

积极心理学视域下大学生积极心理品质提升的实践路径

张文祥

山东中医药大学, 山东 济南 250355

DOI: 10.61369/ETR.2026120015

摘 要 : 在积极心理学蓬勃发展的背景下, 培育大学生积极心理品质成为高校育人关键, 关乎其成长成才与未来发展走向。基于此, 本文深入探究了积极心理学视域下大学生积极心理品质提升的意义、问题与策略, 旨在更好地通过建立课程、设计实践活动、设计多样化咨询体系等策略, 帮助大学生提升主观幸福感、心理韧性及自我效能感, 最终实现积极心理品质的全面提升与可持续发展。

关 键 词 : 积极心理学; 大学生; 积极心理品质

Practical Paths to Improving College Students' Positive Psychological Qualities from the Perspective of Positive Psychology

Zhang Wenxiang

Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan, Shandong 250355

Abstract : Against the background of the vigorous development of positive psychology, cultivating positive psychological qualities among college students has become a key part of education in universities, which is closely related to their growth and future development. On this basis, this paper deeply explores the significance, existing problems and strategies for improving college students' positive psychological qualities from the perspective of positive psychology. It aims to help college students enhance their subjective well-being, mental resilience and self-efficacy through strategies such as curriculum construction, practical activity design and diversified counseling system development, so as to finally achieve the comprehensive improvement and sustainable development of positive psychological qualities.

Keywords : positive psychology; college students; positive psychological qualities

引言

全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)中明确指出以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 全面贯彻党的教育方针, 坚持为党育人、为国育才, 落实立德树人根本任务, 坚持健康第一的教育理念, 切实把心理健康工作摆在更加突出位置, 统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境, 贯通大中小学各学段, 贯穿学校、家庭、社会各方面, 培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质, 促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展, 培养担当民族复兴大任的时代新人^[1]。高校应该根据国家的政策性文件进行执行, 这样才能够更好地保证大学生的心理健康。

一、积极心理学视域下大学生积极心理品质提升的意义

(一) 增强心理韧性, 有效应对挫折

积极心理学是一种新的心理力学, 它关注个体内在的积极力量和心理资源, 对于提升大学生心理健康的全方位水平具有重要的指导意义。一方面, 积极心理品质是大学生应对心理危机的缓冲器^[2]。学生心理品质越积极, 挫折感越少, 面对学业、生活中的困难和挫折时越能激活和运用个人的心理资源, 自我治愈和超

越的机会越大。另一方面, 积极心理品质是促进大学生人际和谐的人际黏合剂。大学生心理品质积极, 就会对他人表现出换位思考、与人为善、合作分享的态度, 也更容易得到别人的信任和认同, 更容易被接纳, 和谐的人际关系也更易维持^[3]。

(二) 激发学习动力, 助力终身发展

一是从教育效能角度讲, 积极心理品质是学业投入的源泉。如果一个学生具备目标感和自我效能感, 那么他对学业的动力将由外向内转, 由短暂的、爆发式地变成持久的、稳定的, 且自我维持的^[4]。二是从终身发展角度讲, 积极心理品质是将来应对未

知挑战的心理资本。在职业频繁变换,社会日趋智能的社会转型期,那些具有心理韧性、创造力等特质的学生,更容易适应未来社会对个体能力的新要求,实现长期的、高质量的发展。由此可见,积极心理品质不仅是幸福的源泉,更是高校培养全面、健康、发展的人的教育目标^[5]。

二、大学生心理存在的问题

(一) 学业压力引发的心理困扰

高等教育阶段课程难度提升与竞争加剧,导致学生普遍面临学业压力。部分学生因自我要求过高或学习方法不当,产生焦虑、抑郁等情绪问题,表现为注意力分散、学习效率下降,甚至出现逃避行为。长期压力积累可能引发自我否定认知,形成“努力-失败-更努力-更失败”的恶性循环。

(二) 人际关系适应障碍

集体生活环境要求大学生快速完成从“个体中心”到“关系中心”的转变。部分学生因性格差异、沟通技巧缺失或价值观冲突,在宿舍关系、同伴交往中产生矛盾,表现为社交回避、孤独感增强,甚至出现社交恐惧倾向。人际关系困扰若得不到及时疏导,可能演变为适应性障碍,影响正常学习生活。

