

基于积极心理学的高校心理健康教育课程设计与实施

曹希雨

咸阳师范学院 陕西咸阳 712099

摘要:传统高校心理健康教育往往侧重问题干预与障碍修复,导致课程吸引力不足、学生参与度有限、积极品质培养效果不显著。引入积极心理学视角,将课程目标转向学生积极心理品质的培育与潜能的激发,是提升课程吸引力和实效性的关键路径。课程设计需聚焦优势识别、积极情绪培养、意义感建立与韧性提升,通过体验式、实践性的教学模式,促进学生主动构建积极心理状态,实现心理健康教育从“修复”向“发展”的转型。

关键词:积极心理学;高等院校;心理健康教育;课程设计与实施

引言

传统高校心理健康教育长期聚焦于心理问题的筛查与干预,积极心理学将研究视角转向人类普遍存在的积极品质与潜能,为心理健康教育提供了全新的理论根基与实践方向。基于积极心理学的课程重构,本质是将教育重心从单一的问题修补转向对学生优势、幸福感、意义感及韧性的系统性培育,契合大学生追求自我完善与蓬勃发展的深层需求。课程致力于帮助学生识别并发展内在力量,掌握提升主观幸福感的科学方法,构建积极人际关系,最终赋能学生实现更充分的心理繁荣与生命价值。这种转向不仅是内容的更新,更是教育哲学与实践范式的深刻变革,使心理健康教育真正成为促进学生终身发展与幸福的重要支撑。

一、基于积极心理学的高校心理健康教育课程意义

积极心理学视角的心理健康教育课程设计具有深刻的理论价值与实践意义。该课程范式突破传统病理导向的局限,将教育目标定位于学生积极心理品质的系统性培育。理论层面,课程搭建起积极心理学理论与心理健康教育实践的桥梁,使主观幸福感、心理韧性、品格优势等核心构念转化为可操作的教学目标。教育哲学层面,课程实现从“缺陷修补”到“潜能激发”的范式迁移,契合高等教育立德树人的根本任务。学生个体发展

层面,课程着重培养学生的心理资本,包括自我认知能力、情绪调节技能、意义建构能力及逆境应对策略,这些要素构成学生可持续发展的心理基石^[1]。实践价值体现为三个维度的创新突破:教学内容重构方面,课程体系整合优势识别、积极情绪培育、关系建设、意义追寻和成就体验五大模块,形成完整的积极发展课程体系。教学效能提升方面,体验式、实践性的教学模式显著增强学生学习动机。教育生态优化方面,课程成为高校“三全育人”体系的重要支点,心理素质培养与思想道德教育、专业能力培育形成协同效应。课程成果具有可推广性,为高等教育领域提供心理健康促进的本土化解决方案,对培养担当民族复兴大任的时代新人具有基础支撑作用。

二、基于积极心理学的高校心理健康教育课程设计基本原则

(一) 发展性与预防性并重原则

课程设计遵循发展性主导、预防性支撑的双轨逻辑。发展性体现为将培养学生积极心理品质作为核心目标,预防性表现为通过心理潜能开发降低心理问题发生率。该原则要求课程内容架构超越传统病理模式,转而构建以优势识别、情绪调节、意义建构、韧性培养为核心的成长体系。教学团队需要平衡知识传授与能力培养的关系,将危机干预前置为潜能开发活动,使心理教育呈现正向引导特征。学生通过系统化训练获得可迁移的心理技能,其心理免疫机制得到实质性增强,应对压力的心理弹性随之提升。

(二) 主体性与实践性融合原则

学生作为学习主体贯穿课程实施全程。教学设计创

作者简介:曹希雨(1996-03),女,汉族,陕西省西安市人,咸阳师范学院专职辅导员,硕士研究生,助教,研究方向:思想政治教育。

设充分的体验场域与实践通道，将知识传递转化为行为建构。教师角色定位从知识传授者转变为成长促进者，通过创设沉浸式体验情境激发学生主体意识。实践导向要求每个理论模块匹配相应的行为训练任务，学生在真实生活场景中完成心理技能的应用验证。课程评价机制着重考察行为改变与品质提升的实证表现，形成“认知—体验—实践—反思”的完整学习闭环。这种设计有效消解传统心理健康教育中知行分离的困境^[2]。

