

# 积极心理学视域下高校心理健康教育模式创新路径研究

袁悦 王娟

信阳农林学院

**摘要:** 积极心理学强调关注人的积极品质与潜能,为高校心理健康教育提供了新视角。将积极心理学理念引入高校心理健康教育,有助于转变教育观念,从关注问题转向关注优势,从修复转向发展。本文阐述积极心理学引入对高校心理健康教育的影响,从更新教育理念、创新教学方法以及优化资源分配三个方面,分析高校心理健康教育工作开展存在的问题,基于积极心理学视域,深入探究高校心理健康教育模式创新路径,探索更符合学生心理发展需求且具实效性的高校心理健康教育模式,促进学生心理健康与全面发展。

**关键词:** 积极心理学; 心理健康教育模式; 心理品质

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.137

## 引言

在当今社会,高校学生面临着学业、就业、人际关系等多重压力,心理健康问题日益凸显。传统的心理健康教育模式在一定程度上发挥了作用,却侧重于问题导向,聚焦于心理疾病的诊断与治疗,对学生积极心理品质的培养关注不足,容易使学生产生被贴标签的感觉,且难以从根本上提升学生的心理韧性与幸福感。高校作为人才培养的重要阵地,肩负着促进学生身心健康发展的使命,创新心理健康教育模式,关系到学生的个人成长与幸福,也影响着高校的人才培养质量与社会的和谐稳定。本文通过探索积极心理学视域下的高校心理健康教育模式创新路径,能够更好地满足学生的心理需求,培养学生的积极心态与应对挫折的能力,使学生在面对生活中的挑战时,能够保持乐观向上的态度,充分发挥自身潜能,实现自我价值。因此,开展此项研究具有重要的理论意义与实践价值,对于推动高校心理健康教育的发展具有深远影响。

## 一、积极心理学引入对高校心理健康教育的影响

### (一) 转变心理健康教育理念

传统高校心理健康教育往往侧重于问题导向,更多关注的是学生的心理疾病以及心理障碍的预防与干预,将大量精力放在处理学生的负面情绪和问题上,学生被视为潜在的问题群体,心理健康教育被窄化为心理问题治疗。积极心理学的倡导关注学生的积极心理品质,将学生视为具有发展潜力和积极能量的个体,促使高校心理健康教育理念发生根本性转变,高校心理健康教育不再仅仅是对心理问题的亡羊补牢,而是致力于挖掘学生的优势和潜能,培养学生的积极心态和健康人格,实现从问题解决到潜能开发的理念跨越,这种转变有助于营造积极向上的校园心理氛围,让学生感受到被尊重和认可,增强学生的自信心和自我认同感。

### (二) 丰富心理健康教育内容

在传统心理健康教育内容中,心理疾病的症状识别以及治疗方法等负面情绪的技巧引导占据主导,积极心理学的融入为高校心理健康教育内容注入了新的活力。一方面,积极心理学强调培养学生的积极情绪体验。高校可以开展相关课程和活动,引导学生学会感受和珍惜生活中的美好瞬间,培养感恩、喜悦等积极情绪,提升学生的生活满意度和幸福感。另一方面,积极心理学注重塑造学生的积极人格特质。教师通过教育和训练,帮助学生发展坚韧、宽容、友善等品质,使他们能够更好地应对生活中的挑战和困难。此外,积极心理学还关注积极社会关系的构建,引导学生建立良好的人际关系,学会合作与分享,增强社会支持系统。这些丰富的内容有助于学生形成全面健康的心理结构,提升学生的心理素质和综合能力。

### (三) 创新心理健康教育方法

传统心理健康教育方法多以课堂讲授和心理咨询为主,形式相对单一,学生参与度有限,积极心理学的引入为高校心理健康教育方法的创新提供了思路。在课堂教学方面,教师采用体验式教学方法让学生在积极参与中深入理解积极心理学的理念和方法,同时结合多媒体技术,播放积极向上的视频、音频资料,增强教学的趣味性和吸引力;在实践活动方面,开展积极心理训练营、心理素质拓展等活动,让学生在实践中锻炼积极心理品质。此外,教师利用网络平台,开设心理健康教育在线课程、论坛等,为学生提供更加便捷个性化的学习渠道,激发学生的学习兴趣和主动性,提高心理健康教育的实效性。

## 二、高校心理健康教育工作开展存在的问题

### (一) 侧重问题干预忽视积极心理品质培养

当前,多数高校心理健康教育依旧为心理问题的干

预与治疗,将主要精力放在应对学生已经出现的心理疾病、心理危机等负面情况上,传统心理教育模式能在一定程度上缓解学生的心理困扰,却忽视对学生积极心理品质的培育。乐观、坚韧等积极心理品质是预防心理问题的关键因素,同时也是促进学生全面发展的重要动力。高校若只注重问题干预,会使学生长期处于被动接受帮助的状态,缺乏主动提升心理韧性的动力与能力。长此以往,学生面对新问题以及新挑战时,仍可能会因缺乏积极的心理应对策略而再次陷入心理困境,难以形成健康积极的心态去应对生活中的种种变化。

