

# 思想政治教育视域下大学生积极心理品质现状评估 与培养机制优化研究

尹浩楠

广东外语外贸大学, 广东 广州 510000

DOI: 10.61369/SDME.2025190045

**摘 要 :** 通过采用中国大学生积极心理品质量表对 1000 名在校大学生进行调查。研究结果显示, 大学生积极心理品质现状总体呈现态势良好, 各子维度发展较为均衡; 在积极心理品质总维度上, 男性整体优于女性 ( $F=16.18, P<0.001$ ); 独生子女优于非独生子女 ( $F=9.53, P<0.001$ ); 非家庭贫困大学生优于家庭贫困大学生 ( $F=13.27, P<0.001$ ); 各年级差异显著 ( $F=5.69, P<0.01$ ), 大三年级显著优于低年级学生 ( $P$ 均  $<0.01$ ); 家庭关系融洽大学生优于家庭关系较差的大学生 ( $F=63.53, P<0.001$ )。这表明社会性别角色期待、家庭结构、家庭氛围、家庭经济条件以及学生自身的心智成熟对大学生积极心理品质的塑造具有重要作用。基于积极心理品质的现状分析, 从思想政治教育的视域下提出了“一站两翼三融合”的优化培养机制, 为大学生心理健康教育工作提质增效。

**关 键 词 :** 思想政治教育; 积极心理品质; 现状; 培养机制

## Research on Current Situation Assessment and Cultivation Mechanism Optimization of College Students' Positive Psychological Qualities from the Perspective of Ideological and Political Education

Yin Haonan

Guangdong University of Foreign Studies, Guangzhou, Guangdong 510000

**Abstract :** A survey was conducted among 1,000 college students using the Chinese College Students' Positive Psychological Quality Scale. The results show that the overall current situation of college students' positive psychological qualities is good, with relatively balanced development in all sub-dimensions. In the total dimension of positive psychological qualities, males are overall better than females ( $F = 16.18, P < 0.001$ ); only children are better than non-only children ( $F = 9.53, P < 0.001$ ); non-poor college students are better than poor college students ( $F = 13.27, P < 0.001$ ); there are significant differences among grades ( $F = 5.69, P < 0.01$ ), with junior students being significantly better than lower-grade students (all  $P < 0.01$ ); college students with harmonious family relationships are better than those with poor family relationships ( $F = 63.53, P < 0.001$ ). This indicates that social gender role expectations, family structure, family atmosphere, family economic conditions, and students' own mental maturity play important roles in shaping college students' positive psychological qualities. Based on the analysis of the current situation of positive psychological qualities, from the perspective of ideological and political education, an optimized cultivation mechanism of "one station, two wings and three integrations" is proposed to improve the quality and efficiency of college students' mental health education.

**Keywords :** ideological and political education; positive psychological qualities; current situation; cultivation mechanism

2025年,《中国国民心理健康发展报告(2023-2024)》指出,心理健康问题呈现显著的年龄分层特征,其中18-24岁青年群体的抑郁水平最高<sup>[1]</sup>。值得注意的是,18-24岁阶段正好对应高校大学生群体。国内的研究多聚焦于大学生消极心理问题的干预,而积极心理学的兴起则为大学生心理健康教育提供了新的研究视角。实证研究发现,积极心理学干预能显著提升大学生心理健康水平。国内学者陈栩<sup>[2]</sup>和李洋<sup>[3]</sup>分别对具有抑郁倾向的大学生和普通大学生展开积极心理训练,结果均显示积极心理训练能显著提升大学生心理健康水平与主观幸福感。

基金项目:广东省高等学校思想政治教育研究会一般项目(2024XLZX83);广东外语外贸大学培育和践行社会主义核心价值观“铸魂·系扣”工程第四期暨思想政治工作质量提升综合改革和精品建设项目(24XM16)。

