

积极心理学视域下大学生心理韧性的提升路径探索

韩瑾瑾 田雅琦^{通讯作者}

湖南应用技术学院，湖南省常德市，415000；

摘要：高校心理健康教育持续深入发展，大学生群体面临的心理挑战朝着多样化、复杂化方向演变。传统心理干预方式大多以“问题解决”为指引，大多时候忽略个体潜能的激发以及内在力量的培养。积极心理学是近些年兴起的关键理论视角，为理解和提高大学生心理韧性给予了更具人本主义色彩且更具前瞻性的途径。本文依据积极心理学理论基础，深入研究心理韧性的关键组成部分，然后从教育、文化、支持系统以及个体自我认知等层面，给出提升大学生心理韧性的可行办法，期望能为高校心理健康工作带来新的启发以及实践方向。

关键词：积极心理学；大学生；心理韧性；提升路径

DOI：10.64216/3080-1494.25.03.037

当代大学生处于社会发生剧烈变动且价值碰撞频繁出现的特殊发展阶段。在身份转型、学业竞争、情感探索以及就业压力等多种因素相互交织的情况下，他们的心理状态容易陷入不稳定以及高度波动的状况。虽然各高校逐渐建立起了心理辅导机制，然而仍有部分模式局限于危机干预和症状管理，无法有效回应学生在心理发展方面的长期需求。开展以积极心理学为指导的大学生心理韧性提升研究，有理论价值，也有现实作用和长远意义。

1 积极心理学与心理韧性

1.1 积极心理学核心理念

积极心理学摆脱了传统心理学一直以来对病态、障碍以及功能缺损方面的重点关注，而是将目光转向人的潜能、优势以及达成幸福生活的可能性上。积极心理学并非否认负面情绪的存在，而是着重探讨怎样在日常的生活当中激发出积极的体验，依靠提高个体对生活的满意程度以及目标感，来达成心理层面的真正成长。它的核心理念是坚信每一个人都拥有发展出健康心理状态的潜力，只不过这种潜力需要借助正确的视角以及策略才可被激发出来，它所关注的是“什么能让生活变得值得去过”，突出爱、希望、勇气和成就等积极要素在人类幸福里所起到的作用。正是基于此，积极心理学为心理干预打造了全新的理论基础，同时也为理解个体如何度过困境给予了有益的视角^[1]。

1.2 心理韧性内涵及意义

心理韧性所指的是，当人们遭遇压力、创伤、失败或者深重变故之时，可保持心理功能处于相对稳定的状态，甚至拥有从困境当中获取成长的一种能力。心理韧

性并非是某种生来就有的特质，而是在生活经验里逐渐积累以及建构起来的一个过程。一个人有没有心理韧性，并非单纯由他面对打击的次数来决定，更多的是要看他从面对冲击时形成回应方式的那种能力。这种能力涉及了情绪调节、自我效能感、人际连结、意义建构等诸多方面，心理韧性强的人在困境里并非是茫然地对抗或者压抑自己的感受，而是可以接纳的态度去直面现实，接着重建应对体系。在这个过程中，他们并非没有痛苦，而是在痛苦之中寻找到了继续前行的理由，这恰恰就是心理恢复力的核心之处。

2 大学生心理韧性提升价值

2.1 改善情绪状态

在快速变动的校园环境当中，学业压力、人际冲突以及就业焦虑等一系列问题极容易引发情绪出现波动。在缺乏有效自我调节能力的状况之下，像焦虑、抑郁以及孤独感等负面情绪很容易积聚起来，一旦长时间得不到缓解，就很有可能对学生的心理健康乃至生活决策产生影响。而有较强心理韧性的个体一般可以更为积极、理性的眼光去看待问题，在情绪低落的时候不会沉溺其中，而是会尝试主动去寻找解决困境的途径。这种可感知情绪又可以调节情绪的能力，让他们在遭遇压力事件的时候始终保持基本的心理稳定，避免因情绪失控而带来的连锁反应。

2.2 强化社会适应力

步入大学阶段，这意味着个体的身份以及角色会发生快速转变，在此之后，生活独立、人际变得多样以及价值观走向多元等挑战也会接踵而至^[2]。倘若学生缺少应变能力以及心理调适机制，那么他们就很容易陷入适

应障碍之中,表现出逃避、退缩、社交存在险阻等一系列问题。心理韧性为这些学生给予了一种内在的支撑力量,当他们遭遇环境落差或者社会压力的时候,依旧可以维持相对清晰且主动的状态,不会被外界的变化彻底左右。部分有高心理韧性的学生,可在新环境里构建起有效的人际网络,而且还可借助持续调整认知与行为策略,提升与环境协同的效率。