### (二) 传统教学忽略学生个体化差异

在心理健康教育的教学过程中,传统教学模式往往采用“一刀切”的方式,以统一的教材、大纲和教学方法面向全体学生授课。每个学生都有独特的成长背景、性格特点和心理需求,忽视个体差异的教学方式难以满足学生多样化的心理发展需求。例如,部分学生可能因家庭变故导致情绪低落,而另一些学生则可能因学业压力产生焦虑,他们的心理问题表现形式和根源各不相同,传统教学无法针对这些差异提供个性化的指导与帮助,导致教学内容与学生实际需求脱节,教学效果大打折扣,学生难以获得真正符合自身情况的心理健康知识和技能,无法有效解决自身面临的心理问题。

### (三) 资源分配不均,支持系统不完善

高校心理健康教育资源分配不均问题较为突出。一方面,师资力量在不同专业、不同校区之间存在较大差距。一些热门专业或中心校区可能配备较多专业的心理健康教育教师,而一些冷门专业或者是偏远校区则师资匮乏,甚至没有专职教师,导致学生难以获得及时专业的心理咨询服务。另一方面,心理咨询服务场地、设备等硬件资源分配也不均衡,部分校区缺乏专门的心理咨询室和心理测评设备等,影响了心理健康教育的开展质量。此外,高校心理健康支持系统不完善,缺乏与家庭、社会的有效联动。学校在发现学生心理问题后,往往难以与家长建立及时、有效的沟通,无法形成家校合力,与社会专业心理机构的合作也不够紧密,在学生心理问题较为严重时,不能迅速将其转介到合适的专业机构进行进一步治疗,延误了最佳干预时机。

## 三、积极心理学视域下高校心理健康教育模式创新路径

积极心理学作为心理学领域的重要分支,强调关注人类的积极品质、幸福感和潜能开发,为高校心理健康教育提供全新的视角与思路。在积极心理学视域下,高校心理健康教育模式亟待创新,以更好地适应学生成长

需求,提升心理健康教育的实效性。对此,本文将从更新教育理念、创新教学方法、优化资源分配三个方面,深入探讨高校心理健康教育模式的创新路径。

### (一) 更新教育理念,从问题导向转向潜能开发

传统高校心理健康教育多以问题为导向,聚焦于学生存在的心理问题与障碍,致力于通过心理咨询、心理治疗等手段进行干预与修复,这种理念虽在一定程度上有助于缓解学生的心理困扰,但容易使学生形成“心理有病才需要关注”的错误认知,且忽视了学生自身所蕴含的积极心理品质与潜能。积极心理学倡导将教育理念从问题导向转向潜能开发,强调关注学生的积极特质,高校心理健康教育应秉持这一理念,认识到每个学生都具备独特的潜能与优势,通过挖掘和培养这些积极特质,促进学生心理健康水平的整体提升。

一方面,高校心理健康教育工作者首先要转变自身观念,树立积极的教育观,将目光从单纯关注学生的心理问题转移到发现和培养学生的积极心理品质上。例如,在日常心理健康教育课程中,教师需要尽量减少对心理疾病症状与危害的过度阐述,增加对积极情绪、积极人际关系、积极自我认知等内容的讲解,以此引导学生认识自身优点,不断激发学生的内在动力。

另一方面,建立积极的学生评价体系。传统评价体系往往以学业成绩和问题表现为主要衡量标准,容易使学生陷入自我否定与焦虑之中。积极心理学视域下的评价体系应注重挖掘学生的闪光点,关注学生在学习、生活、社交等方面的积极表现与进步,采用多元化的评价方式,将学生自评、互评、教师评价相结合,全面客观地评价学生的心理健康状况与综合素质,让学生感受到自身价值与潜力,增强自信心与自我效能感。

### (二) 创新教学方法,构建沉浸式教育场景

积极心理学强调个体的主观体验与积极参与,创新教学方法,构建沉浸式教育场景成为高校心理健康教育模式创新的关键环节。沉浸式教育场景通过营造逼真、生动的学习环境,让学生全身心投入其中,获得深刻的情感体验与认知感悟。在高校心理健康教育中,可借助多种教学手段构建沉浸式教育场景。

第一,运用案例教学法。选取具有代表性的积极心理案例,比如成功人士在面对挫折时展现出的坚韧与乐观,通过引导学生分析案例中人物的积极心理品质与应对策略,让学生从实际情境中汲取经验,启发自身积极思维。案例教学可采用小组讨论、角色扮演等形式,鼓励学生积极参与,发表个人见解,在互动交流中深化对积极心理学的理解与应用。

