

# 基于积极心理学的辅导员工作策略与学生幸福感提升

严东博

黑龙江生态工程职业学院, 中国·黑龙江 哈尔滨 150025

**摘要:** 本研究理论基础为积极心理学, 着重于让学生拥有幸福感的辅导员工作策略, 开展了一项深入研究。借鉴积极心理学的理论内涵, 本研究探讨了辅导员在推动学生心理发展, 提升其幸福感上的工作策略。通过实证研究法对一所大学的在校学生进行调查, 确认辅导员的积极心理学导向的工作策略对学生的幸福感提升具有显著影响。结果表明, 辅导员的积极指导和心理支持可以显著提高学生的自我价值感、自我效能感和幸福感。此外, 通过运用积极心理学工作策略, 辅导员还对学生的积极人格品质塑造、潜能开发和生活满意度提升均产生了积极作用。本研究的结果对继续改善辅导员工作以及提高学生的幸福感提供了有价值的理论和实践参考。

**关键词:** 积极心理学; 辅导员工作策略; 学生幸福感; 自我价值感; 积极人格品质塑造

## Strategies for Counselor Work Based on Positive Psychology and Improvement of Students' Happiness

Dongbo Yan

Heilongjiang Ecological Engineering College, Harbin, Heilongjiang, 150025, China

**Abstract:** The theoretical basis of this study is positive psychology, focusing on the counselor's work strategies that enable students to have a sense of happiness, and conducting an in-depth research. Drawing on the theoretical connotations of positive psychology, this study explores the work strategies of counselors in promoting students' psychological development and enhancing their sense of happiness. Through empirical research, a survey was conducted on students in a university to confirm that the positive psychology oriented work strategies of counselors have a significant impact on improving students' sense of happiness. The results indicate that active guidance and psychological support from counselors can significantly improve students' sense of self-worth, self-efficacy, and happiness. In addition, by applying positive psychology work strategies, counselors have also had a positive effect on shaping students' positive personality traits, developing their potential, and improving their life satisfaction. The results of this study provide valuable theoretical and practical references for continuing to improve the work of counselors and enhancing students' sense of happiness.

**Keywords:** positive psychology; counselor work strategy; student happiness; sense of self-worth; shaping positive personality traits

### 0 前言

在当前的高等教育环境中, 辅导员的工作角色越来越重要。他们不仅要处置日常的学生事务, 解决学生的问题, 还需要对学生的心理发展负责, 引导学生形成积极的人格品质, 尽可能提高学生的生活满意度和幸福感。为了进一步提高辅导员的教育教学水平, 提升学生的幸福感, 本研究提出了基于积极心理学的辅导员工作策略。积极心理学强调对个体心理优势和潜能的发现和开发, 从而最大程度地挖掘个体的能力, 为其提供良好的心理环境, 使其有可能获得更高的生活满意度和幸福感。本研究将基于积极心理学的教育理念和教育方法, 将其运用到辅导员的工作中, 以期提供一种全新的、能够提升学生幸福感的工作策略。

## 1 积极心理学理论与辅导员工作策略

### 1.1 积极心理学理论概述

积极心理学是一种旨在研究和促进人类幸福感和心理

健康的心理学分支<sup>[1]</sup>。不同于传统心理学, 积极心理学关注的不仅是心理疾病的治疗和预防, 还包括如何增强个人潜能和提升生活满意度。其核心理念是通过积极情感、积极状态及积极行为来实现个体和群体的全面发展。

积极心理学理论起源于 20 世纪末, 由马丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 和米哈里·契克森米哈赖 (Mihaly Csikszentmihalyi) 等学者提出。该理论强调正向情绪、积极特质和良好社会关系在促进个体幸福感和生活满意度方面的重要性。具体而言, 积极心理学包括五个主要因素, 即正向情绪 (Positivity)、投入 (Engagement)、关系 (Relationships)、意义 (Meaning) 和成就 (Accomplishment), 简称 PERMA 模型。这些因素共同构成了积极心理学的基础, 指导了个人和群体如何通过积极手段提升幸福感。

