

# 从问题矫正到优势培育：积极心理学驱动的高校学生 管理模式转型

熊玲君

江西现代职业技术学院，江西 南昌 330095

DOI:10.61369/EST.2025060041

**摘要：**在高等教育全面深化改革与学生心理危机频发的背景下，传统“问题矫正”型学生管理方式面临效能发展瓶颈。本文立足于积极心理学研究视角，借助相关文献分析与理论推演相结合的方法，探讨其在高校学生管理工作中的适用性及转型路径。相关研究表明，现阶段高校学生管理工作存在思想理念滞后、协同不足与路径选择单一等问题。对此，提出以“预防与发展并重的双轮驱动思想理念，全面构建“三全育人”运行机制，技术支撑、文化浸润与实践创新相融合的内生型生态系统方案。研究成果为推进高校学生管理工作从“问题矫正”向“优势培育”转型提供了系统的理论支持与可操作的实践方案。

**关键词：**积极心理学；学生管理模式；范式转型；心理资本；协同育人

## From Problem Correction to Strength Cultivation: A Positive Psychology-Driven Transformation of University Student Management Models

Xiong Lingjun

Jiangxi Modern Polytechnic College, Nanchang, Jiangxi 330095

**Abstract :** Against the backdrop of comprehensive reforms in higher education and frequent psychological crises among students, traditional “problem-correction” approaches to student management face developmental bottlenecks in effectiveness. This paper, grounded in positive psychology research perspectives, combines literature analysis with theoretical deduction to explore its applicability and transformation pathways in university student management. Relevant studies indicate that current student management practices suffer from outdated ideologies, insufficient coordination, and limited strategic options. In response, this study proposes a dual-drive philosophy emphasizing both prevention and development, a comprehensive “Three-Pronged Education” operational mechanism, and an endogenous ecosystem solution integrating technological support, cultural immersion, and practical innovation. The findings provide systematic theoretical support and actionable practical solutions for advancing the transformation of university student management from “problem correction” to “strength cultivation.”

**Keywords :** positive psychology; student management model; paradigm shift; psychological capital; collaborative education

《中国教育现代化2035》明确提出学生管理模式需从“刚性管控”向“柔性赋能”转型，其核心要义在于回归“促进学生身心全面发展”的教育本质。<sup>[1]</sup>这一战略转向要求高校学生工作彻底突破传统范式中“被动应对问题、聚焦行为纠偏”的局限，转而构建以学生成长为中心的支持体系。然而，当前实践中仍普遍存在“重约束轻赋能、重短板轻优势”的路径依赖，导致学生内在潜能激发不足、发展动能培育滞后，成为制约教育现代化目标实现的关键瓶颈。在此背景下，积极心理学以其“聚焦人的优势与美德”的核心视角，为破解上述困境提供了重要的理论支撑与实践工具。该学科倡导将关注重心从“修复缺陷”转向“发展潜能”，其对心理资本（如希望、韧性、乐观）培育的核心主张，与教育现代化“育人为本”的价值理念高度契合，共同指向构建支持学生全面发展的管理新生态。

基于此，本研究提出：实现高校学生管理从“问题矫正”到“优势培育”的范式转型，关键在于将积极心理学理念系统融入管理全流程。具体路径包括：一是全面解构影响学生发展的环境、学业与人际互动要素，精准识别心理赋能的关键切入点；二是通过课程体系重构、实践载体创新与评价机制优化等多维举措，将积极心理品质培育嵌入学生成长的各个环节，最终为高校落实“立德树人”根本任务提供一套可操作、可持续的心理赋能方案。

作者简介：熊玲君（1985.05-），女，汉族，江西临川人，硕士研究生，江西现代职业技术学院讲师，研究方向：思政教育。

## 一、积极心理学的理论维度

自20世纪90年代以来，积极心理学的研究焦点开始由从“缓解和改善心理问题”转向“识别与培育积极心理品质”。该领域将幸福作为核心议题，致力于帮助人们获得幸福<sup>[2]</sup>。其理论主要涵盖三个层面：个体积极的情绪状态、潜能与优势的充分展现，以及良好的社会支持系统。总体而言，积极心理学主张通过增强个体心理资本，从而提升其主观幸福感和生活热情。

这一理论对于学生管理有重要的意义：第一，帮助学生增强自我认知，保持较为积极的心理状况；其二，拥有积极心态能让学生面对挑战时增强心理韧性，缓解情绪压力，从而提升他们对环境及未来社会的适应调节能力。

