

积极心理学背景下大学生心理健康教育发展研究

李发霖

西安翻译学院，陕西西安，710105；

摘要：在积极心理学背景下，大学生心理健康教育正经历深刻变革。该视角将教育重心从传统的问题干预转向对学生积极品质与心理潜能的发掘与培养，推动教育目标从保障心理安全升华为促进生命丰盈。教育范式上，实现了从聚焦少数群体到面向全体学生、从事后干预到发展性预防、从单向传授到共建成长共同体的转变。内容上，系统引入性格优势培养、积极情绪拓展、心理资本构建及意义感探索等核心主题，促进学生内在资源的全面发展。方法上，采取沉浸式体验法、叙事与艺术干预、科技赋能、校园生态浸润等方式提升教育过程的科学性、参与性和有效性。这种转变让心理健康教育更加契合大学生成长规律，成为促进大学生全面发展和人格健全的基础保障。

关键词：积极心理学；大学生；心理健康教育；心理资本；积极情绪

DOI：10.69979/3029-2735.26.03.038

引言

随着社会发展与高等教育深化，大学生心理健康教育存在着由传统“问题导向”向“发展导向”转型的内在要求。“问题导向”侧重于心理问题的诊断与干预，虽有必要却存在局限。而积极心理学则为这一转型提供了关键的理论支撑与实践视角。它将研究焦点从心理疾病转向人的积极品质、优势与潜能，认为心理健康不仅是消除困扰，更是获得积极发展、实现生命价值的状态。这一理念革新了心理健康教育的目标与内涵，使其从面向少数学生的“矫正性工作”，转向面向全体学生的“发展性事业”。本文拟在此背景下，对大学生心理健康教育的范式、内容及方法的发展路径进行探索，旨在构建更具预防性、发展性与赋能性的新型教育模式。

1 积极心理学背景下大学生心理健康教育范式革新

1.1 理论内核与价值重塑

积极心理学把关注点由传统的心理病理学转向人的积极特征及心理潜能上，它的基本理念对大学生心理健康教育的目标重构具有一定的指导意义。其中，诸如心理资本理论、PERMA幸福模型、性格优势分类系统等核心理论，高度契合处于成年初期、认知能力高峰、自我意识增强、价值观逐步形成关键期的大学生群体。心理健康教育目标由解决心理问题拓展到激发心理潜能，努力培养具有心理韧性和积极情绪、良好关系、生活意义和成就的积极发展的大学生个体；教育的价值也

由满足心理安全的基本底线思维上升到让生命更加蓬勃发展的思维层面，有效回应了大学生成长、成才、成功的深层期待。

1.2 教育角色与关系的转变

在积极心理学视角下，高校教育者与学生之间的关系发生根本性重构。传统模式中，教育者常扮演“问题解决者”或“权威指导者”角色，关系呈现单向度特征。新范式要求教育者转型为“优势发现者”与“成长教练”，建立平等、协作、赋能的师生成长共同体。这种转变基于对大学生自主性、能动性、与可塑性的充分尊重，强调通过倾听、提问、反馈等技术，激发大学生自我探索的热情与能力^[1]。教育过程从“我教你学”变为“我们共同探索”，师生在识别优势、设定目标、应对挑战的互动中实现双向成长，这种关系本身即构成强大的心理支持系统。

1.3 工作范畴与对象的拓展

范式转型最直接的表现就是大学心理健康教育工作的范畴及对象发生了全面拓展。原有的工作多集中在已经出现心理障碍的“少数群体”，进行筛查和咨询以达到事后的干预目的。而积极心理学主张的是面向全体学生、注重发展的预防性工作。它的工作对象是所有的学生，无论他们当前的心理状况如何，都有权获得心理滋养、有机会实现积极的发展。工作的范围也由关注个案具体心理问题的“危机干预”延展到面向全体学生开展“成长发展引导”。也就是说，学校的各类文体活

动、社团活动、志愿活动、学科教学都可作为培养大学生积极心理品质的有效途径,使得心理健康教育深度融入学生的整个大学生活之中,成为一个帮助他们实现全面人格发展和终身幸福的生态系统。

