

# 积极心理学背景下大学生心理教育模式探究

陈芊聿

电子科技大学成都学院 四川成都 610041

**摘要：**通过科学运用积极心理学，能够构建出一种积极的心理健康教育模式，这将为大学生的心理健康教育质量带来显著提升。这种模式不仅关注问题的解决，更注重个体的优势和积极因素的培养。通过积极心理学的理论指导，教师可以更加针对性地设计课程内容、选择教育方式，并通过积极辅导等形式，使学生更加积极地应对挑战，增强心理抗压能力，提升心理健康水平。这种以积极心理学为基础的心理健康教育模式，将为大学生的全面发展提供有力支持，促进其身心健康的平衡发展。

**关键词：**积极心理学；大学生；心理健康；教育模式

随着社会的不断发展和进步，人们对于心理健康的重视日益增强。特别是在大学生阶段，由于学业压力、人际关系等因素，心理健康问题愈发突出。因此，大学生心理健康教育显得尤为重要。然而，当前的大学生心理健康教育模式存在一些问题，如教育目标不明确、方式不规范等。为了更好地解决这些问题，笔者将以积极心理学为背景，探讨大学生心理教育模式的构建与完善。

## 一、当前大学生心理健康教育模式存在的问题

### （一）心理健康教育目标不明确

在当前的大学生心理健康教育中，一个突出的问题是教育目标的不明确<sup>[1]</sup>。有些学校或机构仅仅进行简单的心理健康宣传，而缺乏具体的教育目标和方法。这种情况导致学生对心理健康教育的认知不足，无法有效地提升其心理健康水平。明确的教育目标是确保心理健康教育有效开展的关键。教育目标应该是具体、可操作的，以便指导教育工作者的实践和学生的学习。教育目标可以包括提高学生的心理调适能力、增强情绪管理技巧、培养积极心态等方面。只有明确的目标才能帮助教育者更好地设计教学计划、选择适宜的教学方法，并对教育成果进行评估。为了解决这一问题，需要学校和机构制定出明确的心理健康教育目标，并将其贯彻到实际的教育实践中。这些目标应该充分考虑到学生的需求和实际情况，确保能够有效地提升学生的心理健康水平。同时，教育工作者应该根据这些目标制定具体的教学计划和教学方法，以确保教育目标能够得到有效地实现。

### （二）心理健康教育方式不规范

另一个值得关注的问题是心理健康教育方式的不规范。目前，一些学校的心理健康教育主要以讲座、宣传

资料等形式展开，而缺乏实质性的教育内容和互动性。这种单一的教育方式难以满足大学生多样化的需求，其效果也有所限制。为了解决这一问题，需要创新心理健康教育的方式和方法。教育者可以尝试引入更多的互动性教学方法，如案例分析、小组讨论、角色扮演等，以激发学生的兴趣和参与度。通过这些互动性的教学方式，学生不仅能够更好地理解 and 接受知识，还能够培养解决问题的能力 and 团队合作精神。此外，应该针对不同的学生群体和具体情况，设计和开展多样化的心理健康教育活动。可以针对特定问题或群体进行有针对性的心理健康讲座和工作坊，以满足不同学生的需求和兴趣。只有通过多样化和个性化的教育方式，才能更好地促进学生的心理健康发展。

### （三）没有发挥教育主体作用

另一个存在的问题是没有充分发挥教育主体的作用。在大学生心理健康教育中，教师、家长以及同学等教育主体的参与和发挥至关重要，但在实际工作中往往被忽视。要想提高心理健康教育的效果，就必须充分调动和利用教育主体的力量。教师作为专业人士，应该担负起引导和指导学生的责任，通过个别辅导、心理咨询等方式，帮助学生解决心理问题。家长也应该加强对子女的关心和支持，关注他们的心理健康状况，与学校合作共同促进学生的心理健康成长。此外，同学之间的互相支持和鼓励也是非常重要的，他们可以通过互相交流、分享经验等方式，共同成长，共同进步。因此，要想提高大学生心理健康教育的质量，就必须从根本上解决教育目标不明确、教育方式不规范和教育主体作用不足等问题。只有通过科学的方法和全面的措施，才能真正促进

