

# 基于 PERMA 模型的高校学生日常管理实证研究 ——以湖南工程职业技术学院为例

廖黎芳 王军峰 毛婵

湖南工程职业技术学院 湖南长沙 410151

DOI: 10.12238/jief.v7i5.14546

**[摘要]** 本文以积极心理学中的 PERMA 模型为理论架构,立足高校辅导员自身,以人人皆可出彩、享幸福人生为理念指导,坚持学生主体地位,通过团体辅导和个体辅导两种形式,运用具体管理方法指导学生由积极生活到健康生活直至幸福生活的三阶目标实现,探索实践路径对学生进行积极情绪传导、真诚投入利导、和谐关系辅导、意义人生引导和辉煌成就善导的“一体两翼三阶五导”模式构建,使每一个个体在生命发展和人生蓬勃的道路上获得持续的幸福感和提升高校学生日常管理实效。

**[关键词]** PERMA 模型; 高校学生日常管理; 实证研究

## Empirical Study on Daily Management of College Students Based on PERMA Model—— Taking Hunan Engineering Vocational and Technical College as an example

Liao Lifang Wang Junfeng Mao Chan

(Hunan Engineering Vocational and Technical College, Changsha, Hunan 410151)

**[Abstract]** This study adopts the PERMA model from positive psychology as its theoretical framework, focusing on university counselors. Guided by the philosophy that "everyone can shine and enjoy a fulfilling life," it prioritizes student-centered approaches. Through group counseling and individual guidance, the research employs concrete management methods to help students achieve three-stage goals: transitioning from positive living to healthy living, and ultimately attaining happiness. The study explores a practical model called "One Body, Two Wings, Three Stages, Five Guides" —which integrates positive emotion transmission, sincere engagement guidance, harmonious relationship counseling, meaningful life orientation, and achievement facilitation—through two wings and three stages. This approach ensures continuous happiness for individuals on their developmental journey and enhances the effectiveness of daily student management in higher education institutions.

**[Keywords]** PERMA model; daily management of college students; empirical research

习近平总书记强调：“祖国的青年一代有理想、有追求、有担当，实现中华民族伟大复兴就有源源不断的青春力量。”实现中华民族伟大复兴，教育的地位和作用不可忽视，高校辅导员当努力成为学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友。利用多元多样的方法和手段为学生提供生活指导，促进学生和谐相处、互帮互助是高校辅导员的主要工作职责，对新形势、新挑战、新问题探索研究并提出新对策是应有之义。

### 一、PERMA 模型理论概述

马丁·塞利格曼在《持续的幸福》一书中提出五要素理论模型，他认为积极的人生取决于 PERMA 五元素，即情绪 (Positive emotion)、投入 (Engagement)、关系

(Relationships)、意义 (Meaning) 和成就 (Accomplishment)。PERMA 模型体现在积极心理学中就是针对个体心理状况并指导个体如何追求幸福的理论模型。PERMA 模型的研究领域主要有三个层面：首先是研究个体主观层面的积极体验；其次是个体层面上研究每一个个体体内所蕴含的积极特质；再次是在社会层面上研究集体主义、家庭美德、社会公德等能够构成集体积极心理行为的因素。

PERMA 模型与大学生的思想政治教育和幸福感存在高度适切性。新时代高校学生日常管理将 PERMA 幸福理论贯穿整个教育管理过程，以有效整合多种教育资源，综合运用多种教育形式，切实提升大学生的幸福感。高校辅导员作为高校学生管

理的一线工作者，高校层面的很多举措都需要高校辅导员落实到位，通过角色转变、组织转型以及方法转换是高校辅导员对学生管理工作的应对路径。

## 二、基于 PERMA 模型的高校学生日常管理模式的构建

基于 PERMA 模型，坚持学生主体地位，学校、家庭和社会多方参与，高校辅导员以个体辅导和团体辅导为手段，运用具体管理方法指导学生由积极生活到健康生活直至幸福生活的三阶目标实现，探索实践路径对学生积极情绪传导、真诚投入利导、和谐关系辅导、意义人生引导和辉煌成就善导，提炼出多方共同参与、具有普遍指导意义的“一体两翼三阶五导”的高校学生日常管理模式，助推学生成长成才，享受幸福生活。



图一：“一体两翼三阶五导”的高校学生日常管理模式

## 三、基于 PERMA 模型的高校学生日常管理的实践路径

(一) 积极情绪传导。通过问卷调查了解不同年级的学生在日常管理情绪方面会遇到哪些共性和个性的问题。基于上述问题提出切实可行的辅导对策，为学生积极情绪传导提供理论借鉴。

