

积极心理学理论视角下当代大学生健康心态的培育路径

史晓婷

电子科技大学，四川 成都 611731

DOI:10.61369/EIR.2025050037

摘要：随着社会发展与教育改革的推进，当代大学生面临着学业、就业、人际关系等多方面的压力，其心态健康问题日益受到关注。积极心理学作为一门聚焦于个体积极品质与潜能开发的学科，为大学生健康心态培育提供了全新的理论视角与实践思路。本文从积极心理学的核心理论出发，分析当代大学生心态发展的现状与困境，进而从个体、学校、社会三个层面，深入探讨基于积极心理学的大学生健康心态培育路径，旨在为提升大学生心理健康水平、促进其全面发展提供可行的策略参考。

关键词：积极心理学；当代大学生；健康心态；培育路径

Cultivation Paths for Healthy Mindsets among Contemporary College Students from the Perspective of Positive Psychology Theory

Shi Xiaoting

University of Electronic Science and Technology of China, Chengdu, Sichuan 611731

Abstract : With the advancement of social development and educational reform, contemporary college students are confronted with various pressures in academics, employment, interpersonal relationships, and other areas, leading to increasing concerns about their mental health. Positive psychology, as a discipline focusing on the development of individual positive qualities and potential, offers a fresh theoretical perspective and practical approach to fostering healthy mindsets among college students. Starting from the core theories of positive psychology, this paper analyzes the current status and challenges of mindset development among contemporary college students. It then delves into cultivation paths for healthy mindsets based on positive psychology from three dimensions: the individual, the school, and society. The aim is to provide feasible strategies for enhancing the mental health levels of college students and promoting their comprehensive development.

Keywords : positive psychology; contemporary college students; healthy mindset; cultivation paths

引言

在高等教育普及化的背景下，当代大学生群体的规模不断扩大，其所处的成长环境也呈现出复杂多变的特征。学业竞争的加剧、就业市场的不确定性、社交媒体带来的社交压力等因素，使得部分大学生在心态发展过程中出现焦虑、迷茫、自我认同危机等问题，这些问题不仅影响大学生的学业表现与生活质量，更制约着其长远发展。传统的心理健康教育多侧重于问题导向，即对已出现心理问题的学生进行干预与疏导，而忽视了对全体学生积极心理品质的培养^[1]。积极心理学打破了这一局限，将研究重心放在个体的积极性、人格特质与社会支持系统上，强调通过挖掘个体潜能、激发积极体验来预防心理问题的产生，从而实现心理健康的主动构建。基于此，从积极心理学理论视角出发，深入探索当代大学生健康心态的培育路径，具有重要的理论价值与现实意义。

一、积极心理学核心内容对大学生健康心态培育的意义

积极心理学于20世纪末由美国心理学家塞利格曼等人提出，围绕“积极”探索个体心理健康问题，为大学生健康心态培育提

供重要支撑。弗雷德里克森提出的积极情绪相关内容指出，积极情绪不只是简单快乐，能拓展认知与行为能力、积累心理资源，如喜悦推动大学生探索专业知识，感激助力构建和谐人际，培育健康心态需重视其激发与引导。塞利格曼与彼得森经跨文化研究，总结出智慧、勇气等六大类24种人格优势，这些优势可后

项目信息：该论文系四川省教育厅高校思想政治工作队伍培训研修中心（西南交通大学）思想政治教育研究课题（高校辅导员专项）（项目编号：CJSFZ23-30）和四川大学生思想政治教育研究中心项目（项目编号：CSZ22026）研究成果。

天培养^[2]。对大学生而言，好奇心提升学习动力，勇敢帮助应对就业挫折，挖掘培育这些优势是健康心态培育关键。积极心理学中，个体心理健康与社会环境、人际关系密切相关。稳定和谐的亲情、友情、师生情，能为大学生提供多方面支持，助其产生积极情绪、构建心理韧性。良好的同学关系可以缓解孤单，积极的师生关系可以确定发展的方向，反之则会导致负面情绪。

二、当代大学生心态发展的现状与困境

(一) 积极情绪体验不足，负面情绪易积累

在学业与就业的双重压力下，部分大学生的生活重心过多集中于“完成任务”方面，如应付考试、写论文、找实习等，缺乏积极的生活体验，积极情绪体验不够。比如，一些大学生在学习成绩有了一定进步后，对自己的努力没有及时给予肯定，反而陷入“下次是不是更好”的焦虑中；在社团活动或社会实践中，更关注的是“是否达到预期目标”，而忽视过程中的快乐与成长。同时，社交媒体的普及也加剧了这一问题——大学生在浏览他人“光鲜生活”的过程中容易产生自我否定与攀比心理，导致焦虑、自卑等负面情绪。如果这些负面情绪长期得不到疏导，会逐渐积累，影响其心态的稳定性^[3]。