因此，积极心理学能为高校学生管理工作提供了新的工作思路。它推动教育管理工作从以往的关注“问题”学生转向培育学生优势能力，例如通过增强学生的自信心、希望感等心理资本，系统提升学生的综合能力，实现更积极的教育支持。

## 二、积极心理学驱动高校学生管理的价值重构与现实梗阻

### （一）理念与实践的对立：积极预防理念与被动干预实践

高校学生正值个人成长的重要时期，学业与就业的双重压力交织，世界观、人生观和价值观尚在未定型，极易受到消极情绪的影响，存在心理危机风险。在此背景下，在学生管理工作中引入积极心理学理念，是推动学生管理实现从“被动干预”到“主动预防”的范式转型<sup>[3]</sup>，通过构建全方位的支持系统，攒足面对未来的心灵能量（比如自信、抗挫折力、乐观心态这些“心理资本”）。然而，现实中的学生管理工作却依旧沿用老办法，与这一理想范式之间产生了深刻的认知冲突和行动矛盾。

造成以上现象的原因是管理主体角色认知层面的固化。深受传统观念束缚的部分教师群体和辅导员，仍将心理健康教育工作片面理解为针对已显现的心理问题进行补救性措施，而非面向学生实施预防性举措。在日常工作实践中更为突出的是，他们对于可量化教学业绩指标的过度关注，而对学生心理状态的持续性关怀却明显忽视。由此可见，这种功利化导向非但未能有效纾解学生压力反而可能导致其心理负担的进一步加剧。

更深层次的矛盾源自于学生在当前的教育目标、制度设计与实践安排中，高校学生的自主意识、主动意识和创造意识被系统性抑制，长期处于被动接受安排。教育的本质是激发学生的自我发展能力，而现有管理活动多遵循自上而下的行政逻辑进行设计，如流于形式的主题班会与讲座，让学生被动的接受，没有主动探索的欲望。诸多管理措施之所以陷入形式化与低效化的困境，根本原因在于管理措施形式化，且缺少学生的参与，以至于管理者缺乏对学生心理需要和实际体验的充分了解，再好的理念自然落不了地。

### （二）机制层面的冲突：身心协同目标与协同主体缺位

积极心理学植根于“身心一体”的哲学观，它是促进心理与行为的良性互动的纽带。积极的情绪状态不仅能有效缓解压力，还能提升对于健康关注度并激发内驱力，从而形成身心相互促进的良性循环。高校学生管理应致力于搭建支持性平台，实例表明

经过精心策划的校园文化活动，更有助于引导学生形成乐观积极的态度从而应对挑战。实现这一目标的关键路径在于保障学生的主体性，鼓励其深入参与活动的设计、创造与交流，从而在实践中内化积极心态，同步提升身心健康水平。然而，当前高校学生管理工作实践中普遍存在着课程体系僵硬化与育人场景碎片化的双重问题现象，教育效果之大打折扣。具体表现表现为：第一，心理健康教育窄化为“选修课”或“专题讲座”，内容往往局限于“情绪调节技巧”“心理疾病识别”等理论知识的传授。这种模式未能与学生的专业学习、校园生活及社会实践形成有机联结，反而易被学生视为附加的学业负担。例如，思政课堂偏重理论灌输，疏于通过案例研讨培养学生的乐观归因思维；专业课程过度聚焦技能训练，忽略在实验失败或项目攻坚中嵌入韧性培养；劳动教育则流于表面，未能利用团队协作来塑造学生的希望感。这种课程间的割裂，导致心理资本培育陷入“碎片化”困境，难以形成协同育人合力。第二，学生工作部、教务处、心理健康中心、学院辅导员等主体间存在职责壁垒，致使资源心理辅导、学业支持、生涯指导等资源分散，导致学生在面对问题时需反复对接不同部门，体验感差。

高校心理健康服务领域呈现显著供需失衡态势，传统服务模式难以有效应对学生群体日益增长的个性化及场景化需求。诸多线上测评系统存在明显静态化特征，形式与内容单一，不能生成动态数据并追踪反馈以及形成个性化的方案。诸如人工智能情绪陪伴技术、虚拟现实放松场景应用等几乎仅仅是概念化的构想并未见实施，若学生在深夜时段出现焦虑症状或遭遇突发情绪波动时，难以获得即时性支持。此外，绝大多数高校过度依赖“纸质问卷+面谈咨询”的工作方法，未能与时俱进借助新技术突破时空限制，此举将直接导致服务的可及性水平显著降低，其内在吸引力亦随之弱化，最终对服务效能的发挥形成实质性制约。

