

# 积极心理学视域下大学生心理健康教育提升路径

刘晗帅

潍坊医学院 山东 潍坊 261053

**摘要:**当前社会竞争日益激烈,大学生面临的挑战随之增加,心理健康问题日益突出。传统心理学更多关注的是如何突破心理障碍和治疗心理疾病,偏重于个体消极、负面情绪的研究,忽略了对人们潜力的挖掘,对于如何提高人们幸福指数的研究较少。积极心理学的引入能为大学生心理健康教育注入新的活力。将积极心理学引入大学生心理健康教育,可以帮助大学生正确认识并接纳自我,发现并感恩生活中的美,以积极、乐观、向上的态度面对生活和学习。

**关键词:**积极心理学;大学生;心理健康教育;优化

## 1 积极心理学的内涵

积极心理学出现于20世纪末,是美国心理学研究的一个新分支。积极心理学的研究重点是影响人类的积极因素,主张有效地激发人们的活力,建立自信。积极心理学以人类的积极力量——善良和美德作为研究对象,强调心理学不仅能帮助人们了解如何在某些不利条件下生存和发展,还可以帮助人们学习如何创造高质量的个人及社交生活<sup>[1]</sup>。传统的心理健康教育侧重于纠正现有的心理问题,而积极心理学的重点是预防心理问题,重视人性的积极方面,侧重于帮助学生建立积极的心态<sup>[1]</sup>。

## 2 大学生心理健康教育的现状

### 2.1 对心理健康教育的认知存在偏差

很多大学生心理健康教育的实施者存在一定的思维固化,认为心理健康教育就是为了解决心理疾病和心理问题,一方面将来进行咨询的学生看作心理疾病患者,将双方的关系定位为病人和患者的关系,这就无形之中将心理问题扩大化了,很容易引起学生的反感和排斥,自然也就无法取得深入的效果。另一方面,就是对心理疾患产生的机制和普遍性缺乏正确认知,在实施心理健康教育的过程中自觉不自觉地对学生产生一定的歧视或者区别对待的心理,这对学生咨询也会产生不利影响。

### 2.2 大学生心理健康教育形式化

虽然国家已经出台相关政策,强调要关注大学生心理健康,及时做好心理疏导工作,但是效果并不理想。心理健康授课教师大多是按照教学大纲、固定的教学内

容向学生传授心理健康知识,课程结束后再进行考试,学生考核通过后方能获得相应的学分。在这种教学模式下,学生学习心理健康课程只是为了拿到相应的学分,对于学校安排的心理健康活动也只是采取应付的态度<sup>[2]</sup>。许多学生对心理健康课程并不满意,认为心理健康课程内容枯燥乏味,没有任何实际作用。部分高校心理健康咨询中心形同虚设,仅是为了建立学生的心理档案、做问卷调查,并以此应对相关考核工作。一些院校对心理健康教育工作不够重视,对心理健康教育相关文件精神解读不到位,造成心理健康教育处于可有可无的局面。此外,许多高校心理健康教育工作者是由思想政治教师或者行政管理人员兼任,极易出现心理健康教育德育化的现象,对学生遇到的心理问题归结为思想问题,在进行心理辅导时,也是以“过来人”的身份和口吻与学生对话,认为心理问题是思想品德欠佳的表现,很难以尊重、公平的态度对待学生<sup>[2]</sup>。

### 2.3 教育模式和教学方式的滞后性

目前困扰大学生心理健康教育的一个突出因素,就是对传统的教学方式和教学途径缺乏必要的探索和创新,很多时候都是从理论知识讲解的角度入手,比如,针对某一种心理问题的表现、特点和治疗方式进行分析和研究,这些教学方式始终处在理论层面,忽视了大学生的个体差异和个体意识。而作为大学生来讲,由于个体意识和个性化需求等因素,导致他们从内心深处和思想深处对传统教学方式或多或少都存在一定的抵触和逆反情绪,或者不能引起学生的关注和重视,严重影响了大学生心理健康教育实施的效果。

### 2.4 侧重治疗而非预防

传统的主流心理学,如行为主义、精神分析和认知心理学,都是针对“有心理问题的人”,这种“以问题

**作者简介:**刘晗帅、性别:女、民族:汉、出生年月:1991.09、籍贯:山东招远、学历:研究生(22年毕业)、研究方向:应用心理学、邮箱:291873133@qq.com

为导向”的心理健康教育模式忽视了个人的积极力量。积极心理学认为，每个人的思想中都有两种相互排斥的力量。其中一种是积极的力量，如乐观、毅力、感恩、幽默、勇气、创造力等，而另一种是消极的力量，如抑郁、恐惧和焦虑。当消极的力量占主导时，个体会表现出消极的人格特征，如低自尊、焦虑和恐惧；但当积极的力量占主导时，他们会表现出积极的性格特征，如感恩和善良、团队合作、创造力和正义。目前，高校心理健康教育的理论基础主要是以解决心理问题为目标的传统主流心理学。心理健康教育者就像“消防员”，有“火灾”才来“灭火”。这种被动心理健康教育模式的目的是解决问题，但忽视了对大学生积极心理的引导，没有帮助他们找到积极生活的意义。换句话说，当前大学生心理健康教育缺乏能够在问题发生之前预防问题的理念。大学生在年龄上是成年人，但是在社会阅历方面相对匮乏，初入大学的学生容易处于心理迷茫的状态，有较大的好奇心和发 展意识，一些不良思想也会乘虚而入，这就需要调整心理健康教育的重点并扩大其范围，不能出现问题再解决，而要提前做好预防<sup>[3]</sup>。