三、基于积极心理学的高校心理健康教育课程设计与实施策略

（一）聚焦积极心理品质，重构课程目标体系

课程目标体系的重构是积极心理学融入心理健康教育的首要环节。将核心目标从侧重心理问题预防转向着力培育学生的积极心理品质，如主观幸福感、乐观、希望感、感恩、韧性及优势品格。这种转变契合大学生追求成长与发展的内在需求，显著提升学生参与课程的主动性和价值认同感。围绕优势识别与发挥、积极情绪体验与调节、积极人际关系建立、意义感探索和韧性培养等维度设定具体、可评估的学习目标，使课程内容更具吸引力和建设性，为学生终身发展奠定积极心理基础。

教师在课程启动阶段即引导学生通过标准化的优势测评工具（如VIA性格优势问卷）进行自我探索，帮助学生清晰识别自身的核心性格优势。课程围绕这些优势设计核心模块：在“优势识别与应用”模块，教师组织学生进行“优势故事会”活动，鼓励学生分享个人经历中运用核心优势克服挑战或获得成功的具体事例，深化对自身优势的理解与认同；在“积极情绪培养”模块，教师系统讲授积极情绪拓展建构理论，指导学生每日记录“三件好事”并分析其发生原因及自身作用，辅以“感恩拜访”实践（书面或当面表达对特定对象的感谢），引导学生体验与积累积极情绪；针对“意义感建立”，教师设计“生命线探索”练习，要求学生反思重要人生事件并绘制个人生命线图，在小组讨论中相互启发，共同探索个人价值观与未来目标之间的联系；对于“韧性提升”，教师引入“成长型思维”训练，通过分析挫折案例，教授认知重评技巧，帮助学生将挑战视为成长机会，并学习实用的压力管理策略（如正念呼吸、身体扫描）。每个模块目标明确、层层递进，将抽象品质转化为可观察、可实践的学习任务^[3]。

（二）创设体验式教学情境，激活课堂参与动能

体验式教学情境的创设是激发学生深度参与的核心

手段。教师摒弃单向灌输模式，转而构建沉浸式、互动性强的课堂环境，促使学生在亲身体验、深度互动与即时反馈中内化积极心理学理念与技能。情境模拟、角色扮演、团体辅导、艺术表达（如绘画、音乐）、正念练习等活动被充分融入课堂，有效调动学生多感官参与。学生在安全、支持性的氛围中开放自我、积极尝试、即时分享，其主体性得以充分发挥，促进积极情绪的自然生发、优势能力的实践应用以及积极人际联结的形成，使学习过程充满活力与意义感^[4]。

具体实施中，教师围绕单元主题精心设计体验活动。例如在“积极沟通”主题单元，教师组织“同理心训练”角色扮演：学生两人一组，分别扮演“倾诉者”与“倾听者”。“倾诉者”分享一段真实或设定的轻度困扰经历，“倾听者”需严格运用积极倾听技巧（如眼神接触、点头示意、复述内容、反馈情感）进行回应。活动后教师引导全班讨论倾听技巧运用的感受与难点，提炼有效积极沟通要素。在“压力管理”单元，教师带领学生进行“身体压力扫描”正念练习：学生闭目静坐，教师用平缓语言引导其将注意力依次集中于身体各部位，觉察并接纳紧张或不适感，不做评判仅作观察，练习结束后分享身心体验变化。在“团队协作与信任”主题下，教师设计“盲行”任务：学生随机配对，一人蒙眼扮演“盲人”，另一人扮演“向导”仅用语言指令引导“盲人”穿越预设简单障碍路线，完成后角色互换并分享信任建立与有效指引的体验。教师将活动体验与相关理论（如安全基地理论、非暴力沟通）即时结合进行精要点拨，深化认知理解。学生经由亲身参与，将抽象理论转化为真切感悟与实用技能。

（三）融入生活化实践模块，促进知能转化迁移

生活化实践模块的融入是确保学习成果转化为日常行为的关键保障。课程设计需突破课堂时空限制，将积极心理学的理念与技能延伸至学生的真实生活场景。通过精心设计的、可持续的课外实践任务（如持续记录感恩日记、实施善意行动、应用优势解决实际问题、制定并执行个人幸福计划），引导学生将课堂所学知识、体验到的积极情绪和掌握的策略方法，主动迁移并应用于学业、人际、休闲及未来规划等具体领域。这种持续实践帮助学生巩固积极行为模式，逐步内化为稳定的心理品质与生活习惯，实现从“知道”到“做到”的飞跃，真正提升个人幸福感和心理韧性^[5]。