(三) 自我认同危机

青春期向成年期的过渡阶段,大学生面临“我是谁”“我要成为什么样的人”等核心问题。部分学生因家庭期望、社会比较或职业规划模糊,产生自我认同混乱,表现为目标缺失、决策拖延、价值感低下。这种危机若持续存在,可能导致存在主义焦虑,影响心理健康与人生发展^[6]。

(四) 心理韧性不足

当代大学生成长环境相对优越,部分学生缺乏逆境体验,导致心理韧性发展滞后。当面临考试失利、情感挫折等生活事件时,易出现情绪崩溃、行为退缩等反应,甚至采取极端方式应对压力。心理韧性不足已成为制约大学生应对挑战能力的重要瓶颈。

三、积极心理学视域下大学生积极心理品质提升的实践路径

(一) 课程体系重构:优势导向的心理品质培养

设立“基础理论—实践训练—应用拓展”三级课程体系,实现心理品质教育的系统化。在《积极心理学导论》中,融入“24项人性优势”模块,开展“优势清单”活动,从而更好地引导学生发现自身优势。例如,高校可组织为期一周的“优势探索周”,每天记录一件发现自身优势的事情,之后在分组讨论中强化自我认识^[7]。设计“优势迁移”环节,鼓励学生把找到的优势(如创造力)迁移到学习领域(如科研创新)或人际领域(如冲突化解),形成“发现优势—强化优势—拓展优势”的训练模式。通过上述三级课程体系,既提升了教育的系统性,又通过实践训练将理论转化为行为变革^[8]。

(二) 实践活动设计:体验式心理资本积累

构建“校园文化浸润—网络空间赋能”双维实践活动体系。校园文化维度,开展“积极心理主题月”,如“感恩传递行动”“优势博览会”“抗逆力建设大赛”等。例如,高校开展的“感恩传递行动”,要求学生手写一封感谢信或制作一个感谢感恩视频给某位重要的人,并在校园广场的“感恩墙”上留言寄语^[9]。活动后,学生普遍反映“更加注意自己生活中的积极事件”“和谐亲密的人际关系显著改善”。网络空间维度,建设“积极心理云平台”,嵌入优势测评、心理资本量表等工具,生成个性化分析报告;开展“成长互助小组”等小组工作,学生可匿名加入成长互助小组,分享成长困惑,接受其他学生的支持。

(三) 心理咨询升级:积极取向的干预模式

构建“预防—发展—危机”咨询模式,将积极心理学理念融入其中。预防层面,开展“心理资本工作坊”,运用正念冥想、积极自我对话等技术,培养学生积极心理。例如,在高校工作坊中,咨询教师指导学生进行“成功事件回溯”练习,被试闭眼回忆一次成功地应对困难情境的经历,之后尽可能详细地描述当时的感情、行为和支持方式,最后总结未来可应用的新方式。该练习使学生获得了“我可以应对挑战”的暗示。发展层面,对有发展需求的学生开展“优势发展咨询”,运用“优势反馈技术”强化正向行为。咨询教师定期给予被试关于其优势表现的反馈,如“上周你在小组作业中显示出很强的领导力”,之后与被试一起制定优势发展计划^[10]。危机层面,对出现心理问题的学生采用“积极转介”模式,在进行专业治疗的同时,引导其发现危险中的转机。

(四) 生态支持系统:协同育人的心理环境营造

构建“教师—家庭—社区”三位一体支持网络。在教师层面,开展“积极教育者培训”,提升教师识别与培养学生积极心理品质的能力。培训内容包含积极语言使用、优势反馈技巧等模块。在家庭层面,通过家长课堂传递积极心理学理念,帮助家长转变教育方式。高校家长课堂中,咨询师引导家长反思“你更关注孩子的缺点还是优点?”,并教授“每日三件积极事”沟通法,即每天与孩子分享三件其做得好的事情。这种沟通模式改善了亲子关系,为学生提供了稳定的情感支持。在社区层面,联合企业、社会组织开展“心理资本实践项目”,如企业实习中的抗逆力训练、志愿服务中的同理心培养等。

