

# 积极心理学与大学生心理健康教育

童林,李霞

(武汉工程大学邮电与信息工程学院,湖北 武汉 430074)

**摘要:**传统心理健康教育沿袭以往病理学或消极心理学模式,把重点放在预防和矫正大学生的各类心理问题上,忽略学生潜质的开发及心理素质的培养。积极心理学是一种新兴的心理学思潮,符合现代大学生心理健康教育的发展趋势。高校心理健康教育应引入积极心理学理念,以增加积极情绪体验、塑造积极人格、构建积极环境为主,开展新型的心理健康教育。

**关键词:**积极心理学;大学生;心理健康教育;应用

**中图分类号:**C448

**文献标识码:**A

**doi:**10.3969/j.issn.1674-2869.2010.10.015

近年来,大学生的心理健康问题越来越受到人们的重视。众多的研究人员及教育工作者致力于大学生心理健康的研究与教育工作。但是,不管是在理论研究还是在教育实践上,当前的高校心理健康教育都基本沿袭了以往的病理心理学或消极心理学模式,把重点放在预防和矫正大学生的各类心理问题上,其结果是头痛医头、脚痛医脚,既不能从根本上预防各种问题的出现,也不能发展学生心理的积极因素,促进学生真正的成人成才。要改变当前高校心理健康教育的现状,必须打破消极心理学一统天下的局面,将积极心理学的理念引入高校的心理健康教育工作。

## 1 积极心理学的含义

赛里格曼认为,“二战”以后,心理学把自己的研究重心放在了心理问题的研究上,如心理障碍、婚姻危机、毒品滥用和性犯罪等问题,心理学正在变成一门类似于病理学性质的学科。心理学研究重心的这种转移实际上背离了心理学存在的本意,因为它导致了“很多心理学家几乎不知道正常人怎么样在良好的条件下能获得自己应有的幸福”<sup>[1]</sup>。积极心理学(positive psychology)是20世纪末最早在西方兴起的一股重要心理学力量。在2004年出版的《现代心理学史》第8版中,美国心理学史家舒尔兹称积极心理学和进化心理学是当代心理学的最新进展<sup>[2]</sup>。积极心理学的创始人是美国当代著名心理学家赛里格曼(Martin E. P. Seligman)。

什么是积极心理学?谢尔顿(Kennon M.

Sheldon)和劳拉·金(Laura King)定义为:“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学”<sup>[3]</sup>。积极心理学把研究重点放在人自身的积极因素方面,主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的具有建设性的力量、美德和善端为出发点,提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象(包括心理问题)做出新的解读,从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质,并利用这些积极力量和优秀品质来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好的生活。

## 2 积极心理学对高校大学生心理健康教育的作用

积极心理学是对消极心理学批判和继承,是在人本主义心理学的基础之上发展起来的,它展示的是一种全新的理念,将心理学研究的重点放在培养人的积极品质和潜能的发展上<sup>[4]</sup>。以传统心理学为主导的大学生心理健康教育经过多年的发展和实践,虽然在提高心理水平,减少心理问题发生等方面取得了一定成就,但仍然存在种种问题。当前高校心理健康教育基本上沿袭以往病理学或消极心理学模式,把重点放在预防和矫正大学生的各类心理问题上,忽略学生潜质的开发及心理素质的培养<sup>[5]</sup>。运用积极心理学来开展大学生心理健康教育不仅能有效地解决这一问题,而且具有十分重要的意义。

### 2.1 提升大学生心理健康教育的目标

当前大学生心理健康教育的目标是:预防和

收稿日期:2010-05-20

作者简介:童林(1982-),女,湖北武汉人,硕士研究生。研究方向:思想政治教育。

矫正大学生现有的心理问题,充分发掘大学生内在的潜能,培养积极、乐观、向上的心理品质,使其形成完美和谐的人格。传统心理学模式下,将心理健康简单理解为没有心理问题或心理疾病,或单纯地归结到没有医学疾病的层面上,容易造成“没有心理问题或是没有心理疾病”就等同于“健康”,忽视了两者的“灰色地带”,工作重点也一味地放在解决心理上。

积极心理学认为:“没有问题的人并不意味着就一定是一个健康的人,生活幸福的人”<sup>[6]</sup>。积极心理学提出把工作的重心放在培养人固有的积极潜力上,通过培养或扩大人固有的积极力量而使人成为一个健康并生活幸福的人,而不是对心理问题简单的修复,提出了积极预防的思想<sup>[7]</sup>。这有效地提升了大学生心理健康教育的目标,倡导用积极地心态来面对问题并使人主动寻求良好状态,实现助人自助的目的。积极心理学强调以人为本的全新价值观,注重人的全面发展的理念,提倡用开放的眼光来看待学生,既重视学生的共性发展,也重视个性发展,培养学生的积极心理品质,尊重鼓励他们,帮助他们扬长避短,克服自卑,树立自信心,形成积极的人格品质、意志品质、认知品质,从而能够全面地认知自我、实现自我,积极地面对成长。

