模块化技能训练与场景化应用设计,强化了学生的自我觉察能力与主动调节策略,为解决心理应激问题提供了可操作的个体化路径。因此,将正念干预深度融入高校心理健康教育框架,构建以实践为导向、以学生参与为核心的互动模式,是优化教育效能、促进大学生心理可持续发展的有效途径。

参考文献

- [1] 于欢. 高校思政教育与心理健康教育结合机制构建路径[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(11): 82-84.
- [2] 侯靓. 积极心理学视域下高校学生心理健康教育体系构建路径[J]. 山西青年, 2023, (09): 178-180.
- [3] 卢雨. 社交媒体时代高校学生心理管理研究[J]. 潍坊学院学报, 2024, 24(05): 119-122.
- [4] 白荣耀. 新时代高校心理育人高质量发展研究[J]. 泉州师范学院学报, 2024, 42(05): 114-120.
- [5] 丁杰, 唐玉兔, 孙叶枫, 等. 高校贫困学生的心理健康教育分析[J]. 心理月刊, 2024, 19(16): 200-202.

作者简介: 刘菀璇, 1996.08-, 女, 汉, 重庆江津, 研究生, 助教, 研究专长: 高校学生心理健康。