

积极心理学的大学生心理健康发展策略分析

刘维全 何璇
东莞城市学院，广东 东莞 523419

摘要：在新时代的背景下，高等教育机构正致力于培养学生具有积极和理性的心态，同时加强心理健康的辅导和支持。本文评估了当前大学生心理教育实践，并强调了优化课程结构、多元化教育平台、以及完善评估机制的重要性。文章还提出了一系列创新策略，包括发展高素质的心理健康教育团队、采取创新的教学实践、培养特色教育项目，并创造一个支持性的社会环境。最后，提出了从积极心理学的视角出发，规划和实施大学生心理健康教育的目标与方法，以期培养出更加健康、坚韧和自信的学生。

关键词：积极心理学；大学生；心理健康；发展策略

Analysis of Development Strategies for College Students' Psychological Health from the Perspective of Positive Psychology

Liu, Weitong He, Xuan
Dongguan City University, Dongguan, Guangdong, 523419, China

Abstract: In the backdrop of the new era, higher education institutions are committed to cultivating students with a positive and rational mindset, while simultaneously enhancing psychological health counseling and support. This paper evaluates the current psychological education practices for college students, emphasizing the importance of optimizing curriculum structure, diversifying educational platforms, and improving assessment mechanisms. The article also proposes a series of innovative strategies, including the development of high-quality psychological health education teams, adoption of innovative teaching practices, cultivation of distinctive educational programs, and creation of a supportive social environment. Lastly, it outlines the goal and methods for planning and implementing college student psychological health education from the perspective of positive psychology, with the aim of cultivating healthier, more resilient, and confident students.

Keywords: Positive psychology; College students; Psychological health; Development strategies

DOI: 10.62639/sspis04.20240102

积极的心理素质对个体的思想、情感、行为模式都会产生积极的影响，是个体快乐生活的基础。如何让学生远离心理疾病、摆脱心理困境，是心理健康教育根本目标，而使学生快乐是其最终目标。从总体上看，心理健康教育应该包括发展、预防和干预三方面，只有三者协调发展，才能使其得到有效的实施。近几年，许多大学和心理卫生工作都围绕着积极的心理学思想展开了一系列的教学和科研工作，然而在这一过程中，仍然有许多问题有待深入探讨。

一、积极心理学概述

积极心理学，作为心理学的一个重要分支，主要关注人类正面属性的研究和应用，促进个体的幸福感和生活满意度。这一领域的研究重点不仅仅集中在治疗心理障碍，更多的是探究和强化个体的正面心理品质，如幸福感、乐观、韧性、自我实现以及人际关系的积极影响等。积极心理学着重于个体潜能的开发和优势的培养，强调通过积极的情绪体验、有意义的生活目标以及充实的社会参与，促进个体心理健康和幸福感。它的

核心理念在于重视人的主观体验和个人成长，以及如何通过正面的心理素质提高生活质量^[2]。在实际应用中，积极心理学的方法和理论被广泛用于教育、企业管理、心理咨询等领域，帮助人们更好地应对生活中的挑战，提升生活的满意度和幸福感。积极心理学的发展强调了心理学研究从传统的病理模型向更加全面的人类功能和幸福模型的转变，它鼓励人们关注生活中的积极方面，发掘和利用个人优势，以实现更全面和均衡的心理发展。

二、当前我国大学生心理教育现状分析

当前我国大学生心理教育的现状是一个多面向、综合性的体系，其特点和趋势可以从多个方面进行客观分析。首先，随着社会对心理健康重视程度的提升，心理教育已成为高等教育领域关注的重点，许多高校已经将心理健康教育纳入学生发展的核心议程，开设了相关的课程和讲座，提供心理咨询服务，希望能够帮助学生更好地理解自身心理状况，应对学习和生活中的压力。其次，心理教育内容方面也呈现出逐渐丰富的趋势，不仅覆盖基本的心理健康知识，还包括情绪管理、

(稿件编号: IS-24-2-1003)

作者简介：刘维全（1976-07），男，汉，山东滨州人，硕士研究生，东莞城市学院学生处副处长、武装部副部长，主要研究方向为思想政治教育、军事学、工商管理。

何璇（1995-12），女，汉，湖南郴州人，硕士研究生，东莞城市学院，主要研究方向为思想政治教育。

人际交往、职业规划等各个不同的方面。此外,教学方法也在不断创新,除了传统的课堂授课外,互动式教学、案例分析、角色扮演等多种形式被广泛应用,这些多元化教学方法的应用极大地提高了学生的参与度和兴趣。同时,高校心理教育的平台和载体也日益多样化,线上课程和数字媒体资源的使用日益普及,为学生提供了更加便捷和多元的学习途径。然而,尽管心理教育在高校中得到了重视和发展,但仍面临一些挑战,如师资力量、资源配置、个性化需求满足等方面仍需进一步加强和改善。整体来看,当前我国大学生心理教育正处于一个积极发展阶段,不仅体现了社会和教育领域对青年心理健康重视的态度,也反映出心理教育自身不断演进和创新的过程。

