# 积极心理学视角下的大学生心理健康教育

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-07-18

*积极心理学视角下的大学生心理健康教育积极心理学是对传统心理学的补充，该学派注重人的积极情绪和潜能优势的开发。这与以生为本、注重学生发展、促进学生幸福的现代教育理念不谋而合。一直以来，大学生心理健康教育更多的侧重心理问题的预防和心理危机干预方...*

积极心理学视角下的大学生心理健康教育

积极心理学是对传统心理学的补充，该学派注重人的积极情绪和潜能优势的开发。这与以生为本、注重学生发展、促进学生幸福的现代教育理念不谋而合。一直以来，大学生心理健康教育更多的侧重心理问题的预防和心理危机干预方面，注重积极心理品质的提升和培养的方面较少。本文从积极心理学角度出发，试图构建发展性积极性的大学生心理健康教育体系。

一、积极心理学理论简述

积极心理学思潮兴起于世纪之初，先驱马丁·塞利格曼指出，积极心理学是揭示人类优势和促进个体其积极机能的应用科学。积极心理学倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容，并致力于科学地探索如何缔造个体的幸福生活与和谐美好的社会。积极心理学的基本内容大致包括以下几个方面：积极情绪状态与过程、积极认知状态与过程和积极行为。

培养积极情绪是积极心理学非常重要的一部分，积极情绪的培养对个体心理健康起着核心作用，积极情绪可以增加个体的心理资源。心理资源又称心理能量，它主要用来支撑一个人产生或进行名种有意识的心理活动以及外在行为。积极情绪首先可以让我们感觉良好，让人感觉到轻松愉快。二是其可以扩建认知领域的功能，扩展注意思维的多样性，可以改变思维的内容，将坏的想法改成好的想法；还可改变思维的广度或边界，拓宽我们的视野。三是可以改善人们对挫折及失败的认知，提高抵抗压力和逆境的能力，以及从消极状态中的复原力。四是可以让人们对未来充满希望，给个体带来最好的状态。

二、积极心理学视角下大学生心理健康教育的理念

（一）积极的教学目标

大学生心理健康教育的总体目标是提高全体学生的心理素质，帮助大学生更好地认识自己和社会，增强社会适应能力，调整解决自身心理问题的能力，最大限度地挖掘潜能，促进其全面发展和人格完善。但当代高校心理健康教育偏离了总体目标，把工作重心集中在了调整和解决学生心理问题上，以预防和干预心理问题为中心，这也造成了学生对于心理健康教育的误解和抵触，认为心理健康教育就是发现和解决心理问题的，不愿意配合心理健康教育开展的活动。

积极心理学角度使教学目标更全面，更人文。它为高校心理健康教育带来了新的价值取向。积极心理学将目标回归，不止重视心理问题的预防和干预，还重视学生积极的心理品质，激发学生的积极心理潜能，积极意志品质，积极情感体验等。

正因为目标归宗，也意味着高校心理学健康教育者的视角要发生变化。教育者要建立积极的人性观和价值观，关注学生的积极面，帮助学生开放积极心理潜能。侧重于发展性和促进性，帮助学生找寻优势，合理运用优势，提高自我价值。引导学生关爱自我、关心他人，发展积极情感，投入社会生活，提高主观幸福感。

（二）积极的教育内容

积极心理学的教育内容一般分为两大方面。

一是培养大学生的积极体验。

积极体验是积极心理学中的微观层次，但却是夯实积极心理健康教育的基础。我们要注重培养学生的主观幸福感。让学生对过去的经历进行积极建构，获得生活满意度。提高学生对现在所从事学习或者工作的投入度，使其产生更多的兴趣、满足、愉快等积极情绪。还要注意对学生希望品质的培养，教会学生如何应对挫折，锻炼学生坚强的意志力，使学生对未来和理想充满希望。

二是塑造大学生的积极人格。

积极心理学视野中主要通过对人格的分析来唤起人们的积极力量，从而帮助个体形成积极的人生态度。积极人格的塑造是积极视角下大学生心理健康教育的最终目标和保障。在教育中，努力使学生能够客观评价自我、接纳自我，正确面对现实，积极应对挫折。可通过激发和强化个体的各种现实能力或潜在能力来培养积极人格特质。自尊教育是其中之一的重要途径。