2.3 提升生活满意度

生活满意度并非单纯等同于外部环境所呈现出的“舒适度”,而是更多地源自个体对于自我和生活之间关系的一种感知。对于一名拥有高心理韧性的大学生而言,即便遭遇具体的险阻状况,依然可主动去构建积极的生活意识,他们往往会倾向于对目标满怀期待,对未来持有基本的信心,并且可从当前所处阶段的学习以及交往过程中提炼出价值感。这种内在的积极评价,可有效地对抗无意义感以及疲惫感,促使他们在学业、社团活动甚至是志愿服务等各种各样的实践当中保持主观上的热情与动力。

3 积极心理学在大学生心理韧性中的体现

3.1 积极情绪

对于大学生来讲,当他们面临考试压力、人际矛盾或者未来规划里的不确定性时,消极情绪特别容易积聚起来,要是仅仅凭借意志力去强行压制,就很容易致使情绪出现“反弹”,甚至直接崩溃。积极心理学的研究有这样的发现,积极情绪有着拓展思维以及提高内在资源的作用,当个体于日常生活中维持一种相对积极的情感状态,像是契合、自豪、欣慰或者有幽默感的时候,这可情绪自身的修复,还可提升对环境的理解力以及创造性。这对于正在经历自我定义过程的大学生而言是非常宝贵的,那些擅长调动积极情绪的人,更可在险阻面前保持内心的弹性,而不是陷入对问题的放大或者对自我的苛责之中^[3]。积极情绪能促使大学生形成对自己的信心,减少面对困境时的无力感,转而以更加稳定、主动的姿态去应对各种不确定性。

3.2 积极投入

心理韧性的体现深深扎根于大学生在学业、生活以及人际关系方面的积极投入当中,这种投入并非仅仅是表面上的时间或者精力的付出,而是源自内在动机驱动的真实参与。一个在学习中有着明确目标感的学生,往往更可在遇到难题的时候持续坚持下去,这是因为他们清楚自己的努力所指向的是更具价值的事物。在这个过程中,积极心理学所着重强调的“心流”体验开始发挥

其作用,当个体全身心投入到某项活动时,可暂时摆脱焦虑思绪的干扰,还会在“我能胜任”的信念推动下提高应对压力的信心。正是这一份全身心的参与,让大学生在遭遇挫折时更具心理弹性,不会轻易被某个阶段的失败来定义其整体自我。而投入本身,也在不知不觉中构建起了健康的自我效能感,为后续面对更为复杂的挑战奠定基础。

3.3 积极意义

在大学时期,差不多每一位学生都会碰到状态低落、和自身期待不相符合的时段,要是把这些时段单纯看作是失败或者打击,大多时候会让负面情绪扩大,甚至可能导致自我否定,然而要是一个人可把这些经历当作成长的一部分,就会自然而然地引发意义转变。积极心理学给出了意义感的理论依据,说明人类有凭借反思把日常经历或者逆境经历转化成人生意义的能力,这种能力正是韧性的基础。当大学生可以把一次社交失败理解成是更了解自身人际模式或者情感需求的契机时,那种心理上的沮丧就会慢慢转变成理解和释怀。长此以往,他们内在的抗压系统会变得更加坚韧,面对挑战不再只是思考“怎样熬过去”,而是开启一场关于“我还可学到什么”的探寻。也正是在意义重构的进程中,个体可突破单一经验中的受害感,渐渐形成更全面的自我认知和发展视角,这为韧性的形成增添了更深层次的支撑。

4 积极心理学视域下大学生心理韧性的提升路径

4.1 增加积极教育的适用比重

积极心理学着重指出,人的幸福与成长并非仅仅取决于环境是否优越,还在于个体怎样看待自身以及世界。高校需突破传统方式,即把心理课程单纯设置在辅导中心或选修辅导课框架内,而是将积极心理理念系统融入通识课程、学业指导、职业发展以及班级活动当中,在学术和生活的多个维度引导学生形成积极认知模式与自我调节技能。诸多教育实践显示,当学生在课堂里学习知识技能,还可以主动察觉情绪、设定目标、体验成果带来的愉悦时,自我效能感就会持续积累,而这正是心理韧性不断提高的内在支撑。积极教育还应鼓励学生去发觉个体的长处优势,促使其在自我认同中构建起更强的价值感,在面对险阻与挫败时可回归这种内源稳定的心理基础,不会轻易崩溃或停滞。

