

积极心理学视角下大学生心理健康教育模式构建研究

赵文青

(云南工商学院 云南 昆明 650000)

摘要: 积极心理学以发现人的优势、培养美德、追求幸福为主要理念,给大学生心理健康教育提供了新的理论视角。文章分析积极心理学视角下大学生心理健康教育的价值意蕴,探讨积极心理学理论在大学生心理健康教育中的应用基础,提出积极心理学视角下大学生心理健康教育模式的构建策略,以更好地促进学生心理健康、人格发展。

关键词: 积极心理学;心理健康教育;优势识别;心理韧性;幸福感

Research on the Construction of Mental Health Education Models for College Students from the Perspective of Positive Psychology

Wenqing Zhao

(Yunnan Technology and Business College Kunming Yunnan 650000)

ABSTRACT: Positive psychology, with its core tenets of identifying human strengths, cultivating virtues, and pursuing happiness, provides a novel theoretical perspective for mental health education for college students. This paper analyzes the value implications of college students' mental health education from the perspective of positive psychology, and explores the foundational applications of positive psychology theory in this field. Furthermore, it proposes strategies for constructing a mental health education model for college students based on positive psychology, aiming to better promote students' mental health and personality development.

KEYWORDS: Positive psychology; Mental health education; Strength identification; Psychological resilience; Well-being

当代大学生面临着学业压力、人际适应、职业规划等多重心理挑战。传统的心理健康教育往往采用问题导向模式,过于重视对心理问题的诊断和治疗,而忽略了学生的内在潜力和心理优势。积极心理学理论的提出为教育实践指明了新的方向,即以人的优势、美德、幸福为研究对象,重视调动人的潜能来维持心理健康。在这样的理论背景下,创建起以积极心理学为引领的大学生心理健康教育模式,既是理论发展的一种新的需要,也是教育实践的一种新的要求。本文主要研究积极心理学的理论内涵,分析其为大学生心理教育带来的启示,并提出具体的教育模式与实施策略。

一、积极心理学视角下大学生心理健康教育的价值意蕴

(一) 激发发展潜能

积极心理学认为,要发现并发展学生的优点,引导学生认识自身的性格优势、能力特点以及兴趣爱好,使其有更积极的自我认识,从而增强自信与成就感。这种以学生为中心的教育方式有利于学生对自身的认识更加科学、客观,助力其做好职业规划,培养其自主学习和创新精神^[1]。大学阶段是人生发展的重要时期,不仅促使大学生认识、发挥自身潜能,而且对人的长远发展有重大影响。经过优势识别,

收稿日期:待 2026-06-04

作者简介:赵文青(1987—),女,云南工商学院讲师,研究方向为基础医学和心理学。

大学生可以扬长避短,将更多精力放在匹配自身优势的校内学业和课外活动中,从而显著提高学习效率和生活质量。以优势为基础的自我认知,还能使学生在遭遇失败、挫折时保持积极的心态,形成积极的归因方式。

(二) 增强应对挑战的信心

心理韧性指的是人在面对困难、压力时所表现出的恢复力、适应力。大学生在学习、生活、发展过程中必然要面临困境,而心理韧性有助于学生以积极的态度面对困境,更快地恢复心理平衡的状态。心理韧性教育不仅能培养学生在面对当前压力时的应对能力,而且能培养其面对人生各种挑战的能力,对社会需求以及个人发展都具有重要意义^[2]。

(三) 促进全面健康发展

积极心理学重视人们对人生意义的追求和幸福感的获得。心理健康教育有助于大学生思考人生的意义,树立正确的人生目标,培养感恩之心与满足感,从而获得更深层次的幸福生活。全面、深层次的教育目标有利于大学生成长为心理健康、人格健全、能追求美好人生的青年^[3]。人生意义的追寻可以使大学生跳出表面的成就追求,产生内在的人生价值追求,提高生活的目的性、方向感。

