

# 基于积极心理学的校园心理健康教育模式构建——以提升大学生心理幸福感与社会适应能力为例

钟佳音

南昌大学共青学院, 江西九江, 332020;

**摘要:** 积极心理学是20世纪末在心理学领域兴起的新型研究理论, 重点关注个体的积极情绪、积极人格特质和积极组织系统开发。以此为基础产生的心理健康教育形式, 也更加强调人类内在美德、潜能和幸福感, 主张通过科学方法发掘和培养人的积极品质, 提升个体心理健康和生命质量。本文从大学生心理健康现状出发, 说明积极心理学导向下校园心理健康教育模式构建形式, 明确校园心理健康教育实施要点, 以此为高校心理健康教育工作开展提供参考, 为推动学生健康成长起到应有促进作用。

**关键词:** 积极心理学; 校园心理健康教育; 心理韧性、心理幸福感; 社会适应能力

**DOI:** 10.64216/3080-1494.26.02.070

新时期高校人才培养理念深度变革背景下, 要求在育人活动开展中, 不仅要强化知识教育, 更好注重学生心理幸福感和社会适应能力发展, 为学生全面发展奠定坚实基础。以积极心理学理论为指导, 构建校园心理健康教育新型模式, 能够更好的培养学生积极心态、增强心理韧性, 推动全体学生心理素质全面提升。从心理幸福感视角入手创新心理健康教育形式, 能够更好的帮助学生形成积极情绪, 建立良好人际关系, 明确人生意义和目标, 为学生长远发展奠定坚实基础。通过学生社会适应能力的有效培养, 能够更好的帮助学生构建积极认知模式, 提升情绪管理能力, 为进入职业岗位做好全方位准备。

## 1 大学生心理健康现状分析

### 1.1 心理韧性特征

心理韧性是指个体在面对逆境、压力、创伤或重大生活挑战时, 能够有效适应并从中恢复, 获得成长发展的积极心理品质和能力。从调查中发现, 当前大学生心理韧性呈现分化显著、整体有待提升特征, 部分学生在成长型思维、情绪调节能力和人际关系等方面, 都具有较好的心理韧性, 能够主动应对挫折, 缓解压力, 利用同伴和师生支持, 有效应对复杂问题。但仍有部分学生心理韧性较为脆弱, 在面临问题时容易陷入自我否定、情绪管理能力欠缺, 在面对压力时多采取回避或消极应对方式, 甚至陷入焦虑、无助等恶性循环。从整体上而言, 大学生心理韧性受个体认知、情绪、行为和环境影响, 呈现不均衡发展态势。

### 1.2 心理幸福感特征

新时代背景下成长起来的大学生, 心理幸福感整体处于中等偏上水平, 但又具有结构不均衡特征。调查结果显示, 多数学生在生活满意度、积极情感方面表现较好, 尤其是在人际关系、家庭支持等方面, 感受到较强的归属感和安全感, 但是在意义感和成就体验等方面, 部分学生表现明显不足, 对自我价值、生命意义的认知相对较为模糊, 缺乏长期目标导向; 在学业和就业压力下, 积极情绪体验明显下降, 甚至是有迷茫、焦虑等负面情绪。同时也可以看出, 心理幸福感受年级、性别等因素影响, 存在较大差异, 高年级学生因面临就业、实习等压力, 幸福感水平会有所下降。

### 1.3 社会适应能力特征

当前大学生社会适应能力在整体上基础较为良好, 但是实践能力参差不齐。在访谈调查中发现, 多数学生都具备一定的知识获取和应用能力, 将理论知识转化为实践技能、解决复杂实际问题方面仍显不足。部分学生难以适应校园至社会角色的转换, 在面对社会环境竞争、人际关系和职场规则时, 表现出一定的适应困难, 甚至出现焦虑和抵触情绪<sup>[1]</sup>。在社会贡献能力方面, 学生普遍具有服务社会意愿, 但缺乏系统化的实践平台和持续性的能力训练, 导致社会价值感和实际贡献能力之间存在落差。对学生而言, 社会适应能力正处于从认知到行动、从校园到社会的关键过渡阶段, 亟需系统化支持引导。

