

# 基于积极心理学视角下的“大学生心理健康教育” 教学实践策略

鄢雪琪

湖北文理学院理工学院 湖北襄阳 441000

**摘要:** 积极心理学专注于个体积极心理特质与正向心理成长的研究, 可为大学生心理健康教育课程的革新供给前沿理论依据与实操指引。本文依托积极心理学理论体系, 解读积极心理学的内在要义, 剖析该理论融入大学生心理健康教育课堂所具备的综合价值, 界定课程的教学方向与培养任务, 且依托教学内容、教学模式、考核方式、教师素养四个层面拟定针对性实施方案, 进而为高校大学生心理健康教育课程的质量提升供给学术参照与实操思路。

**关键词:** 积极心理学; 大学生心理健康教育; 积极心理品质

## 引言

大学生处于身心发育与品格构建的核心时期, 心理健康状况对大学生的综合发展及高校校园秩序均具备直接影响。传统心理健康教育存在育人视角局限与实践效能不足的现实问题, 高校教育教学改革亟需适配大学生成长规律的全新理论支撑<sup>[1]</sup>。积极心理学以发掘个体内在优势、塑造正向心理特质为研究中心, 该理论内核与高校心理健康教育的育人使命形成高度适配。积极心理学理念与大学生心理健康教育课堂的深度融合, 可推动课程教学定位的转型, 也可完善课程理论基础框架, 更可增强育人工作的精准度与实际效果。高校应当依托积极心理学的核心视角, 完善课程教学架构, 搭建契合大学生身心发展规律的心理健康教育运行模式, 支撑大学生实现全方位的健康成长。

## 一、积极心理学的内涵

积极心理学是现代心理学体系中的关键分支, 这一学科将个体正向心理特质的培养与良性社会环境的营造作为研究重心, 同时以人类自身的内在积极潜能作为核心研究对象, 进而与传统心理学偏向心理问题甄别和干预的研究方向形成明显差异。积极心理学的研究领域包含正向认知、正向情绪、正向人格以及正向社会支持体系等关键内容, 这一学科的本质内涵体现为对个体潜藏心理资源的深度发掘, 进而推动个体自主追寻心理平衡与自我价值的达成。积极心理学注重心理发展的全面性

与自主性, 不仅关注个体本身的心理发展规则, 还兼顾外部社会环境对个体正向心理塑造的作用, 这一独特研究视野突破了传统心理学的固有边界, 进而为各类心理健康教育教育实践活动提供严谨的理论依据与可行的实践方向。

## 二、积极心理学对“大学生心理健康教育”教学的优势

### (一) 丰富课程教学理论支撑体系

大学生心理健康教育课程传统教学理论多依托传统心理学的问题干预视角, 理论体系较为单一, 难以全面覆盖大学生心理成长的多元需求。积极心理学融入大学生心理健康教育教学, 将积极认知、积极情绪、积极人格等核心理论纳入课程理论体系, 既拓展了课程理论的广度, 也深化了课程理论深度。积极心理学的整体性研究视角, 打破了传统理论对大学生心理问题的单一聚焦, 将个体心理成长与社会环境影响相结合, 为课程教学提供了更具系统性与科学性的理论指引<sup>[2]</sup>。积极心理学的实践导向理论, 能够衔接课程教学的理论传授与实践应用, 让课程理论不再局限于理论层面, 而是能够转化为可操作的教学思路与方法, 完善课程教学理论的实际支撑, 使课程教学理论体系更具完整性与实用性。

### (二) 转变课程“问题导向”教学定位

传统大学生心理健康教育课程多以“问题导向”为核心定位, 教学重点集中于大学生常见心理问题的识别、诊断与干预, 过度强调大学生心理层面的消极表现, 容易强化大学生的心理负面认知, 不利于大学生积极心理品质的培育。积极心理学的融入能够有效扭转这一教学定位, 将教学重心从消极心理问题的解决转向积极心理品质的培育, 聚焦大学生自身的积极心理资源与发展潜

**作者简介:** 鄢雪琪 (1991.12—), 女, 汉族, 湖北天门, 助教, 硕士研究生, 研究方向: 心理健康教育。

力。积极心理学强调个体心理发展的主动性，引导课程教学从“被动应对问题”转向“主动培育优势”，关注大学生的心理优势与成长亮点，引导大学生正确认识自身的心理能力。

### （三）提升课程育人实效性与针对性

大学生心理健康教育课程的核心目标是促进大学生心理健康发展，培育大学生良好的心理品质，但传统教学模式往往存在育人针对性不强、实效性不足的问题，难以满足不同大学生的心理成长需求。积极心理学注重个体差异，强调根据不同个体的心理特点与发展需求开展针对性教育，这一理念融入课程教学后，能够推动课程教学从“统一化”向“个性化”转变，结合大学生的专业特点、年级差异、心理状态等因素，设计贴合大学生实际的教学内容与教学活动<sup>[1]</sup>。积极心理学强调实践体验，通过各类积极心理体验活动，让大学生在实践中感知积极情绪、培育积极认知，有效解决传统教学中“重理论、轻实践”的问题，增强课程教学的趣味性与参与度。同时，积极心理学关注大学生的长远心理发展，不仅能够帮助大学生应对当下的心理困惑，还能培育大学生可持续的心理调适能力，让课程育人效果能够贯穿大学生整个校园生活乃至未来发展，切实提升课程育人的实效性针对性。

