

积极心理学视角下大学生情感困扰的干预举措及实践效果研究

王 景

南宁职业技术大学 广西南宁 530008

摘 要: 本研究基于积极心理学视角, 聚焦大学生情感困扰的干预举措及实践效果。分析了积极心理学在大学生情感干预中的理论价值, 探讨了诸如积极情绪培养、积极人际关系构建、积极人格塑造等干预举措。通过对实施干预后的学生进行跟踪调查, 评估实践效果。旨在为大学生情感困扰干预提供新的思路和方法, 促进大学生心理健康和全面发展。

关键词: 积极心理学; 大学生; 情感困扰; 干预; 效果

在社会竞争日益激烈的当下, 大学生群体面临着学业、社交、就业等多方面的压力, 情感困扰问题日益凸显。情感困扰若长期得不到解决, 可能会引发抑郁、焦虑等心理问题, 严重影响大学生的身心健康和学业发展。传统的大学生情感问题干预方法多侧重于解决消极情绪, 忽略了对大学生积极心理品质的培养。积极心理学强调关注个体的积极力量和潜能, 为大学生情感困扰干预提供了新的视角。研究积极心理学视角下大学生情感困扰的干预举措及实践效果, 有助于丰富大学生心理健康教育的理论与方法, 提升大学生的心理健康水平。

一、积极心理学对大学生情感困扰干预的理论支撑

(一) 积极情绪拓展理论

积极情绪拓展理论指出, 积极情绪能拓展个体的思维和行动范畴。对于大学生来说, 当陷入情感困扰时, 积极情绪就像一盏明灯, 能帮助他们从困扰中走出来。比如, 大学生在经历失恋等情感挫折时, 往往会陷入消极的情绪中, 觉得生活失去了色彩。但如果能激发积极情绪, 像通过参加自己喜欢的活动, 如绘画、音乐等, 让自己产生愉悦感, 就会发现思维变得更加开阔。

积极情绪会让大学生以更乐观的视角看待问题。原本觉得无法跨越的情感障碍, 在积极情绪的影响下, 会变得不再那么难以解决。他们会更愿意去尝试新的方法来处理情感困扰, 主动去结交新的朋友, 参加社交活动, 从而逐渐摆脱情感困扰的束缚。积极情绪还能增强大学生的心理韧性, 让他们在面对未来可能出现的情感问题时, 有更好的应对能力。

(二) 积极人际关系理论

良好的人际关系可提供情感支持, 这对大学生缓解情感困扰至关重要。在大学这个新的环境里, 大学生面

临着各种压力和挑战, 情感上也更容易出现波动。当他们拥有一群好朋友, 或者与家人保持良好的沟通时, 就有了倾诉的对象。当遇到情感问题时, 朋友和家人可以给予安慰和建议, 让他们感受到被关心和支持。

积极的人际关系能增强大学生的归属感和安全感。在一个和谐、友好的人际关系圈子里, 大学生会觉得自己是被接纳的, 这种归属感能让他们的内心更加稳定。当他们在情感上遇到困难时, 这种安全感会让他们有勇气去面对, 而不是选择逃避。比如, 在宿舍里大家相互关心、相互帮助, 形成一个温暖的小集体, 当其中某个同学遇到情感困扰时, 其他同学的支持和鼓励能让他更快地走出困境。

(三) 积极人格特质理论

培养坚韧、乐观等积极人格特质, 能使大学生具备应对情感困扰的内在力量。坚韧的人格特质让大学生在面对情感挫折时, 不会轻易放弃。他们会把挫折看作是成长的机会, 努力去克服困难。比如, 在面对学业和感情的双重压力时, 具有坚韧特质的大学生会积极调整自己的状态, 寻找解决问题的方法。

乐观的人格特质能让大学生以积极的心态看待生活中的不如意。即使遇到情感困扰, 他们也会相信问题总会得到解决。这种乐观的心态会影响他们的行为和决策, 让他们更愿意去尝试新的事物, 拓展自己的视野。通过培养这些积极人格特质, 大学生在面对情感困扰时, 能够依靠自身的内在力量, 更好地调整自己的情绪和行为, 从而更好地应对情感问题, 实现心理的健康成长^[1]。

二、积极心理学视角下大学生情感困扰的干预举措

(一) 培养积极情绪

开设情绪管理课程, 教授积极情绪调节方法。大学

可以专门开设情绪管理相关课程，在课堂上，老师向大学生传授如何识别自己的情绪，以及当处于消极情绪时，怎样运用合理的方法将其转化为积极情绪。比如，教学生通过深呼吸、冥想等方式来放松身心，缓解紧张和焦虑。

