

从积极心理学与心理弹性浅谈大学生心理健康

单金磊

天津工业大学电子与信息工程学院, 中国·天津 300000

摘要: 在时代飞速发展、社会变革日新月异的背景下, 大学生群体作为推动国家进步、承载民族未来的主要力量, 他们的心理健康状态已成为社会各界高度关注的问题。积极心理学与心理弹性的理论是心理学领域中熠熠生辉且极具影响力的理论支柱, 为进一步了解大学生的心理世界、提升心理健康水平开辟全新的认知途径与实践方向。

关键词: 积极心理学; 心理弹性; 大学生; 心理健康

A Brief Discussion on the Psychological Health of College Students from the Perspective of Positive Psychology and Psychological Resilience

Jinlei Shan

College of Electronic and Information Engineering, Tianjin University of Technology, Tianjin, 300000, China

Abstract: Against the backdrop of rapid development and social changes, the mental health status of college students, as the main force driving national progress and carrying the future of the nation, has become a highly concerned issue in various sectors of society. The theories of positive psychology and psychological resilience are shining and influential pillars in the field of psychology, opening up new cognitive pathways and practical directions for further understanding the psychological world of college students and improving their mental health.

Keywords: positive psychology; psychological resilience; college student; mental health

0 前言

现阶段, 大学生的心理健康状态成为社会各界关注的焦点。近年来, 一系列令人痛心疾首的事件频发, 部分大学生因心理问题而陷入伤人、自残乃至自杀的悲剧中。这些案例会如重锤般狠狠撞击着人们的心灵, 更以振聋发聩之势为整个社会敲响关于大学生心理健康问题的警钟。由此可见, 要加强高校心理健康教育工作, 并成为高等教育事业稳定发展中无法回避且必须重视的核心问题。

1 大学生心理健康教育的重要性

在高等教育中, 大学生心理健康教育支撑着人才培养的框架, 是大学生必修的核心课程之一。这门课程承载着塑造大学生健全人格的重任, 引领他们系统地汲取心理健康教育的基础理论与知识, 能有效提升心理健康水平, 培养优良的心理素质。大学生正处于人生发展的重要转折点, 在这个充满机遇与挑战的阶段, 他们承受着来自学习、生活、情感、就业等多方面的沉重压力, 如果不能以科学合理的方式释放这些压力, 及时调适心态, 各种心理问题便很容易滋生, 对他们的身心健康和個人成长构成威胁, 阻碍其今后的发展。从高校人才培养的战略高度出发, 要强化大学生心理健康教育, 提升人才培养质量。

只有培养出具备良好心理素质和健全人格的高素质人才, 才能让学生不仅在专业领域内表现卓越, 更在复杂多变

的社会环境中保持强大的心理韧性, 从容应对各种未知的挑战^[1]。另外, 这也是高校在新时代背景下实现可持续发展的关键, 一所重视学生心理健康的高校, 能营造出积极向上、和谐有序的校园文化氛围, 吸引更多优秀的师生汇聚于此, 从而提升学校的综合声誉和核心竞争力。对于教师来说, 参与并积极推动大学生心理健康教育工作, 不仅有助于自身专业素养的进阶和教育理念的与时俱进, 更能在与学生的日常互动中搭建起更紧密、积极的沟通桥梁, 促进教育教学活动的高效开展。

2 积极心理学下大学生心理健康教育的应用原则

2.1 “以人为本”原则

在高校的发展中, “以人为本”应成为核心理念与行动指南, 让高校牢固树立以学生为中心的人才培养观念。以学生为中心, 本质上是聚焦学生的全面且充分发展, 这不仅是教育的本质, 更是对学生主体地位的彰显。教师要以同理心和洞察力, 深入了解学生的内心世界, 尊重他们的独特性, 准确把握其精神追求和成才需求。并在教育实践中, 为学生搭建更广阔的自主选择平台, 从学习时间的个性化规划, 到学习方式的多元化选择, 再到学习内容的丰富多样, 让他们在学习中拥有更多的自主权。与此同时, 在知识传承方面, 既要引导学生扎实掌握专业知识, 更要激发他们的创新思维, 培养创新能力, 让学生成为既有深厚知识底蕴又具创新

精神的复合型人才。

2.2 个性共性原则

在高校人才培养的过程中,既要鼓励学生个性的充分发展,又要重视他们融入社会能力的培养。积极心理学的自我决定理论揭示了人类对于能力提升、归属感获得以及自主发展的内在需求,为教育教学提供重要的理论依据。在教学活动中,要引导学生正确处理个性与共性之间的关系,由于不同高校和专业的学生群体具有独特的心理特征,呈现出个性与共性的差异。例如,理工科专业的学生,受专业特性和培养模式的影响,往往在团队合作、标准化思维等共性方面表现突出,但在个性创新、自我表达等方面存在一定的发展空间,而外语院校的学生,得益于专业的开放性和多元文化环境,个性比较鲜明,但在集体意识、规则意识等共性素养方面会有所欠缺。在这样的前提下,在对共性特征较强专业的学生进行积极心理因素培养时,要鼓励他们突破思维定式,创新实践,挖掘和彰显个性优势^[2]。而对于个性突出的专业学生,则要加强共性教育,通过集体活动、团队项目等方式,引导他们增强集体荣誉感和归属感,融入集体,实现个人与集体的和谐。只有实现个性与共性的有机平衡,才能培养出既具有个性魅力又能适应社会发展需求的全面人才。