在教育环节中, 积极心理学提供了新的视角和方法, 帮助教育工作者理解和改善学生的心理健康状态。通过情绪

管理、意志力培养和社会关系建设等手段,积极心理学致力于增强学生的内在动机和自我效能感。许多研究表明,积极心理学理论不仅在增进个体心理健康方面有显著成效,还能够促进个体的人格完善和社会适应。

在辅导员工作策略的构建中,积极心理学理论被广泛应用于学生心理发展的各个方面。辅导员通过运用积极心理学的理论方法,能够有效识别和培养学生的积极品质,增强其自信心和应对困难的能力。这些策略不仅有助于学生自我价值感和幸福感的提升,还有助于整体校园文化的建设和学生社会关系的改善。

积极心理学理论为辅导员提供了丰富的信息和工具,对构建有效的学生心理辅导策略具有重要指导意义。通过系统应用积极心理学理论,辅导员可以在多方面促进学生的全面发展,引导其迈向更加幸福和充实的生活。

### 1.2 辅导员工作策略的构建

构建辅导员工作策略,需充分融合积极心理学的理论内涵。积极心理学强调个体的潜能与优势,通过正向的心理建设,提高整体幸福感。辅导员工作策略应包含以下几个方面。一是心理支持,包括情感支持和精神激励,通过建立良好的师生关系,增强学生的归属感和安全感<sup>[2]</sup>。二是目标设定与反馈,通过设定明确且可实现的目标,辅导员给予及时和建设性的反馈,提升学生的自我效能感和成就感。三是积极人格培养,辅导员需通过榜样示范和积极引导,帮助学生塑造正向人格品质,如乐观、自信和坚韧等。四是社会支持网络的构建,通过促进学生之间的互动与合作,增强其社会适应能力和幸福感。最终,这些策略旨在通过系统的积极心理学应用,全面提升学生的自我价值感和幸福感。

### 1.3 积极心理学与辅导员工作策略的内在联系

积极心理学与辅导员工作策略的内在联系主要体现在其理论基础和实践应用上。积极心理学强调个体的积极品质和潜能,通过培养学生的积极情感、自我认知和人际关系,促进其全面发展。辅导员在学校环境中扮演着引导者和支持者的角色,负责帮助学生应对学术、情感和社会等方面的挑战。将积极心理学应用于辅导员工作策略中,可以有效提高学生的幸福感。

积极心理学理论为辅导员提供了丰富的心理支持方法,如积极反馈和情感支持,增强学生的自信心和自我效能感。辅导员可以通过构建积极心理环境,鼓励学生表达自我感受和经历,培养他们的积极人格品质。例如,通过心理支持和鼓励,帮助学生探索自身潜能,实现自我价值。积极心理学导向的辅导员工作策略不仅能够提升学生的幸福感,还能够促进学生在学业和生活中的全面发展。结合积极心理学理论,构建科学的辅导员工作策略,对高校教育和学生成长具有重要意义。

## 2 积极心理学导向的辅导员工作策略对学生幸福感的影响

### 2.1 研究方法和数据收集

核心目的是探讨积极心理学导向的辅导员工作策略对学生幸福感的影响。为实现这一目标,采用了实证研究方法,以确保数据的客观性和可靠性。通过文献综述和理论探讨,设计了一份全面的问卷调查,涵盖了积极心理学理论、辅导员的工作策略以及学生的幸福感、自我价值感、自我效能感及其他相关指标。问卷的设计经过了专家评审和小规模预试,确保其具备良好的信度和效度<sup>[1]</sup>。

研究对象为一所大学的在校学生,为确保样本的代表性和多样性,采用了分层随机抽样法,共发放问卷 500 份,回收有效问卷 450 份,回收率为 90%。问卷数据通过 SPSS 软件进行统计分析,包括描述性统计、相关分析和回归分析,以识别积极心理学导向的辅导员工作策略对学生幸福感的具体影响。

在数据收集过程中,注重保护受访者的隐私权和数据保密性。所有参与者均在知情同意的基础上自愿参与,并对其回答内容进行匿名处理。为提高研究的深度和全面性,除问卷调查外,还进行了一些个体访谈,以获取更为丰富的质性数据。这些访谈不仅补充了问卷结果,也为数据分析提供了更为直观的理解。