2 积极心理学视角下大学生心理健康教育内容创新

2.1 性格优势识别与培养

传统高校心理健康教育往往忽视了学生内在的积极特质,而积极心理学将挖掘与培育性格优势作为重要内容。从内容创新的角度,首先应帮助学生全面了解自身所具有的独特性格优势^[2],例如好奇、勇敢、仁爱、团队精神、灵性等。教育不再停留于单纯鼓励,也不仅仅是强调让学生看到自己的长处,而是借助科学的优势测评工具以及结构化反思练习,例如书写个人“优势故事”等方式,引导学生发现自身力量的源泉。其次,内容上应设置基于大学生生活与学业的任务情境,激励学生将发现的优势自觉运用于学业进步、社团工作、人际交往和问题解决的过程中。例如,指导具有“社会智力”的学生在小组合作中积极发挥协调沟通的作用,并以此推动问题解决,在反复实践中深化其优势,提升其在大学环境中的自信心及自我效能感,真正实现从“知道我有”到“会用我能”的深度转变。

2.2 积极情绪拓展与管理

面向大学生的心理健康教育不再仅仅教授如何消除焦虑、抑郁等消极情绪,而是将同等甚至更多的精力投入到教授学生如何主动拓展和维持积极情绪上^[3]。积极情绪如喜悦、感激、宁静、兴趣和希望,并非只是幸福的副产品,它们能拓宽个体的认知与行为范围,构建持久的身心资源,对学生学业投入与创新思维尤为重要。教育内容应包含具体可操作的情绪培育技术,例如系统性地开展感恩练习,如记录每日感恩日记,研究证实这能有效提升个体的积极情绪体验。此外,内容还需涵盖如何有意识地创造产生“心流”体验的条件,即全神贯注于一项与自身能力匹配的挑战性活动时所获得的最佳体验。通过教授学生识别自己的“心流”活动(如深度阅读、实验研究、艺术创作等),并学习设定阶段性目标与获取即时反馈,教育帮助他们掌握主动创造沉浸式积极体验的能力,从而增强应对学业压力的心理韧性。

2.3 心理资本系统构建

心理资本是个体成长过程中一种积极的心理状态,是超越人力资本和社会资本的核心内在资源。它的核心要素“HERO”模型包含 Hope(希望)、Efficacy(自我效能感)、Resilience(韧性)、Optimism(乐观)四个维度。大学生心理健康教育的内容需将系统培养以上四种资本纳入课程体系,作为重要组成部分。例如,通过“学业与生涯目标分解训练”和“未来场景想象法”来构建希望;通过完成有挑战性的学习科研任务积累成功经验来提升自我效能感;通过“抗逆力挑战赛”等模拟学业与人际逆境的任务来锤炼韧性;通过认知重评技术,学习对学业挫折等事件进行积极、可变的解释,从而培养乐观解释风格。系统构建心理资本,旨在使学生储备充足的内在资源,以应对未来学习、就业与人生的挑战与压力。

2.4 意义感与价值观探索

现代社会物质富足、选择多样,也伴随着普遍的意义匮乏,使得大学生常感空虚迷茫。基于积极心理学的心理健康教育应回应当代大学生对人生目的与意义的困惑,不应停留于短暂的满足,而应引导学生审视其价值观,并深入探索生命意义^[4]。这需要帮助学生思考如何将自身优势与更大的社会需求相连接,在专业相关的志愿服务和社会实践中确立个人价值的支点。内容设计可以引入“生涯彩虹图”等工具,帮助学生将当前的学业生活与未来的人生角色、社会责任有机衔接,看到大学阶段学习与成长的深远意义。

3 积极心理学背景下大学生心理健康教育方法优化

3.1 沉浸式体验教学

基于大学生思维活跃、乐于实践、注重体验的学习特点,积极心理学视角下的大学生心理健康教育,强调由灌输式的知识传授转变为学生的主体性参与体验活动,其关键是要创设高仿真的场景,让学生在“做中学”、在亲历体验中领悟、理解^[5]。例如,在“优势发现工作坊”,学生们并不是被动听讲,他们是在完成一系列精心安排的协作任务、角色扮演和互动游戏的过程中,以行动与即时反思的方式,主动地发掘自身以及他人所具有的性格优点。而针对“抗逆力提升训练”,则可以安排如“模拟答辩失利”、“团队决策冲突”等学业常见挑战情境,在亲历压力中激活资源并学习应对,积累解