大学生心理健康教育的提升,为学生的健康成长和全面发展提供坚实保障。

## 二、积极心理学对大学生心理健康教育的意义

### (一) 有利于健全大学生心理健康教育目标

积极心理学的理论与实践为大学生心理健康教育目标的制定提供了积极的指导意义。积极心理学强调个体的优点、优势和积极情感,这与传统的心理健康教育目标有着明显的区别。传统目标往往侧重于问题的解决和消极因素的消除,而积极心理学的目标更侧重于个体的自我发展和积极面向的培养。通过积极心理学的理论指导,大学生心理健康教育的目标可以更加明确地确定。例如,目标可以包括培养学生的自尊心和自信心,提升其积极情感和乐观态度,增强心理韧性和适应能力等。这些目标不仅更具体,而且更能够引导学生在心理健康领域进行自我认知和提升,使之更加具体、可操作。积极心理学的理论对大学生心理健康教育目标的健全具有深远的影响。它不仅能够使目标更加符合学生的实际需求,还能够激发学生的学习兴趣和主动性,促进其全面发展。

### (二) 有利于完善大学生心理健康教育内容

积极心理学注重个体内在的积极因素,为大学生心理健康教育内容的完善提供了重要参考。传统的心理健康教育内容往往侧重于心理问题的介绍和应对方法的传授,而忽视了个体内在的积极资源和潜能。相比之下,积极心理学更加关注个体的优点、优势和积极情感,强调通过发掘和发展个体的积极因素来促进其心理健康的发展。在心理健康教育内容设计中,应该充分考虑到积极情感、积极态度等因素。教师可以引入积极心理学的理论和方法,开展关于积极情感培养、自我肯定和目标设定等方面的课程或活动。通过这些内容的设计,可以更好地激发学生的学习兴趣和积极性,促进其心理健康的全面发展。积极心理学的理论为大学生心理健康教育内容的完善提供了重要的指导意义。它使教育者能够更全面地认识学生的心理健康需求,并针对性地设计和开展相应的教育内容,从而更好地促进学生的心理健康发展。

### (三) 有利于丰富大学生心理健康教育方式

积极心理学强调个体的主动性和参与性,为大学生心理健康教育方式的丰富提供了新的思路。传统的教育方式往往以讲座、宣传资料等形式展开,缺乏互动性和个性化,难以满足学生的多样化需求。相比之下,积极心理学提倡以学生为中心,充分调动学生的积极性和主动性,注重培养学生的自主学习能力和解决问题的能力。

在大学生心理健康教育中,可以引入更多的互动性教学方法,如小组讨论、角色扮演、案例分析等,以激发学生的学习兴趣 and 参与度。通过这些互动性的教学方式,学生不仅能够更好地理解 and 接受知识,还能够培养解决问题的能力 and 团队合作精神。同时,还可以采用新颖的教育方式,如游戏化教学、实践教学等,使学生在愉悦和参与的氛围中学习心理健康知识,达到更好的教育效果。因此,积极心理学为大学生心理健康教育方式的丰富提供了新的思路和方法。通过充分发挥学生的主动性和参与性,可以更好地激发学生的学习兴趣和积极性,促进其心理健康的全面发展<sup>[2]</sup>。

## 三、积极心理学下心理健康教育模式构建策略

### (一) 培养大学生的积极情绪情感体验

在大学生心理健康教育中,教师应该注重培养学生的积极情绪情感体验。高校可以通过心理健康教育课程、心理咨询服务等形式,引导学生积极面对挑战,增强其抗压能力和情感调节能力。总之,通过心理健康教育课程和心理咨询服务等形式,大学生可以学会积极面对挑战,增强抗压能力和情感调节能力。这不仅有助于提升他们的心理健康水平,还能够促进其全面发展和成长。

例如,在心理健康教育课程中,教师可以引入积极心理学的理论和案例,鼓励学生通过认识自己的优点和优势,以及积极情感的体验,来增强他们的自我认知和情感调节能力。通过这样的课程设计,学生可以更好地理解积极情感的重要性,学会通过积极情感来应对生活中的挑战和困难。此外,心理咨询服务也是培养大学生积极情绪情感体验的重要途径之一。在心理咨询过程中,咨询师可以引导学生关注积极的情感体验,如快乐、希望、满足等,并帮助他们认识和有效利用这些情感来应对压力和挑战。当学生面临学业压力或人际关系问题时,咨询师可以引导他们回顾自己曾经经历的成功和快乐时刻,从而激发积极情感,增强自信心和抗挫折能力。

### (二) 培养大学生积极的人格倾向

积极心理学强调个体的积极品质和优势,因此在大学生心理健康教育中,应该注重培养学生的积极人格倾向。可以通过心理素质训练、心理健康教育等方式,促进学生积极心态的形成和发展。一种有效的方法是通过心理素质训练来培养学生的积极人格倾向,另一个培养积极人格倾向的方法是通过心理健康教育活动。这些活动可以帮助学生更好地认识自己的优势和积极品质,激发他们的内在动力和积极态度。