二、积极心理学理论在大学生心理教育中的应用基础

(一) 积极心理学理论概述

积极心理学以性格优势理论、心理韧性框架、主观幸福感模型为核心,重视发现并发展个人的优势而不是消除缺点,从而达到心理健康和人生幸福的目的。性格优势包括勇气、仁慈、公正、智慧、节制、超越等多个方面,每个人都有不同程度的多种性格优势,这些优势的多样性构成了人的独特性格。心理韧性是人面对困难、压力时所表现出来的能力,包括认知、情感、行为等各个方面,是人对逆境的一种适应与恢复能力^[4]。

(二) 当代大学生心理特点与教育需求

当代大学生既面临学业竞争、人际适应、职业选择等传统压力,又面临社会变革、价值观多元、信息过载等新型心理压力。他们有高学历、开放思维、积极学习等优势,具有较强的自主意识和创新精神,希望个人价值得到体现。同时,大学生也存在心理成长的急切需求,对于优势的发展以及幸福生活的向往也越来越强烈,希望得到更加科学、富有人文关怀的心理指导。这些特点为积极心理学理论在大

学生心理健康教育中的应用创造了良好的实践条件,为创建新型心理健康教育模式打下了基础。

(三) 积极心理学与大学生发展的理论契合点

积极心理学教育理念与大学生全面成长、个性发展的需求相契合,重视发掘每个大学生独特的潜能。性格优势的多样性和学生个性化发展的需要相适应,每一位大学生都可以在自己擅长的领域有所作为。而幸福感的追求与大学生对于美好人生的规划、向往相契合^[5]。心理韧性培养与大学生适应社会变迁、应对人生难题的需要相契合,助力学生形成生活适应能力。

(四) 积极心理学理论的实践工具与方法体系

VIA 优势识别工具可以对个人的 24 种性格优势进行科学评价,使大学生清楚地认识到自己的优势组合和发展方向,为个性化教育提供数据支持。幸福感量表、心理韧性量表、生活满意度量表等评价工具为大学生心理状况的测定提供了量化支撑,让教育成效的评判更为客观。正念训练、目标设定、感恩练习、优势运用等干预技术给大学生心理健康教育提供了具体的操作方法和实践途径。这些工具和方法既有坚实的理论基础,又有很强的实践可行性和易操作性,可以有效指导大学生心理健康教育工作的开展,为其自我管理和发展提供便利。

三、积极心理学视角下大学生心理健康教育模式的构建策略

(一) 构建优势识别体系,建立大学生优势档案库

建立科学的优势识别机制,是构建大学生心理健康教育模式的基础。在大学生入学之初,可对其进行全方位的优势测评,使用 VIA 等专业的测评工具以及访谈的方式,使大学生能够全面地认识自己的性格优势、能力特点以及兴趣爱好。同时,为每一位大学生建立个体优势档案,详细记录大学生的中心优势、次要优势、相对薄弱点和发展趋向,创建动态优势档案库;设计标准化优势档案模板,涵盖大学生的基本信息、优势分析、发展规划等多个部分,保证档案的完整性、规范性。心理咨询师、班主任、学业导师共同对大学生的优势进行识别和跟踪,构建优势挖掘的长效机制。学期末对大学生的优势进行评价并更新档案,体现大学生的进步情况。

(二) 开发积极体验课程体系,营造积极心理文化氛围

以优势发展、幸福感提升为心理健康的必修课主题,包含性格优势理论、感恩教育、积极心态培

养、目标设定与跟踪等课程内容；创建优势发展的课程体系，包含基础课程、专题工作坊以及进阶培训，以适应大学生的不同发展需求。还可以组织丰富的课外活动，为学生提供展现优势、体验成功、建立联系的平台。同时，创建优势学习共同体，让学生交流分享自己的优势应用经验与成长经历，营造出互相欣赏、互相学习的班级文化。