三、高校心理健康教育存在的问题

(一) 心理健康教育课程设置缺乏层次性

在当前高校心理健康教育中,课程设置缺乏层次性主要表现在课程内容的单一化和缺乏针对性方面,很多高校的心理健康教育课程往往采用通识教育的方式,以大规模、统一的模式进行教学,忽视了学生个体差异和特殊需求^[3]。这种“一刀切”的课程设置不仅不能有效覆盖不同学生群体的具体需求,也无法深入地解决学生面临的具体心理问题。例如,应对学业压力、人际关系冲突、职业规划的焦虑等多样化的心理需求,都需要更加细致和多层次的课程内容来应对。此外,心理健康教育的课程设置往往缺乏深度和广度,不能涵盖心理健康教育的各个方面,例如情绪管理、压力调节、自我认识等领域,往往被忽略或者处理不足。这种情况不仅影响了心理健康教育的有效性,也限制了学生在心理素质上的全面发展。

(二) 心理健康教育的平台和载体相对单一,实效性较弱

高校心理健康教育的平台和载体的单一性是另一个突出问题,现阶段,多数高校的心理健康教育主要依赖于传统的课堂教学和偶尔的讲座或研讨会,这种方式在一定程度上限制了心理健康教育的覆盖范围和影响力。传统的教学模式往往缺乏互动性和参与感,难以激发学生的学习兴趣 and 参与热情。此外,高校在心理健康教育上投入的资源往往有限,缺乏足够的创新和多样化的教学方法和活动。例如,采用案例分析、角色扮演、小组讨论等互动性强的教学方法,能够更有效地吸引学生的注意力和兴趣,但在实际操作中往往受到资源和条件的限制。同时,线上教育资源的利用也相对较少,尽管数字化和网络化为心理健康教育提供了新的可能性,但许多高校在这方面的探索和实践还远远不够,未能充分利用网络和数字媒体资源来丰富教育内容和形式。

(三) 心理健康评估系统不健全,缺少动态性

心理健康评估系统的不完善和缺乏动态性是高校心理健康教育中的另一大问题,在当前的高校环境中,心理健康评估往往采用静态、一次性

的方式,如入学时的心理健康测评,这种评估方法往往不能准确反映学生在大学期间心理健康状况的变化和实际需求。这种局限性导致心理健康服务和干预措施不能及时有效地调整和优化,无法精准地满足学生个体化的心理健康需求^[4]。此外,现有的心理健康评估系统往往缺乏对学生心理变化的持续跟踪和动态监测,无法及时发现和应对学生心理健康问题的新变化和新趋势。例如,学业压力、人际关系、身份认同等方面的问题,可能会在大学生生活的不同阶段表现出不同的特点和需求,但目前的评估系统往往难以捕捉和应对这些动态变化。因此,建立一个完善的、动态的心理健康评估系统,对于提高心理健康教育的有效性和针对性至关重要。

四、大学生心理健康教育的途径探析

(一) 建设高质量的心理健康教育队伍,为社会提供人才保证

为了建设高质量的心理健康教育队伍,首先需要重视和强化心理健康教育师资的培训和专业发展。高校和教育机构应定期组织心理健康领域的专业培训,邀请经验丰富的心理健康专家、学者开展专业讲座和研讨,确保教师能够及时掌握心理学的最新理论发展和实践成果。同时,鼓励教师参与国内外的学术会议和研修项目,拓宽他们的专业视野,提升其理论和实践能力。此外,建议高校与专业心理健康机构建立密切的合作关系,为教师提供实践机会,如参与心理咨询、心理评估等工作,以增强其实践经验。对于非专业背景的教师,应通过系统的培训课程和实践指导,提升其心理健康教育的能力和水平。此外,高校应该重视心理健康教育师资的稳定性和发展前景,通过合理的激励机制和职业发展路径,吸引并留住优秀的心理健康教育人才。

(二) 创新教学实践载体,将心理教育与素质提升、成长规划有机结合

为了有效地创新教学实践载体,将心理教育与学生的素质提升和成长规划有机结合,建议高校探索多元化和互动式的教学方法。具体可以包括案例分析、角色扮演、情景模拟、小组讨论等活动,使学生在实际情境中学习和实践心理健康知识,增强其参与感和实用性。同时,高校应利用数字化和网络化资源,开发在线心理教育课程和互动平台,如心理健康教育应用程序或小游戏,增加学生的学习灵活性和趣味性^[5]。此外,建议高校将心理健康教育与学生的个人成长规划紧密结合,如在学生生涯规划、职业指导、社会实践等方面融入心理健康教育的内容,帮助学生在认识自我、提升人际交往能力、应对压力和挑战方面取得进步。此外,高校还可以举办各类心理健康主题活动,如讲座、研讨会、心理剧表演、摄影展等,提高心理健康教育的趣味性和覆盖面,同时为学生提供展示自身才华的机会。

