

# 积极心理学对大学生心理健康教育的启示

王承清, 崔立中

(安徽师范大学教育科学学院, 安徽 芜湖 241000)

**摘要:** 积极心理学是当代新兴的心理学思潮, 主张心理学应该对人类自身的积极品质进行研究, 包括积极情绪体验、积极人格特质、积极社会环境。大学生心理健康教育已经成为我国心理学研究的一项重要课题。因此, 为进一步做好大学生心理健康教育工作, 应该将积极心理学理念引入大学生心理健康教育中, 以增进大学生的积极心理品质, 提高大学生的心理素质。

**关键词:** 积极心理学; 大学生心理素质; 大学生心理健康教育

中图分类号: G 448

文献标识码: A

文章编号: 1007-8606(2008)01-0031-04

近年来, 大学生心理健康问题越来越受到人们的高度关注, 我国大学生心理健康教育经历了一个从认识到关注再到加强的发展历程。积极心理学(positive psychology)是利用心理学目前已经较为完善和有效的实验方法与测量手段, 来研究人类的力量、美德等积极品质的一股心理学思潮。<sup>[1]</sup> 因此, 在转变教育理念, 坚持正面发展教育原则的指导下, 更要注重将积极心理学的全新理念渗透到大学生心理健康教育各个层面和领域, 塑造积极人格, 培养积极情绪, 发展积极心理品质, 达到认知积极发展, 增强积极情绪体验, 提高心理素质, 这对推进大学生心理健康教育具有极为重要的意义。

## 一、积极心理学的心理健康观

何为积极心理学? 谢尔顿和劳拉金给出了这样的定义: “积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学”。塞里格曼则认为: 心理科学原本就应有三项历史使命: 治疗精神疾病; 使人类生活更加充实, 富有意义; 鉴别并培养有天赋的人。<sup>[2]</sup> 由此, 积极心理学的心理健康观主要包括以下内容:

第一, 积极观。积极心理学致力于人的积极品质, 这既是对人性的一种伟大的尊重和赞扬, 同时也在更大程度上也是对人类社会的一种理智理解。<sup>[3]</sup> 在传统主流心理学模式下, 人们总是过分注重对可能或已经出现的心理问题的关注, 在物质世界丰富的今天, 人类自身却并未感受到更多的幸福。实践证明仅是对问题的事后弥补, 并不能对解决问题有很大的改观, 于是积极心理学紧抓积极字眼, 倡导用积极的眼光和理念去面对人类自身及社会。

第二, 幸福观。幸福指数是近年来衡量人们生活质量的一个重要依据。积极心理学对积极情绪的研究, 重点是对人的主观幸福感的研究, 因而注重从积极层面来研究与探讨心理问题, 把主观幸福感指标作为心理健康状况的重要依据, 认为心理健康的主要目标是促进个体的主观幸福感。<sup>[4]</sup>

第三, 预防观。积极心理学既关注心理问题的负性层面, 更关注对个体潜能的挖掘, 通过个体自身的力量来预防和治疗有关问题。在个体干预途径的选择上, 提倡提高个体的积极品质和积极力量来克服出现的问题。积极心理治疗就是通过增强人的积极力量或积极品质来干预人心理或行为问题的集

收稿日期: 2007-10-12

作者简介: 王承清(1980-), 男, 安徽巢湖人, 安徽师范大学教育科学学院2006级硕士研究生, 主要从事学校心理咨询研究;  
崔立中(1949-), 男, 辽宁沈阳人, 安徽师范大学教育科学学院教授, 硕士生导师, 主要从事认知与创新, 心理咨询研究。

中体现。积极心理治疗致力于利用人们固有的积极力量,提倡用积极的心态来对心理问题或行为问题做出新的解读,并在此基础上通过激发自身的积极潜力和优秀品质来使个体成为一个健康的人,其核心是让病人通过累积或发展自己已有的积极力量或积极品质来达到摆脱各种问题的目的。<sup>[3] 342</sup>

