

# 心理资本驱动下的大学生心理健康教育课程创新研究

方丽芳

(无锡南洋职业技术学院,江苏无锡 214081)

**[摘要]**心理资本是积极心理学的主要研究领域,是个体积极心理品质的核心成分,心理资本的开发能有效促进个体的心理健康。本文探讨心理资本理论在大学生心理健康教育课程中的应用,并从开发心理资本四个核心成分的维度对大学生心理健康教育课程的教学目标、课程设计基本原则、课程内容进行了分析和探索,为提升大学生积极心理品质和提高大学生心理健康教育课程的质量提供理论借鉴和创新思路。

**[关键词]**心理资本;大学生;心理健康教育课程

**[中图分类号]** G640 **[文献标识码]** A

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.07.007

**[文章编号]** 2096-711X(2025)07-0019-03

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

## 一、研究背景与意义

### (一)当前大学生心理健康教育课程实施现状

心理资本是幸福生活的前提,开发学生的心理资本促进其成长成人成才,是新时代教育的重要使命。在2024年2月召开的全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议上,教育部部长强调,落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》,推动做好新时代学生心理健康工作,要围绕课程“中心”,构建“新格局”。2011年,教育部下发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(以下简称《基本要求》),各高校陆续开设《大学生心理健康教育》课程,并不断进行课程改革与创新。

当前大学生心理健康教育课程呈现以下几个特点:首先,在教学目标方面,从积极心理学的角度出发,以促进学生发展替代原先以应对心理问题为导向。其次,在教学内容方面,从正向、积极的授课内容,促进学生潜能挖掘,不再是阐述大学生心理问题或困扰。第三,在教学方法方面,选择了以生为本、体验式参与性强的教学形式,改变了以往以教师讲授为主的教学方式。第四,在考核评价方面,更注重过程性和应用型评价,不再是以往单一、静态的评价模式。由此可见,对心理健康教育课程的教学改革学者们已经进行了较为全面有效的探索,但更多的是从宏观的角度针对课程教学模式和教学体系进行研究,而从微观角度的探索较少,尤其缺乏将具体的积极心理学理论运用到课程教学的研究。本文探索心理资本驱动下的课程教学,并提出心理资本的四个核心维度在课程教学中的具体开发措施,为大学生心理健康教育课程改革和创新提供科学思路和借鉴。

### (二)育人育心,心理资本的开发是弥补教育实践短板的有力措施

教育的本体性价值是育人,而非工具性,“浇花要浇根,育人要育心”,应把身心健康放在第一位,全面关注学生的身体健康、心理发展、社会适应、潜能开发、人格形成、学业成就等,才是真正的育人。

心理资本对于个体的心理健康和幸福感受具有显著影响,是个体学习、生活及社会交往的基础,也能不断激发个人的发展,促使个体人生的价值不断增值。研究表明,大学生心理资本是超越大学生专业学习、身体健康及其他素养之上的

重要核心竞争力,心理资本水平高的大学生更容易适应环境、应对挑战,表现出更强的心理健康素质。因此,高校应将心理资本理论与心理健康教育课程有机结合,通过教学目标、课程内容设计、教学方法等方面的创新,有效提升大学生的心理资本水平,促进其心理健康水平的提高。

### (三)心理资本的开发是促进高校毕业生高质量就业的有效途径

近年来,党中央国务院、教育部、人社部等部门在部署大学生就业工作时,均强调了应以解决心理问题作为解决就业问题的重要举措之一。有学者提出,心理资本在某种程度上是潜在的无限的能力资源与竞争优势,心理资本越高,在未来的竞争中取胜的可能性就越大。可见,心理资本和就业能力可以正向预测大学生的就业结果。而当前各高校就业指导工作多以就业信息处理及就业率保障服务为主,忽略了大学生就业心理资本的开发和培育,大学生心理健康教育课程是提高学生心理资本的有效途径,进而有效促进高校毕业生高质量就业。

## 二、心理资本及心理资本开发的理论

### (一)心理资本概念及内涵

心理资本(Psychological Capital Appreciation,简称PCA)是指个体表现出来的一种积极心理状态,是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素,是促进个人成长和绩效提升的心理资源。这一概念强调了心理资本在个人成长和职业发展中的重要作用,并突出了其作为积极心理状态的特性。