(三) 培育特色工程,建设四维“知情意行”活动系统

在高校心理健康教育中,推荐培育一系列

具有特色的工程,目的是构建一个涵盖“知识、情感、意志、行动”四个维度的综合活动系统。首先,在“知识”方面,可以设计一系列课程和讲座,帮助学生提高对心理健康的认识,具体内容可以包括心理健康的基本概念、常见心理问题的识别与预防等。这些课程应结合最新的心理健康研究,用生动的案例和互动式的教学方法,使学生易于理解和吸收。其次,针对“情感”层面,建议开展情绪管理和压力调节的工作坊,教授学生有效的情绪调节技巧,帮助他们更好地应对学习和生活中的压力。再次,针对“意志”层面,可以举办各种挑战活动和团队建设活动,如户外拓展、角色扮演游戏等,通过这些活动锻炼学生的意志力和团队协作能力。最后,在“行动”方面,鼓励学生参与志愿者活动、社区服务等,将所学的心理健康知识运用到实践中,同时培养他们的社会责任感和实际操作能力。

(四)创造良好的社会环境

为了促进大学生的心理健康,需要在更广泛的社会层面上创建一个支持性和包容性的环境,这就要求学校、家庭、社区和整个社会共同参与,共同营造一个有利于青年学生心理健康成长的环境。首先,学校需要构建一个开放、包容、互助的校园文化,鼓励学生表达自己的感受和想法,积极响应学生的心理需求。同时,学校应提供一个安全、舒适的学习和生活环境,减少不必要的压力和负担,为学生提供充足的个人成长空间。其次,家庭在学生心理健康中扮演着重要角色,家长应加强对心理健康知识的学习,为孩子营造一个温馨、和谐、支持性的家庭环境,鼓励孩子分享自己的感受和问题,并给予适当的指导和帮助。此外,社区和社会也应参与到心理健康教育中来,如举办公共心理健康宣传活动,提供心理咨询和辅导服务等,帮助青年学生更好地融入社会,提升他们的社会适应能力。

五、积极心理学视角下大学生心理健康教育工作的发展规划

(一)完善工作目标

在积极心理学视角下,大学生心理健康教育的工作目标应当更加全面和深入,不仅仅局限于解决心理问题和缓解心理压力,而是更加注重促进学生的心理福祉和全面发展。为此,首先需要将工作目标从简单的心理问题干预转向学生的整体心理发展,强调培养学生的积极心态、韧性、自我效能感和社会适应能力。这意味着心理健康教育应涵盖自我认知、目标设定、情绪管理、人际交往和未来规划等多个方面,帮助学生建立积极的生活态度和有效的应对策略。

其次,大学生心理健康教育的目标应包括提升学生的幸福感和生活质量,日常教学中应举办一些有意义的活动和课程,如开设关于积

极心理学的课程,组织幸福感提升工作实践,或是开展一些积极向上的社会实践活动。这些活动能可以帮助学生理解幸福的多重维度,学习实现个人幸福的有效途径,并在日常生活中实践这些方法。

(二)调整工作方法

在实施积极心理学视角下的大学生心理健康教育时,调整工作方法也是至关重要的一步。首先,工作方法应采用更加多元化和个性化的方式,心理健康教育应根据不同学生的需求和特点,提供定制化的服务和指导。在具体的实践过程中,可以通过问卷调查、面谈等方式了解学生的具体需求,然后根据这些信息提供个性化的咨询和指导。此外,还可以利用线上平台和社交媒体,提供更加灵活和便捷的心理健康教育资源,让学生可以在任何时间和地点获取所需的信息和支持。

其次,应当采用更加积极和主动的方法来促进学生的心理健康,鼓励学生积极参与到心理健康促进讲座、研讨会和团体活动等一系列的心理健康教育活动中,利用这些宝贵的机会来学习心理健康方面的知识,增强自我意识,提升人际交往和团队合作能力。同时,还应鼓励学生在日常生活中实践所学的心理健康知识和技巧,通过日记记录、情绪调节练习等方式来提升自我管理和自我成长的能力。

六、总结

本文从积极心理学的视角探讨了大学生心理健康的发展策略,通过分析当前我国大学生心理教育的现状和存在的问题,提出了建设高质量心理健康教育队伍、创新教学实践、培育特色工程、创造良好社会环境等发展策略。未来,希望能够通过这些发展策略为大学生心理健康的全面发展提供有力的支持,让他们在学业和生活中更加幸福、更加健康地成长。只有通过共同努力,才能创造一个有利于青年学生心理健康成长的良好社会环境,为他们的未来打下坚实的心理基础。

参考文献:

- [1] 刘珍, 谭倩文. 基于积极心理学导向简析大学生心理健康教育课程改革策略[J]. 快乐阅读, 2023, (09): 57-59.
- [2] 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.
- [3] 熊丽娜. 高校安全管理目标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, 2022, 32 (12): 197.
- [4] 李磊. 基于心理健康教育的大学生心理安全建设策略分析——评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》[J]. 中国安全生产科学技术, 2021, 17 (09): 194-195.
- [5] 马新玲. 新时期大学生心理健康与安全教育的融合发展——评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》[J]. 安全与环境学报, 2021, 21 (04): 1865-1866.