

积极心理学视域下高校心理健康教育实践策略研究

王军博

上海立达学院, 上海 201608

DOI: 10.61369/ETR.2025310023

摘 要 : 随着高等教育改革的深入推进, 大学生心理健康教育问题也受到了各界的关注。在此背景下, 如何优化心理健康教育体系, 帮助大学生塑造良好的心态与心理素质, 也成了广大教育者亟待思考的问题。而积极心理学作为心理健康教育的重要理论之一, 强调了对学生积极心态的塑造。将其引入到高校心理健康教育中来, 不但能够提高心理健康教育的内涵性与亲和力, 而且对于学生良好心态与心理素质的培养也有着重要现实意义。基于此, 本文在探讨积极心理学内涵的同时, 就其在高校心理健康教育中的融入意义和实践策略进行了探讨, 仅供相关人士参考。

关 键 词 : 高校心理健康教育; 积极心理学; 融入意义; 实践策略

Research on Practical Strategies of College Mental Health Education from the Perspective of Positive Psychology

Wang Junbo

Shanghai Lida University, Shanghai 201608

Abstract : With the in-depth advancement of higher education reform, the issue of college students' mental health education has attracted attention from all walks of life. In this context, how to optimize the mental health education system and help college students shape a good mindset and psychological quality has become an urgent issue for educators to think about. As one of the important theories of mental health education, positive psychology emphasizes the shaping of students' positive mentality. Introducing it into college mental health education can not only enhance the connotation and affinity of mental health education, but also has important practical significance for cultivating students' good mindset and psychological quality. Based on this, while discussing the connotation of positive psychology, this paper explores its significance of integration into college mental health education and practical strategies, for reference only by relevant personnel.

Keywords : college mental health education; positive psychology; significance of integration; practical strategies

引言

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中明确指出, 要高度重视大学生的心理健康教育, 积极运用科学化的理念与手段来为他们心理素质的健康化发展奠基。可以看到, 随着社会经济的不断发展以及数字化时代的来临, 大学生所面临的学习、就业等压力也在不断增加, 这也对他们的心理健康带来了一定的冲击。而传统的高校心理健康教育主要是以“问题”的发现和解决为主线, 注重对已有问题的处理, 这种是被动式的心理健康教育。而积极心理学则强调对学生心理健康问题的积极预防和纠正, 它在教育实践中的应用能够帮助学生塑造积极、健康的心态与心理素质, 进而使他们能够更好地学习、成长和发展。

一、什么是积极心理学

积极心理学是一门研究如何正确把握幸福人生的学科, 它是对人类积极的主观体验、积极的个人特质和积极的社会环境进行深入研究的。积极心理学这一理念最早由美国心理学家塞利格曼等人提出, 经过近些年不断发展, 目前已经成为一种比较完善的心理学测量和教育手段^[1]。另外, 心理学的一大使命是治疗精神

疾病, 所以传统心理学的研究方向集中在人性的缺点、心理病症及消极情绪等方面, 但对于人们有多少可以挖掘的潜能、如何更好地实现抱负和人在心理上能够达到的高度等积极方面的研究却还是比较欠缺的, 基于这种情况, 积极心理学作为研究幸福感的一门学科成功地改变了这一局面, 它指出要让个体内部能够系统地塑造各种能力, 其使命是弄清楚如何在青年人身上培养出这些品质, 这和学校心理健康教育的教学目标有一致性, 由此, 将积极

心理学运用在心理健康教育中有利于帮助学生进行良好心理状态的建设^[2]。

二、积极心理学在高校心理健康教育中的融入价值

（一）健全学生人格，促进学生成长

对于高校大学生来说，积极心理学在心理健康教育的应用能够为其带来积极的心理健康引导，这不管是对于他们的学习而言，还是对于他们的成长发展而言，都将大有裨益。大学阶段正是学生心态与心理塑造的关键期，在该阶段做好心理健康教育引导工作对于他们未来的就业和发展有着直接影响^[3]。而以往的心理健康教育模式以被动式的问题解决为主，缺少对学生良好心态的塑造和预防。而积极心理学引导下，学生也能够获得更多积极心理的引导，这也有助于激发他们内心的真善美，促进他们主动式的问题预防和纠正，从而使他们能够塑造健全的人格，促进他们身心的健全成长^[4]。