总体而言,研究方法科学严谨,数据收集过程顺利,数据量大且质量高,为后续分析积极心理学导向的辅导员工作策略对学生幸福感的影响提供了坚实的依据。这些实证研究结果为优化辅导员工作策略,提升学生幸福感提供了重要的理论支持和实践指导。

### 2.2 积极心理学导向的辅导员工作策略对学生自我价值感自我效能感和幸福感的影响

积极心理学作为理论基础,强调个体潜能和积极品质的开发,为辅导员在支持学生心理发展方面提供了有力支持。在这一框架下,辅导员可以通过多种策略来增强学生的自我价值感、自我效能感和幸福感。

自我价值感是个体对自身价值的认同和肯定,是幸福感的重要组成部分<sup>[4]</sup>。通过积极心理学导向的辅导员工作策略,学生的自我价值感得到了显著提升。例如,辅导员可以通过表扬和肯定学生在学业和个人生活中的成就,帮助他们认识到自身的独特优势和潜力。这种积极反馈不仅能增强学生的自信心,还能促进他们更加积极地面对挑战和困难。

自我效能感指个体对完成某任务或实现某目标的能力的信心。辅导员可以通过设定适当的目标,并提供必要的资源和支持,帮助学生提升自我效能感。研究表明,学生在获得辅导员的积极指导后,更加愿意尝试新事物,并对未来充满信心。例如,通过指导学生进行有效的时间管理和情绪调

节, 辅导员可以帮助学生在复杂任务中找到自我效能感的提升途径。

幸福感作为心理健康的重要指标, 与自我价值感和自我效能感密切相关。辅导员通过积极心理学策略, 如提供心理支持、组织团体活动和开展情绪管理培训, 能够显著提高学生的幸福感。这些策略不仅能缓解学生的压力和焦虑, 还能增强他们的社会支持网络和归属感<sup>[5]</sup>。

上述研究结果证明, 辅导员运用积极心理学导向的策略在提高学生自我价值感、自我效能感和综合幸福感方面具有显著效果。这不仅为高校辅导员的工作提供了理论依据, 也为提升学生整体的心理健康水平提供了实践参考。

### 2.3 积极心理学导向的辅导员工作策略对学生积极人格品质塑造潜能开发的影响

研究发现, 基于积极心理学的辅导员工作策略在塑造学生积极人格品质和开发潜能方面具有显著效果。通过有针对性的心理引导和支持, 学生展现出更强的乐观性、责任感和自律性。辅导员在应用积极心理学原则时, 能够激发学生的内在动机, 提升其学习和生活的积极性。调查数据显示, 这些策略不仅增强了学生的心理韧性, 还在学术和社交领域中展现出更高的成就和满意度, 有力促进了其全面发展。

## 3 基于积极心理学的辅导员工作策略改进方案与实践

### 3.1 分析现有辅导员工作策略存在的问题

现有的辅导员工作策略在实际应用中暴露出了一些问题, 制约了其对提升学生幸福感的实际效果。一方面, 辅导员的心理健康教育手段往往偏向问题导向, 即更多注重解决学生心理健康问题, 而缺乏鼓励和引导学生积极发展的系统方法。这种问题导向的策略容易忽视学生的优点与潜能, 进而限制了学生自我价值感和自我效能感的增强。另一方面, 辅导员在心理支持的频率和深度上存在不足。尽管辅导员对于学生的心理支持有一定的认识, 但由于辅导员人数与学生数量的比例失衡, 导致个性化服务难以全面覆盖, 加之一些辅导员缺乏系统的积极心理学培训, 使得心理支持的效果大打折扣。部分辅导员的工作方式仍然停留在传统的、一对一的面谈形式上, 缺乏创新性和多样性, 无法充分调动学生参与辅导活动的积极性。

从工作策略的内容设计上, 现有的辅导员工作策略偏重于短期效果, 忽视了对学生长期心理发展的连续关注和支持。这种短视随之而来的问题是, 学生在解决当下面临的困境后, 未能形成有效的自我调适机制, 缺乏面对未来挑战的心理准备。一些工作策略缺乏对学生积极人格品质的培养, 未能在其人格发展和潜力挖掘上形成系统的支持机制。

