

积极心理学视域下心理健康教育专业人才培养与实践研究

孙钰涑

盐城师范学院, 江苏 盐城 224001

DOI: 10.61369/ETR.2026220002

摘 要 : 心理健康教育专业承担面向幼儿、青少年、老年人开展心理健康普及、咨询辅导、危机干预的重要职责, 其人才培养质量直接关系全民心理健康服务水平。本文以积极心理学为视角, 围绕幼儿、青少年、老年人三大群体的心理健康需求, 分析当前心理健康教育专业人才培养中实践能力薄弱、分群体服务针对性不足、危机干预能力欠缺、服务体系不完善等问题, 探究成因, 并从优化分群体实践教学模式、运用人工智能精准评估心理状态、开展全年龄段心理健康实践活动、完善多元协同心理健康服务体系四个方面提出优化路径, 结合典型实践案例进行阐释, 旨在提升心理健康教育专业学生专业素养与实操能力, 为全年龄段人群心理健康保障提供高质量人才支撑, 推动心理健康教育事业高质量发展。

关 键 词 : 积极心理学; 心理健康教育; 幼儿心理健康; 青少年心理健康; 老年心理健康; 人才培养

Research on the Training and Practice of Mental Health Education Professionals from the Perspective of Positive Psychology

Sun Yulai

Yancheng Teachers University, Yancheng, Jiangsu 224001

Abstract : The major of mental health education bears the important responsibility of promoting mental health awareness, providing counseling and guidance, and conducting crisis intervention for young children, adolescents, and the elderly. The quality of talent cultivation in this field directly impacts the level of mental health services provided to the entire population. From the perspective of positive psychology, this article focuses on the mental health needs of these three major groups. It analyzes issues such as weak practical abilities, insufficiently targeted services for different groups, inadequate crisis intervention capabilities, and an incomplete service system in the current talent cultivation of mental health education. It explores the underlying causes and proposes optimization paths from four aspects: optimizing the group-specific practical teaching model, utilizing artificial intelligence for precise psychological state assessment, conducting mental health practice activities for all age groups, and improving the diversified and collaborative mental health service system. Typical practical cases are used to illustrate these points. The aim is to enhance the professional competence and practical skills of students majoring in mental health education, provide high-quality talent support for mental health protection across all age groups, and promote the high-quality development of the mental health education cause.

Keywords : positive psychology; mental health education; mental health of young children; mental health of adolescents; mental health of the elderly; talent development

引言

积极心理学聚焦个体积极情绪体验、积极人格特质培育与积极社会环境构建, 强调挖掘心理潜能、提升心理韧性 with 主观幸福感, 为新时代心理健康教育提供全新理念与实践方向。心理健康教育专业以服务社会公众心理健康为核心目标, 服务对象覆盖幼儿、青少年、老年人等全年龄段群体, 不同群体在心理发展特点、核心需求与问题表现上存在显著差异。当前, 高校心理健康教育专业人才培养存在重理论、轻实践, 课程内容与社会实际需求脱节, 学生面向不同群体开展心理服务的针对性与实效性不足等问题。将积极心理学理念全面融入心理健康教育专业人才培养全过程, 有助于引导学生以积极、发展、包容的视角开展心理服务, 强化情绪管理、共情沟通、危机干预等核心能力, 更好满足幼儿、青少年、老年人多元化、多层次的心理健康需求, 为全民心理健康建设提供坚实保障。

一、面向全年龄段群体的心理健康教育服务现存问题

（一）分群体心理健康服务针对性不足

心理健康教育专业学生对幼儿、青少年、老年人的心理发展规律、问题特征与服务要点掌握不够系统，服务模式同质化现象突出。面对幼儿，难以运用游戏、绘本、行为塑造等符合其认知特点的方式开展心理引导；面对青少年，在学业焦虑、人际冲突、自我认同偏差、叛逆情绪等问题干预上缺乏有效策略；面对老年人，难以精准识别并缓解孤独感、失落感、健康焦虑、价值感缺失等常见心理困扰。

（二）实践操作与共情疏导能力薄弱

学生专业学习以理论知识为主，实景化、场景化实践训练相对不足，在面对服务对象的情绪宣泄、心理冲突与行为问题时，易出现应对慌乱、倾听不到位、共情不足等情况，难以快速建立信任关系，心理疏导与情绪调节的实操能力较弱，影响服务效果。

（三）心理危机识别与干预能力欠缺

学生对幼儿情绪行为障碍、青少年自伤自杀风险、老年人抑郁倾向等潜在心理危机的敏感度不足，识别能力薄弱，缺乏标准化、规范化的危机评估流程与干预方法，面对突发心理危机时无法及时、科学、有效地开展处置工作。

（四）多元资源整合与协同服务能力不足

学生在开展心理健康服务过程中，不善于整合家庭、学校、社区、幼儿园、养老机构等多方资源，服务形式较为单一，难以构建连续、稳定、全方位的心理健康支持网络，服务的持续性与系统性不强。

二、心理健康教育服务问题的成因分析

（一）人才培养方案与全年龄段需求脱节

高校心理健康教育专业课程设置偏重基础理论与通用咨询技能，针对幼儿、青少年、老年人的分模块、专业化实践课程不足，实训内容与真实社会服务场景匹配度不高，未能充分贴合不同群体的心理健康服务需求。

（二）分群体专项技能训练体系不完善

缺乏针对幼儿心理行为观察、青少年情绪调节与认知重构、老年人心理慰藉与积极回忆疗法等专项技能训练，实践教学形式单一，实操演练不足，学生核心服务技能难以得到有效提升。