作者简介:尹浩楠(1993.09—),女,湖南,硕士,讲师,研究方向:思想政治教育、心理学。

积极心理品质是一种相对稳定的正向心理特质，它在个体和外界压力之间扮演着“调节器”的作用<sup>[3]</sup>。大学生有强烈的自我实现需求，积极心理品质能够充分调动其内在资源，挖掘个体自身潜力。相关研究表明，积极心理品质有助于大学生采取积极正向的应对策略，转变负性认知，形成高自尊并对周边事物给出积极的评价，从而更好地适应生活中的各种应激事件和压力情境<sup>[4]</sup>。此外，积极心理品质水平较高的个体往往会表现的更加积极、乐观、坚韧和自信，在遭遇挫折事件时，他们会主动寻求更多的社会支持资源<sup>[5]</sup>。综上所述，积极心理品质有助于帮助大学生更好地适应环境、积极的应对挑战并成功的转化压力。

本研究将聚焦于大学生积极心理品质，揭示大学生积极心理品质的发展现状，并针对性地提出大学生积极心理品质的优化机制，为大学生积极心理品质的培育提供理论支撑，推动高校心理健康教育工作，切实增强高校思想政治教育工作的实效性<sup>[6]</sup>。

一、对象和方法

（一）研究对象

采取整群抽样方法，从广东某高校大一到大四学生中随机抽取1000名大学生进行调查，剔除无效问卷后，回收有效问卷942份。其中男性364人，女性578人；大一227人，大二247人，大三3人，大四195人。

（二）研究方法

采用孟万金、官群编制的中国大学生积极心理品质量表<sup>[6]</sup>，该量表含认知、情感、人际、公正、节制、超越六大分量表，20种积极心理品质，共62道题项。量表具有良好的信效度，采用Likert五点记分，从“非常不符”到“非常符合”依次计1－5分，各维度上得分越高表明其积极心理品质发展越好。在本研究中量表的内部一致性系数为0.95。

（三）研究程序

调查由研究者本人实施，采取自愿、匿名的原则，以班级为单位进行团体施测，当场回收问卷。采用SPSS21.0进行数据的统计与分析。

二、研究结果

表1 人口学数据统计表

人口统计变量	变量分组	人数	百分比 %
性别	男	364	38.64
	女	578	61.36
年级	大一	262	27.81
	大二	282	29.94
	大三	232	24.63
	大四	166	17.62
是否为独生子女	是	276	29.30
	否	666	70.70
是否贫困生	是	103	10.93
	否	839	89.07
是否学生干部	是	504	53.50
	否	438	46.50
家庭关系	非常融洽	425	45.12
	较融洽	270	28.66
	一般	151	16.03
	不太融洽	96	10.19

表2 大学生积极心理品质现状的描述统计（n=942）

维度	理论均值	平均值 ± 标准差
认知维度	3	3.73 ± 0.55
人际维度	3	3.81 ± 0.49
情感维度	3	3.89 ± 0.47
公正维度	3	3.79 ± 0.50
节制维度	3	3.78 ± 0.47
超越维度	3	3.88 ± 0.52
总积极心理品质	3	3.81 ± 0.44

表3 不同人口学统计学变量下积极心理品质的差异分析

维度	性别		年级		是否独生子女		是否贫困生		是否学生干部		家庭关系	
	F值	P值	F值	P值	F值	P值	F值	P值	F值	P值	F值	P值
认知维度	4.93	0.027	8.99	0.000	7.88	0.000	15.33	0.000	9.21	0.002	63.04	0.000
人际维度	19.97	0.000	10.61	0.000	12.89	0.000	3.43	0.64	2.65	0.104	43.98	0.000
情感维度	37.42	0.000	4.58	0.003	6.35	0.000	24.27	0.000	2.26	0.133	49.48	0.000
公正维度	4.84	0.028	3.28	0.020	10.86	0.000	39.52	0.000	3.42	0.065	45.99	0.000
节制维度	20.02	0.000	11.64	0.000	17.58	0.000	0.77	0.97	9.17	0.003	49.38	0.000
超越维度	4.68	0.031	3.69	0.012	8.60	0.000	5.07	0.025	0.74	0.390	42.97	0.000
总积极心理品质	16.18	0.000	5.69	0.001	9.53	0.000	13.27	0.000	1.23	0.267	63.53	0.000

