

# 积极心理学视角下大学生心理健康教育实践策略

刘娟

浙大宁波理工学院, 浙江 宁波 315100

DOI: 10.61369/ETR.2025440033

**摘 要 :** 随着高等教育改革的不断推进,大学生心理健康教育已经成为一个备受各界关注的教育课题。在此背景下,如何立足大学生特点,采用有效的教育方法来推进心理健康教育,已经成为每一位教师都亟待思考的问题。而积极心理学作为一种强调培养个体积极心理品质,促进其全面发展的理念,已经逐步成为指导开展大学生心理健康教育工作的重要思想。基于此,本文在阐述积极心理学内涵的同时,就其在大学生心理健康教育中的应用价值和实践策略进行了探讨,仅供广大教师参考。

**关 键 词 :** 大学生; 心理健康教育; 积极心理学; 实践策略

## Research on Practical Strategies of College Students' Mental Health Education from the Perspective of Positive Psychology

Liu Juan

NingboTech University, Ningbo, Zhejiang 315100

**Abstract :** With the continuous advancement of higher education reform, mental health education for college students has become an educational topic of great concern to all sectors. Against this backdrop, how to base on the characteristics of college students and adopt effective educational methods to promote mental health education has become an urgent issue for every teacher to consider. Positive psychology, as a concept that emphasizes the cultivation of individuals' positive psychological qualities and promotes their all-round development, has gradually become an important ideology guiding the work of mental health education for college students. Based on this, this article, while elaborating on the connotation of positive psychology, discusses its application value and practical strategies in mental health education for college students, for the reference of teachers.

**Keywords :** college students; mental health education; positive psychology; practical strategies

心理健康教育是人的全面发展的重要组成部分,也是培养高校教育人才的重要内容。教育部在《关于大学生心理健康教育》中明确指出,要高度重视学生的心理健康教育,运用科学化的理念与手段为大学生心理素质的提升奠定基础<sup>[1]</sup>。基于当前大学生所面临的诸多心理健康问题,广大高校与教师也应改变以往被动纠正的心理健康教育理念,依托积极心理学来塑造学生积极心态和品质,从而帮助他们铸牢心理防线,为他们更好地成长和发展保驾护航。

### 一、积极心理学内涵

积极心理学最早由美国心理学家塞利格曼等人提出,经过近几年的不断发展,目前已经成为一种较为完善的心理教育方法。该理念强调通过培养个体的积极心理品质,促进其心理健康发展<sup>[2]</sup>。同时,该理念认为,个体的人性之中本就蕴含“积极力量”,因此应以包容和发展的眼光看待个体,引导其激发积极心态,帮助他们肯定自我,并运用自己的经验与智慧积极应对各类挑战,从而实现更好地成长与发展。

可以看到,积极心理学视角下的心理健康教育和传统教育存在较大差异。后者更侧重于纠正心理问题,属于问题发生后的干

预与引导;而积极心理学则更注重养成积极心态,即通过培养学生积极的心理品质来提升其心理素质,促进其身心健康发展。因此,从这一角度来看,将积极心理学理念应用于心理健康教育具有重要的理论和实践意义<sup>[3]</sup>。

### 二、积极心理学在大学生心理健康教育中的应用价值

#### (一)更新心理健康教育目标

传统的大学生心理健康教育主要关注学生已出现的不良情绪与心理问题,主要通过教育引导来消除这些负面状态。然而,在当今多元思潮交织的背景下,大学生时常面临各种压力与冲击,

潜在的心理健康问题依然影响着其身心健康。以往的教育理念通常认为学生没有心理问题就是健康的,这种观点显然是不科学的。相比之下,积极心理学视角下的心理健康教育更加注重大学生可能面临的潜在心理困扰,强调要唤醒他们内心的积极心理资源,引导他们树立积极的心理素质,养成积极的心态,以此来使学生变得更坚韧、积极和乐观,从而更好地帮助他们实现身心健康发展,为未来的成长奠定坚实基础。