4.2 营造积极的校园文化氛围

从积极心理学角度来看,渴望被认同、理解以及接纳,是每个年轻人心底最为根本的心理需求。高校应当

着力营造充满温暖、契合成长的积极校园文化,使学生于校园环境之中,感受到希望的氛围、尊重的气息以及发展的可能性。积极的校园文化并非依靠简单口号与形式化活动拼凑而成,而是借助真实且细致入微的关怀传递,如教师对学生决策的理解与支持、管理制度的公平公正,以及学生组织对多元声音的包容接纳。当学生在校园里可抒发情绪、呈现个性,在遭遇失败时收获鼓励而非羞辱,在处于低谷时感受到集体的信任与托举,他们便可更为轻易地构建起“我值得被人关心,也值得继续努力”的心理信念,持续提升面对压力的承受能力与转化能力。校园文化里的积极符号、集体认同、实践机会,都会成为促使学生将韧性内在化的外部触媒,让其在压力面前拥有更为自主的回弹能力以及更为广阔自我伸展空间。

4.3 优化人际关系网和社会支持系统

在大学生活里,像亲密无间的朋友关系,以及师生之间的交流、同辈之间的互动,这些都会对学生的情绪状况和心理认知产生直接的作用。心理韧性不只是依靠个体的意志来推动,还大多时候存在于一个稳定、能共情、相互信任的人际结构之中^[4]。当学生遭遇挫折时要是能得到他人的理解,或者在陷入困境时有愿意倾听并陪伴的人,那么他所承受的压力就不会迅速累积到难以承受的地步。积极心理理论说明,个体的情绪修复机制一般也源自双方共鸣式的情感回应,而不是仅仅依靠单纯逻辑推理后的认知清晰。这就促使高校在日常运作中构建更为清晰、容易接触、温暖的人际支持机制,从组建同伴互助团队到完善心理咨询渠道,从提高教师心理沟通素养到提升家庭协同意识,让大学生成长于一个心理支持“四重奏”体系内,可在关系里获得稳定的嵌入感、安全感,最终沉淀为内在的心理力量。

4.4 重塑自我认知

4.4.1 认知层面

在认知方面,学生需要逐渐学会摆脱静态、单一的自我评价视角,构建一个可囊括多重角色与状态、注重过程而非结果的认知框架。现实中的大学生倘若一直以“成绩好就是好学生”“一次失败就意味着能力有缺陷”等狭隘标准来评判自己,那么在面对打击时,其脆弱程度往往会远远高于那些把经历视为成长、接纳多种自我可能性的同龄人。高校应当借助教育引导以及实践反馈,激发大学生对于成长型思维的体验感受,帮助他们把失败转变为调整路径的机会,而非使之成为自我否定的借口,在思想层面切实拥有向前看的能力。

4.4.2 情绪层面

在情绪方面,积极心理学主张借助探寻情绪表达与理性处理之间的平衡来塑造情绪韧性,这对于处于情绪波动较为频繁阶段的大学生来讲格外关键。不可抑制情绪,致使心灵没有宣泄的通道,也不能任由情绪支配自我判断以及行为抉择。高校可引导学生运用写作表达、艺术释放、情绪冥想等方式,在实现情绪自洽的过程中形成应对不良情绪的完整途径^[5]。这种情绪识别与调节能力,最终会成为大学生在应对生活挑战时极为关键的“心理弹簧”,帮助他们在困境中找到恢复的节奏以及力量。

5 结语

总之,大学生心理韧性的提升十分关键,这涉及个体于逆境里恢复以及成长的能力,还是一项贯穿整个教育过程的系统性任务。通过深化积极教育理念、优化校园环境、强化社会支持以及重构自我认知,可引导大学生在现实压力中激活内在潜能,逐渐形成稳定且坚韧的心理结构,切实达成从被动应对向主动成长的转变。

参考文献

- [1] 容迪,王泌.积极心理学视角下高职院校“一体三翼”心理健康服务模式构建[J].西部素质教育,2025,11(10):108-111.
- [2] 郭绘绘,范真.积极心理学视域下提升高职医学生心理复原力与主观幸福感的路径研究[J].心理月刊,2025,20(09):115-118.
- [3] 钟璐,杨犀子.大学生领悟社会支持与心理健康的关系:积极情绪的中介作用及其干预效果[J].心理月刊,2025,20(09):107-110.
- [4] 马睿.积极心理学视角下高校大学生职业生涯规划与就业指导干预研究[J].黑龙江科学,2025,16(09):71-73.
- [5] 焦颖玲,田凤娟.大学生心理健康教育视域下中华优秀传统文化“两创”的实践路径研究[J].产业与科技论坛,2025,24(10):130-133.

作者简介:韩璀璨,(1986.2-),女,汉族,湖南常德,硕士,讲师,心理健康教育。

通讯作者简介:田雅琦,(1983.5-),女,汉族,湖南常德,硕士,讲师,心理健康教育。

基金项目:基于积极心理学视域下心理韧性测量在高校心理普查工作中的应用研究,湖南教育科学工作者协会教育科研课题,(课题编号:XJKX23B029)。