### 三、结果分析与讨论

#### （一）高校大学生积极心理品质的整体现状

如表3所示，大学生积极心理品质水平总体中等偏上，显著高于理论平均值3（ $t=55.49, P<0.001$ ），各子维度也均处于中等偏上水平，这与前人的研究结果一致<sup>[7,8]</sup>。总的来看，中上的积极心理品质水平意味着现阶段大学生群体在面对学业、就业、人际关系挑战时，拥有相对坚实的心理基础，心理素质较强。在各维度方面，各子维度均处于中上的水平反映出大学生在认知、人际、情感、公正、节制和超越等多个心理层面发展较为均衡且表现良好。

#### （二）高校大学生积极心理品质的差异分析

通过方差分析获得，男大学生群体积极心理品质水平显著高于女大学生，这与前人的研究结果一致<sup>[9]</sup>，这可能与传统的社会性别角色期待和家庭教养方式有关。对此，高校应该针对性地加强女大学生积极心理品质的培育。在各年级中积极心理品质发展水平存在差异，事后多重比较发现大三学生的积极心理品质总均值显著优于大一（ $p<0.001$ ）和大二（ $p<0.01$ ）的学生，且从大一至大三依次呈现增长的趋势，这与前人的研究结果一致<sup>[10]</sup>，可能是因为大三学生通过前两年的学习与经验积累，心智更加成熟、专业认同增强、自我认知深化；大学生积极心理品质在是否担任学生干部方面不存在显著差异，这或许表明学生干部身份虽能提供一定的实践锻炼机会，但并未促进积极心理品质发生质的改变。在是否独生子女、是否家庭贫困、家庭关系均存在显著差异。其中，独生子女大学生积极心理品质水平显著优于非独生子女大学生；非家庭贫困大学生积极心理品质显著优于家庭贫困大学生；家庭关系融洽的大学生积极心理品质水平明显优于家庭关系不融洽的大学生，这反映了家庭在个体积极心理品质培育中发挥的重要作用。对此，高校需要深入推进家校协同育人工作，进一步促进大学生积极心理品质良好发展。

### 四、积极心理品质培育优化机制路径分析

#### （一）建立“一站”：形成大学生积极心理品质扬长促育人基地

为打通大学生积极心理品质培育的“最后一公里”，高校应大力推进二级学院心理辅导站的建设，构建“校—院—生”三级联动心理支持网络。二级辅导站要主动构建大学生“体验+觉察”双积极心理培育基地。体验基地要以强化大学生的心理技能为目标，依托心理工作坊、个体咨询和团体辅导，提供沉浸式的心理支持及成长服务；觉察基地则以激发大学生自我成长动能为目标，通过兴趣探索屋、价值取向锚、优势清单表等系列活动，引导学生深度自我觉察，激活内在潜能，促进大学生自我实现。两大育人基地功能互补，共同搭建起覆盖认知、情感、行为的立体化积极心理品质培育网络，助力大学生以积极心态应对挑战，实现德智体美劳全面发展。

#### （二）强化两翼：为大学生积极心理品质培育提质增效

##### 1. 建设一支“专强精”的积极心理品质培育队伍

高校要立足心理健康教育教师的成长发展，坚持以学生常见心理问题和行为作为问题导向，以培育大学生积极心理品质为目标，采取“培训助力、课题研讨、演练示范、总结凝练”的推进策略，在培养方式采取“线上+线下”相结合、“观摩+实践”相结合，“培训+自主”相结合的方式，提高专兼职教师的专业素养。通过体系化培养，推动专兼职教师从“经验型”向“专业型”“研究型”转型，打造一支理论扎实、技能精湛、创新力强的积极心理品质培育队伍，为大学生心理健康成长提供坚实支撑。

##### 2. 建立五大积极心理精品课程

开设必修与选修相结合的积极心理学课程，引领学生掌握积极心理学知识、理论和实践方法，帮助学生挖掘个人优势、激发个人潜能、提高心理韧性、提升心理健康水平。打造五大必修积极心理“金课”，针对学生的实际需求，打造“积极心理学导论”、“积极心理品质培养”、“积极情绪体验”“积极行为塑造”、“积极关系建立”五大课程体系，引导学生从积极的视角看待自我、他人和世界，注重积极人格特质的培养、积极情绪的体验、积极关系的建立和个人潜能的挖掘。开设“幸福心理学”选修课，邀请心理学专家讲解幸福感的科学原理，基于“积极心理学之父”的PERMA模型，从积极情绪（P）、投入（E）、人际关系（R）、意义（M）、成就感（A）五个角度帮助学生提升个人幸福感。