例如,情绪管理技巧的训练是一种常见的心理素质

训练方法。通过教授学生情绪调节的方法和技巧，如深呼吸、放松训练等，学生可以学会更好地控制自己的情绪，增强情绪稳定性和应对压力的能力。学生们在面对考试压力、人际关系问题等方面能够表现出更好的情绪调节能力，更积极地面对生活中的挑战。教师也可以组织学生参加团队合作项目或社会实践活动，让他们发现自己的领导能力、合作精神等积极品质。在这个过程中，学生们不仅可以提升自己的团队合作能力，还可以培养自己的责任心和领导力。学生们通过参与志愿者活动，体验到帮助他人、奉献社会的快乐，从而增强了自己的积极情感和社会责任感。总的来说，通过心理素质训练和心理健康教育等方式，可以有效地促进大学生积极人格倾向的形成和发展。这不仅有助于提升学生的心理健康水平，还能够促进其全面发展和成长，帮助学生充分发展其积极的人格特质。

### （三）培养大学生的感知力与创造力

在大学生心理健康教育中，培养学生的感知力与创造力是至关重要的。感知力指的是学生对周围环境和内在体验的敏感度和理解能力，而创造力则是指学生能够独立思考、发现问题并提出新想法的能力。这两种能力的培养对于学生的心理健康和全面发展具有重要意义。一种有效的方法是通过启发式教学来培养学生的感知力与创造力，启发式教学是一种以学生为中心、通过激发学生的兴趣和思考来促进其学习和发展的教学方法。另一个方法是通过实践活动来培养学生的感知力与创造力，实践活动可以提供学生丰富的经历和体验，激发其内在的创造潜能。

例如，在心理健康教育课程中，教师可以采用案例分析、讨论和角色扮演等方式，引导学生思考和探索心理健康问题，并从中获得启示。通过这样的教学方式，学生不仅能够提高对心理健康问题的感知能力，还能够培养自己的创造力和解决问题的能力。学校可以组织学生参加心理健康主题的社区服务活动或实践项目，让他们亲身参与到心理健康教育的实践中。通过这些实践活动，学生可以深入了解心理健康问题的现实情况，发现问题并尝试提出创新的解决方案。学生通过参与志愿者服务和心理咨询等活动，不仅提升了自己的感知力和创

造力，还为社区提供了实际的帮助和支持。总的来说，通过启发式教学和实践活动等方式，可以有效地培养大学生的感知力与创造力。这不仅有助于提升学生的心理健康水平，还能够促进其全面发展和成长。

### （四）积极辅导促进大学生心理健康

除了课堂教育外，积极心理学还强调个体的主动性和参与性。在大学生心理健康教育中，积极辅导的开展至关重要。教师通过心理咨询、心理辅导等形式，可以帮助学生解决心理问题，促进其心理健康发展。心理咨询是一种以专业心理咨询师为主导，通过面对面或在线等形式，对学生的心理问题进行分析、解释和指导的过程。此外，心理辅导也是促进大学生心理健康的重要途径之一。心理辅导是一种以学生为主体，通过开展心理健康教育、心理技能培训等形式，帮助学生提升心理素质和解决心理问题的过程。

例如，在大学中心开展的心理咨询服务中，学生可以得到专业的心理咨询师的指导，针对自己的心理困扰进行探讨和解决。这种一对一的沟通和交流，有助于学生更深入地理解自己的心理问题，找到解决问题的方法和策略，从而提升心理健康水平。

### 结语

积极心理学为大学生心理健康教育的发展提供了重要的理论支持和实践指导。构建以积极心理学为背景的心理教育模式，有助于提高大学生的心理健康水平，促进其全面发展。因此，在大学生心理健康教育模式构建中，学校与教师应该为学生提供多样化的心理健康教育服务，满足学生不同层次的需求。

### 参考文献

- [1] 张婵, 王晓艳. 创新整合模式下的大学生心理健康教育与正念训练[J]. 科教文汇, 2024(5): 181-184.
- [2] 黄宇琛. 积极心理学背景下大学生心理教育模式分析[J]. 大科技, 2024(9): 28-30.
- [3] 倪志红. “三全育人”背景下大学生心理健康教育模式研究[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(2): 后插8-后插9.