民办高校学生积极心理品质培养的理论与实践

王姝雯
黑龙江财经学院 心理健康教育中心，黑龙江 哈尔滨 150025

DOI:10.61369/EDTR.2026100024

摘　　要： 社会发展速度加快，竞争越来越激烈的时候，培养积极的心理品质就成为高等教育的重要任务。民办高校的学生学业压力大、社会认同感强，积极心理品质的培养更加迫切。本文以积极心理学为理论基础，围绕民办高校学生积极心理品质的培养策略和途径展开研究，有很强的现实意义。通过分析实际案例来评价课程教学、团体活动等干预方式的效果，从中总结出经验并加以改进，为民办高校心理健康教育提供理论上的参考和实践上的指导。

关 键 词： 积极心理品质；心理健康教育；实践路径；四位一体

Theory and Practice of Cultivating College Students' Positive Psychological Qualities in Private Universities

Wang Shuwen
Mental Health Education Center, Heilongjiang University of Finance and Economics, Harbin, Heilongjiang 150025

Abstract: With accelerated social development and increasingly fierce social competition, the cultivation of students' positive psychological qualities has become an important task of higher education. Students in private universities generally face heavy academic pressure and have strong social identity demands, making the cultivation of positive psychological qualities particularly urgent. Based on positive psychology theories, this paper explores the practical strategies and approaches for cultivating positive psychological qualities among private university students with prominent practical significance. By analyzing practical cases, the paper evaluates the effects of intervention methods including curriculum teaching and group activities, summarizes empirical experience, and puts forward improvement suggestions. The research provides theoretical references and practical guidance for the mental health education of private universities.

Keywords: positive psychological quality; mental health education; practical path; four-in-one integration

一、民办高校学生积极心理品质培养的理论基础

（一）积极心理学的理论溯源

20世纪90年代末，心理学领域出现革新，积极心理学在美国诞生，和传统的心理学存在明显的不同。传统心理学一直关注心理疾病诊断和消极情绪的干预，而积极心理学把研究的重点放在了人类内在的积极品质、崇高的品格以及可能的发展潜能上。该理论认为积极的情绪体验、健全的人格培养、良好的社会关系是个人达到心智成熟和全面发展的重要因素[1]。积极心理学理论给培育民办高校学生积极心理品质提供科学的指导。该理论认为人的心理发展同家庭、学校、社会环境有密切联系。从家庭角度来讲，要营造温馨、包容的氛围，用鼓励的方式培养学生的自信心；民办高校要创建起完备的心理健康教育体系，依靠课程来强化理论根基，借助实践加深心理认识；社会也要弘扬正能量，给学生赋予多元的发展机会，搭建心理支持平台。

（二）积极心理品质的内涵解构

积极心理品质属于民办高校学生适应社会、达成个人发展的重要心理资源，它包含很多方面并且结构复杂。从构成角度来说，该品质体系是以积极情绪体验、健全人格特质、和谐人际关系为三大支柱，再加上智慧洞察、坚毅果敢、友善包容等二十四个具体维度，各个要素互相联系、互相促进，共同形成一个完整的心理品质结构[2]。

积极心理品质各个要素既独立发挥作用，又互相补充。积极情绪体验乐观向上的心态可以扩大学生的认知视野，提高学生在遭遇挫折的时候心理上的韧性，健全的人格特征给学生提供应对困难的内在支撑和行动能力，和谐的人际关系使学生建立稳定的情感支持网络，在人际交往中加深自我认识，增强社会适应能力，从而更好地融入到校园和社会生活中。

（三）民办高校学生心理发展的特性剖析

民办高校学生心理发展的独特性，源于生源结构与教育环境的双重作用。生源层面，学生地域来源广泛，文化背景与成长经历千差万别，致使心理需求呈现高度异质性，传统统一的心理教育模式难以精准匹配其个性化诉求。在教育环境维度，民办高校与公办院校相比，存在资源、师资和管理上的客观差距。心理健

作者简介：王姝雯（1984.01—）女，汉族，黑龙江穆棱人，硕士研究生，副教授，研究方向：心理健康教育与思想政治教育。

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

康教育资源投入有限，专业心理教师配备不足，且缺乏常态化、体系化的培训机制；心理咨询设施陈旧落后，功能单一；心理健康课程设置缺乏科学规划，难以形成系统的教育体系。

基于上述特征，民办高校开展积极心理品质培育工作时，需紧密结合学生多元背景与办学实际，突破传统教育模式的局限。通过创新教育内容与方法，挖掘校本特色资源；整合家庭、学校、社会多方力量，构建协同育人机制；完善心理健康服务体系，提升心理教育专业化水平，从而推动学生实现身心协调发展，全面提升心理品质。

