

# 基于积极心理学理念的大学生心理健康教育课程改革

冉晓丽

湖州学院

DOI:10.12238/mef.v8i9.13007

**[摘要]** 健康的心理素质对于大学生的成长而言至关重要,高校心理健康教育应用积极心理学理念,旨在采纳积极心理学的核心理念与技巧,改善大学生心理素质,以全面提升学生的心理福祉。本文以积极心理学理念为核心,通过对大学生心理健康教育课程改革展开探讨,从积极心理学理论切入,对当前高校心理健康教育情况展开分析,总结积极心理学视角下大学生心理健康教育需要的同时,提出合适的心理健康教育改革方法。

**[关键词]** 积极心理学; 大学生; 心理健康; 课程改革

中图分类号: G622.3 文献标识码: A

## Curriculum Reform of Mental Health Education for College Students based on the Concept of Positive Psychology

Xiaoli Ran

Huzhou College

**[Abstract]** Healthy psychological quality is very important for the growth of college students. Mental health education in colleges and universities applies the concept of positive psychology, aiming to adopt the core concept and skills of positive psychology, improve the psychological quality of college students, in order to comprehensively improve the psychological well-being of students. This paper with positive psychology concept as the core, through the college students' mental health education curriculum reform, from the positive psychology theory, analyzes the current mental health education in colleges and universities, summarizes the positive psychology perspective of college students' mental health education needs at the same time, put forward the appropriate method of mental health education reform.

**[Key words]** positive psychology; college students; mental health; and curriculum reform

### 前言

现今,大学生在心理健康方面遭遇了空前的难题。社会竞争的激烈和网络信息的过度传播使得大学生的心理问题变得尤为明显,尤其是焦虑和抑郁症状。这些问题不仅妨碍了学生的学业成绩,还潜在地威胁到学生的社交适应和未来发展前景。以往的心理课程多聚焦于处理问题和治疗心理障碍,却忽略了培养积极的心理素质。本研究旨在深入探讨大学生的心理健康教育,旨在缓解学生的心理困扰,并促进积极心理素质的发展。这将有助于学生在未来更好地应对职业规划、人际交往和学业压力等挑战,为高校心理健康教育工作提供参考。

### 1 积极心理学理论

#### 1.1 积极心理学概念

积极心理学的核心理念着重于个体的正向特质、情感和体验的价值,主张通过培育个体积极向上的一面增进个体的心理福祉和幸福感。在大学生心理健康教育中,采纳积极心理学理

念意味着教育工作者应从专注于问题和不足的传统方法,转向更多地激发学生的内在潜力和积极心理素质。研究指出,积极情绪不仅提高幸福感,还能强化应对挑战的能力<sup>[1]</sup>。对大学生的调查揭示,经常感受到感激、希望和乐观情绪的学生,在学业和社交方面表现更佳。因此,心理健康课程应融入积极心理学的原理,比如马丁·塞利格曼提出的PERMA模型(包括积极情绪、投入、人际关系、意义和成就),用于帮助学生构建积极的自我形象,促进人际关系的发展,寻找生活的意义,并确立实现个人目标的路径。

#### 1.2 积极心理学和传统心理学区别

积极心理学与传统心理学在核心理念和实际应用上展现出明显的不同,这些不同对大学生心理健康教育的改革产生了深刻的作用。传统心理学主要关注于识别和治疗心理障碍,研究和应用多基于病理学模型,着重于解决心理问题和不足<sup>[2]</sup>。例如,弗洛伊德的精神分析理论突出了潜意识冲突和早期经历对个人

心理成长的作用。相对而言,积极心理学着重于挖掘和强化个人的积极特质和潜力,提倡通过增强积极情感、优势和美德来提升个体的心理健康和幸福感。马丁·塞利格曼,作为积极心理学的先驱之一,提出了“PERMA模型”,涵盖了积极情感、投入、人际关系、意义和成就,为心理健康教育引入了新的视角和评价体系。

在高等教育中,心理健康教学正逐渐融入积极心理学的元素,标志着教育重心从问题解决转移到了潜能开发和优势培养。研究发现,大学生在经历了积极心理学活动后,其对生活的满足感和幸福感有明显增强<sup>[3]</sup>。

## 2 大学生心理健康现状分析

### 2.1 心理问题普遍存在

大学生面临的心理挑战是一个显著且不可轻视的问题。根据《中国青年研究》的报道,大约20%至30%的大学生正遭受着各种心理健康问题,焦虑、抑郁和人际交往困难是最普遍的困扰。这些问题不仅影响学生的学业成绩,还可能对学生的职业前景和生活品质造成长期的不良影响。积极心理学的出现为应对这一挑战带来了新的思路和策略<sup>[4]</sup>。该领域着重于挖掘和强化个人的优势以及积极情感,主张利用个人内在资源来增进心理健康。