## 二、积极心理学对大学生心理健康教育意义

### 1. 积极心理学升华了大学生心理健康教育的目标

传统主流心理学简单地认为心理健康就是没有心理疾病或心理问题,或是单纯地归结到生物医学的病理模式当中,将大学生心理健康教育的内容理解过于狭隘化,强调将那些具有情绪困扰、行为失调以及适应困难的个体作为主要服务对象,忽视了广大普通大学生群体的教育。朱晓伟指出:在实践上,他们的工作主要包括三项:在咨询中为自我感觉不适而主动上门求助的学生提供咨询;对个别问题较严重但又不愿主动寻求帮助启动危机干预;在全校范围内开展讲座、现场咨询以及心理自助知识的普及和宣传。结果是多数学生大脑接受的信息是一些负性信息、负性情绪情感的排解方法,他们不知道也没能意识到应该如何去培养自己的积极情绪体验。<sup>[4]</sup>教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(以下简称《意见》)、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》(以下简称《纲要》)等文件的颁布,充分说明了当代大学生心理健康教育的重要性。而大学生心理健康教育又是一项复杂的系统工程,加之目前大学生心理健康教育显得空泛和抽象,在引导学生积极心理意识的培养上未能紧跟时代步伐,而积极心理学的出现从理论和实践层面升华了大学生心理健康教育的内涵,提倡用一种开放和欣赏的眼光来看待每一个人,强调心理学要着力研究每一个普通人具有的积极力量。<sup>[5] 31</sup>积极心理学强调从积极的角度来研究和探讨心理问题,因此,站在积极心理学的立场上,大学生心理健康教育应更关注大学生的发展性目标,用积极的理念和思想优化心理素质,培养健全人格,使大学生能积极适应社会,积极应对问题,具有积极的生活态度。从某种意义上讲,积极心理学理念的有效实践,更能让大学生体验到生活中正面向上的积极因素,达到身心和谐的理想境界。

### 2. 积极心理学丰富了大学生心理健康教育的内容

《意见》明确了大学生心理健康教育的内容,然而国内学者的众多研究成果往往仍停留在问题的描述层面,过分关注问题的成因、对策、因素等方面

的研究,反映的是消极心理学模式下的研究范式,因此,从某种意义上说,心理健康教育内容的枯竭化已成为制约心理健康教育工作发展的瓶颈。<sup>[7]</sup>积极心理学提倡的是以人为本的全新价值定位,倡导积极人性,要求关注研究人的优点和积极因素,提倡用积极的心态对人的心理现象作出正面、积极的解读,从而挖掘人本身具有的潜在能力,并利用这些积极的品质来帮助人主动寻求良好的生活状态,达到助人自助的教育目的。这种价值取向必然给当前传统的大学生心理健康教育的消极心理学模式以冲击,它从新的视角丰富了大学生心理健康教育的内容,引导学生更多关注生活中的积极事件,培养其利用积极的思维去应对可能出现的心理问题。

### 3. 积极心理学拓展了大学生心理健康教育的途径

高校开展的大学生心理健康教育途径的研究在实践中的应用效果是明显的,我们在肯定取得成果的同时,也要反思能否将积极心理学的思想贯彻到具体的操作中。积极心理学认为人人都具有巨大的潜能,都有追求自我实现的需要,因此可从以下视角探讨大学生心理健康教育途径的多元化发展方向,从而更好地做好大学生心理健康教育工作。

首先,高校要强化积极心理学的意识,将积极心理学理念渗透到高校德育工作中。大学生心理健康教育工作者及有关部门应树立与时俱进的思想意识,积极原本就是人类固有的一种重要本性,其引领的积极人性观也是时代发展的需要,因此,在普遍联系的观点中更应该整合各种教育方法,用积极的思想意识去统领全局,并渗透到高校德育工作的具体实施过程中,这也实现了心理学原本的责任、功能和使命。

其次,高校要重视心理健康教育工作者和辅导员积极价值观的树立,把积极思想运用到服务学生的工作中。《积极心理学导论》宣称:当代心理学正处在一个新的历史时期,心理学家扮演着极为重要的角色并担负着新的使命,那就是如何促进个人与社会的发展,帮助人们走向幸福,使儿童健康成长,使家庭幸福美满,使员工心情舒畅,使公众称心如意。<sup>[8]</sup>作为高校心理健康教育工作者或辅导员老师,其特殊的身份和角色功能使之成为大学生心理健康教育的直接推动者,因而他们的工作理念、工作态度更显得至关重要,这就要求他们首先应该树立对人性观的积极认识,发展积极情感,正确评估学生的真实状态。因为往往在实际工作中,大学生并不十分关注这些工作者的教育经历和技能训练,他们更希望得到别人的关注、肯定和赞美。因此,从事