（四）民办高校培养学生积极心理品质的重要性

其一，帮助民办高校学生形成稳定的自我认识。学生在成长过程中需要面对学业要求，也需要处理人际关系和未来就业带来的压力。积极心理品质能够帮助学生正确看待自身能力，保持较为稳定的情绪状态，并在遇到困难时调整行动方向[3]。学生具备良好的自我认同后，能够减少对外部评价的过度依赖，也能更主动地安排学习生活。

其二，提升民办高校人才培养质量。学生的心理状态会影响学习表现，乃至学生专业学习态度。积极的心理品质意味着学生参加集体活动、学习专业知识时态度更加正面，更愿意承担任务，在任务受阻时行动意愿也更强。学生心理素质改善后，教师开展教学管理和成长指导也会更加顺畅。

其三，形成稳定的育人环境。学生能够理解他人感受，愿意承担集体责任，并在交往中保持基本的信任与尊重，校园关系就会更加协调。良好的人际互动能够减少孤立感，帮助学生获得正常的情感支持，也能增强学生对学校的归属感。学生离校后还要面对职业转换和社会交往，积极心理品质能够帮助其适应新的生活要求。

二、民办高校学生积极心理品质培养的实践路径

（一）打造“四位一体”协同培育格局

培育民办高校学生积极心理品质，构建学生、家庭、学校、社会协同的“四位一体”培育模式刻不容缓。学校作为教育主体，需将积极心理品质培育深度融入人才培养体系。在课程建设上，优化心理健康教育课程设计，明确教学目标，通过系统课程教学为学生奠定理论基础；在活动开展方面，借助团体辅导搭建互动平台，运用心理测量精准把握学生心理动态，为实施个性化心理辅导提供依据。民办高校开设“心灵成长工坊”特色课程，通过案例教学与情景模拟相结合的方式，引导学生探索自身心理潜能，显著提升了学生情绪管理能力。

（二）革新心理健康课程教学范式

在民办高校心理健康教育改革深化背景下，突破传统“教师讲授、学生被动接受”的单向模式，构建学生主体参与的教学体系，成为培育积极心理品质的关键。传统范式因与学生个性化需求脱节，亟需系统性革新以提升教学效能。

民办高校可以从理论上和实践上着手，对高校的改革进行推进。理论教学过程里教师要围绕学生日常生活场景来选取心理学案例，通过小组讨论、情景分析等方式让学生把抽象的理论转化成解决实际心理问题的方法。就学业压力、人际交往等设计案例，用角色扮演、辩论等方式加深认识，培养批判性思维和解决问题的能力[4]。实践教学要突出体验性、情境性，加入心理剧创编、团体辅导、户外拓展等多样的形式，心理剧创编中学生通过角色扮演来加强自我觉察，团体辅导用任务协作来提高沟通能力，户外拓展用模拟挑战来锻炼抗挫折能力。利用 VR 技术创设虚拟场景，开展融合式案例工作坊等新的方式能够有效地提高实践参与度。

（三）实施多元正向心理团体活动

在民办高校心理健康教育体系的构建与完善中，多元正向心理团体活动成为培育学生积极心理品质的核心载体。这类活动以互动互助为内在逻辑，通过角色扮演、小组研讨、案例分析等多样化形式，引导学生在情感互动与思维碰撞中深化自我认知，实现心理成长的进阶。活动开展过程中，学生围绕共同目标协同合作，在解决实际问题的实践中建立信任关系、强化集体认同，从而推动心理素质的全面提升。

民办高校若想增强团体活动的育人效能，需立足自身办学特色，打造差异化、分层递进的活动体系。在体育竞技类活动中，可组织团队挑战赛、校园联赛等项目，激发学生的竞争意识，培养团队协作精神；户外拓展环节，借助野外生存、压力情境模拟等训练，锤炼学生的实践能力与心理韧性；学科竞赛方面，结合专业特点开展创新创业大赛、心理学案例设计等赛事，激发学生的探索热情与创新思维。针对社交能力较弱的学生，可开设兴趣工坊、成长互助小组等低门槛活动，帮助其逐步融入集体，重建自信。实践过程中，应注重情境模拟与群体协作的有机结合。

（四）搭建多元实践教学架构

创建层次清楚的实践教学体系，是民办高校培育学生积极心理品质的一个重要切入点。有关研究显示，参加过较多实践活动的学生，在心理调适和适应社会方面更加出色。因此民办高校可以将课堂教学、课外活动和社会实践等各方面的资源进行整合，创建起三位一体的立体化育人模式。

课堂教学中加入案例研讨、情景模拟来巩固理论知识，组织社团活动、学科竞赛等课外活动来培养学生的合作和创新意识，参加志愿服务、企业实习等社会实践来提高学生的社会责任感和职业素质。民办高校要立足自身特色，系统规划实践教学内容，分层推进，创建多元实践平台，从而达成学生心理品质培育和综合能力提高的协同发展。