### (二) 丰富心理健康教育内容

教育内容的丰富性直接影响育人成效,大学生心理健康教育也不例外。传统的心理健康教育多围绕大学生可能或者已经出现的心理困扰展开,尽管在一定程度上能缓解部分心理问题,但仍存在一定的局限性。在积极心理学理念的引导下,心理健康教育不仅关注大学生现在所面临或者已发生的心理问题,更重视开发其潜在的积极心理品质和能力,从而全面促进心理健康发展<sup>[4]</sup>。同时,该理念还强调心理健康教育内容应关注大学生多方面的心理体验,包括培养他们积极的情绪,增强心理调适能力,树立积极的心理品质与生活观念,并引导他们对自我以及社会等形成一种积极的认知。因此,积极心理学能够从多维度拓展和丰富教育内容,更好地助力大学生心理健康发展。

### (三) 促进师生关系和谐构建

良好的师生关系是实现高质量教育的必备要素。在以往的大学生心理健康教育中,师生之间的关系还有待进一步改善,尤其是学生常常处于被动接受的状态,这不仅影响其学习兴趣,也制约心理健康教育质量<sup>[5]</sup>。而积极心理学理念下,心理健康教育更注重发掘和培养学生的积极品质与潜能。这一转变促进了师生之间更为积极、频繁的互动,有助于教师更深入地理解学生,也使学生更愿意理解与欣赏教师,从而构建更加和谐的师生关系,为学生心理健康发展创造有利条件。此外,在积极心理学指导下,教师会设计更多活动引导学生积极学习、探索与应对挑战,这不仅有助于巩固师生情感连接,还能提升学生的社交能力与心理调适能力,共同营造健康、和谐的校园环境,促进学生全面发展。

## 三、积极心理学视角下大学生心理健康教育实践策略

### (一) 转变引导模式,激发学生自主性

在积极心理学理念的指导下,大学生心理健康教育应改变以往“被动纠正”的做法,转向更加注重“积极引导”,结合大学生的心理发展特点,促进其身心全面健康发展。具体来说,教师应充分发挥教育服务者的作用,密切关注学生的日常生活,了解他们所面临的压力与情绪困扰,并运用积极的语言和真实案例,帮助学生有效应对压力和各类心理困扰<sup>[6]</sup>。

同时,应注重激发学生在心理成长过程中的主动性,通过定期开展心理健康主题活动、团体辅导等方式,鼓励学生积极学习心理健康知识与调适技巧,提升自我疏导与心理调节能力。教师还应通过课后交流、谈心等方式,发挥自身引导作用,及时了解大学生群体的心理状态与困扰,给予适时引导。此外,可推动学生之间相互排解心理问题,如可以组织学生建立“心理健康互助

小组”,倡导团队协作、共同探索心理调适方法,从而营造积极健康的心理成长氛围。

### (二) 融合多学科教育,构建协同育人网

在积极心理学理念下,应探索大学生心理健康教育的“积极路径”,尤其要推动心理健康课程与专业课程有机融合,进而落实“三全育人”理念,全面增强心理健康教育的科学性和有效性。

具体而言,心理健康教育教师与专业课教师加强合作交流,共同探索积极心理学融入专业教学的路径,以此形成教育合力,为大学生全面发展筑造摇篮。例如在会计专业教学中,可引入行业优秀从业者案例,帮助学生认知未来职业压力并掌握应对策略,同时,通过案例培养学生的职业意识,强化职业素养,正确看待择业就业,并结合未来工作的标准来优化自己的学习路径,调整心理素养,在未来更好地学习与成长<sup>[7]</sup>。还应将积极心理学融入就业指导等工作中,让心理健康教育更加贴合当代大学生的现实需求,为学生带来职业生涯规划、择业就业等全方位解析,帮助大学生树立积极心态,增强就业适应力。

此外,心理健康教育教师、专业课教师、辅导员教师及思政教师组建积极心理学教研小组,共同研究积极心理学在心理健康教育、专业教育、班级管理以及思政教育中的融合方式,以此来推动积极心理学理念全面渗透。