3 心理弹性与大学生心理健康水平的关系

心理弹性是个体应对逆境、压力与创伤的心理品质,与大学生的心理健康状况紧密相连。在大学生们的成长过程中,学业竞争的激烈、人际关系的复杂、职业发展规划的迷茫等挑战接踵而至,这些压力时刻威胁着他们的心理健康。对于心理弹性较强的大学生来说,逆境并非不可逾越的鸿沟,而是自我成长的契机。当挫折来临,他们能迅速启动心理调适制度,以积极豁达的心态直面困境,巧妙整合自身具备的能力、知识等内在资源,以及来自家庭、朋友和学校的社会支持系统,准确施策化解压力,从而在动荡的环境中依然保持良好的心理状态。例如,在学业上遭遇考试失利时,他们不会沉浸于失败的沮丧中,而是理性分析失误原因,将其转化为提升自我的动力,重新制定学习计划,稳步前行。反观心理弹性较弱的大学生,即使是轻微的压力事件,也会成为压垮他们心理防线的“稻草”。一旦面临挑战,他们很容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪的泥沼,由于缺乏有效的应对策略和强大的心理韧性,很难从困境中突围,从而导致心理健康状况恶化。

4 大学生心理健康中积极心理学与心理弹性的融合策略

4.1 健全心理感受制度

从积极心理学的角度审视,大学生积极心理的塑造过程,实则是其情绪体验逐步丰赡的过程。积极心理的培养,要依赖于外界积极感受的注入,只有让大学生融入积极的外在体验情境中,他们的积极心理品质才能获得升华与巩固。

然而,回顾传统的心理健康教育模式,学生在其中多处于被动吸纳的状态,很少有机会主动投身于积极心理体验,直接导致他们对积极心理学的认知浮于表面,参与的热情匮乏,对大学生健康心理的发展形成严重的影响^[3]。而心理弹性是个体在逆境中彰显的重要心理特质,与积极心理的培养存在互补关系。积极心理学侧重于挖掘个体的内在潜力与积极品质,而心理弹性则强调整体在面对困境时的调适与恢复能力。当积极心理学与心理弹性有机交融时,将为大学生的心理健康建立更坚实的防线,产生更持久且深远的影响。对此,教师承载着引领大学生迈向健康成长之路的责任,在心理健康课堂教学中,教师要营造充满积极心理感受的氛围,激励全体学生踊跃参与,让他们聚焦自身的心理健康状况,从而强化自身的心理弹性。

例如,心理教师在开展心理健康教育时,可以充分施展自助式教学方法的优点,构思一系列与大学生心理健康紧密关联且具备挑战性的问题,引导他们自主分析与研讨。通过这些设置的问题,不仅能激发学生积极心理学知识的探究欲望,更能在问题解决的过程中,锻炼他们的心理弹性。当大学生带着明确的目标去钻研问题时,既能深化对积极心理学的理解,又可以有效提升自身学习的主动性,熟练掌握处理心理问题的策略与方法。在这样的前提下,当他们在生活中遭遇各类压力与挑战时,便能凭借积极心理与心理弹性的双重助力,从容应对困境,实现心理健康的全面发展。

4.2 优化心理咨询服务

在大学生心理健康教育不断深化的过程中,优化心理咨询服务,能推动积极心理学与心理弹性的融合。对此,心理咨询师必须全面且深入地钻研积极心理学理论,把培养积极心态、唤起积极情绪等理念,恰当地融入每一次与学生的咨询互动中。当直面学生的心理困境时,心理咨询师不能仅仅停留在解决表面问题的层面,而是要深入探究学生内心深处的优势与潜力,通过引导他们转变思维模式,让他们能以积极、乐观的心态重新审视面临的困境^[4]。其中,叙事疗法作为积极心理学领域的一种有效方法,能帮助学生重新建立自己的人生经历。

例如,曾经有一位大学生在竞选学生会干部失利以后,陷入了深深的自我怀疑,情绪低落,自信心遭受重创,认为自己能力欠缺。心理咨询师运用叙事疗法,耐心地引导该学生详细叙述竞选前后的种种经历,在这个过程中,学生回忆起自己为了竞选精心准备的过程,以及在拉票阶段成功与众多同学建立良好沟通关系的情景。这些经历让该学生逐渐意识到,虽然最终没有竞选成功,但自己在整个过程中展现出积极进取的态度、优秀的沟通能力、面对挫折不轻易言败的心理韧性。通过对这段经历的重新梳理和解读,该学生的自我效能感得到有效提升,并重新找回了自信和前进的动力。