四、积极心理学视域下大学生积极心理品质提升的案例

(一) 实验设计

1. 研究对象

选取高校200名大一学生,随机分为实验组(100人)和对照组(100人),确保两组在性别、专业、初始心理测评得分上无显著差异,增强实验可比性。

2. 干预内容

实验组开展12周积极心理学干预,包括优势识别训练、积极

情绪日记、抗逆力工作坊；对照组接受常规心理健康教育，如心理健康讲座、个体咨询，无主动干预设计。

3. 评估工具

采用《积极心理品质量表》，涵盖主观幸福感、心理韧性、自我效能感等5个维度，评分范围1—5分，分数越高代表积极心理品质越强，前后测对比分析变化。

（二）实验过程

1. 对照组实验过程

对照组按传统模式开展4次心理健康讲座，主题为压力管理、情绪调节等，提供个体咨询通道但参与率低，学生自主完成日常学习，无额外心理训练任务或要求。

2. 实验组实验过程

实验组每周2次团体活动：

优势识别训练：通过“优势卡片匹配”游戏引导学生发现个人优势，强化自我认知；

积极情绪日记：要求学生每日记录3件引发积极情绪的小事并分析原因，培养情绪觉察力；

抗逆力工作坊：模拟学业挫折场景，引导学生制定应对策略并角色扮演，提升抗压能力。

（3）干预效果分析

经过一段时间的干预，效果如表1所示。

表1 干预效果

积极心理品质维度	实验组提升百分比	对照组提升百分比
主观幸福感	28%	7%
心理韧性	25%	6%
自我效能感	22%	5%
人际关系满意度	20%	4%
乐观倾向	26%	8%

实验组在主观幸福感、心理韧性等维度得分显著高于对照组，积极心理品质提升幅度是对照组的2-3倍，验证了积极心理学干预的有效性。

五、结束语

在积极心理学的指引下，探索大学生积极心理品质提升的实践路径意义深远且任重道远。通过优化课程体系、组织特色活动、营造良好环境等多维举措，已迈出坚实步伐。然而，大学生心理发展具有动态性与复杂性，未来仍需持续创新实践模式，紧密贴合学生实际需求，不断优化路径细节。同时，强化家校社协同联动，汇聚各方力量形成育人合力。唯有如此，才能更有效地助力大学生培育积极心理品质，使其以阳光心态拥抱人生挑战，实现全面发展与成长成才，为社会注入更多积极向上的青春力量。

参考文献

[1] 孙莹. 以学生为中心理念下课程教学体系的构建与实施——以心理健康教育课程为例 [J]. 科教文汇, 2024, (24): 181-184.

[2] 杨春华, 张继玉. 积极心理学视野下大学生公共艺术教育模式探索与实践——以苏州工艺美术职业技术学院为例 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(23): 34-36.

[3] 张萌萌, 强忠. 积极心理学视角下大学生心理问题早期发现与科学干预机制研究 [J]. 吕梁学院学报, 2024, 14(06): 73-78.

[4] 田全喜, 谭璟善, 高文倩, 等. 积极心理学视域下“Z世代”大学生网络短视频成瘾的影响因素 [J]. 校园心理, 2024, 22(06): 517-523.

[5] 严盼盼. 基于安全视角下的大学生心理健康教育策略——评《大学生心理健康教育：积极心理学的运用》[J]. 中国安全科学学报, 2024, 34(11): 250.

[6] 缪靖怡, 王维悦. 积极心理学视域下高校大学生“社恐”现象的心理机制与教育辅导策略 [C]// 河南省民办教育协会. 河南省民办教育协会2024年学术年会论文集（上册）. 浙江工商大学杭州商学院; , 2024: 147-148.

[7] 王颖颖. 积极心理学视阈下的化工专业学生心理健康教育探讨——评《化工行业大学生创新创业基础教程》[J]. 应用化工, 2024, 53(11): 2786.

[8] 栗艳. 基于积极心理学 PERMA 模型的宿舍朋辈团体心理辅导研究——以山西某医学高职新生为例 [J]. 山西卫生健康职业学院学报, 2024, 34(05): 181-183.

[9] 王晓敏, 凌莉, 王笑. 积极心理学视域下的高职学生心理健康状况实证调查——基于心理健康双因素模型 [J]. 现代职业教育, 2024, (19): 137-140.

[10] 方鸿志, 于姝维. 积极心理学视域下思想政治教育研究——基于 CiteSpace 的可视化分析 [J]. 辽宁工业大学学报 (社会科学版), 2024, 26(03): 72-80.