

# 高校积极心理健康教育研究综述\*

姜艳

(金陵科技学院建筑工程学院, 江苏 南京 211100)

**摘要:**随着积极心理学的研究发展,积极心理健康教育的理论和实践研究进入研究者的视野。高校积极心理健康教育目前集中在现象讨论和应用启示两方面,虽然研究层次和研究角度多样,但总体看来缺乏系统研究和实证研究。本文梳理了近些年积极心理健康教育的理论和应用研究进展,建议今后研究扩展领域,深入探索中华传统文化和新媒体时代下的积极心理健康教育,加强大学生思想教育和积极心理健康教育的整合研究。

**关键词:**高校 积极心理健康教育 研究综述

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.08.62

## 一、引言

转型社会的快速发展使大学生面临着人际交往、择业就业、社会竞争等多方面的压力,心理压力也随之加大,出现了诸多心理问题,这都影响了大学生身心的健康成长。而借鉴和运用积极心理学的理念、技术、方法,通过开展大学生积极心理健康教育,培养大学生积极的心理品质,发掘其自身的积极因素,引导大学生正确看待生活和学习中的压力,已成为加强和改进大学生心理健康教育的重要课题。

2011年教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,认为要推进大学生心理健康教育科学化建设,进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,以达到真正扎实有效地提高大学生心理健康素质的效果。在实践中,许多高校通过多年的大学生心理健康教育课程的实践,在学生理解、接纳心理学科、预防心理疾病方面已经取得了较好的效果。

## 二、积极心理健康教育的来源与特点

积极心理健康教育是中央教育科学研究所孟万金教授创立的学校心理健康教育新理念<sup>[1]</sup>。这一概念来源于西方积极心理学的理念、技术和方法,是积极心理学在教育领域的发展。积极心理学关注人的积极情绪体验、积极的人格特质以及积极的组织结构,因此积极心理健康教育更加关注学生自身固有的积极人格和积极潜质,以增进学生的积极体验(如幸福感、快乐感、满足感等)为核心,最终目

标是培养积极的人格特质,这也体现了“以人为本”的价值理念。

孟教授认为,“积极”是积极心理健康教育的一切出发点。他强调教育应当运用积极的视角发现和解读学生问题的积极方面,用积极的思想浇灌积极的心灵,能够通过过程提供积极的情感体验,注重培养学生积极的心理品质,采用积极的态度塑造积极人生,采用积极反馈用以强化积极效果<sup>[2]</sup>。

近年来,伴随积极心理学研究的深入而兴起的积极心理健康教育,打破了传统教育“解决问题”的思路,顺应了社会发展的最新需求。积极心理健康教育倡导从以“问题导向”的被动干预模式转变为以“发展导向”的主动助长模式;核心任务是培养学生的积极心理品质和积极情绪体验,最终目标是培养学生的幸福感<sup>[3]</sup>。

## 三、国内积极心理健康教育研究的兴起

自心理学界掀起“从研究痛苦转向研究幸福,研究病人转向研究普通人”的思潮,国内研究者就越来越关注积极心理学的相关研究。国内积极心理健康教育的理论和实践研究兴起,更加倡导一种关注人类品德和优势的积极心理健康教育。但目前大部分研究仅停留于理论知识的介绍,以及积极心理学在心理健康教育应用的建议等层面,缺乏实证研究,有待更加深入的研究、本土化的研究<sup>[4]</sup>。

有研究者通过计量分析发现,近些年,积极心理健康教育研究在中国迅速发展起来,集中在现象讨论和应用启

\* 本文系江苏省高校哲学社会科学研究一般项目:应用型高校积极心理健康教育体系建构研究(2020SJB0199);金陵科技学院学生工作重点课题:积极心理学视域下大学生心理素质提升路径研究——以金陵科技学院为例(JIT-XSGL-201904)的研究成果。

示两个方面,研究者的合作不多,研究机构和普通高等院校成了研究的主力<sup>[5]</sup>。基于CiteSpace可视化分析软件,有研究者对积极心理学教育应用研究的作者网络、研究机构、关键词等的分析,发现当前研究存在系统性不足、合作网络缺乏、实证研究较少等特点<sup>[6]</sup>。

有研究者分析高校积极心理健康教育体系构建面临的困境:一是过度关注心理消极问题,忽略学生积极品质培育。二是心理专业师资力量匮乏,组织管理体系尚未完善。三是教师倾向心理问题解决,致使教育关系发生僵持。据此提出了兼顾积极心理品质培育及心理问题解决的心理健康教育专业的师资力量建设、有效拓宽积极心理健康教育的影响范围的高校积极心理健康教育体系构建策略<sup>[7]</sup>。