4.3 营造良好校园氛围

良好的校园氛围对大学生心理健康有着深远的影响,

更是积极心理学与心理弹性实现融合的环境支持。高校应打造积极向上、生机盎然且和谐包容的校园文化环境。在校园文化建设方面,要挖掘校训、校歌、校园景观等文化标识蕴藏的精神内涵。校训是学校精神的集中体现,应彰显积极进取、开拓创新的价值取向;校歌能触动学生内心深处的情感,唤起他们的使命感与责任感;而校园景观,在学生日常的学习与生活中,传递着积极的人生态度,更激发他们的潜能。丰富多元的校园文化活动是培养学生积极心理的平台,高校可以定期举办心理健康节,组织包括心理剧表演、心理知识竞赛等在内的活动,让学生在亲身参与中加深对心理健康知识的理解,收获积极的情感体验。

例如,在心理剧表演中,学生将自己在学习与生活中遇到的挫折和成长经历生动呈现,通过对角色的诠释,增强对自我和他人心理的认知,并提升应对挫折的心理韧性。另外,邀请心理学专家开展专业的心理讲座和团体辅导活动,传授心理调适的方法与技巧,帮助学生增强心理韧性。而校园人际关系的构建也是重点,对此,高校应大力倡导师生之间、学生之间形成相互尊重、理解与支持的良好互动氛围。例如,班级中,教师鼓励学生组建学习互助小组,小组成员不仅在学业上互帮互助、共同提升,也在面对生活困境时也能彼此扶持、分享经验。

4.4 统筹规划个性教育

从积极心理学的角度出发,高校在推动大学生心理健康教育时,要设计极具可行性的整体统筹规划。清晰明确的目标,是保障各项心理健康教育活动顺利开展的前提。对此,高校应将培养大学生积极的性格特征、塑造优良的心理品质等综合素养的提升,设定为心理健康教育的总体目标。对于每一项具体的教育活动,都要确立清晰的分目标,制定详细、周全的实施计划,以此来保证教育活动能准确定位、稳定推进,实现有序开展。在众多高校中,大学生心理健康教育协会是实施心理健康教育的重要组织力量。该协会以有效疏导大学生心理健康问题、切实助力他们提升心理弹性为宗旨^[4]。在开展各类活动前,协会通过广泛发放问卷的方式,对本校学生的心理状况展开全面、深入的调研,通过对问卷所收集数据的分析,了解学生的心理需求和心理问题,制定出科学合理、可行的活动策划方案与执行方案。

例如,“盲人方阵”活动的开展,体现了积极心理学

与心理弹性培养的融合,在活动进行时,学生要在蒙眼的状态下,依靠彼此之间的合作与沟通,共同完成方阵的搭建任务。在这个过程中,学生不仅能锻炼彼此之间的信任程度,强化团队合作能力,还可以提升自身的社交技巧。不仅如此,通过应对蒙眼状态下的未知情境,学生的心理适应能力和应变能力都得到增强,从而有效提升心理弹性。当然,在活动的实施过程中,难免会遇到各种问题与挑战,而这些恰恰为教育提供宝贵的机会,活动组织人员与参与人员可以通过对这些问题的反思与系统总结,不断优化活动方案,让其更符合学生的实际需求,进一步促进积极心理学与心理弹性在大学生心理健康教育中的应用,为他们的心理健康发展提供更有力的支持。

5 结语

综上所述,积极心理学与心理弹性在大学生心理健康领域,二者的结合能激发大学生内在的积极心理品质,让他们在困境中快速恢复的能力,将积极心理学融入大学生心理健康教育体系中,挖掘其心理潜能,提升心理弹性,并在面对学业压力、人际关系困扰、职业发展迷茫等挑战时,拥有更强大的心理支持。对此,高校与社会要共同发力,重视积极心理学与心理弹性的融合运用,完善心理健康教育制度,优化心理咨询、课程设置等服务,社会则要提供更丰富的资源与支持,形成有利于大学生心理健康发展的外部环境。

参考文献:

- [1] 张莉.积极心理学视野下贫困大学生心理健康教育创新——评《大学生心理健康教育改革与创新》[J].中国学校卫生, 2021, 42(9):F0003.
- [2] 刘寒梅,钟年,王娟.基于积极心理学视角下的“大学生心理健康教育”教学探索与实践[J].中国医学教育技术,2023,37(3):340-345.
- [3] 郭艳敏.积极心理学与大学生心理健康教育研究[J].文化产业, 2021(9):139-140.
- [4] 钟丽芳.浅谈积极心理学视野下的大学生心理健康教育[J].课程教育研究(学法教法研究),2019(17):10-11.

课题项目: 2022 年天津市教委科研计划专项(心理健康教育), 项目名称: 基于接受承诺疗法提升大学生心理弹性的干预研究, 项目编号: 2022YBGX31。