## 2.2 充实大学生心理健康教育的内容

现阶段心理健康教育的内容并不能满足大学生的实际需求。在传统模式下,心理健康教育关注的是少数存在心理困扰的学生,其重点也是放在解决心理上,忽视广大普通学生群体。高校中大部分的学生心理是健康的、阳光的,但一些“边缘”学生群体需要关注心理健康问题。这要求我们不仅需要寻求解决心理问题的方法,更需要建立积极的心理品质,实现心理健康的主动预防。

积极心理学研究的内容主要包括:积极的情绪体验、积极的人格特征和积极的社会环境等方面<sup>[8]</sup>。它摒弃了消极心理学对心理问题的单纯修复,修正和弥补了以往心理学的不足;一反悲观的人性观,强调人的积极面,帮助人们不仅要解决心理或行为上的问题,更要形成一种良好的心理品质和行为模式,着力研究每一个人的积极力量,将重点放在普通学生的心理健康教育上,塑造普通学生的积极心理品质,帮助他们健康地生活、学习,朝着积极良性循环的方向发展,这无疑是对传统心理健康教育内容的充实和完善。积极心理学不仅丰富了心理健康教育的内容,更健全了大学生的人格,使他们能更加积极乐观面对生活,从而

有效杜绝心理问题的发生。

## 2.3 创新大学生心理健康教育的模式

2.3.1 实现理论体系的创新 积极心理学理论是在人本主义心理学基础上发展起来的一种新型的心理学思潮,强调人性的积极品质:“强调学生关爱自己,关爱生活,关爱他人,能够面对挫折,充满希望,具有应对逆境的心理弹性”<sup>[9]</sup>。积极心理学着力培养的是良好心理行为和模式,从根本上解决心理问题,而不是消极心理疾病的矫正,简单地去除问题,给心理健康教育的理论注入了新鲜的血液,为工作的开展提供了新的视角,不仅符合时代的发展,更有利于现阶段高校大学生心理健康教育的发展。

2.3.2 实现研究方法的创新 传统心理模式下主要以负面的评价标准来开展心理健康教育,在学生中使用的测量表格主要有:心理症状自评量表、大学生人格问卷、卡特尔十六种人格因素等<sup>[10]</sup>。通过测评对存在异常现象的学生予以重点关注,重心放在纠正心理异常上,这种研究方法主要反映的是一些焦虑、抑郁等负面心理问题或精神疾病症状。而积极心理学的研究方法就不只是单纯的科学实证和实验量化方法,也不是单纯的人本主义现象学和存在分析的方法。积极心理学侧重强调主观性情绪体验:“包括幸福感、满足和满意、希望和乐观、充盈和快乐等”<sup>[11]</sup>。这些正面的心理评价标准,是对传统的突破,利用积极的心理评价来引导学生树立正确的健康观念,引导他们积极地实现自我,形成幸福体验;运用自身的潜能克服消极面的影响,从而更有效地化解心理问题,使传统心理学研究朝着多元化的方向发展。

## 3 积极心理学在大学生心理健康教育中的应用

在传统模式下,高校的大学生心理健康教育经过多年的发展,在心理健康教育方面取得了一定成就。但存在理论缺乏更新,内容有待完善,方法和途径需要创新等问题。将积极心理学运用到高校心理健康教育中会有效解决以上问题,必将开拓出高校心理健康教育的新途径,更加适应新局面的需要。

### 3.1 增强大学生的积极情绪体验

积极心理学所谓的积极情绪体验是指个体满意地回忆过去、幸福和从容不迫地感受现在并对未来充满希望的一种心理状态。积极情绪包括高兴、兴趣、满足、自豪、爱、幸福感、快乐、愉快等能使人产生愉快感的情绪体验,有助于消除诸如焦

虑、抑郁、悲伤等消极的情绪,并且可以使个体处于一种乐观、美满、愉悦的状态,使人格达到一种积极、健康、和谐的境界。

高校心理健康教育的积极价值取向在内容上可以包括生命教育、幸福教育、学习心理教育、人际交往心理教育、挫折教育、爱情教育、创新教育、就业教育、情感调适教育,特别注重快乐、尊重、感激、关心、赞赏、宽容等情感的培养,应充分体现帮助学生实现人生价值和享受幸福生活,促使学生追求更高的生活目标。教师应在课堂中营造健康向上的氛围,进行积极向上的性格、气质、兴趣和能力的教育,并在师生的合作与沟通中,使学生的安全、归属、尊重和成就需要获得充分满足,从而给学生以人生的启迪。教师在教学过程中多例举正向积极的事例,给学生以积极的心理暗示。在对学生的评价上不应以鉴别心理问题和障碍为主,而应注重积极的心理品质,如有价值的情绪体验、内在成长的积极动机、积极的人际关系、积极的自我概念、主观幸福感等。