### 2.2 心理健康教育边缘化问题明显

目前,大学生心理健康教育面临诸多难题,尤其是课程内容与学生需求之间的不匹配问题。一项来自《中国青年研究》的调查显示,超过六成的大学生认为心理健康课程过于侧重理论,缺少实际应用,难以应对学生遇到的问题<sup>[5]</sup>。同时,由于心理健康课程通常作为选修课,学生的参与热情并不高。积极心理学的提出,注重发展个人优势和积极情感,为心理健康教育带来了新的方向。马丁·塞利格曼提出的PERMA模型,包括积极情绪、投入、人际关系、意义和成就,为心理健康课程内容的创新提供了理论支持。将这些元素整合进课程设计,有助于更好地满足学生的个性化需求,并增强课程的吸引力和实用性。

## 3 积极心理学在高校心理健康教育中的应用

在大学心理辅导课程中,积极心理学的运用变得极为关键。积极心理学领域专注于挖掘个人的优点、正面情感以及幸福感,主张通过发展积极的心理特质来增进个体的心理福祉。将积极心理学的原理整合进大学的心理健康教学中,能够有效协助学生处理学习负担、社交关系以及职业规划等多方面的难题。

### 3.1 积极开展各类心理健康教育活动

新时期背景下,在高等教育中开展和推广心理健康教育变得极为关键。教育工作者通过策划和开展各种丰富多彩的活动,如编写感恩日记、加入积极心态训练营等,能够有效地引导学生关注生活中的积极因素。心理健康教育活动不仅有助于学生培养乐观态度,还教会学生感激和珍视周围的人和事<sup>[6]</sup>。

感恩日记的活动旨在引导学生每日记录让其心怀感激的人与事,以此促进学生对生活的正面看法和感恩情感的发展。另一

方面,积极心态训练营通过一系列互动活动和心理游戏,协助学生掌握应对挑战和压力的技巧,同时增强学生解决难题和积极面对逆境的能力。

开展这些活动不仅有助于学生减轻学习与生活带来的压力,还能有效增进学生的幸福感和满足感。参与其中,学生能更深入地认识自己,提高自我管理能力,面对未来的挑战时,学生将更加镇定和自信。简而言之,通过这些切实可行的活动,高校心理健康教育为学生的全面成长提供了坚实的后盾。

### 3.2 重视团队合作与沟通能力培养

在大学心理辅导课程中,教师应有目的地向学生介绍一系列实用的交流技巧和协作技能。这些能力的提升有助于学生在日常生活中更有效地建立和保持积极的人际关系。通过开展多样化的小组对话、团队协作任务和其他互动性活动,学生能够在实践中掌握与人有效合作的技巧,了解如何在集体中扮演自己的角色,以及如何应对和解决人际交往中的矛盾和难题。实践经历不仅能够增强学生的交际技巧,还能增强学生的集体意识和合作精神,为学生将来在社会上的发展奠定坚实的基础。

## 4 积极心理学视角下的高校心理健康教育改革方式

### 4.1 优化和创新课程内容

课程内容的更新应紧跟心理学领域的最新研究成果,并考虑到大学生的具体需求与心理特征。例如,借助积极情绪理论,课程设计可以包含一系列活动,例如撰写感恩日记、参与分享积极体验的聚会等,旨在培育学生的正面情绪。

马丁·塞利格曼的研究表明,正面情绪有助于扩展人们的思维框架,提升创新力及解决难题的技巧。因此,课程设计中可融入案例研究部分,引导学生探讨成功人士是如何借助积极情绪来应对挑战的,以此来点燃学生对积极心理学的热情和共鸣。

课程内容的改进也应涵盖对个人优点和美德的深入研究。鉴于积极心理学重视个人优势的发现与运用,课程设计可以纳入自我优势评估的工具,例如价值观卡片排序、优势自评问卷等,以助于学生发现并理解自己的优点和美德。借助这些工具,学生将能更明确地认识到自己的强项,并将其运用到学习和日常生活中。研究发现,大学生若能有效辨识并利用个人优势,通常在学术成就和社交能力方面表现更佳。通过整合创新元素和改进课程设计,例如采用情景模拟和角色扮演等互动教学方法,学生得以在模拟环境中亲身体会并应用积极心理学的原理。

为了使课程内容既新颖又实用,必须紧跟心理学领域的最新发现,并考虑到大学生的具体需求和心理特征。通过融合积极情绪理论、深入分析优势与美德,以及采用情景模拟、角色扮演和多媒体教学工具等多种教学方法,课程的创新和改进能够更有效地吸引学生对积极心理学的关注,增强学生的归属感,同时提高学生的心理健康素质,助力学生的全面成长。