实践路径为：通过个体和团体的途径，以积极的视角看待疫情防控常态化下的生活，传递和传授体验关于过去、现在和未来的积极情绪，学习增强这些情绪的强度和延长其持续时间的技能。如召开主题班会学习“抗疫精神”，分享抗疫故事，坚持记录感恩日志，体验满意、自豪、平静、希望、乐观和信心的积极情绪。

(二) 真诚投入利导。因时代环境、自然和社会环境以及和个体自身面临的特殊性、不确定性和突发性，对于高校学生的日常管理提出了变的挑战和机遇。

实践路径为：探寻规律，通过个体和团体的途径开发活动，激活注意力资源，创造沉浸感，消除无聊、焦虑等状况。如正念时刻、抗疫彩绘、艺术表达等具有创造性的积极方式应对不确定性。

(三) 和谐关系辅导。在全媒体环境下，面对面的课堂教学方式受到挑战，多数青年学生间人与人的交流由现实世界转为云端世界。

实践路径为：在学生日常管理中创设情境、运用个体和团体辅导构建和谐人际关系，针对问题提供“精准”辅导，达成

人与自然、人与人、人与自身的和谐相处。如运用“同舟共济”“积极关系树”帮助学生个体和团体更好地了解彼此的优势，增进爱的联结。

(四) 意义人生引导。通过问卷调研和个别访谈了解高校学生在就业与人生意义的实现与发展中面临的主要困扰、造成困扰的原因及其期待的辅导内容、方式等，为学生日常管理助力引导实现意义人生提供理论指导。

实践路径为：在学生日常管理中，建立共同的、可期待的、有画面感的愿景，并将这个愿景与当前的生活连接起来，促进学生对长期人生目标的追求，培养社会责任感、使命感和集体荣誉感。如同伴辅导、意义箱、仁爱冥想、角色扮演等帮助学生找到方法来证明行动的合理性和思考人生意义。

(五) 辉煌成就善导。因时代环境、自然和社会环境以及和个体自身面临的特殊性、不确定性和突发性，对于高校学生的日常管理提出了变的挑战和机遇。但没有什么比每天在有意义的生活获得成就感更激励人心。

实践路径为：在学生日常管理中，善于发现并利用每个成就激励学生和团队，如每天的特殊时刻、感恩拜访、时间礼物等团体和个体活动帮助学生提升心理韧性、增强自我效能感，每天体验并享受积极生活、健康生活和幸福生活。

## 四、基于 PERMA 模型的高校学生日常管理的实证应用

### (一) 一般资料

从湖南工程职业技术学院 2022 级环境艺术设计专业新生中随机抽取 2 个自然班，共计 81 名新生，以班级为单位，按照抽签的方式随机分配干预组与对照组，A 班为对照组，B 班为干预组。干预前后，采用基于应激-素质模型的心理健康教育大数据平台开展线上测评，2022 年 11 月开展了前测，共回收有效问卷 81 份，干预组 (B 班) 40 人，其中男生 13 人，女生 27 人；对照组 (A 班) 41 人，其中男生 13 人，女生 28 人。2024 年 9 月开展了后测。为保证研究结果的质量，向所有学生充分解释研究目的，以尊重真实为原则。

### (二) 研究工具

本研究选取量表为 SCL-90 (90 项症状自评量表) 以及 PHQ-9 (抑郁症筛查量表)，测评筛查结果解释如下：

SCL-90 结果解释：总分超过 160 分，可能有某种不适。超过 200 分，可能感觉有中度症状。超过 250 分，可能有比较严重的心理问题。

PHQ-9 结果解释：5-9 分：可能有轻微抑郁症；10-14 分：可能有中度抑郁症；15-19 分：可能有中重度抑郁症；20-27 分：可能有重度抑郁症。

根据结果筛选三级关注对象：第一级，PHQ-9 测评总分 ≥ 15 分，且第九题得分大于 1 分，SCL-90 总分 ≥ 200 分的；第二级，PHQ-9 测评总分 10 分~14 分，且第九题得分大于 1 分，SCL-90 总分在 160 分~200 分之间；第三级，PHQ-9 测评总分在 5 分~9 分，且第九题得分大于 1 分，SCL-90 总分在 160 分~200 分之

间的。

### (三) 结果

A班 41人, 为对照组:

2022年11月进行前测, 三级4人, 二级4人, 一级1人

2024年9月进行后测, 三级2人, 二级3人, 一级2人

B班 40人, 为干预组:

2022年11月进行前测, 三级5人, 二级3人, 一级2人

2024年9月进行后测, 三级1人, 二级1人, 一级0人

#### (1) 独立样本 T 检验

2022年11月前测

三级人数:

干预组(5人)较对照组(4人),  $p > 0.05$ , 差异不显著。

二级人数:

干预组(3人)较对照组(4人),  $p > 0.05$ , 差异不显著。

一级人数:

干预组(2人)较对照组(1人),  $p > 0.05$ , 差异不显著。

2024年9月后测

三级人数:

干预组(1人)较对照组(2人),  $p > 0.05$ , 差异不显著。

二级人数:

干预组(1人)较对照组(3人),  $p < 0.05$ , 差异显著。

一级人数:

干预组(0人)较对照组(2人),  $p < 0.05$ , 差异显著。

结论: 干预组在干预后的三级、二级、一级关注人数均显著少于对照组, 表明干预措施可能有效降低了各等级心理风险比例。

#### (2) 相关样本 T 检验

对照组前后测

三级人数:

后测(2人)较前测(2人),  $p > 0.05$ , 差异不显著。

二级人数:

后测(3人)较前测(4人),  $p > 0.05$ , 差异不显著。

一级人数:

后测(2人)较前测(1人),  $p > 0.05$ , 差异不显著。

干预组前后测

三级人数:

后测(1人)较前测(5人),  $p < 0.01$ , 差异极其显著。

二级人数:

后测(1人)较前测(3人),  $p < 0.05$ , 差异显著。

一级人数:

后测(0人)较前测(2人),  $p < 0.05$ , 差异显著。

结论: 干预组在干预后, 各等级关注人数均较干预前显著下降, 进一步支持干预措施的有效性。

### 五、研究意义与不足

本研究基于 PERMA 模型对高校学生日常管理的探索丰富和拓展了学生思想政治教育研究的内容和应用的领域, 也丰富了

高校学生日常管理工作的理论和实践内容, 具有一定的理论价值和较强的应用价值。

不足之处有两点: 第一, 持续时间长。前后测对照间隔了 2 年的时间来检测, 高校学生日常管理的效果与影响是持续性和长期性的, 正所谓是“十年树木, 百年树人”。第二, 对于实施者(辅导员)的要求高。实施者(辅导员)需要具备阳光、开朗、乐观、负责、善交际等积极心理品质, 更有助于效果的达成, 本研究中缺乏对实施者(辅导员)的探讨。

### 六、结语

积极心理学强调每一个个体在生命发展和人生蓬勃的道路上均可获得持续的幸福。只有树立人人皆可出彩、享幸福人生的理念才有信心、有耐心做好高校学生的日常管理。全面关注青年学生的思想状况、心理状态、身体素质、学业情况、生活境况, 结合学生的特点和具体问题为其提供“精准”辅导。高校学生的日常管理主要应是学校的职责, 全员育人, 促进学生成才。但是家庭和环境的优良环境营造起到学校无法替代的作用。因而对学生的日常管理需要借助家庭、社会的力量共同参与, 强化学校、家庭、社会协同育人, 更大程度集聚支持高等教育发展的资源, 更大程度营造有利于高等教育发展的社会环境, 努力培养和造就堪担大任的时代新人。

### 【参考文献】

[1] 杨阳. 基于积极心理学 PERMA 模型构建蓬勃绽放的幸福班级[J]. 班主任, 2025, 01: 17-19.

[2] 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.

[3] 周锐盈, 王辅之. 新冠疫情防控常态化时期高校学生身心健康状况的研究[J]. 中华全科医学, 2024, 22(07): 1192-1195.

[4] 李若愚. 常态化疫情防控背景下的高校学生管理衍生问题研究[J]. 林区教学, 2022(03): 46-49.

[5] 张士威. 疫情防控常态化背景下高校辅导员学生管理工作的应对路径[J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2021(09): 27-28.

[6] 吴洁琼, 樊富珉. 基于 PERMA 模型的积极心理品质团体辅导: 过程及效果[C]// 第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上). 2021: 128-129.

[7] 宁萌. 基于积极心理学 PERMA 模型的高校心理健康教育课程教学探索[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2021(08): 178-181.

[8] Haines Seena L.. NAP webinar series: PERMA approach to wellbeing[J]. Journal of Interprofessional Education & Practice, 2021, 25.

基金项目: 2022 年湖南省高校思想政治工作质量提升工程资助项目辅导员骨干专项课题“基于 PERMA 模型的疫情防控常态化高校学生日常管理研究”(项目标准号: 22F82)。

作者简介: 廖黎芳, 女, 湖南新化人, 讲师, 研究方向为思想政治教育。