心理资本的内涵包括多个方面,核心要素包含四个。一是自我效能感(自信):指个体对自己能够完成特定任务或达成目标的信念和自信程度,能够激发个体的潜能。二是希望:指个体对实现目标所持有的积极预期和信念。拥有希望的人则更能克服困难,实现目标。三是乐观:乐观者倾向于将不好的事情归因于暂时的原因,而将好事归因于持久的原因。这种乐观的态度有助于个体在面临挑战时保持积极的心态,更有可能成功。四是坚韧:指个体在逆境和压力下迅速恢复的心理能力。坚韧的人能够在困难面前不屈不挠,坚持到底,最终取得成功。此外,心理资本还包括情绪智力、主观幸福感和组织公民行为等方面,是一个多维度的概念,共同构成个体的积极心理状态,促进个人的成长和绩效提升。

收稿日期:2024-9-6

**基金项目:**本文系2022年度江苏省高校哲学社会科学研究一般项目“心理资本视域下高职学生‘慢就业’现象探析及研究”阶段性成果(项目编号:2022SJYB1101);2024年江苏省高校“高质量公共课教学改革研究”专项课题“积极心理学视域下新时代高职院校心理健康教育课程体系建设”(项目编号:2024GZJX109)。

**作者简介:**方丽芳(1984—),女,福建莆田人,无锡南洋职业技术学院副教授,硕士,主要从事心理健康教育研究。

## (二)心理资本开发的理论

心理资本开发的理论主要基于 Luthans 等人的深入研究,主要采取两种方式:一是分维度开发,通过提供熟练掌握的机会、促进成功体验、利用替代学习或模仿效应以及实施积极反馈等手段,来有效开发个体的自我效能。通过明确目标设置、实施弹性目标策略、鼓励分步前进、确保个体参与、建立奖励机制、提供必要资源、制定战略协同方案以及提供培训等方式,来全面开发个体的希望感。通过引导个体包容过去的经历、珍惜当前的机遇、积极寻找未来的可能性,以培育乐观向上的心态。针对韧性资产进行关注、识别并应对危害因素、注重过程管理,加强个体的韧性。二是通过心理微干预整体开发心理资本,通过系统的心理咨询、训练和活动,实现对个体心理资本的全面提升。

## 三、基于心理资本培育的心理健康教育课程设计

### (一)课程教学目标

围绕《基本要求》中对大学生心理健康教育课程目标的设定,基于心理资本开发的视角,聚焦于培养大学生的积极心理品质,挖掘和提升其内在积极心理资源,助力他们更好地应对当下和未来生活中的挑战和压力,促进全面、健康的发展。

1. 心理韧性的增强:通过教育和引导,帮助学生认识到心理韧性在面对困难和挑战中的重要性,引导学生正确看待理想与现实的距离,保持良好心态,学习如何培养和维护自己的心理韧性,以更积极的态度面对生活中的各种情境。

2. 自我效能感的提升:引导学生正确认识和评估自己的能力和价值,并结合大学生的最近发展区,合理设定课堂目标、课堂互动及任务,帮助学生积极参与并体验通过自身努力之后获得成功,指导学生进行积极的自我暗示,并通过实践锻炼和成功案例的分享,提升学生的自我效能感,使他们更加自信地面对学习和生活中的挑战,帮助学生形成积极的自我效能感。

3. 乐观心态的养成:引导学生尊重事实,客观认识自己,积极应对当下,充分挖掘自身积极力量,积极寻找机会并把握,帮助学生认识到乐观心态对于身心健康的重要性,学习培养积极、乐观的思维方式,制定并完善职业生涯规划。

4. 希望的培养:鼓励学生积极探索,设置合理的具体目标,制定行动计划,逐步完成目标,帮助学生形成正确的挫折观,正确看待当下的现状并能积极挖掘潜在的机遇,及时调整方案,实现目标及个人价值。

5. 其他心理品质的完善:大多数大学生心理品质尚可,心理健康状况良好,课程的教学目标在于促进学生心理品质的完善,帮助学生更好地挖掘和提升心理资本,以更积极、健康的心态面对生活,促进个体全面发展。

### (二)课程设计原则

积极心理学研究个体的积极力量和资源,挖掘促进个体发展的积极因素,即心理资本,并以此促进心理健康水平,在课程设计时遵循以下原则。

1. 以学生为中心:课程设计应充分考虑学生的需求和兴趣,确保课程内容与学生心理发展的实际需求相契合。同时,应尊重学生的个性差异,提供多样化的教学方法和活动,以满足不同学生的需求。

2. 强调心理资本的开发:心理资本是个体在应对挑战和困难时展现出的积极心理状态,课程设计应着重培养学生的自我效能感、乐观、希望和韧性等,帮助他们建立积极的人生观和价值观。