(二) 人格优势认知模糊，自我认同存在偏差

虽然大学生有发展多种人格优势的可能性，但是由于缺少系统地引导和实践机会，有的大学生对自己的人格优势认识模糊，难以将优势转化为应对挑战的能力。例如，一些大学生具有“创造力”的优势，但由于缺少展示平台或者害怕失败不敢搞创新项目；具备“善良”优势品质的大学生，在帮助他人后如果得不到正面反馈，会怀疑自身行为的价值。此外，一些大学生存在自我认同偏差，或是过分自负，忽略自身的不足，当遇到挫折时无法接受现实；或是过分自卑，放大自己的不足，缺乏面对困难的勇气。这种自我认同偏差，实质上是对自身人格优势与不足认知不清，制约了健康心态的形成。

(三) 社会支持网络薄弱，真实人际互动不足

当代大学生大多是“00后”，部分学生在成长过程中形成了自我中心的思维模式，缺乏主动构建人际关系的意识与能力。进入大学后，面对陌生的环境和众多的学生，不少学生很难很快适应，或者“独来独往”，与人交流少；或者在人际交往中过度妥协，不顾及自身需要，人际关系紧张。更值得关注的是，随着互联网的普及，部分大学生将大量的时间与精力花在线上虚拟人际互动上，热衷于在社交平台中分享生活，结交网友，而对真实的校园人际互动投入不足。譬如有些学生在宿舍中也沉浸于手机社交，与室友缺乏深度沟通；参与班级活动时，更偏向于“线上打卡”，而非线下主动交流。这种虚拟社交依赖，更使真实的人际关系无法构建，社会支持网络薄弱。另外，部分大学生与家庭沟通不畅，因成长背景差异、价值观差异，在学业规划、人生选择等问题上与父母发生分歧，却不愿主动沟通，家庭支持缺失；师生关系“疏远化”，有的教师只注重教学任务的完成，与学生课外交流较少，很难提供针对性的情感支持与学业指导。社会支持

网络的薄弱，造成大学生在面对压力时缺乏有效的“缓冲带”，极易陷入心态困境。

三、积极心理学视角下当代大学生健康心态的培育路径

(一) 积极增强自我意识，积极积累心理资源

个体是心态发展的主体，健康心态的培育要从大学生自身出发，引导大学生强化自身的积极自我认识，主动积累心理资源。首先，引导大学生关注积极情绪，学会“享受‘生活’。积极情绪的激发不依赖于‘大事’，它来源于日常生活的细微美好感。大学生可采用“情绪日记”的方式，每天写3件自己感到快乐、感激或宁静的小事，如“今天同学帮我占了图书馆座位”“老师在课堂上表扬了我的回答”“傍晚看到了喜欢的晚霞”等，培养积极情绪的敏感度，使积极情绪成为生活的“常态”。同时，鼓励大学生进行“正念练习”，通过关注当下呼吸、身体感受或周围环境的感受，消除焦虑与杂念，达到内心的宁静，提高对积极情绪体验的能力^[4]。其次，帮助大学生挖掘自身人格优势，做到优势赋能。积极心理学中“VIA人格优势测试”，帮助大学生了解自身的核心人格优势，结合自己的学业与生活实践，把优势转变成能力。譬如，如果测试表明“好奇心”是核心优势，那么大学生可以主动参与学科讲座、科研项目或跨专业交流活动，在满足好奇心的同时增加专业能力；如果“善良”是核心优势，大学生可以参与志愿者服务、公益活动，在帮助他人的过程中获得自我价值感。再者，引导大学生正确认识自己的不足，不能过分自责和否定，把不足看作“可以改进的地方”，通过制定合理的目标和计划，逐步提高自我，形成“优势突出，不足改进”的积极的自我认识。最后，鼓励大学生积极构建人际关系，拓宽社会支持的渠道。大学生要改变“被动等待”的人际交往模式，积极主动地发起社交行为，主动和同学打招呼、参与班级或社团活动、加入兴趣小组等，在交往和互动中找寻志趣相投的伙伴。同时，学习有效的沟通技能，如倾听、表达同情、尊重他人看法等，避免在人际交往中过分迎合或封闭自己。此外，要注意加强与家庭的沟通，经常与父母沟通自己的学业及生活情况，即便意见产生分歧时，也可以以平和的心态把自己的想法表达出来，争取父母的理解与支持。

(二) 构建积极教育体系，营造良好育人氛围

学校是大学生成长的园地，学校要借助积极心理学理论，构建积极教育体系，为大学生健康心态的培育提供平台与依托。第一，优化心理健康教育课程，推动积极心理学全校渗透。传统心理健康教育课程以“心理问题防治”为核心，内容理论化、说教式较强，学生参与兴趣低。学校需重构课程体系，将积极心理学理念贯穿始终，开设“积极情绪管理”“人格优势与人生发展”“积极人际关系构建”等专题课程，通过案例分析、小组讨论、实践活动等形式，提升学生参与度。同时，将积极心理学纳入全校教师培训体系，让每位任课教师掌握积极心理学基本理念与方法，在日常教学中关注学生积极品质，形成“全员参与、全程渗透”