第二,开展体验式教学活动。设计一系列与积极心理学相关的体验活动,在团队合作拓展训练中,学生通过共同完成挑战任务,体验到团队协作的力量、信任与支持的重要性,培养积极的人际关系与团队精神;学生写感恩日记,引导学生关注生活中的美好事物,学会感恩,提升积极情绪体验;正念冥想练习帮助学生专注于当下,减轻压力与焦虑,增强心理韧性,这些体验式活动让学生在亲身实践中感受积极心理学的魅力,促进积极心理品质的形成与发展。

第三,借助VR与AR技术。随着科技的飞速发展,VR与AR技术在教育领域展现出巨大潜力,在高校心理健康教育中,教师利用这些技术创建逼真的虚拟场景,让学生在安全可控的环境中进行心理训练与应对。例如,对于存在社交恐惧的学生,通过VR技术模拟社交聚会场景,让学生在虚拟环境中逐步适应社交互动,克服恐惧心理,提高社交能力,沉浸式的科技教学手段能够极大地增强学生的学习体验与参与度,提升心理健康教育效果。

### (三) 优化资源分配,打造立体化支持系统

高校心理健康教育是一项系统工程,需要整合多方资源,构建全方位、多层次的立体化支持系统,为学生提供全面及时的心理健康服务。在积极心理学视域下,优化资源分配,打造立体化支持系统对于高校心理健康教育模式创新至关重要。

一是加强心理健康教育师资队伍的建设。教师是心理健康教育的实施者,其专业素养与教学能力直接影响教育质量。高校应加大对心理健康教育师资的投入,通过引进专业人才、开展专业培训、鼓励教师参加学术交流等方式,提升教师的积极心理学理论水平与实践能力,高校还需要建立合理的激励机制,吸引优秀人才投身心理健康教育事业,稳定教师队伍,为学生提供高质量的心理健康教育服务。

二是完善心理健康教育课程体系。高校必须构建涵盖积极心理学基础理论以及积极情绪培养等多个层面的课程体系,将心理健康教育贯穿于学生大学学习全过程。根据不同年级学生的心理特点与发展需求,设置针对性的课程内容与教学方法,形成系统科学的课程体系。例如,针对大一新生,教师需要对其重点开展入学适应与自我认知教育;对于高年级学生,教师则需要注重对其职业规划、压力管理与积极心态培养等方面的教育。

三是加强心理健康服务设施建设。高校应当设立专门的心理健康教育中心,配备完善的心理咨询室、团体辅导室以及心理测评室等功能区域,为学生提供舒适、

私密的心理咨询与辅导环境,利用互联网平台开发心理健康教育在线课程、心理测评系统、心理咨询服务平台等,打破时间与空间限制,为学生提供便捷、高效的心理健康服务。

四是整合学校、家庭与社会资源。高校应加强与家长的沟通与合作,通过家长学校、家长会等形式,向家长普及积极心理学知识与心理健康教育理念,引导家长关注孩子的积极心理品质培养,形成家校教育合力,同时积极与社区、心理咨询机构、医疗机构等社会资源建立合作关系,建立心理健康服务转介机制,为学生提供广泛专业的心理健康支持。

### 结语

本文明确了在积极心理学视域下高校心理健康教育模式创新的多条可行路径,这些路径强调关注学生的积极品质与潜能,注重营造积极的心理氛围,有助于改变传统心理健康教育以问题为导向的局限。高校心理健康教育模式的创新并非一蹴而就,需要在实践中不断检验与完善,高校应持续深化对积极心理学理论的研究与应用,结合自身特点和学生需求,进一步优化心理健康教育模式,加强师资队伍建设,提升教师的积极心理学素养与教育能力,确保创新模式能够有效落地,充分发挥积极心理学的优势,切实提高高校心理健康教育的实效性,助力学生全面健康成长。

### 参考文献

- [1] 贾健鹏.积极心理学视角下高校学生心理健康教育创新探索[J].佳木斯大学社会科学学报,2025(04):154-156+165.
  - [2] 张艳婷.积极心理学视角下高职大学生心理健康教育模式的实践探索[J].山西青年,2025(06):121-123.
  - [3] 常晶晶.新时代大学生心理健康教育创新策略探析[J].作家天地,2025(07):43-46.
  - [4] 沈晓冉.积极心理学视角下大学生心理健康教育课程优化研究[J].山西青年,2025(03):90-92.
  - [5] 张婷婷.开展积极心理健康教学提升高校学生心理素养——评《积极心理健康教育与心理育人研究》[J].中国学校卫生,2025(01):155.
- 作者简介:袁悦(1992年5月),男,汉族,河南省信阳市人,学历:硕士研究生,职称:助教,单位:信阳农林学院,研究方向:大学生心理健康教育、积极心理学;王娟(1992年6月),女,汉族,河南信阳人,学历:硕士研究生,职称:助教,单位:信阳农林学院,研究方向:园林规划设计景观心理学。