决问题的经验,以淬炼学生的心理韧性。这种把理论知识变成具体、直观、真实的体验过程,不仅有效激发了学习兴趣及积极性,也切实加强了知行合一效果,使得积极心理品质的培养由认知认同进一步内化为情感态度并固化为行动模式。

3.2 叙事与表达性艺术干预

叙事与表达性艺术是大学生积极心理干预中最具创新性的教育手段之一,它利用讲述、书写或艺术化的形式帮助大学生重构自己的成长故事,挖掘自己忽视的积极资源和成长线索。例如,引导大学生进行“优势故事”写作:回顾进入大学以来那些让自己感受到成功、力量与意义的事件,并分析其中展现的个人优势,从而有效巩固积极的自我认同;“未来自我书信”则帮助大学生具象化理想自我,以激发其行动动力。艺术干预则借助大学生喜爱的形式进行表达,如通过“心理漫画创作”呈现内心困惑,通过“音乐即兴创作”释放情绪,通过“舞蹈心理剧”探讨人际关系等问题,允许每个人以独特的方式表达自我,从而实现情绪疏解、认知重构的目的。

3.3 科技赋能与数据驱动

人工智能与大数据技术为大学生心理健康教育方法的优化升级提供了新契机,推动从经验判断走向数据精准分析成为可能。借助智能化的人工智能心理测试平台,可对全校学生的心理资本、优势特质等方面开展高效、便捷的大规模筛查,并形成个性化分析报告,为实现“一人一策”的发展性辅导提供科学依据。通过大数据技术,能够绘制大学生心理成长的数字画像,动态追踪积极品质的成长曲线,实现从“危机预警”向“成长护航”的过渡;同时,也可利用人工智能设计适应大学生认知特征的交互式微课、建立基于VR的虚拟现实校园心理训练场景,甚至开展初级的人工智能心理访谈及支持。科学技术的应用提高了大学生心理健康教育工作的普及度与便捷性,并在一定程度上增强了其科学性、预见性与针对性。

3.4 校园文化生态浸润

积极心理品质的培养必须超越课堂,融入大学生校

园生活的全领域。从物理环境方面设置“积极心理互动装置”(感恩墙/优势展示屏),营造可视化的积极氛围;从活动方面开展“心理健康文化月”等品牌活动,组织优势工作坊、积极心理讲座、幸福体验营等;从制度方面推进“优势导向”的学生评价改革,在奖学金评选、社团竞选、实习推荐等方面增加性格优势、心理资本等评价指标。在人际层面,倡导师生之间、学生之间形成优势反馈文化,将积极交流融入班会、导师制与寝室生活之中。当整个校园生态系统持续传递积极信号时,心理健康教育才能真正实现“润物细无声”的育人效果^[6]。

总之,积极心理学丰富了大学生心理健康教育的理念、内容和方法,让教育从被动干预转变为主动发展,由关注不足转为挖掘潜能,将积极优势识别、情绪素养培育、心理资本构建、意义感与价值观塑造等内容融入其中,以沉浸式体验教学、叙事与表达性艺术干预、科技赋能与数据驱动以及校园文化生态浸润作为主要实施方式,从而充分发挥了学生的主体作用,促使学生积极的心理品质得到全面发展及人格健全。

参考文献

- [1]于小雯.积极心理学视角下的高校大学生心理健康教育研究[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2024,(09):181-184.
- [2]周佳豪,杜浩祯,周佳男.积极心理学视域下开展大学生心理健康教育实践活动的策略研究[J].学周刊,2025,(01):147-150.
- [3]仲鹏晓,黄琳心,郝梓旭.积极心理学背景下大学生心理健康教育发展[J].品位·经典,2024,(06):32-35.
- [4]高雨薇,郭家奇.积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究[J].成才,2024,(10):58-59.
- [5]夏昕,焦磊.积极心理学视域下高校大学生心理健康教育模式研究[J].知识文库,2025,41(05):143-146.
- [6]王玲,王蓉,杜卓彧,等.积极心理学视角下大学生心理健康教育策略分析[J].山西青年,2025,(10):111-113.