大学生心理健康教育的人们就更应该将管理学生升华为服务学生,更要在工作中秉承这种对人生人性积极的思想。

最后,高校要培养学生自我教育的积极理念,帮助大学生形成心理自愈力。积极心理学强调人人都有发展的可能性和能力,强调每个人天赋的潜在在解决自身心理问题、促进自身成长中的积极作用。新时期充分培养大学生自我教育的能力十分必要。自我教育,简言之就是自己教育自己,它的基本结构是正确认识自我、悦纳自我和主动调控自我三部分,自我教育能力是大学生心理健康水平发展的源泉和动力。<sup>[9]</sup>可以通过开设公共心理学课程和举办专题讲座来普及心理健康的知识,并且在这些过程中,应该多从正面做出积极解读,以帮助大学生学会用积极观点解释消极事件。积极心理学认为应该相信每个人的心理自愈力的强大功能,应当以开放的、欣赏的眼光去看待自己和他人的潜能、动机和能力。

### 三、积极心理学对大学生心理健康教育的启示

积极心理学中的“积极”包含的主要内容有:积极是对前期集中于心理问题研究的消极心理的改进;倡导心理学要研究人心理的积极方面;强调用积极的方式对心理问题做出适当的解释,并从中获得积极意义。<sup>[3]</sup>那么如何更好地落实《纲要》中提到的大学生心理健康教育的主要任务,保证大学生心理健康教育的各种举措收到实效呢?笔者认为首先要打破消极心理学视野下的心理健康教育模式,将积极心理学的全新理念引入到高校心理健康教育工作中,实现心理学的价值平衡,在重视适应性教育的同时,更注重发展性的教育。

#### 1. 树立大学生心理健康教育的积极理念

积极心理学矛头直指消极心理学,向统治了近一个世纪的消极心理学模式提出质疑与挑战。积极心理学倡导心理学研究的积极取向,关注人类积极的心理品质,强调人的价值与人文关怀,以一种全新的姿态诠释心理学。<sup>[10]</sup>作为一种全新的理念,积极心理学的目的就是要研究人类所具有的积极品质,关注人类的生存与发展,因而充分体现了人文关怀的人性化、科学化的和谐统一。作为教育者应该与时俱进,接受和理解积极心理学倡导的人性理念,改变一些关于大学生心理健康教育的认知误区,对传统的主流心理学模式更要采取批判继承的态度。正如有论者所说的那样:在这样一个要求幸福的时代,人类已不再需要用消极来时时对自己发出警告,而是需要用积极来增强自己的力量和信心,这是我

们当前社会的最大实际需要。<sup>[5][20]</sup>同样,学者林崇德2003年撰文指出:开展大中小学心理健康教育,要重在指导,立足于国家的教育方针,遵循学生身心发展的规律,保证心理健康教育的针对性、实践性和实效性。<sup>[11]</sup>

#### 2. 加强大学生心理健康教育的积极情绪体验

孟昭兰认为积极情绪是与某种需要的满足相联系,通常伴随愉悦的主观体验,并能提高人的积极性和活动能力。<sup>[12]</sup>现在积极心理学通常把积极情绪体验分为感官愉悦和心理享受,其中首倡的是主观幸福感的研究。主观幸福感是指个体对自己对于本身的快乐和生活质量等“幸福感”指标的感觉。<sup>[13]</sup>大学生的主观幸福感体验可以促进其认知的发展,提高其应对消极事件的能力,增强适应环境的能力,达到优化心理品质的目的,因为积极心理品质的形成是一个行为过程,也是一个心理体验过程。<sup>[14]</sup>

#### 3. 完善大学生心理健康教育的积极人格培养

人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有模式,这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。<sup>[15]</sup>积极心理学强调必须以研究人内心所具有的积极力量为出发点,因为只有内在的积极力量得到培育和增长,人性中的消极因素才能被抑制。健全人格既是心理健康的基础,也是心理健康的良好外部表现形式,因此,大学生在适应其社会角色的同时,更要注重自立、自信、自尊、自强意识的培养。积极心理学认为,积极人格特质主要是通过对个体的各种现实能力和潜在能力加以激发和强化,当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时,积极人格特质也就形成了。<sup>[16]</sup>大学生心理健康教育工作者应努力在积极人格理论的引导下,结合实际情况,转变工作方式,扩大教育领域,更新教育理念,采用积极心理学思想的教育方式去塑造和培养全体学生的积极心理品质,使大学生学会积极地自我调适,从而提高承受和应对挫折的能力。