3. 实践性教学:心理健康教育课程应强调实践性和体验性,通过案例分析、角色扮演、小组讨论等活动,让学生在实

践中学习和掌握心理知识和技能。提高学生的学习兴趣 and 参与度,并帮助他们更好地将所学知识应用到实际生活中。

### (三)课程教学内容

为实现以上教学目标,基于积极心理学理念,在设计大学生心理健康教育课程教学内容时,应以开发大学生的心理资本为出发点和目标,尤其是自我效能感、乐观、希望、韧性四个核心维度的培育,帮助学生从个体内部系统进行建构,从根本上提高自身心理素质。

#### 1. 心灵塑造——心理资本的认识与开发

内容设计以帮助学生了解自己,增强自信,培养乐观,提高心理韧性为目标。引导学生科学了解心理资本对心理健康水平的影响,树立“做自己心理健康的第一责任人”的意识,了解提高心理资本的重要性和途径,通过心理测验、课堂讨论等方式促进学生该项能力的提升。

#### 2. 心理解密——完善的自我意识与培养

内容设计主要是帮助学生提高自信心,提升自我效能感。让学生了解自我意识的概念及对个体心理健康的作用,客观分析自我意识,正确看待自身优势和劣势,正确评价自我、积极接纳自我,学会“扬长避短”,通过课堂互动、小组讨论以及心理训练等方式促进学生该项能力的提升。

#### 3. 心理适应——良好的心理适应能力与培养

教学内容主要是引导学生建立希望感,了解积极心理学的范畴,引导学生充分体验心理课程,在体验中顿悟,在顿悟中理解,在理解中掌握,在掌握中建立希望。并促进学生间相互认识、相互交流,主要帮助学生适应大学生活。通过团体辅导活动、心理训练等方式促进学生该项能力的提升。

#### 4. 心海波动——良好的情绪与管理

内容设计以帮助学生学会乐观,提高韧性为目标,让学生了解情绪、认知和行为三者之间的关系,充分理解情绪ABC理论,并能在日常生活、学习中应用,分析探讨适合大学生的情绪管理和调节方法,培养学生乐观心态,掌握情绪调节的能力,通过课堂互动、心理训练、小组讨论等方式促进学生该项能力的提升。

#### 5. 心灵滋养——健康的学习心理与培养

内容设计以帮助学生建立希望感,学会乐观为目标。让学生了解大学学习的重要内容,专业素养的培养,自身综合能力的分析和习得,帮助学生树立终生学习的意识,掌握有效学习的方法,通过小组讨论、案例分析、心理训练等方式促进学生该项能力的提升。

#### 6. 心理距离——良好的人际交往能力与培养

内容设计主要是培养学生乐观品质,增强心理韧性。引导学生建立自己的社会支持系统,挖掘自身人际财富。并通过课堂互动,让学生了解自己的人际交往模式,理解人际交往中的核心要素,培养学生人际沟通效能,掌握人际交往原则,通过课堂互动、心理训练、心理剧表演等方式促进学生该项能力的提升。

#### 7. 心职体验——健康的职业规划心理与培养

课程内容设计以帮助学生建立希望感,提升心理韧性为目标。引导学生理解目标制定的重要性,帮助学生制定合理的职业生涯规划以及合理的行动计划,树立“我的未来不是梦”的就业信心,明白大学期间应注重培养自身的综合能力等,通过课堂讨论、实践作业的方式促进学生该项能力的提升。

#### 8. 心心相悦——健康的性心理、恋爱与培养

内容设计以帮助学生建立希望为目标。引导学生正确理解大学生恋爱状态,理解爱是一种能力,引导学生掌握表达爱、拒绝爱、接受爱、解决爱的冲突的能力等,主要帮助学生树立健康的恋爱观,充分理解性别差异在恋爱中的表现,

科学理解恋爱关系,逐步学会爱的能力,通过小组讨论、课堂互动、情境模拟等方式促进学生该项能力的提升。

#### 9. 心“晴”环保——健康的挫折心理与培养

课程内容设计以培养学生乐观品质,提升自我效能感为主。让学生科学理解挫折心理;学会寻找受挫后的机遇,掌握正确归因方法以及积极应对的模式;培养承受和应对挫折的能力。通过小组讨论、案例分析、心理训练等方式促进学生该项能力的提升。

#### 10. 心路护航——生命教育及自杀预防

内容设计主要是帮助学生建立希望、提高自信心、提升心理韧性。让学生了解生命的三重特性,激发学生珍惜生命、敬畏生命、超越生命,理解生命、生存和生活之间的区别和联系,通过团体辅导、心理训练、课堂讨论等方式促进学生该项能力的提升。