以“积极心理健康教育”为关键词查阅文献发现,国内中小学积极心理健康教育研究相对完善,如积极心理健康教育创始人孟教授在此领域建树较多,曾分别撰文论述积极心理健康教育的“任务与功能、途径与方法、成效与评价”;国内有学者基于该理论,结合中国实际,提出了本土积极心理教育应用思路——积极语言的HAPPY模式,并将模式运用于中小学教育实际。她认为,“HAPPY”模式由H(Hope预想,期望)+A(Action行动)+P(Point关键点)+P(Process过程)+Y(Yield产品,收益)构成,通过这五步法的积极语言模式可以激发学生内在潜能。积极语言的HAPPY模式即“能为自己,也能为他人带来愉快的情绪和愉快的体验,能够引导自己或他人关注生活中的美好,能够激励人的优势和潜能,促进积极人际关系的一种语言模式”。

#### 四、高校积极心理健康教育理论研究进展

我国对大学生积极心理健康教育进行研究开始于21世纪之初。理论研究方面,大量研究论述和探讨了积极心理健康教育的重要性,强调应全方位提升学生心理素质,全方位提升大学生的心理健康素养。

对高校学生的积极心理健康教育模式构建的过程中应当从学校体系、校园文化、教育教学、师资等方面进行积极心理学理念的引入,做好资源配备基础工作,着力培养学生拥有积极的心理,注重积极心理素质培养。

有研究者认为,心理健康教育主要工作内容是运用积极心理学方法,丰富学生的积极情绪体验,帮助学生发现自身的潜能,培养学生的积极心理品质和积极心理优势,帮助学生建设积极的社会支持系统,引导学生保持积极向上的心理状态;他认为,心理健康教育的工作形式是理论

和实践相结合,采用体验式课堂教学、丰富多彩的活动、科学的心理测评、规范的心理咨询和危机干预等;充分利用学校的各种教育资源,建立科学、规范、系统的心理健康教育工作体系<sup>[8]</sup>。

有研究认为,积极心理学视角下高校大学生心理健康教育课程应该以增进大学生的幸福感为主要目标,以关注积极心理品质的培养为主要内容,以积极情绪体验为主要教学方式。积极心理学视域下的大学生心理咨询应该以积极的心理治疗为主,致力于培养大学生的积极情绪情感体验以及“感恩、乐观”等积极心理品质,发挥学生自身潜能。积极心理健康教育倡导高校大学生所处的环境应该由家庭、学校、社会共同组成,创造良好的社会支持系统有赖于以上三者的共同努力和通力合作<sup>[9]</sup>。也有研究者提出,应强化高校心理健康教育工作者的积极价值观,更多发挥正面引导作用。打造积极的学生观、积极的问题观、积极的目标观、积极的内容观和积极的方法观<sup>[10]</sup>。

有研究者等运用Cite Space可视化文献分析软件,对2007—2017十年间中国知网收录的603篇以“积极心理健康教育”和“积极心理品质”为关键词的研究论文进行分析,科学绘制了知识图谱。结果发现:我国在近十年来积极心理健康教育的研究对象范围广泛;有鲜明的问题导向、扎实的研究理论基础和科学有效的研究方法。研究者建议,今后此方面研究应进一步扩展到特殊教育领域,深入探索符合中国学生特点的传统文化根基,加强大学生积极心理健康教育和思想教育的整合研究<sup>[11]</sup>。

#### 五、高校积极心理健康教育应用研究进展

应用研究方面,国内外研究者们多将重点聚焦于积极心理品质的研究。如有研究者(2014)通过开放式问卷和访谈收集初始量表项目,以分层随机整群抽取的8011名大学生为被试,编制了《大学生积极心理品质量表》<sup>[12]</sup>。经检验,这一量表具有较好的信度和效度,为有效评估大学生积极心理品质提供了可靠的测量工具。国外有研究显示,基于幽默等积极心理品质的干预可以帮助个体提升幸福感。也有研究者认为,帮助个体体验更多的积极情绪可以拓展个体的注意、认知和行为,进而能够帮助个体缓解负面情绪、增强抗逆力,还能促进组织良好地运转。国内有研究者就积极心理干预的定义、基本策略、作用机制和起作用的基本条件等进行了综述,他们认为积极心理干预主要分“内容取向”和“机制取向”,目前主要有“感知和欣赏积极体验、认识和运用积极特质、训练和养成积极思维、建立和维持积极关系”四大基本策略。干预通过认