### （四）契合大学生积极成长内在需求

大学生正处于身心发展的关键阶段，处于自我认知完善、人格特质塑造、人际关系构建的重要时期，内心深处有着强烈的积极成长需求，渴望实现自我价值、获得积极情绪体验、构建良好的人际关系。积极心理学聚焦个体的积极成长与自我实现，其核心内涵与大学生的内在成长需求高度契合，能够精准捕捉大学生的心理诉求。积极心理学对积极认知能力的培育，能够帮助大学生树立正确的自我认知、挫折认知，引导大学生以积极的心态面对学习生活中的困难与挑战，满足大学生自我提升的内在需求。积极心理学对积极情绪与积极人格的培育，能够丰富大学生的情绪体验，塑造大学生乐观、坚韧、感恩等良好人格特质，契合大学生人格完善的内在需求。

## 三、积极心理学视角下“大学生心理健康教育”教学的目标

### （一）培养大学生积极认知能力

大学生积极认知能力聚焦对自我、挫折、生活及未来的正向认知，核心是引导大学生客观认识自身优势与不足，树立合理的自我期待。积极认知能力培育需引导大学生正确看待学习生活中的挫折与困境，摒弃消极归因方式，形成“挫折是成长契机”的正向认知。同时，需引导大学生学会辩证看待自身短板，接纳自身不完美，

主动挖掘自身潜在能力，建立积极的自我认知体系。积极认知能力能够帮助大学生在面对学业压力、人际矛盾等各类困境时，保持理性清醒的思维，主动调整认知偏差，维持心理平衡。

### （二）塑造大学生积极情绪体验

大学生积极情绪体验涵盖愉悦、感恩、乐观、坚韧等多种正向情绪，是大学生心理健康的重要标志，也是积极心理学视角下教学的核心目标之一<sup>[4]</sup>。积极情绪体验的塑造需引导大学生主动感知生活中的积极元素，学会捕捉日常学习生活中的小美好，培育感恩之心，学会珍惜身边的情感与机会。同时，需引导大学生掌握情绪调节方法，在面对消极情绪时，能够主动疏导、合理宣泄，避免消极情绪的累积与蔓延。积极情绪体验能够丰富大学生的心理世界，增强大学生的心理韧性，让大学生以更饱满的状态投入到学习与生活中。

### （三）培育大学生积极人格特质

大学生积极人格特质是大学生心理发展的核心支撑，涵盖乐观、坚韧、诚信、感恩、责任、合作等多种优良特质，是积极心理学研究的核心内容之一。积极人格特质的培育需结合大学生身心发展规律，注重日常教学中的渗透与引导，让大学生在理论学习与实践活动中逐步养成优良特质。乐观特质能够让大学生在面对困境时保持积极心态，坚韧特质能够让大学生在遭遇挫折时坚持不懈，诚信与责任特质能够帮助大学生树立正确的价值观与人生观，合作特质能够提升大学生的人际适应能力，助力大学生全面发展。

### （四）构建大学生积极人际与社会支持系统

大学生积极人际与社会支持系统是大学生心理健康的重要保障，核心是引导大学生建立良好的人际关系，获得家人、朋友、同学及教师的正向支持。积极人际关系的构建需引导大学生学会尊重他人、理解他人、包容他人，掌握有效的沟通技巧，主动参与人际交往，打破人际隔阂。同时，需引导大学生主动向身边人表达需求，学会寻求帮助，同时也学会主动给予他人支持，形成双向互动的人际支持模式。积极人际与社会支持系统能够为大学生提供情感慰藉与实际帮助，缓解大学生的心理压力，增强大学生的归属感与安全感。

## 四、积极心理学视角下“大学生心理健康教育”教学实践策略

### （一）优化教学内容，融入积极心理学核心要素

高校大学生心理健康教育课程需对原有教学内容进行系统性重构，删减过度聚焦心理问题诊断与矫正的冗余内容，增加积极认知、积极情绪、积极人格及积极人

际关系等积极心理学核心理论模块<sup>[5]</sup>。课程内容可增设自我接纳教育、挫折正向归因、感恩意识培育、心理韧性塑造等板块,将积极心理学理论与大学生学业压力应对、生涯规划、情感管理等现实场景相结合。教学内容编排可兼顾理论知识与生活应用,既包含积极心理学经典理论阐释,也融入情绪调节技巧、人际沟通方法等实用内容,让大学生在理论学习中感知积极心理的价值。高校还可结合不同年级大学生的心理发展特征,分层设计教学内容,低年级侧重自我认知与适应能力培育,高年级侧重心理韧性与社会适应能力提升,让教学内容更贴合大学生的成长节奏,同时可设置心理优势发掘相关专题,引导大学生主动探索自身潜在心理资源,强化积极心理认知的内化过程。

