

大学生积极心理品质培育活动体系构建与实践效果分析

郭侍旭, 赵怡, 刘美孜, 胡艳芳, 庞凯文, 李豪军, 谢昊

北京科技大学天津学院, 天津 301830

DOI:10.61369/EIR.2026030031

摘 要 : 新时代背景下, 提升大学生积极心理品质是高校落实立德树人根本任务的重要诉求。本文旨在探索科学有效的积极心理品质培育路径, 构建了系统化的大学生积极心理品质培育活动体系。该体系遵循科学性、针对性等五大原则, 锚定个人成长、人际适应、社会担当、终身发展四维目标, 打造了认知引导、技能训练、体验感悟、实践践行“四维融合”的内容矩阵, 并配套组织、制度、师资、经费、评价五位一体的运行保障机制。通过选取200名大学生开展为期10个月的对照实验发现, 实验组学生在乐观、坚韧、感恩、合作及自我效能感等维度的得分较对照组提升极为显著(提升率达19.7%—25.3%); 质性分析表明学生主观体验良好, 情绪调节与人际交往能力明显改善。

关 键 词 : 大学生; 积极心理品质; 活动体系; 四维融合

Construction and Analysis of Practical Effects of the Activity System for Cultivating Positive Psychological Traits among College Students

Guo Shixu, Zhao Yi, Liu Meizi, Hu Yanfang, Pang Kaiwen, Li Haojun, Xie Hao

Tianjin College, University of Science and Technology Beijing, Tianjin 301830

Abstract : In the context of the new era, enhancing the positive psychological traits of college students is an important requirement for universities to fulfill their fundamental mission of cultivating talent with virtue. This paper aims to explore scientifically effective pathways for cultivating positive psychological traits and constructs a systematic activity system for this purpose among college students. The system adheres to five major principles, including scientificity and specificity, and targets four-dimensional goals: personal growth, interpersonal adaptation, social responsibility, and lifelong development. It creates a "four-dimensional integration" content matrix encompassing cognitive guidance, skill training, experiential learning, and practical application, supported by a five-in-one operational safeguard mechanism covering organization, regulations, faculty, funding, and evaluation. Through a 10-month controlled experiment involving 200 college students, it was found that students in the experimental group demonstrated significantly higher scores than the control group in dimensions such as optimism, resilience, gratitude, cooperation, and self-efficacy (with improvement rates ranging from 19.7% to 25.3%). Qualitative analysis indicated that students had positive subjective experiences, with notable improvements in emotional regulation and interpersonal skills.

Keywords : college students; positive psychological traits; activity system; four-dimensional integration

引言

长期以来, 传统高校心理健康教育多秉持病理学视角, 倾向于重问题干预、轻品质培养, 工作重心往往放在心理危机的排查与心理疾病的矫治上。随着积极心理学的兴起, 教育理念正经历由被动防御向主动发展、由修补缺陷向挖掘潜能的深刻转型。关注大学生的积极心理品质, 激发其内在成长动力, 已成为当前学术界与教育界的普遍共识。近年来, 众多学者围绕大学生积极心理品质的内涵、现状及培育路径进行了有益探索, 为后续研究奠定了坚实的理论基础。鉴于此, 本研究致力于打破传统碎片化培育模式, 立足新时代大学生心理发展特征与实际需求, 尝试构建一套科学系统、实操性强的大学生积极心理品质培育活动体系。本研究通过确立四维融合的内容矩阵与五位一体的保障机制, 并以某高校200名学生为对象开展为期一学年的对照实验, 旨在通过量化测试与质性访谈相结合的方法, 全面检验该体系的实践效果。这不仅是对积极心理学本土化、高校化应用的一次深度实证探索, 也为新时代高校创新心理健康教育工作范式、提升心理育人实效提供具有可复制性的实践参考与现实依据。

一、大学生积极心理品质培育活动体系的构建

（一）体系构建的原则

中国特色社会主义进入新时代，对当代大学生提出了新的使命。新时代的大学生必须肩负起实现中华民族伟大复兴的重大职责，推动思想、心理健康发展和能力的持续提升^[1]。大学生积极心理品质培育活动体系的构建，需遵循科学性、针对性、系统性、实践性和主体性五大核心原则以保障合理性与可操作性^[2]。其中科学性原则要求以相关心理学理论为支撑、结合学生心理发展规律设计活动，针对性原则强调立足学生心理需求、结合年级专业差异设计差异化活动，系统性原则需打破碎片化模式、构建完整培育链条形成一体化体系，实践性原则突出实践导向、推动理论转化为行动，主体性原则则尊重学生主体地位、调动其参与积极性以实现自我提升^[3]。

（二）体系构建的目标维度

立足大学生积极心理品质核心内涵与高校人才培养目标，构建个人成长、人际适应、社会担当、终身发展四维培育目标，明确培育方向，提升培育实效^[4]。个人成长维度重在引导学生正确认识与接纳自我，提升自信与自我效能感，塑造乐观坚韧的意志品质，增强心理调适与抗压能力^[5]。人际适应维度聚焦培养学生尊重包容、沟通协作能力，助力构建良好人际关系，营造和谐交往氛围；社会担当维度着力培育学生的责任感与奉献精神，树立正确三观，主动参与社会服务，实现个人成长与社会发展相融合^[6]。终身发展维度帮助学生树立终身学习理念，提升创新实践能力与心理韧性，为职业发展与人生价值实现奠定坚实心理基础。

