

高校积极心理教育发展路径研究

王秀平,孙越异,王严崧
(南京中医药大学,江苏南京 210023)

[摘要]积极心理学视角下,高校心理教育以面向全体学生、培育积极心理品质、提升心理素质为目标。发展积极心理教育,既是心理教育发展的必然,也契合大学生心理发展的现实需求。高校应主动探索,形成系统规划。本文从六方面提出积极心理教育发展路径:在教育目标上,着力培育积极心理品质;在教育对象上,注重面向全体学生;在教育主体上,强化全员育人合力;在教育内容上,丰富积极心理品质教育资源;在教育手段上,推广积极心理教育方法的实践运用;在教育评价上,构建积极心理品质的发展性评估体系。

[关键词]高校;积极心理教育;发展路径

[中图分类号] G444; G641

[文献标识码] A

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.15.016

[文章编号] 2096-711X(2026)15-0043-03

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

随着我国经济社会快速发展,大学生成长环境不断变化,大学生心理健康问题更加凸显。大学生身心健康已成为党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。党的二十大报告明确提出,要“重视心理健康和精神卫生”。2023年,教育部等十七部门发文强调要“切实把心理健康工作摆在更加突出位置”。因此,高校心理教育要与时俱进,主动适应新时代思政工作的新格局与学生心理发展的新动向,着力推行积极心理教育,将心理健康教育全面融入人才培养各环节,切实提升广大学生的整体心理素质。

一、高校积极心理教育研究概况

“积极心理学”由被誉为“积极心理学之父”的当代著名心理学家、原美国心理学会主席马丁·塞利格曼(Martin Seligman)在1998年正式提出,强调关注研究人的积极力量、潜力和机制,旨在促进个人、群体和社会发展完善和自我实现,核心目标是“理解和帮助人们获得幸福和主观幸福感”。

我国积极心理健康教育体系的主要创立者孟万金教授2008年提出“积极心理健康教育模式”,2025年再次提出构建“职业院校积极心理健康教育原创理论体系”,近期有学者进一步提出“优势培育—积极干预—生态建构”三位一体的高校心理教育模式。综合相关文献,笔者认为:积极心理教育是以积极心理学理论为指导,面向全体学生,以培育学生积极心态和提升学生积极心理品质为目标,采用积极的方法和手段,围绕激发学生心理潜质和提升学生心理素质开展工作,促进学生自我发展和自我完善的教育活动。

近些年,在国家政策的引领下,高校积极心理教育实现了长足进步。然而,我们仍需清醒看到存在的局限与有待完善之处。笔者曾撰文《积极心理学视角下我国高校心理教育发展现状研究》,提出高校亟须大力主动探索,构建面向全体学生的积极心理育人体系。

二、高校发展积极心理教育的意义和必要性

发展积极心理教育,是大学心理教育发展的必然结果,适应大学生心理发展的迫切需要,具有重要意义,具体如下:

(一)发展积极心理教育,是适应学生发展需求的必然深化

随着我国物质生活水平的迅速提高和心理教育的快速

发展,高校心理教育不再局限于只解决少数学生心理障碍性问题,广大普通学生面临着学业发展、恋爱、人际关系、职业生涯规划 and 就业困惑等发展性问题,强烈呼唤学校心理教育积极转变,不仅要服务于学生心理健康,更要提升学生心理素质,服务学生自我发展和自我完善。心理教育不应满足于维持心理状态的“正常”或“无问题”,而要遵循面向多数人心理发展的原则,应以增强心理韧性、提升主观幸福感和实现个人成长为根本宗旨。在教育内容、方法、手段上做出相应转变。这是心理教育主动适应发展形势,与时俱进满足学生发展需求的必然变化。

(二)发展积极心理教育,是大学生素质教育的应有之义

素质教育是深化改革永恒的战略主题,提升学生心理素质,自然是素质教育的应有之义。心理素质是综合素质不可缺少的成分,同时也为其他各方面素质的形成提供了基础支撑、中间纽带与重要保障,是其他素质培养的途径、手段和方法,制约着其他素质的形成与发展。其他素质在政策导向和教育实践中已被足够重视,心理素质近些年被日益强调、愈加重视,但与其他素质相比,其重视程度略显不足。因此,全面推进素质教育,要更加重视积极心理教育的推进和深化。