的积极教育氛围。第二，构建人格优势实践平台，推动学生优势发展。学校要结合学科特色和学生需求，搭建多维度的实践平台，给学生展示与强化人格优势的机会。例如，针对具有“创造力”优势的学生，开展创新创业大赛、科技发明项目，提供专业指导与资金支持；针对具有“善良”“正义”优势的学生，组织社区服务、公益支教、法律援助等活动，让学生在服务他人的过程中强化积极品质；针对具有“领导力”优势的学生，鼓励其参与学生会、社团管理工作，培养组织协调能力。与此同时，教师在实践活动中及时发现学生的人格优势，给予肯定与鼓励，使学生感到自身优势的价值，增强自我认同感，建立“优势反馈机制”。第三，健全校园积极支持系统，营造温暖育人氛围。学校需构建“教师－辅导员－学生干部－心理委员”四级心理支持网络，确保学生在遇到困难时能及时获得帮助。教师应转变教学理念，不仅关注学生的学业成绩，更关注学生的心状态，在课堂教学与课外交流中传递积极情感，如对学生的进步给予真诚的表扬，对学生的困惑给予耐心的解答；辅导员应加强与学生的日常沟通，定期开展谈心谈话，了解学生的学业与生活情况，及时发现并疏导学生的负面情绪；学生干部与心理委员应发挥“同伴支持”作用，主动关心身边同学，组织积极向上的班级活动。

（三）优化外部支持环境，形成培育合力

社会作为大学生成长的宏观环境，需优化外部支持环境，为大学生健康心态培育提供良好的社会氛围与资源支持，形成“个体－学校－社会”协同育人的合力。首先，营造积极的社会舆论氛围，传递正向价值导向。媒体应承担社会责任，减少对“大学生负面事件”的过度渲染，转而增加对大学生积极行为与优秀品质的报道，如大学生创新创业成功案例、志愿者服务事迹、见义勇为行为等，通过正面宣传引导社会公众关注大学生的积极面，为大学生营造尊重、理解、支持的社会氛围。同时，社交媒体平台应加强内容监管，打击“焦虑营销”“攀比文化”等不良内容，推广积极心理学相关知识，如开设“积极心态养成”“情绪管理技巧”等专栏，为大学生提供获取积极心理资源的渠道。其次，完

善社会支持资源供给，为大学生提供多元化帮助。政府应加大对大学生心理健康服务的投入，支持高校建设专业化心理健康服务中心，配备足量的心理咨询师，并鼓励社会机构参与大学生心理健康服务，如开设面向大学生的公益心理咨询热线、线上心理辅导平台等，为有需要的大学生提供免费或低价的心理服务。此外，企业应加强与高校的合作，为大学生提供更多的实习、就业机会，减少大学生的就业焦虑；同时，在招聘过程中转变“唯学历”“唯成绩”的评价标准，更关注大学生的人格优势与综合能力，为大学生提供公平、多元的发展平台。最后，强化家庭的积极教育功能，构建和谐亲子关系。家庭是大学生社会支持系统的重要组成部分，需引导家长转变教育观念，从“关注成绩”转向“关注孩子的全面发展”尊重孩子的兴趣爱好与人生选择，不传递过度的期望与压力。家长要加强与孩子的情感沟通，即使孩子上了大学，家长也要经常和孩子交流，了解其学习、生活情况，给予情感支持和鼓励；同时家长要注重自身积极心态的培养，通过自己的言传身教影响孩子，比如生活中遇到困难时保持乐观，与他人相处时展现善良与包容，为孩子树立积极的榜样。

四、结语

当代大学生健康心态的培育是一项系统工程，需要个体、学校、社会的共同努力。积极心理学为这一工程提供了科学的理论指导与实践思路，核心是从“问题导向”转向“优势导向”，以激发大学生积极情绪，挖掘其人格优势，完善其社会支持网络，帮助大学生构建持久的心理健康。一方面要引导大学生强化积极的自我认识，主动地积累心理资源；另一方面要在学校构建积极的教育体系，营造良好的育人氛围；另一方面要在社会优化外部支持环境，形成培育合力。只有三方协同发力，才能真正培育出当代大学生健康的心态，为大学生成才打下坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 辛晓丽. 基于积极心理学理论的大学生健康心理培养策略 [J]. 山西青年, 2024, (18): 96–98.
- [2] 史红叶. 用积极心理学优化大学生健康教育 [N]. 新华日报, 2023-10-13 (015).
- [3] 柴巧莲. 积极心理学视角下高职大学生健康心理的培养研究 [J]. 经济师, 2022, (07): 153–154.
- [4] 孙玉洁. 新时代我国大学生健康心态培育研究 [D]. 海南大学, 2022.
- [5] 陈晓蕾, 张慧春. 积极心理学视域下大学生心理品格培育研究 [J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2021, 37 (06): 28–30.