### （三）效能层面的悖论：内生驱动需求与外部路径断裂

积极心理学的核心效能，在于其能够系统性地激发个体成长的内生动力。该理论通过“优势识别”与“积极体验”的机制化设计，为个性化成长支持奠定了坚实基础。在榜样引领与环境浸润下，学生能够通过具体实践获得成功体验，从而清晰觉察自身潜能，建立起稳固的自我效能感。这种效能感会进一步转化为乐于接受挑战、善于进行自我调节的积极行为模式，而持续的成功反馈又反过来不断强化其积极的自我认同，最终形成一条从“潜能发现”到“价值实现”的良性循环路径。

然而，当前高校的学生管理实践仍普遍困于“惩戒导向”的传统范式，与培养创新型、个性化人才的时代要求相去甚远。不少管理举措将复杂的学生成长过程简化为“纪律约束”与“偏差矫正”，例如，过度依赖“禁止条款”等外在威慑（如将“夜不归宿”直接与评奖评优挂钩），而疏于对学生内在动机的培育与引导。即便在面向“特殊学生”群体时，工作重心也常局限于“学业预警”“补考辅导”等补救性措施，而非提供如“创业孵化”“项目对接”等发展性支持。这种“防弊重于兴利”的管理思路，极易使学生陷入为规避惩罚而被动服从的消极状态，无疑与积极心理学“赋能于人”的核心理念南辕北辙。

因此，要真正提升学生在大学阶段的幸福感与成就感，关键在于推动学生管理范式从“约束规制”向“发展赋能”的根本性转变。我们必须超越以堵代疏的旧有观念，真正将学生视为具有

丰富潜能的发展主体，通过构建支持性的制度环境，使其内生动力得以充分释放。这不仅是管理技术的升级，更是回归教育本真、促进学生全面发展的必然要求。

### 三、积极心理学在高校学生管理工作中的应用策略

要把积极心理学真正实践于高校学生管理，最大的挑战在于如何知行合一。当前的学生工作往往浅尝辄止，各环节又难以形成协同效应，因此，打造一个顶层规划到落地执行的全流程体系，是确保改革落地富有成效的关键。面对学生管理工作中常见的“行政主导代替成长支持”、“纠错优于赋能成长”等现实问题，突破当前困境的关键，在于统筹推进育人理念转型、管理机制创新与支持环境优化三大协同行动，形成科学可持续的积极教育实施框架。

#### （一）理念革新：构建“预防－发展”双轮驱动的范式转型路径

理念革新是推动学生管理范式转型的基石，其核心在于实现从“被动应对”到“主动赋能”的根本转变，构建以积极心理学为引领的“预防－发展”双轮驱动新范式。

##### 1. 从“问题修复”到“优势培育”：重构学生管理的工作哲学

传统学生管理机制常被比喻为“消防队”，工作重心高度集中于心理危机、学业困难与行为失范等“已发生”问题的善后处理，形成“事后补救”的被动循环。该模式虽具必要性，但本质上属于滞后型、防御型管理，不仅投入成本高，也易导致管理者疲于应对，学生被“问题化”标签所束缚。积极心理学范式则推动管理视角前移与下沉，从“灭火”转向“播种”。积极心理学倡导管理者以“园艺师”角色定位，视每位学生为蕴藏独特潜能的种子，管理的核心任务转为营造适宜成长的“阳光、土壤与水分”——即识别、发掘并系统培育学生的好奇心、毅力、善良、领导力等内在优势与品格美德。在此理念下，学生自身所具备的优势资源被视为应对人生挑战、实现幸福发展的根本支撑。

##### 2. “预防”与“发展”的辩证统一：双轮驱动的系统逻辑

“预防－发展”双轮驱动模型构成了一个层次清晰、相互支撑的体系。预防轮（筑牢心理安全底线）<sup>[4]</sup>是基础性保障，聚焦于“避害”，通过系统性训练提升学生的心理韧性，如同为其构建一道免疫屏障，以缓冲压力与挫折的冲击。发展轮（培养核心心理品质）立足于“趋利”，以培育积极品质、实现人生潜能为更高目标，通过富有挑战性的实践、深度投入的心流体验以及对生命意义的探讨，使学生获得持续的效能感、归属感与目标感，从而引领其从防御性的心理保护迈向建构性的自我成长，活出充满活力的生命状态。

“双轮”之间具有深刻的协同效应：“发展”本身即是最大极、最根本的“预防”。当学生在优势领域持续获得成长与认可，其自我价值感、效能感和心理韧性将不断增强，从而从源头上降低心理问题的发生风险，形成“以发展促预防、以防保发展”的良性循环。由此，学生管理工作得以从侧重“纠偏”的防守型职能，转向聚焦“成长”的赋能型战略。