知、情绪、行为、需求、脑神经等机制产生效果。活动参与者、文化背景等因素也影响干预效果。未来研究需将内容取向与机制取向、独立运用与整合运用、效度原则和经济成本相结合<sup>[13]</sup>。

积极心理健康教育使教育者和学生都能尝试从积极视角看待成长中的学生或成长本身。在《心理拓展训练在高校积极心理健康教育中的实践探索》一文中,研究者提出目前国内很多高校正在尝试的“心理拓展训练”是一种积极心理健康教育的途径与方法<sup>[14]</sup>。而实践证明,将“心理拓展训练”引入至高校大学生积极心理健康教育确实成效显著。也有研究者在《新媒体时代高校积极心理健康教育的挑战与措施》一文中指出,新媒体和网络技术拓宽了教学渠道,丰富了心理学的教学实践方法,也为积极心理健康教育课程的发展带来了便利。但与此同时,“网络糟粕文化”的传播也为积极心理健康教育的发展带来不利影响。教师要积极利用新媒体技术,在课上课下营造积极的心理健康教育氛围,引导学生形成积极的心理态度,实现自我价值<sup>[15]</sup>。

## 六、结语

综上所述,可以看出学界在高校积极心理健康教育的方向主要集中在以下几方面。第一,研究者们反思了当前高校心理健康教育的不足和局限性,很多研究者主张在创新心理健康教育方式的过程中尤其注意运用积极心理学理念,运用积极心理学理论丰富教育内容与形式,推进大学生积极心理健康教育。第二,研究者们以积极心理学为核心,对积极心理健康教育进行重点理论研究,对大学生心理健康教育目标与内容以及其他影响因素等进行分析,通过并倡导采用各种形式,构建科学、规范、系统的积极心理健康教育体系。第三,虽然已有研究层次和研究角度多样,但总体看来缺乏除积极心理品质研究以外的系统研究和实证研究。高校积极心理健康教育相关理论尤其是实证研究需要进一步加强和推进。第四,积极心理学以人固有的、潜在的、具有建设性的力量,培养人的正向心理,把人的优势和美德发挥出来,从而促进个人和社会的发展,使人类走向幸福。积极心理学的理念其实与我国的传统文化儒家思想有融通之处。相比于相对完善的中小学积极心理健康教育,如何探讨中华传统文化与积极心理学相结合,真正使学生内化积极心理学理念,是一个重要议题。建议今后研究扩展领域,深入探索中华传统文化和新媒体时代下的积极心理健康教育,加强大学生思想教育和

积极心理健康教育整合研究。

## 参考文献

- [1]王新波.积极心理健康教育的回顾与展望——孟万金教授“积极心理健康教育”进程述评[J].中国特殊教育,2009(10):92-96.
- [2]陈虹.大力推进积极心理健康教育——访“积极心理健康教育模式”创始人孟万金教授[J].中小学心理健康教育,2007(17):7-9.
- [3]曹加平.高校积极心理健康教育体系的构建[J].江苏教育,2020(08):28-31.
- [4]姜慧敏,屈正良.积极心理健康教育的研究现状——基于文献计量视角[J].岳阳职业技术学院学报,2019,34(2):57-61.
- [5]王承清,崔立中.我国积极心理健康教育研究现状的文献计量学分析[J].浙江教育科学,2013(04):3-5.
- [6]钱怡.积极心理学在国内教育中的应用研究现状——基于CiteSpace的分析[J].教育导刊,2020(06):63-69.
- [7]卢卫斌.高校积极心理健康教育体系构建研究[J].佳木斯职业学院学报,2021,37(06):109-110.
- [8]吴九君,廖清林,韩力光.积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究[J].黑龙江高教研究,2019,37(03):113-117.
- [9]周旖.积极心理学视角下高校大学生心理健康教育研究[D].长沙:湖南师范大学,2013.
- [10]马莹.大学生积极心理健康教育研究[D].锦州:渤海大学,2016.
- [11]侯洁,张茂聪.我国积极心理健康教育研究十年总结——基于CNKI学术期刊2007-2017年“积极心理健康教育和“积极心理品质”主题文献的可视化解读[J].中国特殊教育,2017(5):36-43.
- [12]吴九君.大学生积极心理品质量表的编制[J].中国健康心理学杂志,2014,22(11):1693-1695.
- [13]段文杰,卜禾.积极心理干预是“新瓶装旧酒”吗?[J].心理科学进展,2018,26(10):1831-1843.
- [14]马喜亭.心理拓展训练在高校积极心理健康教育中的实践探索[J].中国特殊教育,2010(11):82-85,78.
- [15]胡迎迎.新媒体时代高校积极心理健康教育的挑战与措施[J].课程教育研究,2020(12):1.