

# 当代大学生积极心理品质的发展困境及培育路径研究

贾姗姗

山东畜牧兽医职业学院, 山东 潍坊 261000

DOI: 10.61369/VDE.2026010040

**摘要:** 本文聚焦大学生“躺平”心态、价值感缺失与社交疏离等问题, 基于发展促进理念, 通过实证研究揭示“价值迷茫—动机衰竭—社会疏离”的交互循环, 并从个体、校园与社会三层面分析成因。研究构建“课程—实践—环境—朋辈”四维培育模型, 提出“内外双循环”协同保障机制, 旨在系统提升学生心理韧性、意义感知与社会联结能力, 为高校心理与思政教育提供理论与实践方案, 助力青年全面发展与时代新人培养。

**关键词:** 积极心理品质; 躺平心态; 价值感缺失; 社交疏离; 培育路径; 系统干预; 双循环机制

## Research on the Development Predicaments and Cultivation Paths of Positive Psychological Qualities among Contemporary College Students

Jia Shanshan

Shandong Vocational Animal Science and Veterinary College, Weifang, Shandong 261000

**Abstract:** Focusing on the problems of college students such as the "lying flat" mindset, lack of a sense of value and social estrangement, this paper, based on the development-oriented promotion concept, reveals the interactive cycle of "value confusion – motivational exhaustion – social alienation" through empirical research, and analyzes the contributing factors from the individual, campus and social levels. This study constructs a four-dimensional cultivation model featuring "curriculum – practice – environment – peer support", and proposes a collaborative guarantee mechanism of the "internal and external dual circulation". It is intended to systematically enhance students' psychological resilience, sense of meaning and social bonding capacity, provide theoretical and practical schemes for psychological and ideological-political education in higher education institutions, and further facilitate the all-round development of young people and the cultivation of new talents for the new era.

**Keywords:** positive psychological qualities; "lying flat" mindset; lack of a sense of value; social estrangement; cultivation paths; systematic intervention; dual circulation mechanism

### 引言

积极心理品质是个体在先天潜能和环境教育交互作用的基础上形成的相对稳定的正向的心理特质。这些心理特质影响或决定着个体思想、情感和行为方式的积极取向, 继而为个体拥有幸福有成就的人生奠定基础<sup>[1]</sup>。已有研究显示, 大学生积极心理品质与心理健康的相关性显著。积极心理品质范围内的智慧与知识、勇气、人道、正义与超越均对心理健康产生正向预测作用<sup>[2]</sup>。在“知情意行”全过程中, “知”上: 积极心理品质与创造力<sup>[3]</sup>、求知力<sup>[4]</sup>等呈现正相关; “情”上: 积极心理品质与幸福观培育<sup>[5]</sup>、主动性人格养成<sup>[6]</sup>等呈现正相关; “意”上: 积极心理品质与大学生抗挫折能力<sup>[7]</sup>、心理弹性提升<sup>[8]</sup>等呈现正相关; “行”上: 积极心理品质对新生适应<sup>[9]</sup>、手机依赖干预<sup>[10]</sup>等多个方面有积极作用。

### 一、当代大学生积极心理品质发展的现实困境

基于对山东省内多所高校超过3000名大学生的问卷调查与数据分析, 当前大学生积极心理品质的发展主要面临三大相互交织、彼此强化的核心困境, 构成了一个难以挣脱的心理行为闭环。

#### (一) “躺平”心态的普遍化、矛盾化与动机弱化

“躺平”已从一种网络亚文化演化为反映当代青年深层心态的符号。调研显示, 仅28.51%的学生明确认同“躺平”, 但

70.78%的人处于“卷不动又躺不平”的矛盾状态, 凸显出理想与现实、期望与能力之间的巨大张力。在学业动机方面, 近半学生(49.91%)以“保持中等, 顺利毕业”为主要目标, 高于力争上游者(37.97%), 反映成就动机的结构性弱化。值得警惕的是, 49.4%的学生会间歇性产生“不想努力了”的念头, 说明“躺平”并非稳态选择, 而是一种持续消耗心理能量的动态适应过程。