### (三) 创设实践活动,增强积极心理体验

理论联系实践是教育的基本原则,也是积极心理学视域下提升心理健康教育质量的重要途径。教师在做好理论引导的同时,应组织丰富多样的实践活动,使学生在亲身体验中培养积极心理品质<sup>[8]</sup>。例如,可围绕大学生常见心理问题创设“心理健康日”,并在期间积极宣传心理健康问题及其积极应对办法,提升学生对心理问题的认知水平和情绪调节能力。也可开展“积极心态分享会”,定期为学生搭建交流平台,鼓励他们分享心理调适经验,并配合手工艺制作等体验活动,进一步巩固积极心态的培养效果<sup>[9]</sup>。

此外,可以引导学生自主策划和开展“积极心态我来塑造”主题创意活动,学生基于自己所面临的心理问题、情绪问题等制作积极心态宣传报、微视频等作品,表达心理成长历程,增强学生在积极心理学学习中的参与感与主动性,让他们在行动中感受积极心态的重要性,从而自觉树立健康心态。

### (四) 整合多方资源,打造育人共同体

大学生心理健康教育仅靠学校单方面推进难以取得理想成效,对此,广大教师和学校应当积极联合家庭与社会多方力量,共同构建全员参与的心理健康教育共同体,为学生积极心态的养成提供坚实支撑。

首先,应加强与学生家长的合作,通过互联网等渠道向家长普及心理健康与积极心理学的相关知识,提升家长的心理健康意识和辅导能力<sup>[10]</sup>。在此基础上,可以和家长共同设计心理健康家庭教育活动,如鼓励家长定期与子女进行沟通,关注孩子所面临压力与情绪状态等,共同促进学生心理成长。

其次,应当积极和社会组织进行合作,建立“校社联动”机制,拓展积极心理学下心理健康教育渠道。例如,可联合心理健

康教育机构或工作室,开展“积极心理应对”“积极心态塑造”等心理健康教育专题讲座,帮助学生获取更多专业心理知识,提升心理调适技能,塑造积极的心理品质。也可携手相关企业,基于当前大学生所面临的就业压力,开展“职场积极心态”主题教育活动,邀请企业专业人士、优秀毕业生来等分享经验,为学生答疑解惑,缓解学生内心的就业焦虑,减少择业就业压力,引导他们以积极的心态来看待未来就业和职业发展。

总之,新时代大学生心理健康教育需要进行创新和改革。积极心理学作为一种注重“积极心理品质培养”的教育理念,对大学生心理健康教育转型具有重要的指导意义。广大教师和学校应当深刻理解其价值意义,在此基础上,不断探索积极心理学视角下的心理健康教育新方法、新体系、新路径,构建更加系统、有效的教育模式,从而帮助大学生塑造积极心理品质,提升心理素质,为社会发展培养更多综合素质优良的人才。

### 参考文献

[1] 裴领霞. 积极心理学视角下大学生心理健康教育策略研究[J]. 大学, 2024, (22): 180-183.

[2] 仲鹏晓, 黄琳心, 郝梓旭. 积极心理学背景下大学生心理健康教育发展[J]. 品位·经典, 2024, (06): 32-35.

[3] 代超群. 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2023, (12): 57-60.

[4] 张正垠. 积极心理学视角下高校大学生心理健康问题探究[J]. 苏州科技大学学报(社会科学版), 2023, 40(06): 101-106.

[5] 朱彩平. 积极心理学视域下大学生心理健康教育提升路径研究——以地方本科院校 A 为例[J]. 梧州学院学报, 2023, 33(05): 100-108.

[6] 甄霞. 积极心理学视域下大学生心理健康教育研究[J]. 现代职业教育, 2023, (27): 25-28.

[7] 王纳新. 积极心理学视角下大学生心理健康教育的实践探索[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42(08): 134-137.

[8] 李大伟, 刘红, 王刚. 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育路径研究——评《大学生心理健康教育: 积极心理学的运用》[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(12): 1928.

[9] 肖建卫, 张兆强, 张姿, 等. 积极心理学视域下的高校大学生心理健康教育[J]. 教育教学论坛, 2022, (15): 177-180.

[10] 黄远, 叶娟. 积极心理学视角下的大学生心理健康干预[J]. 中学政治教学参考, 2021, (33): 82.