（三）“四维融合”活动体系的内容矩阵

围绕培育目标，构建认知引导、技能训练、体验感悟、实践践行四维融合、衔接支撑的活动内容矩阵，形成全方位培育体系^[7]。认知引导聚焦积极心理品质理论普及，通过专题讲座、科普沙龙等活动奠定思想基础。技能训练聚焦相关技能培养，借助培训、训练营等提升心理调适能力。体验感悟聚焦沉浸式体验，通过团体辅导、情景剧等促进品质内化；实践践行聚焦知识技能转化，依托志愿服务、社会实践等实现知行合一。

（四）体系的运行与保障机制

为保障培育活动有效运行、巩固培育效果，构建组织、制度、师资、经费、评价五位一体保障机制，为培育工作提供有力支撑^[8]。其中组织保障通过成立工作领导小组，明确校、部门、学院职责，形成学校统筹、部门协同、学院落实、全员参与的工作格局；制度保障通过制定培育管理、评价、师资建设等相关制度，规范活动流程、评价标准和师资要求以确保培育工作有章可循；师资保障通过组建多元化师资队伍并定期开展培训交流提升专业能力，同时吸纳优秀学生作为志愿者形成专业引领、学生参与的模式；经费保障通过设立专项经费，用于活动策划、组织、师资培训等为培育工作提供充足资金支持；评价保障则建立多元评价体系，结合过程与结果、量化与质性、自评与他评，通过多种方式掌握培育效果并优化培育体系。

二、培育活动体系的实践过程与实施

（一）实践对象与分组

本次实践选取某高校2023级、2024级共200名大学生作为实践对象，涵盖文、理、工、艺等多个专业，年龄在18-22岁之间。采用随机分组的方式，将实践对象分为实验组和对照组，每组各100人^[9]。实验组采用本文构建的四维融合积极心理品质培育活动体系开展培育工作，对照组不开展任何针对性的积极心理品质培育活动，仅参与学校常规的心理健康教育活动（如年度心理普查、常规心理讲座等）。实践前，对两组学生进行积极心理品质量表（包括乐观、坚韧、感恩、合作、自我效能感等维度）测试，确保两组学生的积极心理品质水平无显著差异（ $P>0.05$ ），为实践效果的对比分析奠定基础。

（二）实践周期与步骤

本次实践为期一学年（10个月），分三阶段循序渐近开展积极心理品质培育活动^[10]。启动阶段（第1个月），召开启动会，明确活动内容、目标与要求；完成基线测试，建立学生心理档案；组建师资与志愿者队伍并开展培训，明晰职责分工。实施阶段（第2—9个月），按四维融合矩阵开展活动，认知引导类每月1次、技能训练类每两周1次、体验感悟类每月2次、实践践行类每学期3—4次；每次活动后组织反思分享，记录参与情况与心理变化并动态调整，同时定期开展阶段性测试，追踪品质提升情况。总结阶段（第10个月）：收集学生反馈，整理实践资料；对实验组与对照组进行终期测试，对比分析品质差异，总结经验、梳理问题并优化培育体系。

（三）典型活动案例展示

为体现培育活动体系实践效果，选取3个涵盖四维融合内容矩阵不同维度的典型案例。认知引导类为积极心理学专题系列讲座，邀请校内外专家围绕乐观心态、坚韧品质等主题开展4场讲座，采用理论+案例+互动模式，贴合大学生实际，每场参与率超95%，有效提升学生对积极心理品质的认知。体验感悟类为感恩有你，与爱同行主题团体辅导，组织实验组学生开展2次辅导，通过感恩回忆、分享、写信等环节，让学生在体验中理解感恩意义，学会珍惜与表达，内心更温暖积极。实践践行类为志愿服务进社区实践活动，组织学生志愿服务队，每学期开展3次、每次不少于3小时的社区支教、老人陪伴等服务，引导学生承担社会责任，提升自身能力与社会责任感。

三、实践效果分析与评价

（一）积极心理品质的提升效果

采用积极心理品质量表，对实验组和对照组学生在实践前、实践中（第5个月）、实践后（第10个月）进行三次量化测试，对比分析两组学生积极心理品质各维度的得分变化，评估培育活动体系的实际效果。实践前，实验组和对照组学生的积极心理品质各维度得分无显著差异（ $P>0.05$ ）；实践中，实验组学生的乐观、坚韧、感恩、合作、自我效能感等维度得分均显著高于