#### （三）推进“三融合”：与课程思政、协同育人、“五育并举”相融合

##### 1. 与思想课程融合：形成“五红”育人体系

思政教育工作说到底就是在做“人”的工作，做人的工作必定离不开心理学的方法论，融合思政理论、心理学规律、心理学方法论才是一门生动的思政教育课，在思政课程中融入积极心理学元素，提升学生的自我认知和社会责任感。开设思政课程中的“心理成长角”，在思政课程中设置心理成长专题，引导学生将心理健康理念融入日常生活。通过举办“心向党，心向阳”课堂主题活动，结合党的历史、国家发展成就，开展爱国主义教育，增强学生的民族自豪感和责任感。举办党史知识竞赛、红色演绎大赛、红色足迹实践活动、红色影视配音大赛、红色经典竞猜大赛形成“五红”育人体系，帮助学生坚定理想信念，树立正确的价值观。

##### 2. 与协同育人相融合：形成“三位一体”的教育网络

大学生积极心理品质的培育，离不开学校、家庭和社区的共同努力。学校要建立家校协同共育的机制，借助家校共育工作坊、知识讲座、学校开放日等形式，普及心理健康知识，向家长宣传科学的家庭教养方式、亲子关系和教育方法，为大学生积极心理品质培育提供“肥沃的”土壤。此外，社区是连接学校与社会的桥梁，社区实践与志愿者服务活动能有效促进大学生学会关爱、承担责任、理解与共情，进一步帮助大学生培养积极心理品质。同时，社区平台也为家长提供了交流互动的空间，通过亲子活动、家庭教育经验分享会等形式，增进家庭成员间的情感联结，为培养大学生积极心理品质提供良好的育人环境和氛围。

### 3.与“五育并举”相融合：形成“全方位”育人机制

高校要将积极心理品质培育融入到“五育并举”的培养体系中，大力实施以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心的各项育人活动，加强学生积极心理品质培育，促进学生思想道德品质、专业文化知识和身心健康协调发展。以德育心，围绕红色经典文化，开展了强化大学生的理想信念教育；以智慧心，以专业知识竞赛为依托，培养学生创新思维和批判性思维；

以体强心，以学院的院运会、三大球和三小球等活动，增强学生体质，培养学生不凡的勇气和坚强的毅力；以美润心，以“秋之声”、“舞蹈大赛”和“春日映像”等文娱活动，帮助学生陶冶情操发展个性；以劳健心，强化劳动实践，鼓励学院学生积极参加社会实践和志愿服务活动，帮助学生磨炼意志，培养出良好的劳动品质。

### 参考文献

- [1]孙向红,蒋毅主编.(2025).中国国民心理健康发展报告(2023-2024)[M].陈雪峰,陈祉妍副主编.北京:社会科学文献出版社.ISBN 978-7-5228-5231-7.
- [2]陈栩,郭斯萍.积极心理团体辅导对大学生抑郁症状的干预效果评价[J].中国学校卫生,2016,37(06):874-877.DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.06.019.
- [3]李洋.积极心理干预训练对大学生心理健康水平与主观幸福感的影响研究[D].四川师范大学,2017.
- [4]吕敬惠,袁愈新,王冬.新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析[J].南方医科大学学报,2020,40(02):171-176.
- [5]林静,涂巍.大学生积极心理品质与应对方式、领悟社会支持的关系[J].中国健康心理学杂志,2015,23(2):225-228.
- [6]孟万金,官群.中国大学生积极心理品质量表编制报告[J].中国特殊教育,2009,(08):71-77.
- [7]颜涵.大学生积极心理品质现状及影响因素分析[J].心理月刊,2023,18(17):89-91+109.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2023.17.025.
- [8]徐学绶,张勇,王义宁,等.不同气质类型的大学生积极心理品质[J].中国健康心理学杂志,2020,28(04):592-599.DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2020.04.024.
- [9]向前,张智慧,蒋淑亚,等.积极心理团体辅导对大学生积极心理品质的影响[J].湖南工程学院学报(社会科学版),2023,33(02):89-95.
- [10]张翔.不同年级大学生心理健康比较研究[D].郑州大学,2004.