### 3 积极心理学应用于大学生心理健康教育的途径

#### 3.1 强化对积极心理学理念的认知和把握

需要看到的是，随着大学生个体思想意识的复杂化和外部环境多元化趋向，高校大学生心理健康教育一定要不断创新，特别是要加强对积极心理学的教学科研实践，才能适应心理健康教育的新形势和新任务。在具体实施过程中，一方面要强化教学理念的转变，由原来的粗放型、灌输型教育方式和理念向精准性、个性型方向转变，通过积极心理学理念的 实施推动大学生心理健康教育整体教学理念的创新。另一方面要加大对积极心理学的教学科研力度，不能满足于拿来主义，即查即用，必须与高校大学生心理特点紧密联系。

#### 3.2 营造良好的校园文化环境，丰富大学生心理健康教育活动

良好的校园文化氛围有助于陶冶学生的情操，使学生身心感到愉悦。丰富的校园文化可以促进学生全面成长，不知不觉地影响学生的思想和行为。高校应避免突发性应激事件对学生造成的不利影响，构建安全和谐的校园环境，对社会上已发生、无法回避的事件，制定有效策略，减少对 学生的身心伤害。尤其是发生影响恶劣的群体性事件时，高校心理健康工作者要及时排查，对受影响的学生做好心理疏导工作，持续追踪，以防对学生心理造成阴影。另外，高校应加强校园文化建设，提升学生的文化品位，加强班风、校风、学风建设，使学

生成集体荣誉感，激发他们的内在动力，促进他们健康成长。大学生心理健康教育活动是心理育人的重要工作，通过参与活动，可以使大学生产生积极向上的健康心态。高校应开展多种形式的心理健康教育活动，在每年的“大学生心理健康日”，以校园文化活动为载体，有意识地将积极心理学贯穿于心理健康教育活动中，给予学生积极的情感体验，例如开展心理健康主题班会、心理绘画、心理健康讲座、心理健康征文等活动，让大学生从活动中真正受益。高校还应当充分发挥新媒体的优势开展心理健康教育工作，心理健康教育工作者可以利用微博、微信等网络社交软件，实时给学生传递心理健康知识，分享积极心理案例，传递正能量<sup>[3]</sup>。利用新媒体也可以及时与学生进行线上交流，做好疏导，排解压力，预防心理危机<sup>[4]</sup>。

#### 3.3 构建高素质、综合能力强的心理教育团队

将积极心理学纳入学生的心理健康教育，并提供与积极心理学相关的教学课程，需要专业的教师团队的支持。大学是学生独立于父母和教师独立生活的重要时期，在此期间，学校生活是学生生活的重要组成部分，而教师在培养学生积极心理的过程中扮演着重要的角色。专业心理学教师负责开展积极的心理学课堂教学，为个别学生提供心理咨询，策划积极的心理健康教育项目，并参与实施和监督。在实际教学中，专业心理学教师可以通过积极心理学课程的设计，达到培养学生积极心理的目的，同时提高学生的其他能力。并且在教学结束后，通过相互交流，组织小组活动，提高学生的自我意识和理解能力。高校心理辅导员要树立积极的人性观和心理健康观等，在探寻产生问题的根本原因的基础上，引导学生从问题本身去获得积极的体验，发展和积累成功经验，激发正能量，提高自信心。再经过系统的培训，让班级心理委员为班级或团体提供同伴咨询，成为心理辅导员的有力助理<sup>[5]</sup>。

#### 3.4 做好日常的干预和预防

需要看到的是，对积极心理学理念的 实施，不仅要从心理问题治疗上下功夫，更要从学生日常的学习生活入手，不断加强心理问题的日常干预和预防，将心理问题消灭于无形之中。（1）做好定期监测工作，通过编制积极心理学调查问卷、网络积极心理学测试等方式，对学生的日常心理状态进行监控，及时对心理问题的苗头进行干预。（2）做好日常预防工作，通过围绕积极心理构建进行针对性的干预，针对学生心理动态中出现的消极因素要及时进行针对性的引导和指导，确保学生日常心理状态的稳定<sup>[6]</sup>。

### 结束语

综上所述,积极心理学改进了大学生心理健康教育存在的现实问题,高校应更加重视积极心理学在大学生心理健康教育中的运用,遵循积极心理学的教育原则,构建起专业的积极心理学教育团队,拓宽积极心理学活动的开展途径,确保大学生心理健康教育工作的顺利进行。

### 参考文献:

[1]杨晶晶,杨熙.新时期青年大学生更需加强积极心理健康教育[J].中国特殊教育,2021(5):89-91.  
[2]鲜于乐娇.大学生积极心理品质培育探析[J].学校党

建与思想教育,2020(20):38-40.

[3]章雪,昌晓莉.积极心理学视域下贫困大学生心理健康教育:反思及改进[J].江苏高教,2021(5):119-124.

[4]杜学敏,戴贝钰,刘正奎.积极心理学视野下大学生心理健康标准的研究[J].思想教育研究,2020(3):123-126.

[5]冯亚晓.基于积极心理学视野下大学生心理健康教育研究[J].国际公关,2021(12).

[6]孙健.积极心理学视角下大学生心理健康教育实效性研究[J].吉林工程技术师范学院学报,2021(3).