（三）完善心理韧性培养机制，建立多层次支持网络

将心理韧性培养融入各种教育活动，以案例分析、角色扮演、小组讨论等方式使大学生学会并实践应对困难的策略。在课程教学中加入挫折应对、压力管理、情绪调节等内容，使大学生在学习过程中不断提高自身心理韧性；组织有关心理韧性发展经验的讲座、工作坊活动，邀请心理学家、学业成功校友等参加；打造心理韧性实践训练项目，组织大学生参加有挑战性的集体活动、户外拓展项目，在实践活动中锻炼、提高心理韧性。

此外，可建立以学校心理中心、学院心理辅导员、班级心理委员、学生组织等为依托的心理支持网络。在校级层面创建专业心理咨询及危机干预中心，提供个体咨询、团体辅导以及危机应急服务。学院层面配备专职的心理辅导员，对学生进行心理状况的评定以及个性化的指导。在班级中培养心理委员、朋辈支持员，形成学生之间互相关心、互相帮助的机制。组织朋辈支持培训，教会大学生如何帮助他人，营造相互支持的校园文化氛围。

（四）建立积极反馈和评估体系，强化学生的成长认知

优化大学生心理健康教育的评价手段，由原来的只看问题转向问题和优势并重。可创建包含优势识别、心理韧性、幸福感、生活满足度等各个方面的评价体系，定期开展大学生心理健康评价以及幸福感测评工作，借助数据剖析直观体现大学生的积极变化及心理成长状况。创建评价数据库，收集并保存大学生各年的评价信息，有利于进行纵向对比以及趋势剖析，为大学生心理健康教育的持续优化提供数据支撑。

创建以反馈激励为主的评价体系，定期对大学生的优势表现及成长进步予以反馈。每个学期开展一次优势发展总结反馈活动，对各项优势有明显进步的大学生进行表扬，帮助其认识自身的发展情况。建立表彰激励制度，对在优势发展、心理成长等方面表现突出的大学生予以表彰，加强其取得成就的获得感以及对自我价值的认知。建立分层次的奖励制度，设置个人进步奖、优势发展奖等各方面的奖项来保证表彰的全面性、公平性。开展大学生心理成长分享与总结活动，使学生在反省自己的发展过程，记录重要的积极体验和成长成果，撰写心理成长日记或者成长报告。

综上所述，积极心理学为大学生心理健康教育开辟了新的角度，从重视问题转向发掘优势，从消除缺陷转向发展潜能，从被动适应转而主动追求幸福。创建以优势识别、积极体验、心理韧性、幸福追求为主要内容的大学生心理健康教育模式，既属于积极心理学理论的创新应用，又成为大学生心理健康教育实践的一种必然走向。该模式依靠系统的优势识别、丰富的积极体验、有效的心理支持、积极的反馈评价，使学生在认识并发展自身优势的基础上提高心理韧性，追求幸福生活，实现全面发展。

参考文献：

- [1] 梁小娟．基于积极心理学的大学生心理健康教育模式构建：以福建三所高校为例[J]．淮南职业技术学院学报，2026（1）：58-60．
- [2] 陈施施．积极心理学视角下高职学生心理健康教育模式的构建[J]．文化创新比较研究，2020（8）：136-137．
- [3] 曹佳菲．积极心理学视角下的高职学生心理健康教育研究[J]．经济师，2026（2）：201-202．
- [4] 黄娟．积极心理学视角下大学生心理健康教育的实践路径[J]．科教导刊，2026（7）：121-123．
- [5] 张子衿，徐新华．积极心理学视域下大学生心理健康教育革新路径探索[J]．大学，2026（11）：185-188．

版权 © 2026 归作者及香港致源出版有限公司所有。

本刊遵循知识共享署名 - 非商业性使用 4.0 国际许可协议 (CC BY-NC 4.0) 开放获取。

详情请参阅：<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