（二）优化教育模式，提升育人质量

心理健康是人的全面发展的重要组成部分，也是高校教育的重要内容。随着社会的不断发展，大学生面临着各式各样的心理问题，这也对他们的成长和发展带来了诸多困扰^[5]。在此背景下，心理健康教育模式与体系也亟待进行创新和改革。而积极心理学作为心理学方面的一个重要研究方向，注重对个体内心积极因素的引导与激发，从而帮助个体树立良好的心态。以往的心理健康教育缺少对大学生积极心理的引导，而在积极心理学的引领下，高校心理健康教育也将成为学生积极心态与心理的引导力量，并全面推进心理健康教育在内容、模式等方面的改革，这也有助于心理健康教育的改革和创新，进一步提高高等教育的育人质量，为社会输送更多具有良好心理素质和积极心理心态的高素质大学生人才^[6]。

三、积极心理学视域下高校心理健康教育实践策略

（一）转变理念，打造“积极关系”

在高校心理健康教育改革的过程中，理念的转变是非常重要的，它直接影响着实际的教育行动。所以，我们应基于当前心理健康教育中可能存在的问题，积极推动教育理念由“被动纠正”到“积极引导”的方向转变，以此来推动积极心理学的全面融入。在此基础上，还应基于大学生的年龄特点和学习情况等方面的事情，重点去引发他们的“积极心跳”，深挖他们内心的真善美，从而帮助他们塑造良好的心理素质^[7]。具体来说，首先，我们要充分发挥好自身教育服务者的角色，做好学生积极心态和心理素质的引领工作，在日常教育实践中，要有一种超前教育意识，运用一些积极的话语、案例来帮助学生纾解心理压力，提升他们应对不良心理的技巧。其次，要充分发挥学生在心理健康方面的自主性，如可以积极组织学生进行心理健康交流，引导那些拥有积极心态的学生去主动为其他学生排忧解难，如此一来便可以营造一个积极向上、互帮互助的氛围，促进学生良好心理素质

的培养。此外，还可以在学生群体中寻找一些关键个体来担当“积极骨干”的角色，如可以选取那些拥有积极心态和一定心理健康调节技巧、沟通技巧的学生担当心理委员，在生活中为学生排忧解难，以此来有效应对部分学生不愿意跟老师分享自己心理问题的情况，促进其心理素质的正向化、积极化发展^[8]。最后，在教育实践中，我们教师也一定要发挥好自身的教育引导价值，积极开展一些心理谈话、主题教育等活动，想学生之所想，结合他们的年龄与生活实际来为他们提供更具备个性化、针对性的积极心理健康教育引导，打造积极关系氛围，助力他们更好地学习与成长。

（二）课程融合，培养“积极人格”

心理健康教育的推进要注重和专业课程的结合，因此，在积极心理学视域下，高校心理健康教育也要充分做好课程融合工作，以此来让学生在学习专业课的同时还能受到积极心态的引导，促进他们良好心理素质的培养。具体来说，心理健康教育者可以积极和专业课教师联合，共同基于积极心理学理念探究专业课程融合的有效路径，为学生搭建“心育+智育”的协同化成长平台^[9]。例如，在旅游管理专业教学中，我们一方面可以引入一些积极的实践案例，如岗位工作中的一些优秀职业案例，引导学生刻苦学习专业知识和技能，不断提升自己的职业素养；另一方面可以借此机会引导学生树立积极的择业观、就业观和职业心态，通过分析优秀人员身上的闪光点，尤其是良好心态来帮助学生化解就业心理危机，培养他们积极乐观的心态素质。其次，为了更好地促进心理健康教育在专业课程教学中的融入，我们还可以和专业课教师之间成立教研小组，针对积极心理学与心理健康教育的融合、心理健康教育和专业课教学的融合等进行定期研讨分析，共同探索有效的实践路径，促进积极心理健康教育的全面渗透，引领学生的学习与成长。再者，考虑到当前广大大学生所面临的就业与学习压力，还可以积极和专业教师之间进行联合性的教育专题设计，如可以联合专业教师积极组织职业生涯规划大论坛，让学生能够吐露自己的职业规划和担忧问题，然后通过一些积极的引导和相关技巧的传授，帮助学生预防问题和解决问题，促进他们积极学习和面对一切挑战，助力他们更好地就业与发展。

（三）活动创新，促成“积极心理”