组织文体活动，激发积极情绪体验。学校可以举办各种文体活动，像运动会、文艺晚会、绘画比赛等。在运动会上，大学生参与比赛，能体验到竞争的乐趣和胜利的喜悦；观看文艺晚会，能沉浸在艺术的氛围中，感受美好和愉悦。这些活动能让大学生暂时忘却生活中的烦恼，激发他们内心的积极情绪，让他们在活动中获得快乐和满足感。

（二）构建积极人际关系

举办团体辅导活动，促进同学间交流合作。学校可以组织一些团体辅导活动，例如户外拓展训练。在拓展训练中，大学生需要分组完成各种任务，这就要求他们相互沟通、相互协作。通过共同面对困难和挑战，同学们之间的了解会加深，友谊也会更加深厚。在活动过程中，大家可以分享自己的想法和感受，增进彼此的信任和理解。

建立朋辈互助机制，提供情感支持。可以在学校里建立朋辈互助小组，让同学们之间相互帮助。当某个同学遇到情感困扰时，小组里的其他同学可以倾听他的烦恼，并给予安慰和建议。因为朋辈之间年龄相仿，经历相似，更容易理解彼此的感受。这种朋辈之间的支持能让遇到困扰的同学感受到温暖和力量，从而更好地应对情感问题。

（三）塑造积极人格

开设心理健康教育课程，培养大学生积极心理品质。学校的心理健康教育课程可以涵盖积极心理学的相关内容，教导大学生培养坚韧、乐观、自信等积极心理品质。老师可以通过案例分析、小组讨论等方式，让大学生明白这些品质的重要性，并引导他们在生活中如何去培养和践行^[2]。比如，讲述一些成功人士的励志故事，让大学生学习他们面对困难时的坚韧精神。

树立榜样，引导大学生学习积极行为模式。学校可以树立一些优秀学生的榜样，宣传他们的先进事迹和积极的行为模式。这些榜样可以是在学业上取得优异成绩的同学，也可以是在社会实践中表现出色的同学。榜样的力量是无穷的。大学生会受到榜样的影响，模仿他们的行为，学习他们积极向上的生活态度。通过榜样的力量，激励大学生塑造积极的人格，更好地应对情感困扰，实现自身的成长和发展。

三、积极心理学视角下干预举措的实施过程

（一）制定干预计划

根据大学生情感困扰类型和特点，制定个性化干预方案。大学生情感困扰是多样且复杂的，有的学生可能因为学业竞争激烈，成绩不理想而陷入自我怀疑和焦虑；有的学生则可能在恋爱关系中遭遇挫折，情绪低落。还有的学生或许是因为与室友、同学相处不融洽，产生孤独感和社交压力。

学校需要通过多种途径，如问卷调查、一对一访谈等，全面深入地了解每个学生的具体情况。对于那些因学业压力而情绪不佳的学生，干预方案可以着重于学习方法的指导和时间管理的训练。学校可以组织学习经验分享会，邀请成绩优异的同学介绍自己的学习技巧和心得。同时，为学生安排专业的学习辅导老师，针对他们的薄弱科目进行有针对性的辅导^[3]。对于在恋爱中受挫的学生，学校可以开展恋爱心理讲座，帮助他们正确看待恋爱关系，学会处理感情问题。而对于存在社交困扰的学生，组织社交技能培训课程和团体活动，像角色扮演、户外拓展等，让他们在实践中提高沟通和人际交往能力。

（二）组织实施干预

按照计划开展各项干预活动，确保活动质量和效果。干预计划制定好后，就要有条不紊地执行。在开展情绪管理课程时，授课老师要充分备课，采用多样化的教学方法，如案例分析、小组讨论、情景模拟等，让学生积极参与到课堂中来，真正掌握情绪调节的方法。在组织文体活动时，从活动的策划、宣传到实施，每一个环节都要精心安排。提前做好场地布置、物资准备等工作，确保活动顺利进行。

为了保证活动质量，还可以邀请相关领域的专家进行指导。比如在心理健康讲座中，邀请知名的心理学教授，他们丰富的专业知识和实践经验能够为学生提供更权威、更有效的建议。同时，要对活动进行及时的评估和反馈。可以在活动结束后，组织学生填写满意度调查问卷，了解他们对活动内容、形式的看法和意见，以便及时发现问题并加以改进。

（三）调整干预策略

在实施过程中，根据学生反馈和实际情况，及时调整干预策略。学生的感受和意见是调整干预策略的重要依据。学校要通过多种方式收集学生的反馈，如定期召开座谈会、设立意见箱等。如果发现某个干预活动没有达到预期效果，或者学生对某种干预方式不感兴趣，就