三、民办高校学生积极心理品质培养的难点

民办高校心理健康课程内容衔接不当，课程教学同学生实际需要相脱离。部分课程仍然以教师讲授为主，学生在课堂上参与讨论、体验活动的机会很少，心理知识很难变成学生解决实际问题的能力。课程目标常常只停留在对知识的理解上，对于学生的情绪调节能力以及人际交往情况的观察也缺乏。

心理健康教育实践活动缺少稳定安排，活动内容与学生差异

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

之间也缺少适当联系。部分活动依赖集中宣传或短期任务，学生参与结束后缺少后续交流，心理体验难以延续到日常学习生活。部分活动要求较高，心理基础较弱的学生参与意愿不足，部分学生则难以从活动中获得新的成长感受。

民办高校心理健康教育师资数量有限，教师专业能力也存在差异。部分教师能够完成日常咨询和课程教学，却缺少长期督导与专题研修，面对复杂心理问题时容易受到经验限制。教师承担较多管理事务后，用于课程设计和个体指导的时间会相应减少，心理健康教育质量容易出现波动。

四、民办高校学生积极心理素养培育的改进策略

（一）促进心理健康教育课程创新转型

当前，部分民办高校心理健康教育课程存在体系碎片化、实践教学薄弱等问题，传统单向知识灌输模式难以契合学生心理发展需求，致使积极心理品质培育成效受限。这种与现实脱节的教学方式，成为制约心理健康教育发展的瓶颈，亟待通过系统性改革加以突破。民办高校可从多维度推进课程创新转型。课堂教学中，引入典型心理案例创设真实情境，组织学生开展探究式学习，培养其运用心理学理论解决实际问题的能力；课后依托心理主题沙龙、互助成长小组，搭建学生交流互动平台，满足情感倾诉与经验共享需求。

（二）拓展心理健康教育实践样式

民办高校拓展心理健康教育实践样式，需构建多元立体的育人体系。可借助标准化心理测评工具，定期开展心理健康筛查，基于量化数据实现精准化心理干预。同时，创新实践活动形式是关键路径：例如组织心理剧创编展演，学生通过角色代入深度感知不同情境下的心理变化，在创作实践中强化自我觉察与情感共鸣；开展团体辅导活动，引导学生在互动交流中学习沟通技巧、建立信任关系，有效提升人际交往能力。

（三）增强心理健康教育师资专业素养

心理健康教育师资专业水平是民办高校培养学生积极心理品质的主要因素。但是目前民办高校普遍存在心理教师编制不足、专业能力参差不齐等问题，严重影响到心理健康教育质量的提高，急需建立系统的师资建设方案，提高民办高校心理健康教育师资素质要建立培育、选拔、激励一体化的机制[5]。在教师培养上，搞笑可以定期举办心理学前沿理论研修、学术研讨会等，支持教师攻读博士学位来充实自身的专业理论基础，加强实践能力的培养，让教师到医院去进行心理咨询案例督导、临床实习等。选拔环节必须把好质量关，招聘出有心理学专业背景、有丰富实践经验、会沟通的教师，保证师资队伍的专业性、稳定性。

（四）构建优质校园文化育人氛围

校园文化属于隐性育人的重要资源，对于民办高校学生心理发展有着长远的浸润效果。民办高校可以从文化活动的创建和宣传教育创新两个方面来创建良好的育人氛围。教师利用体育比赛、文艺演出等手段来调动学生的创新思维、竞争意识，培养学生的集体荣誉感，开展志愿服务、公益事业等活动来培养学生社会责任感、自我价值认同感。在宣传教育方面，民办高校要将海报展板、校园广播、新媒体平台等多方面结合起来，定时发布有关心理健康知识和调节技巧的宣传信息。并且教师组织心理学家举办有关心理健康的讲座、活动，引导学生形成正确的心理健康观念，克服对于心理问题的认识误区，努力创建起重视心理健康、重视心理品质培养的校园文化环境。

参考文献

[1]任俊，孙晓玲.积极心理学在高校心理健康教育中的应用[J].中国高教研究，2012(05):88-91.

[2]赵强，周丽.新时期心理育人视域下高校校园文化活动路径探索[J].思想教育研究，2023(11):102-107.

[3]陈燕，徐明.积极心理学视域下学校心理健康教育的创新实践[J].教育理论与实践，2023(12):48-51.

[4]赵依琳.积极心理学视域下地方高校大学生积极心理品质现状调查与培育路径初探[J].Advances in Education，2025，15(02):206-213.

[5]邵欣，庞瑶.基于积极心理学的大学生心理健康教育构建——基于西安工业大学的实证研究[J].全球教育视角，2025，06(01):72-78.

 | Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License