### (二) 创新教学方法, 强化积极心理体验与实践

大学生心理健康教育课堂可突破传统讲授式教学模式,引入情境模拟、团体辅导、正念训练等多元化教学方法,让大学生在沉浸式参与中获得积极心理体验。团体辅导活动可围绕人际信任、合作共赢等主题展开,引导大学生在互动中感受正向情感联结,提升人际沟通能力。正念训练可帮助大学生平复焦虑情绪,聚焦当下状态,培育情绪觉察与调节能力。课堂教学可融入积极心理分享环节,鼓励大学生表达自身成长感悟与正向经历,营造包容且积极的课堂氛围。案例教学可选取展现大学生心理成长与优势突破的素材,替代传统负面心理案例,引导大学生从正向视角看待心理发展问题。线上线下混合式教学模式可同步运用,借助线上平台推送积极心理短视频、心理美文等资源,延伸教学场景,线下课堂则侧重实践互动,让大学生在理论学习与实践体验的结合中,逐步培育积极心理品质,增强心理调适的主动性。

### (三) 完善教学评价, 构建积极导向的多元评价体系

高校大学生心理健康教育课程需摒弃单一的期末笔试评价模式,构建过程性与综合性相结合的多元评价体系,将评价重心从知识记忆转向积极心理品质的发展成效。课程评价可纳入课堂参与表现、团体活动贡献、心理成长日记、自我认知报告等多项指标,关注大学生在学习过程中的心理变化与成长进步。评价主体可实现多元化拓展,除教师评价外,增加大学生自评与同伴互评环节,让大学生在自我反思与相互认可中强化积极自我认知。评价标准需弱化分数对比,侧重个体纵向成长,肯定大学生在积极认知、情绪管理、人际相处等方面的微小提升,避免评价带来的心理压力。教师可针对每位大学生的评价结果给出个性化正向反馈,指出心理成长优势与改进方向,而非单纯评判学习优劣。档案式评价方式可同步运

用,记录大学生整个学期的心理成长轨迹,让评价成为推动大学生积极心理发展的助力,而非单纯的考核手段。

### (四) 加强师资建设, 提升教师积极心理学应用能力

高校需为心理健康教育教师搭建专业化培训平台,开展积极心理学理论与实践应用专题培训,帮助教师系统掌握积极认知培育、积极情绪激发等核心教学技能。教师培训可融入教学案例研讨、课堂实操演练等内容,提升教师将积极心理学理念转化为教学行为的能力。高校可鼓励教师参与积极心理学相关学术交流活动,吸收前沿研究成果与教学经验,更新自身教学认知<sup>[6]</sup>。校内可组建积极心理学教学教研团队,推动教师之间的教学经验分享与集体备课,共同优化教学设计与实践方案。教师自身需主动培育积极心理素养,以乐观正向的教学态度感染学生,在课堂互动中传递积极能量。教师还需提升个性化指导能力,针对不同心理特质的大学生制定适配的引导方案,精准助力大学生积极心理品质培育。高校可将积极心理学教学能力纳入教师考核范畴,激发教师提升专业素养的主动性,打造具备扎实积极心理学应用能力的专业化教学队伍。

### 结论

积极心理学为大学生心理健康教育革新提供了科学的理论基础与可行的实践思路,高校在课程建设中应持续深化积极心理学理念的融入力度。教学内容的优化、教学方法的创新、教学评价体系的完善以及师资队伍能力的提升,共同构成积极心理学视角下课程教学的完整实施路径。这一系列实践举措不仅能够扭转传统问题导向的教学模式,更能切实培育大学生的积极认知、积极情绪与积极人格,帮助大学生构建稳固的社会支持系统。

### 参考文献

- [1] 罗薇薇. 积极心理学融入高校大学生心理健康教育的路径探索[J]. 文教资料, 2025, (24): 149-152.
- [2] 杨兵兵. 媒体融合背景下大学生心理健康教育策略探究[J]. 新闻研究导刊, 2025, 16(23): 42-46.
- [3] 何龙辉, 黄萌. 积极心理学在大学生心理健康教育中的应用[J]. 科教导刊, 2025, (31): 136-138.
- [4] 姚宁, 黄鹏涛. 基于积极心理学的高校大学生心理素质提升策略研究[J]. 文教资料, 2025, (20): 191-193.
- [5] 王晶, 徐玉竹. 积极心理学视域下大学生心理资本培育路径研究[J]. 文教资料, 2025, (19): 174-177.
- [6] 杨帆. 将美育融入大学生心理健康教育课的探索与实践[J]. 科学咨询, 2025, (19): 153-156.