## 2 积极心理学导向下校园心理健康教育模式构建

### 2.1 科学做好心理健康测评

心理健康测评是准确分析和把握学生心理健康状态的基本依据，对心理健康教育开展成效有直接影响。高校心理健康教育部门应当以积极心理学为导向，构建分层、动态、整合式心理健康测评系统，利用 SCL-90、PERMA 幸福感量表、心理资本问卷等标准问卷，结合中国文化价值观的社会支持量表，在线上平台做好全员周期性筛查，建立覆盖所有学生群体的心理健康档案。在做好初步评估后，参照 PERMA 模型制作访谈表，由辅导员或心理健康教师，针对筛查异常或高压学生群体进行深度访谈，结合行为观察和情境分析，更为深入的评估学生心理健康状态，提升测评效度。将测评结果与学生学业表现、校园活动参与度等数据关联，利用中介效应分析、潜在类别分析等统计模型，识别心理风险的潜在形式和保护性因素，为后续心理干预提供实证依据。

## 2.2 明确积极心理品质导向

针对当前大学生心理健康现状，在开展心理健康教育活动时，必须要明确积极心理品质导向作用，形成从学生认知到体验再到实践的递进式积极品质培养路径。从学生入学阶段，就应当开设《积极心理学导论》必修课或通识课程，系统做好积极情绪调节、优势识别、意义建构等核心知识教育。利用正念与情绪管理小组、优势心理导向室等形式，为学生提供角色扮演、情景模拟、艺术表达等体验式学习载体，便于学生将理论知识转化为情感认同和行为意向，学会用积极心理学理论调节个人心理状态。在心理健康教育活动开展中，要善于将具体教育活动与专业课程结合，以跨科学融合项目形式，结合志愿服务、团队挑战赛等活动，在真实情境中强化学生的积极品质。

## 2.3 准确分析心理问题因素

在校园心理健康教育活动开展中，深入做好归因分析，准确把握学生心理健康问题产生的关键因素，是确保积极心理教育成效显现的关键因素。在当前大数据技术成熟应用背景下，需要依托心理健康测评数据和日常行为数据，构建动态心理风险监测平台<sup>[2]</sup>。首先运用中介和调节效应模型，量化分析心理问题的影响机制，针对重点学生个体，准确识别消极归因方式、情绪调节困难等风险因子，社会支持、心理资本等关键保护因子。针对低社会支持、低积极人格的人、高压感知感知的学生，制定针对性的分级预警方案，结合辅导员访谈、同伴反馈等多渠道信息印证，形成个案成因分析报告。在进行针对性心理健康教育后，开展持续性的追踪研究，持续

考察干预措施的实施效果，逐步完善干预方法，切实提升学生积极心理品质。

## 2.4 加强心理幸福感培养

以积极心理学为导向推动校园心理健康教育模式改革，必须要注重学生心理幸福感培养，也就是利用 PERMA 模型的五个维度，为学生设计结构化的幸福感促进计划。在积极情绪（P）层面，利用“感恩日记”“三件好事记录”等日常练习，结合正念冥想课程，提升学生情绪察觉和积极情感。在投入（E）层面，通过设置挑战-技能-平衡任务，增强学生的专注和沉浸体验。在人际关系（R）层面，通过朋辈支持和冲突管理等方式，培养学生构建维护高质量社会支持网络的能力。在意义（M）层面，引导学生将生命价值叙事、生涯规划探索等与专业课程学习相结合，增强目标感和意义感。在成就（A）层面，设置阶梯式目标系统，利用微成就记录方式，强化自我效能感和成就感积累。这些方面的干预措施，可以利用系统性训练、小程序推送等多种方式实施，逐步提升学生幸福感，为学生健康成长奠定坚实基础。

## 2.5 注重社会适应能力培养

社会适应能力培养是当前高校育人体系最为薄弱的环节，也是校园心理健康教育应当关注的重点内容。以积极心理学为导向，构建完善的实践支持系统和能力训练网络，需要全面整合校内、校外多方资源支持，从学生个体情况出发，有针对性的做好培养。校内训练应当根据不同学年学生心理健康成长需求，开设沟通技巧、压力应对、职业素养等社会适应专题课程，设计模拟面试、专业团队协作项目等，提升学生在真实环境中应对各种压力能力<sup>[3]</sup>。在校企合作实践基地运行中，推动学生在实习、志愿服务中，接触社会场景，通过导师制加强对学生的适应能力指导，引导学生以积极心理处理实习过程中面临的新问题、新情况。学校心理咨询室应当充分发挥数字化、智慧化心理教育技术优势，开发智能心理测试和心理辅导平台，整合职业规划工具、心理健康自助测试、法律与政策咨询等服务，加强与社会组织合作，全面有效推动学生社会适应能力培养。