### 四、课程教学实施

为提高学生的心理资本,应围绕心理资本四个核心成分,充分把握大学生心理健康教育课程的各个教学环节,进行系统有序的开发。

#### (一)自我效能的开发

个体的自我效能主要是通过让个体体验成功习得。因此,在大学生心理健康教育课程中,首先可以通过课堂发言、团体活动、小组讨论等形式,鼓励学生回忆自身过去的成功经历,总结成功体验。其次可以通过播放视频或让学生分享成功经历;并充分发挥第二课堂的作用,让学生在小组合作中完成课后活动,感受并体验成功,进而提升学生的自我效能感。

#### (二)希望的开发

开发“希望”的资本,则需要先打破个体“习得性无助”,再引导树立合理的目标。前者首先需要调整自我认知,可以通过故事分享、团体活动、心理测评等方式让学生客观看待自己,了解自身优势,进行“自我绘画”或心理情景剧表演等,帮助学生打破习得性无助,进行积极的心理暗示。其次,帮助学生树立合理目标则需要引导学生明确在大学学习、人际交往、生涯规划等方面的合理目标,并制定实现目标的具体行动计划,再通过冥想、心理情景剧的形式演绎五年后或十年后的生活状态,引导学生积极期待未来生活。

#### (三)乐观的开发

开发“乐观”的心理资本,首先需要引导学生接受并重新认识过去的经历和应对模式,并通过小组分享客观看待,正确归因,合理复盘,寻找积极力量。其次是引导学生接纳自

我,欣赏自我,通过小组讨论认识自身优势和积极资源。第三,引导学生利用自身优势、潜能及外在资源,创造并寻找发展机会,积极、乐观、自信地应对未来生活。

#### (四)韧性的开发

开发“韧性”心理资本时,可以通过知识讲解、情景模拟、小组讨论等方式,引导学生掌握学习规划、情绪调节、时间管理等方法,从而有效缓解因学业压力、人际关系等现实问题所引发的负面情绪体验。可以通过深入挖掘学生内在的资源优势和优势,帮助学生增强对生活的掌控感。引导学生制定自身的“社会支持系统”“人际财富”,帮助学生清晰了解到自身所具备的外部社会支持网络及可利用的社会资源。可以采取小组互动、情境模拟等多种方式,引导学生学习并掌握如何利用身边资源解决问题、应对危机的技巧与方法,从而增强其抗压能力与心理复原力。

### 参考文献:

- [1]刘姗姗.大学生心理资本的教育与开发[J].安徽工业大学学报(社会科学版),2018(6):108-110.
- [2]方丽芳.积极心理学视野下高职院校心理健康教育课程建设研究[J].中国多媒体与网络教学学报,2020(3):28-31.
- [3]方可,梁丽,罗贤,刘莉,翟玮炜,余强,周章毅,樊玉骋,张笑非.基于心理资本开发的大学生心理健康教育课程改革模式的构建[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2015(12):14-17.
- [4]杜嫣艳,宫婷婷.基于心理资本的应用型本科生就业能力提升纵向研究[J].职教论坛,2020,36(11):172-176.
- [5]王晓宇.基于心理资本开发的大学生心理健康教育课程建设[J].吉林化工学院学报,2018(12):96-99.
- [6]秦红霞,李晓东,林飞,马丽丽.心理资本开发在大学生心理健康教育中的运用[J].高教学刊,2017(16):72-74,77.
- [7]王亚娟.心理资本理论视角下大学生就业能力的提升路径[J].淮北职业技术学院学报,2012(12):42-44.
- [8]牛丽,麻超.在心理健康教育课程中培养大学生的积极心理品质——基于积极心理资本理论的应用[J].兵团教育学院学报,2019(4):21-23.
- [9]朱仲敏,桑标.青少年心理资本开发:学校教育的应为之可为[J].当代青年研究,2017(3):81-87.
- [10]崔景贵,杨治菁.职校生心理资本与职校积极教育开发策略[J].职教通讯,2015(34):9-12,20.

## Research on Curriculum Innovation of College Students' Mental Health Education Driven by Psychological Capital

FANG Li-fang

(Wuxi South Ocean College, Wuxi Jiangsu 214081, China)

**Abstract:** Psychological capital is the main research field of positive psychology and the core component of individual positive psychological quality. The development of psychological capital can effectively promote individual mental health. This paper discusses the application of psychological capital theory in college students' mental health education courses, analyzes and explores the teaching objectives, basic principles of course design and course content of college students' mental health education courses from the dimension of four core components for developing psychological capital, so as to improve the positive psychological quality of college students and improve the quality of mental health education courses to provide theoretical reference and innovative ideas.

**Key words:** psychological capital; college students; mental health education courses

(责任编辑:范新菊)