对照组 ($P < 0.05$), 且较实践前有明显提升; 实践后, 实验组学生各维度得分较实践中进一步提升, 与对照组的差异更为显著 ($P < 0.01$), 其中乐观维度得分提升 23.6%, 坚韧维度得分提升 21.8%, 感恩维度得分提升 25.3%, 合作维度得分提升 19.7%, 自我效能感维度得分提升 22.1%。测试结果表明, 本文构建的培育活动体系能够有效提升大学生的积极心理品质, 帮助学生树立乐观向上的人生态度, 增强心理韧性和自我效能感, 培养感恩、合作等良好品质, 达到了预期的培育目标。

(二) 学生的主观体验与成长

通过问卷调查、个体访谈等质性研究方法, 收集实验组学生对培育活动的主观体验和成长感悟, 进一步评估培育活动的效果。本次共发放问卷调查表 100 份, 回收有效问卷 98 份, 有效回收率 98%; 选取 20 名学生进行个体访谈, 涵盖不同专业、不同性格的学生。问卷调查结果显示, 96.9% 的学生认为培育活动内容丰富、形式多样, 能够满足自身的心理需求; 94.9% 的学生表示通过参与培育活动, 自身的心理状态得到了明显改善, 学会了调节情绪、应对压力; 92.9% 的学生认为培育活动帮助自己更好地认识了自己, 提升了自信心和人际沟通能力; 89.8% 的学生表示愿意继续参与此类培育活动, 并将所学的心理知识运用到实际生活中。个体访谈结果显示, 学生在参与培育活动后, 发生了明显的积极变化: 部分性格内向、不善沟通的学生, 通过参与团体辅导和实践活动, 逐渐变得开朗自信, 学会了主动与人沟通, 建立了良好的人际关系; 部分面临学业压力、情绪低落的学生, 通过参与技能训练和体验活动, 学会了调节情绪、应对挫折, 树立了乐观向上的人生态度; 部分缺乏责任意识的学生, 通过参与志愿服务等实践活动, 增强了社会责任感和奉献精神, 实现了自我成长。

(三) 附加效应分析

除直接提升大学生积极心理品质外, 本次培育活动体系的实

践还产生诸多附加效应, 有力推动高校人才培养与校园文化建设。一是推动高校心理健康教育提质增效, 打破传统“重问题、轻预防”“重理论、轻实践”局限, 丰富教育内容与方法, 推动其从“被动干预”向“主动培育”转变, 提供了新的实践路径, 完善了心理健康教育体系。二是营造积极向上的校园文化, 带动学生关注自身心理健康、主动参与培育, 形成关注心理、崇尚积极、互帮互助、共同成长的良好氛围, 缓解心理焦虑, 助力和谐校园建设。三是提升高校人才培养质量, 契合人才培养目标, 在提升学生心理素质的同时, 促进其综合素质全面发展, 增强社会适应与就业竞争力, 为培养五育并举的高素质人才提供支撑。四是形成家校社协同育人格局, 通过社区志愿服务等活动联动社区资源, 带动家长关注青少年心理健康, 凝聚校、家、社合力, 拓宽育人渠道、提升育人实效。

四、结束语

本研究立足新时代高校心理育人的新使命与新要求, 针对传统心理健康教育“重干预、轻培育”“碎片化、浅层化”的现实困境, 系统构建了包含五大原则、四维目标、四维融合内容矩阵及五位一体保障机制的大学生积极心理品质培育活动体系, 并通过为期一学年的对照实验进行了科学的实证检验。培育大学生积极心理品质是一项事关国家未来与民族希望的战略工程。高校必须坚守以学生为中心的教育理念, 久久为功, 不断完善和深化积极心理品质培育体系, 以积极的力量赋能学生成长, 为培养担当民族复兴大任、拥有强健心智与昂扬斗志的时代新人奠定坚实的心理基石。

参考文献

- [1] 李凡. 新时代大学生积极心理品质培育研究 [D]. 沈阳航空航天大学, 2024. DOI: 10.27324/d.cnki.gshkc.2024.000641.
- [2] 陶楚歌. 高校学生党建活动培育大学生积极心理品质的作用及路径探析 [J]. 北京教育 (德育), 2023, (10): 21-25.
- [3] 肖梦婷. 大学生积极心理品质培育研究 [D]. 中南财经政法大学, 2023. DOI: 10.27660/d.cnki.gzcu.2023.000603.
- [4] 郭芮. 积极心理学应用于大学生思想政治教育研究 [D]. 渤海大学, 2023. DOI: 10.27190/d.cnki.gjzsc.2023.000455.
- [5] 余颖. 积极心理品质融入大学生思想政治教育实践路径研究 [D]. 昆明理工大学, 2023. DOI: 10.27200/d.cnki.gkmlu.2023.000348.
- [6] 侯佳琦. 大学生积极心理品质培育研究 [D]. 渤海大学, 2019.
- [7] 吴焰. 积极心理学视阈下大学生心理品质培养研究 [D]. 辽宁工业大学, 2018.
- [8] 王文娟. 大学生积极心理品质培育研究 [D]. 渤海大学, 2017.
- [9] 陈万玲. 大学生积极心理品质培育的对策研究 [D]. 兰州交通大学, 2016.
- [10] 熊会芳. 当代大学生积极心理品质现状及其培育路径研究 [D]. 长沙理工大学, 2016.