#### (二) 价值感缺失与意义世界的迷茫

超过80%的学生曾对“努力的意义”感到困惑, 其中42.12%

项目信息: 2025年山东省教育厅山东省高等学校哲学社会科学高校辅导员专项“大学生积极心理品质培育的路径与机制研究”(项目编号: 2025ZSZX250)。

频繁陷入迷茫，显示意义构建已成为大学生精神成长的核心难题。仅66.36%的学生认为生活充实，超三分之一的学生体验不到足够的价值感。与此同时，33.85%的学生对社会主流成功标准（如财富、地位）表现出疏离，这既是青年价值多元化的体现，也可能在缺乏正向引导时演变为“目标真空”，加剧存在的空虚与行动犹疑。

### （三）社交模式的“数字迁移”与现实联结的弱化

大学生社交呈现“数字迁移”与“现实收缩”并存的特征。尽管52.12%的学生仍重视线下交流，但34.01%的人每周线下社交不足1-2次。40.02%的学生常感孤独，网络社交的替代效应显著——74.15%的学生认为其部分或完全取代了现实交往。浅层化、表演化的线上互动难以建立深度支持关系，甚至可能因社交比较加剧焦虑。校园集体活动的低参与率（仅30.12%活跃参与）进一步表明，线下社群凝聚力下降，其应有的归属感培育功能未能充分发挥。

## 二、困境成因的多层次交互分析

当代大学生心理发展困境的形成，是个体心理资本欠缺、校园生态支持不足与社会结构性压力传导三者相互作用的结果，共同构成了一个难以挣脱的复杂系统。

### （一）个体层面

首先，心理韧性普遍薄弱。近半学生在压力下频生消极念头，且习惯独自承受，而非主动求助。其次，消极归因偏差明显，部分学生将困境归因于能力不足或结构固化，从而动摇“努力改变命运”的信念。最根本的是意义构建能力缺失，在信息过载与价值多元环境中，学生缺乏将日常学习与更高层次生命意义相联结的思维工具与引导，导致行动失去精神支撑。

### （二）环境（校园）层面

高校在育人环节存在多重制约：一是支持性微环境不足，宿舍、班级、师生之间缺乏深度情感交流与实质支持；二是评价体系单一，过度依赖绩点，与“内卷”压力共同催生“努力无效”感；三是教育与实践脱节，部分课程脱离现实需求；四是集体活动育人功能弱化，未能有效培养学生的协作能力与责任感。

### （三）社会层面

69.52%的学生将“社会就业压力”视为首要压力源，“学历贬值”与“就业难”的现实动摇了“知识改变命运”的传统信念。技术迭代、高生活成本等宏观不确定性削弱了长期奋斗动机。同时，“及时行乐”的消费观念与过度网络娱乐塑造了即时满足倾向，解构了艰苦奋斗精神，碎片化信息进一步侵蚀了深度思考与意义凝聚的能力。

## 三、系统性培育路径的构建

为有效应对当前大学生群体中呈现的复合型心理发展困境，需摒弃传统上零散、补救式的干预思路，转向整体性、前瞻性的体系构建。本研究提出以“课程学习、实践体悟、环境浸润、朋

辈共生”为核心框架的整合培育模型，通过多路径协同、多层次互嵌的方式，对大学生积极心理品质实施全面、持续而深入的滋养与塑造。

### （一）课程嵌入

将积极心理学系统融入课程体系，开设《幸福心理学》《挫折管理与心理韧性》等通识课程，传授成长型思维、情绪调节等技能。推动课程思政与专业教育融合，在思政课中强化价值引领，在专业课中融入学科精神与项目式学习，激发学生的成就感与意义感。建设线上资源库，提供个性化学习支持。

### （二）实践赋能

构建“服务学习+劳动教育+产教融合”的实践体系。通过乡村振兴、社区治理等项目，让学生在实际问题解决中确认自我价值。推动劳动教育升级，融合生产、服务与创造性劳动，增强学生对现实世界的联结。深化校企合作，开展职业体验与校友导师计划，帮助学生建立职业认同，缓解就业焦虑。

### （三）环境改造

优化校园物理空间，建设学习交流区、心理驿站等，促进互动与休憩。塑造积极文化品牌，开展感恩日记、优势博览会等活动，传播成长叙事。改革评价机制，建立“五育融合成长档案”，将非学业成就纳入评价体系，营造多元成才氛围。