#### 4. 营造大学生心理健康教育的积极组织系统

积极心理学认为人及其经验是在环境中得到体现的,同时环境又在很大程度上影响人,良好的环境适应性也是一种积极的心理品质。<sup>[17]</sup>大学生远离家庭而走上独立自理的生活方式,各种复杂的人际关系以及社会转型时期的各种浮躁情绪,都极大地影响到其心理健康的状态。因此,我们在重视对大学生自卑、抑郁、紧张、焦虑等心理问题的成因、预防、消除等进行研究时,更要调动一切积极因素,从个人、家庭、学校、社会等多层面加以宏观把握,

特别要结合个体的微观实际状况进行有针对性的矫正和指导。社会关系、文化规范、潜能发展、家庭影响等研究能够支持和发展人的能力及长处,其各种支持系统和组织包括家庭、学校、社会文化条件、语言环境等。<sup>[1]</sup>在当前构建和谐社会的的大环境下,切实做好大学生心理健康教育工作,对构建和谐校园具有极为重要的意义。因此,应该走一条以个人——家庭——学校——社会四位一体的整合之路,形成立体的教育体系,充分发挥各自具有的情感和资源优势,充分体现积极心理学视野下的人文关怀和科学精神,更多地从幸福、快乐、希望、爱、乐观、勇气等积极层面去帮助大学生挖掘潜力,激发青春活力,鼓励他们在积极努力改变环境的同时,学会积极地适应环境,学会健康、快乐地学习、工作和生活。

## 参考文献:

[1] Sheldon K M, King L. Why Positive Psychology Is Necessary [J]. American Psychologist 2001(3): 56—67.  
 [2] Seligman E P. Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission [J]. APA monitor, 1998(1): 12—19.  
 [3] 任俊,叶浩生. 积极:当代心理学研究的价值核心[J]. 陕西师范大学学报:哲学社会科学版, 2004(4): 106—112.  
 [4] 张澜,王洪飞. 积极心理学下的心理健康教育与实践[J]. 理论观察 2006(4): 152—153.

[5] 任俊. 积极心理学[M]. 上海:上海教育出版社, 2006.  
 [6] 朱晓伟. 积极心理学对高校心理健康教育的启示[J]. 长江大学学报:社会科学版, 2006(5): 123—126.  
 [7] Seligman M E P, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction [J]. American Psychologist 2000(1): 5—14.  
 [8] 钱兵. 积极心理学对心理健康教育的意义[J]. 中小学心理健康教育, 2007(5): 7—10.  
 [9] 姚本先,陆璐. 我国大学生心理健康教育研究的现状与展望[J]. 心理科学, 2007(2): 485—488.  
 [10] 苗元江,余嘉元. 积极心理学:理念与行动[J]. 南京师范大学学报:社会科学版, 2003(2): 81—87.  
 [11] 林崇德. 积极而科学地开展心理健康教育[J]. 北京师范大学学报:社会科学版, 2003(1): 31—37.  
 [12] 孟昭兰. 人类情绪[M]. 上海:上海人民出版社, 1989: 23—42.  
 [13] 李金珍,王文忠,施建农. 积极心理学:一种新的研究方向[J]. 心理科学进展 2003(3): 321—327.  
 [14] 王希永. 实施积极心理教育的思考[J]. 中国教育月刊, 2006(4): 52—55.  
 [15] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2004: 464.  
 [16] 任俊,叶浩生. 积极人格:人格心理学研究的新取向[J]. 华中师范大学学报:人文社会科学版, 2005(4): 120—126.  
 [17] 周嶷,石国兴. 积极心理学介绍[J]. 中国心理卫生杂志, 2006(2): 129—132.

# Inspirations of Positive Psychology on Mental Health Education of College Students

WANG Cheng-qing, CUI Li-zhong

(College of Educational Science, Anhui Normal University, Wuhu 241000, Anhui, China)

**Abstract:** Positive psychology is a new trend of psychology of present time. It advocates that psychology should study the positive traits of humans, including positive emotional experience, positive personality traits and positive social environment. Since the mental health education of college students has become a very important topic in psychological study in China, positive psychology should be introduced to the mental health education of college students, with a view to enhancing the positive psychological traits and improving their psychological quality.

**Key words:** positive psychology; college students' psychological quality; mental health education of college students

(责任编辑 冯斌)