在积极心理学视域下，高校心理健康教育的创新要注重多样化活动设计，以此来帮助学生培养积极的心理素质。首先，可以基于当前学生所面临的心理健康问题，定期开设“心理健康周”活动。期间，基于大学生所面临的心理健康教育问题对他们进行积极的宣传和引导，使他们能够正视自身所面临的问题，帮助他们树立积极的心态素质。其次，可以积极组织学生开展“心理问题交流”“积极心态分享”等活动，让他们能够基于自身真实的故事来进行相互交流、相互分享和成长提升，促进他们良好心态的培养。例如，组织学生分享一下自己的积极心态故事，通过大家的相互交流来深挖其中的积极因素，帮助他们塑造积极的心态等等。在此基础上，我们还可以向学生传授一些积极心态调整技巧等，帮助他们更好地应对不良心理心态。再者，我们可以从学

生的日常生活角度出发，积极组织一些有意义、有价值的集体活动，促进学生的交流互动，营造团结向上的班集体氛围。例如，我们可以组织学生开展“宿舍文化大比拼”“班级小组合唱团”等活动，通过这样的活动来丰富学生的课余生活，同时激发学生参与集体活动、融入集体团队的积极性，以此来增进他们之间的感情，营造积极良好的寝室氛围，进而促进学生积极心理的塑造与培养。

（四）多方合力，营造“积极环境”

高校心理健康教育的推进是需要多方力量参与的，只有这样才能有效落实“三全育人”目标，充分提升人才培养质量。对此，在积极心理学视域下，我们也要积极牵线多方力量，努力营造积极向上的环境氛围，为学生积极心理与心态的培养奠基。首先，我们可以积极牵线学生家长，与他们共同搭建大学生“心理健康摇篮”形成协同化的育人体系，共同促进学生积极心态与心理的培养。例如，我们可以借助互联网手段和家长进行合作沟通，一方面向他们传授一些关于积极心理学、心理健康教育方面的知识，提升他们的心理健康教育能力；另一方面可以和他们共同策划心理健康教育计划，如确定家庭心理健康教育活动等等，

设计出家校合作式的心理健康教育活动，促进学生积极心态与心理培养。此外，我们还可以定期和家长沟通交流一下学生在心理方面的情况变化，共同通过积极的教育引导来呵护学生的心灵，促进他们心理健康发展^[10]。其次，我们可以积极牵线心理健康教育专业机构，引入一些专业人员到学校开展心理健康教育讲座，为学生带来积极的心理健康问题应对技巧，强化他们的心理素质，提升他们的心理韧性。再者，我们可以牵线企业与他们一同为学生构建职业化的“积极环境”，如在学生入学或者毕业节点，我们可以联合企业人员开展职业生涯规划、择业就业等教育工作，引领学生正确看到自身专业特点，合理规划自身学习计划和职业生涯，理性看待就业问题等等，进而培养他们良好的心态与心理素质。

总的来说，将积极心理学融入高校心理健康教育中来有着重要的现实意义。对此，我们应当在深刻把握其内涵价值的同时，不断运用新的思路和方法去创新心理健康教育模式，为学生带来积极的心理健康教育引导，促进他们积极心态与良好心理素质的培养，助力他们能够在未来走得更远，飞得更高。

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, 43(04): 154-156+165.
[2] 王燕. 积极心理学视角下高校心理健康教育实践策略研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 40(07): 122-124.
[3] 任文芳, 贾楠, 刘小萌. 积极心理学视域下高校心理健康教育课程改革研究 [J]. 遵义师范学院学报, 2024, 26(02): 151-154.
[4] 李慧芹. 积极心理学视野下高校学生心理健康教育体系构建研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 40(03): 139-141.
[5] 林娇玉. 积极心理学视角下高校心理健康教育教学实践研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(09): 85-87.
[6] 沈飏, 杨子瑶, 李林霖. 分析积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42(05): 151-153.
[7] 刘亚敏. 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育策略分析运用 [J]. 邯郸职业技术学院学报, 2022, 35(02): 68-71+74.
[8] 卢卫斌. 积极心理学视域下高校心理健康教育创新路径研究 [J]. 延边教育学院学报, 2022, 36(02): 24-26.
[9] 赵萍. 积极心理学理念下的大学生心理健康教育研究 [J]. 安徽工业大学学报 (社会科学版), 2018, 35(06): 100-101.
[10] 刘甜玲. 积极心理学视野下高校辅导员心理健康教育工作探析 [J]. 天津市教科院学报, 2018, (05): 79-81.