三、积极心理学视角下构建大学生心理健康教育的新体系

（一）构建积极的心理评估体系

高校心理健康教育工作的重点之一即是通过测评的手段，在一定程度上掌握大学生心理健康状况，筛查出有问题倾向的学生进行访谈干预追踪，并建立学生心理档案。不难看出，这种评估角度为问题导向，以鉴别心理问题和障碍为主，仅注重心理问题的预防干预，忽略了学生的积极心理品质的发现与培养。因此，我们在今后的工作中，应树立积极的心理评估理念，加入积极心理品质的测评，加入正面指标，了解学生积极心理反应，如积极体验、积极情绪、积极认知、积极的人际关系、创造性思维品质、主观幸福感等，帮助学生找到自身的优点和潜能，令每位学生找到适合自己的发展方向。

（二）完善积极心理学理念的课程建设

作为大学生心理健康教育的主阵地、主渠道，心理健康教育课程对大学生心理健康教育有着非常重要的作用。在完善课程建设的过程中，应注入积极心理学理念和内容。以发展和培养积极心理品质为目标，以培养学生的积极机能为根本，激发学生内在积极潜能，帮助学生构建和谐心态和乐观的人生态度。课程设计上，可借鉴国外成功案例。国外积极心理学课程着重于引导学生发现并运用自身的性格优势，提高学生的幸福体验，如著名的哈佛大学心理公开课——《幸福课》。课程构成上，包括理解并解释幸福和主观幸福感、如何增进主观幸福感，如何培养乐观心态，如何利用积极环境的力量，如何建立积极的人际关系等。课程内容选择上，要适应当代大学生的需求，选择与大学生关系密切的案例、热点，以积极心理学角度解析，避免过度关注消极问题与案例。

（三）开展积极心理学视角的心理健康教育活动

在积极心理学视角下，开展形式丰富、多种多样的心理健康教育活动。一方面，以学生心理社团为依托，开展多样的心理活动，比如探讨时下热点和大学生关注问题的心理沙龙、展示青春风采的心理微电影大赛、5·25心理文化节等。或者以积极心理品质，如感恩、希望、创造力、生命力、专注等主题开展心理活动。再者，定期展开积极心理健康教育讲座，传授积极心理学理论和积极心理学品质培养方法。组织积极心理学视角的团体心理辅导，增强学生积极心理体验，让学生尽快适应新生活新挑战，学会人际交往技巧，培养积极的情绪体验，正确应对压力与挫折等。此外，构建积极的校园心理氛围也十分重要，可以通过组织心理知识竞赛、做好心理保健知识宣传，利用好线上阵地进行宣传，使积极心理学渗透入校园文化环境中。最后，联动家庭共同为学生提供积极的心理氛围。加强与家长的交流沟通，让其充分了解孩子心理健康状况，并有效引导家长开展心理健康辅导，通过积极和正向观念引导孩子正确的生活态度。

（四）积极心理学导向的心理咨询

传统心理咨询注重心理问题的消除和修复，咨询师多关注的是学生的“心理问题”，这种以问题为导向的咨询势必会对学生产生消极暗示，并不利于学生的发掘自身的力量解决问题。而积极心理学认为心理治疗不是修复受损部分，而是培育人類积极的正向力量，把注意力放在挖掘和发展来访者的各种能力上。该理论秉承积极的人性观，认为每个人身上都存在积极心理品质，都有巨大的心理潜能。心理咨询应调动这些积极潜能，发展积极品质。

积极心理学导向的心理咨询，可通过一系列的干预训练策略来增进个体的积极情感，识别并发挥个体的品格优势。首先应建立积极的咨访关系，咨询师真诚地对待来访者，充分共情，对学生无条件积极关注。积极心理学视角下的心理咨询，应将学生积极因素调动起来，发挥学生正向的或积极的潜能，如幸福感、自主、乐观、智慧、创造力等。在咨询过程中，运用直觉与想象，运用故事作为咨询师与学生的媒介，激发学生的主观能动性，使学生的消极因素得到抑制，积极力量得到培育与增长。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！