教师在学期初即布置贯穿始终的“积极生活实验

室”实践任务。任务一为“感恩行动”：要求学生每周至少记录三件值得感恩的具体事件（人、事、物），并深入思考感恩原因，持续至少六周，学期中组织中期感恩故事分享会。任务二为“优势挑战”：学生选定一项个人核心优势，在接下来四周内有意识地在不同生活场景（如课堂学习、社团活动、宿舍关系）中创造性地运用该优势至少五次，详细记录应用过程、遇到的困难及效果，期末提交反思报告。任务三为“主动建设性回应”：学生学习识别日常生活中他人分享的好消息，练习运用积极、热情、追问细节的方式进行回应，持续实践并观察对人际关系的影响，在课堂进行案例讨论。教师利用在线平台（如课程群、学习管理系统）设立实践打卡与心得分享区，提供及时反馈与同伴激励。学期末举办“我的积极改变”成果展，学生以多元形式（如微视频、照片故事、PPT、短讲）展示实践历程与成长收获，教师组织学生互评并给予建设性反馈，将个体经验升华为集体智慧。

（四）建立发展性评价机制，实现教学闭环优化

发展性评价机制的建立是驱动课程持续改进与学生持续成长的动力引擎。评价核心需从终结性、分数导向转向关注学生学习过程、积极品质提升程度及行为改变的动态发展^[6]。构建多元评价主体（学生自评、生生互评、教师评价）与多维评价内容（课堂参与度、体验活动投入度、实践任务完成质量、积极心理品质自评变化、反思深度）相结合的评价体系。重视形成性评价的反馈调节功能，通过过程性反馈帮助学生清晰认知进步与不足，及时调整学习策略与努力方向，增强学习效能感。评价结果主要用于优化教学设计与提供个性化支持，形成“教学—评价—反馈—改进”的良性闭环。

课程评价贯穿始终并体现发展性。开学初学生完成“积极心理品质前测”（如幸福感量表、希望量表、优势自评），建立个人基线数据。课堂表现评价侧重观察记录学生在体验活动中的参与深度、合作态度、分享质量及所展现的积极品质（如好奇心、热情、友善）^[7]。实践任务评价依据任务记录的真实性、反思的深刻性、行动挑战性及报告呈现质量。期中安排“成长对话”：教师结合学生前测数据、课堂观察记录及已完成实践任务的初步表现，与学生进行一对一或小组形式的反馈交流，肯定成长亮点，共同探讨待提升方向及支持策略。学期末

学生再次完成积极心理品质后测，并撰写“学期成长报告”，系统回顾课程学习与实践历程，对比前后测数据变化，分析影响因素，反思个人成长与挑战，设定后续发展目标。教师综合学生自评报告、互评意见、实践成果、前后测对比数据及全程观察，形成个性化的发展性评语，侧重描述进步、指明潜力方向并提出具体建议。所有评价数据与反馈最终服务于教师对课程内容、活动设计、实践任务及支持策略的反思与迭代优化。

结语

基于积极心理学的高校心理健康教育课程设计与实施，本质是教育理念与实践范式的革新——从关注“修补损伤”转向着力“培育繁荣”。通过目标体系重构锚定发展方向，借助体验情境激活内在动力，依托生活实践促成行为转化，运用发展性评价保障持续优化，课程得以有效引导学生发掘自身优势、积累积极情绪、构建支持关系、探寻生命意义、提升应对韧性。这一系统化路径不仅显著提升课程吸引力与教学实效，更能切实赋能学生构建积极心理资本，为其全面发展与终身幸福奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 陈奇. 积极心理学视角下高校心理健康教育课程建设[C]//河南省民办教育协会. 2025年高等教育发展论坛创新教育分论坛论文集(上). 宁德师范学院, 2025: 253-254.
- [2] 石倩. 积极心理学融入高职思想政治课程的策略[J]. 科教导刊, 2025, (13): 146-148.
- [3] 曹倩. 大学生积极心理品质培养的多维路径探索[J]. 山西青年, 2025, (07): 118-120.
- [4] 沈晓冉. 积极心理学视角下大学生心理健康教育课程优化研究[J]. 山西青年, 2025, (03): 90-92.
- [5] 杨小咪. 基于积极心理学的高校心理健康教育模式创新[J]. 时代青年, 2025, (04): 113-115.
- [6] 李媛, 李惠贤, 马幸会. 积极心理学融入大学生心理健康教育课程: 意蕴、契合与路径[J]. 教书育人(高教论坛), 2025, (03): 66-69.
- [7] 唐青桃. 积极心理学视角下高校心理健康教育课程教学体系优化[J]. 大视野, 2024, (06): 42-47.