#### （二）机制协同：构建“三全育人”的良性生态

机制协同是理念落地的重要保障，其核心要义在于打破传统

学生管理工作中条块分割、职能孤立的部门壁垒，通过构建有机联动的协同体系，将积极心理学的理念与方法系统性地渗透到学生成长发展的每一个环节与场域，形成浸润式、支持性的育人生态。

##### 1. 主体维度：整合育人资源，构筑协同共生的成长支持网络

积极心理学的实践要求已突破传统学工的工作范畴，一改往日“单打独斗”的模式，需要整合包括教学、管理、服务、学生在内的全员参与其中，通过各部门联动实现育人效果水平提升。

辅导员应实现角色转化，从日常事务管理者转型为成长导师。学习运用积极心理学中诸如积极倾听、优势提问与欣赏式探询等技术，引导学生在自我认知中发现内在闪光点与潜能，引领学生个性化成长。

专业课教师需在知识传授中融入积极教育元素。在课堂互动与学业评价中，注强调对学习策略与努力过程的赞赏；通过精心设计具有挑战性、能激发沉浸体验的实践活动，促进学生在学术探索中获得成就感与意义感。

行政与后勤服务人员是校园氛围的关键塑造者。其服务过程应充分体现尊重、支持与关怀，将每一次管理服务互动都视为传递积极情绪、营造安全与归属感的重要契机，从而在细微处构建让学生感受到被善待、被支持的校园软环境。

学生同伴群体是宝贵的育人资源。应着力发展“朋辈优势导师”制度，通过形式多样的社团活动、学长学姐计划（Peer Mentoring）等渠道，促进积极品质与成功经验的生生不息、代际传递，形成正向影响的朋辈支持网络<sup>[5]</sup>。

##### 2. 时间维度：着眼长远发展，编织贯穿始终的成长陪伴脉络

高校学生管理需覆盖从入学到毕业的全过程，根据不同成长阶段的特点与发展任务，提供连续性的积极引导与支持，让成长陪伴融入每个阶段。

新生适应阶段，在入学第一课教育中融入“个人优势发掘”与“积极目标设定”等实践模块，助力学生于入学初期形成积极自我认知与学业生涯规划，为长期发展筑牢根基。

在校成长阶段，将积极发展理念深度融入课程评价体系与活动实践体系。如在奖学金评定中，重视社会担当、团队协作能力，抗压能力等多维度成长评价；在课外活动、课程训练与实习实践中，设计一些提升学生韧性、强化责任担当意识，涵养利他情怀的活动项目，引导学生用自身优势转化为实际行动。

毕业过渡阶段，毕业指导应超越单纯的就业率统计，着重引导学生进行基于优势的职业生涯反思，思考如何将个人特质、所学专业与社会需求相结合，规划一条既能实现自我价值又能贡献社会的发展路径，助力其平稳、积极地迈向人生新阶段。

##### 3. 空间维度：打破空间壁垒，营造浸润式的学生成长生态圈

积极心理学的应用需超越课堂边界，系统营造覆盖物理、网络、文化多维空间的立体化育人环境，使学生在日常学习生活的全场景中持续获得积极滋养。

优化物理空间，有意识地规划与建设鼓励非正式交流、合作学习的公共区域，设置展示学生优秀成果与积极事迹的文化墙、展览空间，并精心维护亲近自然的校园景观，使校园环境本身成为激发灵感、促进交往、愉悦身心的积极干预要素。

建设网络空间，运营具有吸引力和引导力的校园新媒体平台，主动分享校友与在校生的成长成功故事、科学的积极心理干

预方法与资源，营造理性、友善、互助的线上社群文化，打造清朗健康的数字育人阵地。

升华文化空间，充分挖掘并发挥开学典礼、毕业典礼、校庆、各类文化节等校园仪式的教育价值，通过精心设计的仪式环节，强化对感恩、坚韧、创新、合作等积极价值观的集体认同与文化传承，使学生在庄重而有温度的仪式感中内化积极品格。

### （三）场景创新：构筑技术赋能、文化浸润与实践驱动的成长生态

场景创新是确保积极心理学理念落地生根、激发内生动力的关键环节。其核心在于超越传统、单一化的教育形式，通过技术赋能、文化浸润与实践驱动三者深度融合，构建贴近学生生活、符合当代青年认知习惯的多元化应用场景，从而形成具有自我生长能力的积极教育生态。