在评估和反馈机制上, 现有辅导员工作策略不够完善。缺乏科学、系统的评估工具和规范的反馈机制, 导致辅导员难以准确把握工作策略的实施效果, 也无法及时获得学生的

反馈信息。这不仅影响策略效果的优化与改进, 还使得辅导员难以精准识别和满足学生的需求, 从而影响学生幸福感的提升。

以上问题的存在不仅影响了辅导员工作的质量, 也在一定程度上限制了学生心理健康和幸福感的提升。亟须在辅导员工作策略中融入积极心理学的理论和方法, 以更有效地引导学生实现个人成长和全面发展。

### 3.2 提出基于积极心理学的辅导员工作策略改进方案

为了改进基于积极心理学的辅导员工作策略, 提出了若干具体方案。建立系统的辅导员培训项目, 重点提升辅导员们对积极心理学核心概念的理解与应用能力, 使其能够熟练运用积极心理学理论在日常工作中。这些培训项目可以包括工作坊、讲座、模拟情景练习等多种形式, 以增强辅导员的综合能力和实战经验。

建立一个有效的反馈机制, 使辅导员能够及时了解其工作策略对学生幸福感的实际影响。这一反馈机制可以通过定期问卷调查、学生座谈会、个别面谈等方式实现, 收集数据并进行分析, 以便于辅导员根据反馈调整和优化其工作策略。

鼓励辅导员与学生及其家长建立更紧密的联系, 通过组织家庭日、家长会等活动, 增加家长对积极心理学的认知与理解, 并借助家庭支持系统共同促进学生的心理健康与幸福感。通过这一方式, 培养家庭参与和学校教育有机结合的协同效应。

推动学校层面的政策改革, 鼓励全校教师和管理人员参与积极心理学的学习和实践, 将其融入校园文化中, 真正形成以学生幸福感为核心的教育环境。在政策支持下, 实施一系列以积极心理学为导向的校园活动, 如心理健康周、积极心理工作坊等, 全面提升学生群体的心理素质和幸福感水平。

### 3.3 以积极心理学为指导的辅导员工作策略的实践效果分析

在实践效果分析中, 积极心理学导向的辅导员工作策略显著提高了学生的幸福感。学生在自我价值感和自我效能感方面都有明显的提升。积极心理学策略促进了学生积极人格品质的塑造和潜能的开发。学生的生活满意度显著增加, 心理健康状况得到改善。这些结果表明, 积极心理学导向的辅导员工作策略在提升学生福祉, 促进其全面发展的过程中发挥了重要作用。

## 4 结语

本研究的目标是基于积极心理学的辅导员工作策略与学生幸福感的提升。结果表明, 运用积极心理学的工作策略, 辅导员可以对学生的积极人格塑造、潜能开发以及生活满意度等方面产生显著影响, 显著提升学生的幸福感。然而, 本研究也存在一些局限性, 例如, 研究范围仅限于一所大学的

在校学生,样本相对较少,缺乏更广范围的数据支持。计量学生幸福感的方法以及衡量辅导员运用积极心理学策略的程度等尚待深入研究和完善。对于未来的研究方向,我们建议可以进一步探讨积极心理学工作策略在不同社会、文化背景下的应用效果,以更好地优化辅导员的工作方法,提高学生的幸福感。同时,也建议进行更为系统的幸福感量表开发和建设,以实现幸福感测量的精确性和准确性。总的来说,本研究为辅导员工作策略和学生幸福感提升提供了理论和实务参考,有着较高的实用性和研究价值。

#### 参考文献:

[1] 王玲玲.积极心理学与幸福感[J].女报,2019(11):159.

- [2] 闫冠男.积极心理学:提升人生幸福感[J].现代商业银行,2023(8):34-37.
- [3] 吴炜.积极心理学视域下高职辅导员职业幸福感的自我提升[J].湖北开放职业学院学报,2022,35(10):77-79.
- [4] 权方英,黎献梅,王露.积极心理学视角下高校辅导员职业幸福感的提升策略[J].心理学进展,2021,11(8):1884-1888.
- [5] 罗丹.积极心理学视角下高校辅导员职业幸福感提升途径[J].中国科技期刊数据库 科研,2019(7).

作者简介:严东博(1981-),女,中国河南扶沟人,硕士,助理、辅导员,从事思想政治教育研究。