### 3.2 塑造大学生的积极人格

积极人格建设是积极心理学理念下的新型心理健康教育的目标与核心所在。赛里格曼等积极心理学家研究发现人类共同拥有六大类美德:智慧、勇敢、仁爱、公正、克己和超越自我,具体包括24种美德,如创造性、兴趣、开放、爱学习、智慧、勇气、勤奋刻苦、诚实、热情、爱、仁慈、社会智力、忠诚、公平、领导能力、宽恕、谦虚、谨慎、自制、对美的欣赏、感恩、希望或乐观、幽默、笃信。6种美德和24种积极人格特质是积极心理学研究的焦点,培养和发展这些积极品质,进而拥有这些积极品质,可以缓解人的痛苦,提高生活满意度,让人把握自己的幸福。这些美德也或多或少会在每个人身上有所表现。关键是让人积极寻找自己和他人的美德与优势,学会用自己的美德与优势去积极生活,让人对自己、对生活充满希望,乐观向上,有生活目标,体验成功和成长的快乐与价值感,使人建立自尊和自信。在心理健康教育中,可以激发学生学习的动机,鼓励学生思维的创造性和好奇心,提高学生的自我效能感和对环境的控制感。引导学生关爱自己、关爱生活、关爱他人,学会接纳自我、接纳他人,使学生能够面对挫折充满希望,具有应对逆境的心理弹性。教育学生利他、善良,遵守社会规范,接纳社会,热爱集体,积极对待社会问题,投入社会生活,学会体验幸福生活。

### 3.3 构建高校心理健康教育的积极环境

积极心理学认为人的体验、人的积极品质是

与环境、社会背景分不开的,是在环境中得到体现的,同时环境又在很大程度上影响了人,一个人良好的环境适应性实际也是一种积极的心理品质。积极心理学非常重视社会背景下个人及其体验的再认以及积极团体和社会机构对于个人健康成长的重要意义。尤其在以集体主义文化为背景的国家,人们更倾向于参照集体标准来判断是否快乐,并且在评估生活时,会考虑到家庭和朋友的取向。因此,建设积极、健康、和谐的组织系统就尤为必要。一是加强校园文化建设,组织健康有益的文体活动,营造积极、健康的校园心理氛围,陶冶大学生高尚的情操,增强学生的积极体验与积极情绪,进而培养积极品质。二是学校、家庭、社会三方合力,共同打造积极心理健康教育的育人环境,贯彻积极心理学理念,通过增加积极体验,培养积极人格,形成一个运行有序、保障有力的和谐系统。从个人、家庭、学校、社会四个层面,走出一条以个人—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。

积极心理教育注重提高学生的心理素质和心理健康水平,培养积极的心理品质。积极心理品质的形成源于学生的主体活动,而积极心理教育的一个显著特点就是让学生在各种各样的活动中获得积极的心理体验,从而形成积极的心理品质<sup>[12-13]</sup>。可以期待,在积极心理学的理念下,通过积极的心理教育,能够使课堂焕发出生命的活力,使学生个性变得丰富而舒展,使其人格变得正直而强健;发展积极心理教育,幸福从此熙熙攘攘,幸福从此溢满心房。

### 参考文献:

- [1] Seligman M E P, Csikszent mihaly M. Positive psychology: An introduction [J]. American Psychologist, 2000, 55: 5-14.
- [2] Sheldon K M, King L. Why positive psychology is necessary [J]. American Psychologist, 2001 (3): 216-217.
- [3] 任俊. 积极心理学[M]. 上海:上海教育出版社, 2006: 8.
- [4] 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.
- [5] 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): 124 - 126.
- [6] 任俊, 叶浩生. 当代心理学研究的价值核心[J]. 陕西师范大学学报, 2004(4): 106 - 110.
- [7] 崔丽娟, 张高产. 积极心理学研究综述[J]. 心理科学出版社, 2005(2): 402 - 405.
- [8] 张倩, 郑涌. 美国积极心理学介评[J]. 心理学探索, 2003(3): 6 - 10.
- [9] 刘翔平, 曹新美. 给心理健康教育注入积极因素[J]. 教育研究, 2008(2): 90 - 94.
- [10] 黄希庭. 大学生心理健康教育[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2004: 102 - 115.
- [11] 龚光军. 积极心理学研究综述[J]. 民办高等教育研究, 2008(3): 72 - 78.
- [12] 王希永. 实施积极心理教育的思考[J]. 中国教育学刊, 2006(4): 52 - 55.
- [13] 但继恩. 大学生心理健康教育工作模式分析[J]. 武汉工程大学学报, 2009(4): 46 - 48.

## On applying positive psychology to college psychological health education

*TONG Lin, LI Xia*

(The College of Post and Telecommunication of Wuhan Institute of Technology, Wuhan 430074, China)

**Abstract:** Psychological health education follows the traditional pathology or previous negative psychological model, which focus on preventing and correcting various psychological problems of college students, ignoring the potentially psychological quality development of students. Positive psychology is an emerging trend of psychology, which is consistent with modern trends of psychic health education. Therefore, psychological health education should introduce the concept of positive psychology to increase students' positive emotional experience and build positive character and positive environment for students.

**Key words:** positive psychology; college students; psychological health education; application

本文编辑: 邹小荣