要及时进行调整。

实际情况也在不断变化,随着学期的推进,学生面临的压力和困扰可能会有所不同。比如在考试周,学生的学业压力会明显增大,这时候就需要增加一些缓解考试焦虑的活动,如举办考前心理辅导讲座、开展放松减压的团体活动等^[4]。通过及时调整干预策略,能够让干预活动更好地适应学生的需求,提高干预的效果,帮助大学生更好地应对情感困扰,保持积极健康的心态。

四、积极心理学视角下干预举措的实践效果评估

(一) 主观感受评估

通过问卷调查,能深入了解大学生对自身情感状态的主观评价和改善感受。学校精心设计的问卷涵盖了多个维度的问题。比如,会询问大学生在干预前后情绪的变化情况,像是否经常感到开心、平静,还是依旧容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪中。还会涉及他们对生活满意度的评价,包括对学习、社交、家庭等各方面的感受。

问卷也关注大学生在面对情感问题时的心态转变。干预前,很多学生可能在遇到感情挫折、学业压力时会选择逃避或过度焦虑,而干预后,看看他们是否更有勇气去面对,是否能以更积极的心态去解决问题。从学生们的反馈中,如果大多数人表示自己的心情变好了,对生活更有热情了,那就说明干预举措在一定程度上满足了他们的心理需求,让他们从主观上感受到了情感状态的改善^[5]。例如,有学生在问卷中提到,通过参加情绪管理课程,自己学会了更好地调节情绪,不再像以前那样容易被小事影响心情。

(二) 客观指标评估

分析大学生在学习成绩、社交能力等方面的变化,能有效评估干预对其生活的实际影响。学习成绩是一个直观的衡量标准。情感困扰往往会分散学生的学习精力,导致成绩下滑。而经过干预后,如果学生们能够更好地处理情感问题,就能更专注于学习。可以对比干预前后学生的平均绩点、考试成绩等数据,如果整体呈现上升趋势,说明干预帮助他们排除了情感干扰,提高了学习效率。

社交能力也是重要的评估指标。观察大学生在校园活动中的表现,比如是否更积极地参与社团活动、与同学的交流是否更加频繁和深入。还可以通过同学之间的互评来了解他们的社交受欢迎程度。如果干预后,学生们在社交场合中更加自信、开朗,结交了更多的朋友,说明干预举措提升了他们的社交技能和人际交往能力,

对他们的生活产生了积极的实际影响。比如,原本性格内向、不善交际的学生,在参加了社交技能培训活动后,开始主动与同学交流,融入了集体生活。

(三) 长期效果评估

跟踪干预后的大学生,观察其情感困扰是否复发,能准确评估干预的长期稳定性。在干预结束后的半年甚至一年时间里,持续关注大学生的情感状态。有些学生可能在干预期间效果显著,但随着时间推移,由于新的生活压力或其他因素,情感困扰可能会再次出现。这就需要分析是干预措施本身的局限性,还是学生没有真正掌握应对情感问题的方法。

通过长期跟踪,如果大部分学生在较长时间内都能保持良好的情感状态,面对生活中的困难和挫折也能积极应对,很少再出现严重的情感困扰,那就说明干预举措建立了稳定的心理支持机制,具有较好的长期效果。例如,一些参加过心理健康教育课程和朋辈互助活动的学生,在毕业后面对职场压力和感情问题时,依然能够运用所学的方法调节情绪,保持乐观的心态。这就充分证明了干预举措的有效性和长期稳定性,也为进一步优化干预方案提供了有力依据。

积极心理学视角为大学生情感困扰干预提供了全新且有效的途径。通过培养积极情绪、构建积极人际关系和塑造积极人格等干预举措,能从多个层面帮助大学生应对情感困扰。在实施过程中,依据实际情况灵活调整干预策略,确保干预的针对性和有效性。实践效果评估表明,这些干预举措在提升大学生主观情感体验、改善客观生活指标等方面取得了一定成效,且具有较好的长期稳定性。

参考文献

- [1]朱巍巍.积极心理学下以“价值导向”为核心的大学生情感教育模式[J].大众文艺,2020,(04):225-226.
- [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]冉博文,侯杨杨.教育高质量发展背景下高校大学生情感教育现状描述研究[J].云南教育(视界时政版),2025,(Z1):68-70.
- [4]雷五明,胡译文.情感教育融入大学生心理健康教育的策略研究[J].科教导刊,2025,(18):134-137.
- [5]刘倩.大学生恋爱中的心理健康与情感困扰[J].百科知识,2025,(15):51-53.