# 3 积极心理学导向下校园心理健康教育实施要点

## 3.1 科学选择心理健康教育方法

高校传统心理健康教育模式实施最为显著的问题，是缺乏有效的教育方法支持，多是采用说教式教育，对

学生积极心理所能够起到的促进作用较为有限。以积极心理学理论为指导,要求在新时期校园心理健康教育活动中,必须要构建结构化、体验式与情境化相结合的多元方法体系。在心理测评环节,需要实现标准化测评与深度评估相结合,在初期筛查阶段,利用经过合理优化的SCL-90、积极人格量表、心理资本问卷等工具进行普遍性评估,能够确保检验信度和效度。针对异常或低社会支持、心理韧性偏低的特定群体,借鉴PERMA模型等半结构化访谈工具,进行一对一深度评估<sup>[4]</sup>。通过开设系统性的积极心理学通识课程,确保学生能够掌握PERMA理论,希望、韧性、乐观、自我效能等心理资本核心知识,注重学生的体验式训练和团体辅导,通过系统干预提升学生积极情绪,修正消极归因模式,有效促进学生行为改变。

### 3.2 增强学生积极心理发展意识

以积极心理学理论为指导创新校园心理健康教育模式,更加注重学生自身心理资本的主动建构,要求在心理教育活动开展中,能够通过合适训练,提升学生自我察觉和自我调节能力。利用学校统一搭建的智能心理测评系统,引导学生通过标准化量表和自我反思,系统识别自身在好奇心、坚韧、善良等方面的性格优势,有意识的为学生创造运用优势的机会,及时给予学生积极反馈,巩固学生的自我认同和效能感。在心理健康教育中,引导学生正确运用认知重构技术,在遭遇学业挫折或人际冲突时,学会主动辨识消极信念,寻找反驳证据,建立更具有弹性、指向解决问题的替代性解释,通过具体的情绪调节策略,有效改变消极心理负面影响。

### 3.3 注重心理健康教育案例库建设

以积极心理学理论为指导推动校园心理健康教育模式创新,是系统性、复杂性的活动,对学校心理健康教育部门而言,需要适应数字教育、智慧教育变革,构建完善的积极心理健康教育案例库,注重结构化知识资产积累,为教育模式持续改革提供有效支持。案例库不仅需要收集成功的个体干预实例,更应当系统整理已经验证的作用机制模型,便于教育者能够准确理解干预措施起效的内在逻辑<sup>[5]</sup>。在案例中收录PERMA访谈表、优势辅导流程、团体辅导方案等标准化工具及使用指南,详细记录典型案例实施背景、对象特征、具体步骤、学生反馈变化、后续评估数据等,便于教育人员能够精准匹配和借鉴积极心理指导的具体做法,推动积极心理教

育的应用,推动心理健康教育由经验型向证据型转变。

### 3.4 强化心理健康问题学生持续关注

针对当前高校学生心理健康问题发生特征,在心理健康教育活动开展中,必须要建立早期发现、分级响应、长期支持的管理体系,强化对心理健康问题学生的持续关注,确保干预活动持续性、系统性开展。针对心理健康风险学生群体,需要由心理教育中心、院系辅导员、班级心理委员、宿舍长等构成完善的信息网络,加强动态监控。对于已经出现心理健康预警的学生,需要依据评估结果,制定长期性的支持方案,提供不同形式的心理辅导,以学期形式做好回放评估,跟踪学生心理变化,有意识协助风险学生梳理优化社会支持网络,鼓励学生加强与家人、朋友、导师的积极联系,提供心理热线、线上自助平台等多种资源支持,长期性提升学生应对逆境能力。

## 4 结束语

以积极心理为导向构建校园心理健康教育新型模式,必须要切实转变传统教育理念,深入做好学生心理健康状态评估,针对性加强正向指引,优化心理健康教育方法,加强对学生的长期性支持,以此才能够更好的提升学生积极心理水平,有效提升学生心理幸福感和社会适应能力,为学生终身发展奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1] 赵新宇,陈明,林全金.积极心理学视域下的社会支持对高职学生心理健康的影响:积极人格的中介作用[J].心理月刊,2025,20(22):108-111.
- [2] 李慧.积极心理学视角下大学生心理韧性提升路径研究[J].北京教育(德育),2025,(11):71-74.
- [3] 刘悦.积极心理学视域下大学生心理健康教育的模式创新与实践探究[N].松原日报,2025-10-24(003).
- [4] 王怡宁.积极心理学视域下大学生幸福感评估研究——PERMA模型在测评中的应用[J].品位·经典,2025,(12):119-121+125.
- [5] 孙建华,彭青和,陶群山,等.大学生心理资本、主观幸福感与专业心理求助态度之间的关系研究[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2024,22(04):79-84.

作者简介:钟佳音(1999.09-),女,汉族,江西赣州人,硕士研究生,助教,研究方向:心理健康教育。