### （四）朋辈联动

建立系统化朋辈导师制度与心理互助体系，培训学生骨干开展倾听、支持与危机识别。打造“优秀学子宣讲团”“微榜样”平台，通过身边榜样激发学生的动力与希望感。

## 四、保障机制创新

为确保四维干预路径有效、可持续地运转，必须建立强有力的机制保障。本研究提出“内循环打破壁垒、外循环联动各方”的双循环协同保障机制。

### （一）内循环机制

打破校内行政与数据孤岛，实现一体化精准育人。

#### 1. 成立“学生积极发展中心”

整合学工、教务、心理中心、团委、后勤、各院系等力量，建立定期联席会议制度，统筹全校性积极心理品质培育工作的规划、资源分配与政策协同，解决“多头管理、各自为政”的问题。

#### 2. 打造“学生成长数字画像”平台

在确保数据安全与个人隐私的前提下，合法合规地打通学业成绩、校园消费、图书借阅、社团参与、心理测评、资助勤贷等多源数据。通过大数据分析技术，动态识别学生群体及个体的发展状态、风险预警信号与优势潜能，实现从“经验驱动”的粗放管理到“数据驱动”的精准干预与个性化支持的转变。

### （二）外循环机制

联结家庭、社会与企业，构筑责任共担的成长同心圆。积极心理品质的培育绝非高校一家之责。对外，需构建“家校社企成长联盟”。

### 1. 建立“家庭支持资源平台”，

平台以自愿参与为原则，提供大学生心理发展周期特点、有效沟通策略等知识内容，并定期举办线上专题分享（每学期1-2次）。设立“家庭咨询日”，为有特殊需求的家庭提供预约式指导。通过柔性、专业化的支持服务，使家庭成为学生情感的后盾而非压力源。

### 2. 与学校所在社区建立常态化合作

共同开发社区服务项目，让学生在步行可达范围内参与社会实践。充分利用校友资源，建立“校友导师库”，按行业、地域组织小型分享会。与本地企事业单位合作开设“职业体验开放日”，增强学生对多元职业路径的认知。

### 3. 打造融入式的实践育人项目

在现有实习实践、志愿服务项目中增设“社会导师”环节，邀请合作单位的资深员工作为项目指导。在创新创业教育中引入

企业真实课题。将社区服务纳入第二课堂学分体系，形成制度性安排。使社会参与自然融入人才培养过程，而非额外附加任务。

## 五、结论

大学生积极心理品质的培育是一项关乎个体成长、教育发展与社会进步的系统工程。研究揭示，“躺平”心态、价值缺失与社交疏离背后，是青年在个体心理、教育环境与社会结构多重压力下的适应性反应。唯有通过“课程—实践—环境—朋辈”四维协同的育人模型，辅以“内外双循环”的机制保障，才能系统增强学生的心理韧性、意义感知与社会联结能力，引导其走出精神困境，以更积极、饱满的生命姿态走向未来，成为真正兼具个体活力与社会责任的时代新人。

## 参考文献

- [1] 王新波. 中国中小学生积极心理品质数据库建设新进展 [J]. 中国特殊教育, 2010(4):90-94.
- [2] 于婷. 大学生品格优势、情绪管理与心理健康关系 [D]. 哈尔滨: 黑龙江大学, 2022.
- [3] 何薇, 郑林科. 积极心理品质大学生创造力的研究进展 [J]. 校园心理, 2013, 11(4):249-250.
- [4] 卫萍. 小学生积极心理品质与学业成绩的关系研究 [J]. 中国特殊教育, 2016(10):65-69.
- [5] 李维巧. 中学生儒家文化视角下积极心理品质与主观幸福感的关系及对比研究 [D]. 天津: 天津师范大学, 2022.
- [6] 孟凡. 大学生主动性人格、个人成长主动性与积极心理品质的关系研究 [J]. 周口师范学院学报, 2020, 37(5):99-101.
- [7] 李清, 余坤, 高东瑜, 等. 大学生抗挫折心理能力对学业挫折感的影响: 积极心理品质的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志 [J]. 2019, 27(7):1082-1083.
- [8] 邹长华, 信中贵, 李泳汉, 等. 大学生情绪调节自我效能感和积极心理资本在心理弹性与心理健康关联中的作用 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44(1):96-97.
- [9] 赵海鹏, 陶剑飞, 仇妙芹. 大学生积极心理品质与新生适应、人际困扰、自我意识的关系 [J]. 广州大学学报(自然科学版), 2018, 17(5):93-94.
- [10] 詹海都, 陈浩华, 王彦娜. 大学生手机依赖状况及与积极心理品质的关系研究 [J]. 卫生职业教育, 2020, 38(15):159.