（三）学生积极心理品质培育不足

在专业培养中对学生自身心理韧性、情绪管理能力、压力应对能力的培育重视不够，学生在长期接触负面情绪与心理问题的过程中易出现共情疲劳、心理内耗，影响服务的稳定性与持续性。

（四）实践平台与督导机制不健全

校外实践基地数量有限、合作深度不足，与幼儿园、中小学、社区、养老机构的常态化合作机制尚未完全建立；实践过程中专业督导、实时指导、效果反馈机制不完善，学生在实践中遇

到的问题难以得到及时解决。

三、积极心理学视域下心理健康教育专业优化路径

（一）构建分群体实践教学体系，提升服务精准度

以积极心理学为导向，围绕幼儿、青少年、老年人三大群体设置模块化实践课程，强化分群体服务能力。针对幼儿，以积极情绪培养、安全感建立、良好行为习惯养成为核心，训练游戏疗愈、绘本引导、正向强化等技能；针对青少年，聚焦学业压力、人际沟通、自我认同、逆反心理，开展认知重构、压力管理、团体辅导等训练；针对老年人，围绕孤独感、价值感缺失、健康焦虑，实施积极回忆疗法、陪伴倾听、社会融入引导等服务训练。

（二）人工智能赋能精准评估，提高服务科学性

借助大数据、智能心理测评等技术，为幼儿、青少年、老年人建立个性化心理档案，精准识别焦虑、抑郁、孤独、行为偏差等问题，自动生成个性化干预与疏导方案。利用线上平台制作分群体心理健康科普内容，开展可视化、互动式心理教育，在保护隐私的前提下提升心理服务的效率与覆盖面。

（三）开展实景化实践活动，强化实操能力

深度对接幼儿园、中小学、社区服务中心、养老机构等场所，搭建常态化实践平台，组织学生开展沉浸式心理健康服务。通过团体心理活动、个体心理辅导、心理健康科普、危机初步干预等实景实践，提升学生的共情能力、沟通能力与问题解决能力，将积极心理学理念转化为实际服务技能。

（四）完善多元协同服务体系，增强服务持续性

构建“学校—家庭—社区—实践基地—专业机构”五位一体的心理健康服务网络，明确各主体责任，建立筛查、评估、干预、回访全流程服务机制。加强专业督导与家校社协同配合，为幼儿、青少年、老年人提供连续、稳定、全方位的心理健康支持，提升心理健康教育的整体效果。

四、典型实践案例

（一）青少年学业焦虑积极心理干预实践

某中学高二学生陈某，因长期面临学业竞争与升学压力，出现持续性焦虑、入睡困难、注意力下降、自我否定等症状，对考试产生明显回避倾向。心理健康教育专业学生在专业教师督导下，基于积极心理学理念开展系统干预：首先通过共情式倾听与无条件接纳，建立信任关系，帮助学生合理释放负面情绪；其次运用认知行为技术，纠正其“成绩不好就毫无价值”等不合理信念，建立积极认知模式；随后教授腹式呼吸、肌肉放松、积极自我暗示等压力调节技巧；最后引导学生挖掘自身优势与进步点滴，强化自我效能感。经过为期8周的阶段性干预，陈某焦虑情绪显著缓解，能够以平稳心态应对学习与考试，睡眠质量与学习状态明显改善。

（二）社区空巢老年人孤独感积极心理疏导实践

某社区71岁空巢老年人赵某，子女长期在外地工作，日常缺

乏陪伴与情感交流，逐渐出现情绪低落、社交退缩、食欲减退、对生活缺乏兴趣等表现。心理健康教育专业学生依托社区实践平台，运用积极心理学开展针对性心理疏导：定期上门陪伴倾听，鼓励老人回顾人生经历与高光时刻，激活积极记忆；协助老人参与社区老年团体活动，重建社交联结；引导老人培养书法、广场舞等兴趣爱好，提升生活愉悦感与价值感；同时联动子女增加沟通频次，联合社区提供常态化关爱支持。3个月跟踪服务显示，老人孤独感明显减轻，主动参与社区活动，情绪状态与生活质量显著提升。

五、结语

积极心理学为心理健康教育专业人才培养提供了科学的理论指引与实践路径。面向幼儿、青少年、老年人全年龄段群体的心理健康需求，高校应进一步优化人才培养方案，强化分群体实践教学，依托智能技术提升服务精准度，搭建多元协同实践平台，完善督导与评价机制，全面提升学生的专业素养、实操能力与社会服务水平。未来可进一步深化产教融合、校企合作，借助虚拟现实等技术打造沉浸式实训场景，推动心理健康教育专业人才培养与社会需求精准对接，为全民心理健康事业提供更加有力的人才支撑。

参考文献

-
- [1] 任俊. 积极心理学 [M]. 北京: 商务印书馆, 2021.
 - [2] 樊富珉. 心理健康教育实务与技能 [M]. 北京: 北京航空航天大学出版社, 2020.
 - [3] 边玉芳. 青少年心理健康干预实务 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2022.
 - [4] 陈传锋. 幼儿心理健康教育与指导 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2021.
 - [5] 李建新. 老年心理学与心理服务 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
 - [6] 王希永. 积极心理学视角下青少年心理危机干预研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (05): 789-793.
 - [7] 张洁. 人工智能在心理健康教育中的应用与实践 [J]. 现代教育技术, 2021, 31 (08): 112-117.
 - [8] 刘艳. 社区老年人心理健康服务体系构建研究 [J]. 中国老年学杂志, 2022, 42 (10): 2530-2534.
 - [9] 杨敏. 积极心理学在幼儿心理健康教育中的应用 [J]. 学前教育研究, 2020 (06): 67-70.
 - [10] 赵静. 心理健康教育专业实践教学改革探索 [J]. 高等理科教育, 2021 (04): 112-116.