### 4.2 充分发掘和应用美德教育

在高等教育中,道德修养的培养对于促进学生心理健康具有不可或缺的作用,其益处是显而易见的。通过培育学生的道德

品质,可以有效提高心理健康教育的成效。道德修养不仅有助于学生树立正面的生活观,还能提高学生的心理适应能力,使学生面对各种困难和压力时能够更加有效地应对和调整。

在现代社会,越来越多的人开始关注大学生的心理健康状况。高校在这样的背景下积极推动大学生心理健康课程改革,旨在解决心理问题,并挖掘和利用学生的优点和美德。积极心理学强调,个人的正面特质,包括乐观、感激、希望和坚韧等,对于增进心理健康和提升幸福感至关重要。研究显示,经常感受到感激之情的大学生通常在心理适应和学业表现上更为出色。

美德教育有助于塑造学生的价值观和生活态度,引导学生在日常生活中重视个人品质的发展。例如,培育学生的诚实、友善和责任感等品质,能够提高学生的社会融入度和人际互动技巧。这些品质的增强,不仅促进学生学业成绩的提升,还能在未来的职业生涯和社会交往中展现更出色的竞争力和适应性。

品德教育有助于学生形成正面的自我认识,提升学生的自信和自尊。通过持续的自我审视和进步,学生能够更清晰地了解自己的长处与短处,并据此进行有目的的改进。这种正面的自我认识不仅有助于学生在心理上保持平衡,还能使学生在遭遇挑战和逆境时表现出更强的韧性。

从积极心理学的角度来看,培养学生的德行对大学心理健康教育有着显著的正面影响。这种教育方式能够显著提升学生的心理韧性,为学生将来的生活带来更多的健康、幸福和成就。德行教育不仅有助于学生处理当前的学习和生活挑战,还能为学生将来的职业道路和社会融入提供稳固的支撑。因此,高等教育机构应该重视并强化德行教育,将其深度整合到心理健康教育的各个层面,以培育出更多具备积极心态和完整人格的杰出个体。

#### 4.3 提高教学互动性丰富教学方法

从积极心理学的角度出发,大学心理健康教育应重视课堂互动,利用多样化的教学策略来增强教学成效和品质。教师可以构思创意十足的课堂练习,激励学生主动参与,点燃学生的学习热情和积极性。

教师可以利用社交媒体平台建立关注心理健康议题的社群,使学生在日常生活中持续关注并讨论这些议题。同时,虚拟现实技术能够再现多种生活情境,让学生在模拟环境中练习面对心理挑战,进而提升学生的心理韧性。这些技术的应用不仅拓展了

心理健康教育的手段和内容,还为学生打造了一个更全面、更立体的学习环境,有助于学生在现实生活中更有效地处理心理问题<sup>[7]</sup>。

## 5 结语

从积极心理学的角度出发,对大学生心理健康教育课程进行改革,意味着不仅仅是更新教学内容和方法,而是一次对教育未来方向的深入思考和展望。引入积极心理学的核心思想,心理健康教育将更加专注于培育学生的正面情绪、个人优势和道德品质,以推动其全面成长。教育方式的转变强调了对学生个体差异的关注,利用数据分析和实例分析,教育者能够更准确地把握学生的心理需求,并提供个性化的教育计划。推广这种教育模式,将有助于营造健康、和谐的学习氛围,为学生的长远发展打下坚实的基础。

### [课题项目]

浙江省教育厅思政专项,项目名称:高校“一站式”学生社区朋辈心理辅导体系实践路径探究,项目编号:Y202454918。

### [参考文献]

- [1]周肃军,常扩.积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J].黑龙江高教研究,2024,42(11):120-128.
- [2]周发伟.高校心理健康安全教育实效性提升路径——评《高校心理健康教育实效性研究》[J].安全与环境学报,2024,24(10):4119-4120.
- [3]席文彪,张世财.积极心理学视域下高职院校心理健康教育实践路径[J].教育理论与实践,2024,44(27):53-56.
- [4]姚玉清.旨在提升心理健康教育效能的特色课程群建设[J].上海教育科研,2024,(06):69-73.
- [5]沈贵鹏.新时代高校心理健康教育的行动取向[J].思想理论教育,2024,(04):95-99.
- [6]邓旭阳,谢雨锴,周萍.高校积极生态心理健康教育服务机制研究[J].学校党建与思想教育,2024,(04):81-84.
- [7]何艳群.高校体育心理健康教育功能及实践策略——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,2023,33(04):231-232.

### 作者简介:

冉晓丽(1982--),女,河南新密人,研究生,讲师,湖州学院,研究方向:应用心理学。