1. 技术赋能与文化浸润：利用智能技术构建潜移默化的积极教育场景

积极心理学的应用需借助现代技术手段，并将其与校园文化深度融合，建立积极心理数字档案，打造虚实结合、全域覆盖的沉浸式体验场景，使积极发展支持无处不在、无时不有。

应构建一套科学完善的积极心理数字档案体系。该体系的核心在于系统性地收集并整合反映学生心理状态的动态数据，不仅涵盖其乐观品质、积极情绪等关键指标，更包括其在社团活动、团队协作、挫折应对中的积极行为表现<sup>[1]</sup>。通过设定规范的采集频率与明确的责任人员（如辅导员、专业课教师、社团指导老师），形成覆盖学生在校全周期的多维度观测点，从而精准勾勒出动态发展的学生心理“画像”。

在此基础上，该档案将发挥双重效能：于学生端，通过有选择地开放其成长轨迹数据，帮助学生直观洞察自身优势与进步，激发其自我认知与主动发展的内在动力；于教师端，则提供精准的数据支持与分析报告，为个性化辅导、危机早期预警、以及优化全校心理健康教育工作规划提供科学依据，实现从普惠式教育到精准赋能的升华。

虚拟场景赋能的核心在于通过体验式学习深化教学效果。具体而言，可开发“积极心理 VR 实验室”一类智能化平台<sup>[2]</sup>，模拟

诸如公开演讲焦虑、团队冲突应对等高真实度情境。学生在其中进行安全的沉浸式练习，学习调动个人心理资源。系统则能依据练习数据提供个性化反馈，由此帮助学生完成从知识内化到行为转化的关键跃迁。

创新学生心理引导模式，关键在于实现生活化场景的渗透与碎片化时间的利用。具体而言，可在宿舍、教学楼、食堂等学生日常必经之地，设置如“积极能量站”的微型互动点，提供实体便签墙记录“今日小确幸”，或通过智能屏快速获取“正念呼吸法”。其目的在于将积极心理培育自然嵌入生活间隙，以低门槛、高便捷的方式，促进学生将心理调适内化为一种生活习惯。

2. 实践深化与激励反馈：通过成长型系统将实践参与转化为持续内生动力

为打破短期化、外在化的激励瓶颈，需构建一套以成长为导向的激励机制，将积极行为与长远发展价值相联结，持续激发内生动力。

推行“积极行为积分制”，旨在构建一套科学、全面的学生发展性评价体系。该制度采用多维评价标准，覆盖道德品行、学习能力、文明礼仪、运动健康、艺术素养、个性特长及社会责任等核心素养，力求全面、客观地反映学生的综合素质。在具体实施过程中，对参与志愿服务、组织经验分享会、参加心理知识竞赛等体现积极心理品质的行为予以认证并计入积分。

积分兑换聚焦‘成长型资源’而非物质奖励，具体包括优质教师工作坊参与权、个性化生涯指导、校园活动策划实践等机会。核心逻辑是通过外部积分认可，转化为学生的内在能力提升与价值感，推动动机从‘被动要求’转向‘主动追求’，最终形成自我驱动的良性发展闭环，实现从‘要我参与’到‘我要成长’的根本转变。

综上所述，将积极心理学理念融入高校学生管理实践，对于培养高素质应用型人才具有重要的现实意义。以积极心理学为指导，推动学生管理创新与教师能力提升，强化正向育人导向，促进学生身心和谐发展，为成长为社会主义建设者与接班人筑牢思想与能力根基。

## 参考文献

- [1] 卢海丽. 五育融合与现代化教育生态重建——基于《中国教育现代化2035》的思考 [J]. 现代中小学教育, 2023, 39(01):1-7. DOI: 10.16165/j.cnki.22-1096/g4.2023.01.001.
- [2] 高淑艳. 马丁·塞利格曼幸福理论：解析与研究展望 [J]. 牡丹江大学学报, 2021, 30(02):1-9.
- [3] 孔晓楠. 大学生心理资本现状及提升对策 [J]. 辽宁经济职业技术学院. 辽宁经济管理干部学院学报, 2023, (03):143-145.
- [4] 周肃军, 常扩, 周详. 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.
- [5] 陈慧, 王再学. 基于积极心理学的高职学生心理数字档案建设研究 [J]. 科学咨询, 2024, (15):189-192.
- [6] 黄志斌, 赵燕飞, 魏荣. 数字技术赋能思想政治教育方法创新的指向、特质及进路 [J]. 思想教育研究, 2024, (02):40-45.
- [7] 李杰. 建立多元评价体系促进学生全面发展——谈积分制评价方式的运用 [J]. 甘肃教育, 2016, (16):70.