(三)发展积极心理教育,是回归教育本质的重要体现

教育的本质和首要功能是育人,没有人的发展,没有培育提升学生积极心理品质的教育是舍本逐末的教育。近年来,国家政策持续引导并强化心理健康教育的育人导向。从教育部2017年将心理育人纳入思想政治工作“十大育人体系”,到2018年其作为高校人才培养体系的重要组成部分;从2019年国家卫生健康委等12部门发文促进儿童青少年心理健康和全面素质发展,到2025年国家卫生健康委等13部门将心理健康确立为儿童青少年“五健”促进行动之一。这一系列部署,层层递进,彰显了“以学生发展为本”的理念已从顶层设计融入育人实践。高校发展积极心理教育,能够更好地贯彻“以学生为本”的教育理念,培养自由而全面的“整体人”,实现个体全面发展与幸福人生的终极统一。这不仅是教育内在价值的必然要求,更是心理教育向其育人初心与使命的深刻回归。

收稿日期:2026-4-3

基金项目:本文系江苏省教育厅高校哲学社会科学研究基金项目“积极心理学视域下高校家庭经济困难学生心理帮扶研究”(项目编号:2021SJB0125)和南京中医药大学教育教学研究课题“发展型资助理念下高校家庭经济困难学生就业力提升研究——基于积极心理学的视角”(项目编号:NZYJY2024-Y-2)阶段性成果。

作者简介:王秀平(1981—),女,山西洪洞人,南京中医药大学学生处讲师,主要从事心理健康教育、思想政治教育研究。

(四)发展积极心理教育,是大学生心理发展的迫切需要

“00后”大学生成长在网络信息时代,物质充裕,环境更为开放,深受多元文化交汇影响,具有独特多元的心理特征:他们个性更鲜明,更注重内在在精神世界的丰富与滋养;他们崇尚独立,容易陷入自我,与长辈等群体易产生隔阂甚至冲突,对认同感和归属感的需求更为强烈;他们容易坚持自我,面对的竞争压力更为突出,应对挫折的韧性相对不足;他们活跃于网络虚拟世界,现实人际交往能力欠缺,从现实中获得的人际支持不够,他们对心理品质提升的发展性需求更为迫切,寻求外界帮助的意识更为主动……这些个性特征强烈呼唤高校心理教育工作者充分认识大学生成长的复杂性、心理需求的多样性,切实回应学生心理发展内在需求,注重发展性、普遍性、时代性和个性化,着眼对全体学生心理发展的普遍关注,重视对广大学生心理发展和优势潜能的激发。

(五)发展积极心理教育,是实现人民幸福、民族复兴的使命担当

积极心理教育是关注幸福和发挥人类优势的学科,其理念被称为“造就世界公民新的教育思想的教育”,其根本价值在于,它从个体幸福的微观层面出发,最终指向服务“人民幸福、民族复兴”这一宏伟目标。在全球视野下,积极教育已成为多国推动教育改革、提升国民福祉的重要路径。例如,在世界经济论坛“全球竞争力指数”及联合国“幸福国家指数”的评估体系中,教育发展水平均为核心指标,而积极教育所倡导的培养理念,更是这些指标的重要构成。幸福已超越个体感受的范畴,成为衡量国家综合发展水平与未来竞争力的战略大计。因此,心理教育从传统模式向积极模式的深刻转型,不仅是其适应社会发展的自我革新,更是回应时代需求、承载国家富强与民族复兴的使命担当。

三、高校发展积极心理教育路径

借鉴积极心理学研究成果,依据当前我国大学生心理健康教育的现实情况,高校要在实践中主动探索,抓好守护安全和发展积极心理品质两条主线,在预防心理问题的同时,主动发展学生的积极品质,从宏观整体上形成科学系统的设计和规划。微观上从教育的目标、对象、主体、内容、手段和评价等方面大胆实践,推动积极心理教育的发展,切实服务于全体学生幸福人生这一终极目标。

(一)教育目标:着力培养学生积极心理品质

《黄帝内经》中有“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”。心理健康教育中,上层目标是开发心理潜能、提升积极心理品质;中层目标是预防心理问题、减少心理障碍;下层目标是解决心理问题、诊断处理心理疾病。传统模式带着问题和疾病的视角来认识心理教育,更重视心理健康基本知识的宣传普及,更关注心理问题特别是心理障碍的识别、预防和解决。而积极模式基于积极和发展的视角,则着眼上层目标,兼顾中下层目标,在兼顾传统预防和补救功能基础上,更强调固本培元,重视发展性功能,强调激发学生优势潜能,关注心理教育为学生发展赋能与增能。具体要重视发挥学生积极天性,激发学生内在成长力,重视培养学生积极情绪体验、积极思维品质,尤其在学习上要重视培养学生学习效能,提高学生的学习动力和学习能力,培养学生高效率、全情投入学业事业,能建设性地构建良好人际关系,在服务社会与成就自我中享受幸福而有意义的人生。简单概括,积极教育的目标是,培育学生积极心态,提升学生积极心理品质,完成由治病到预防到发展提升心理品质的任务,最终实现幸福教育的目标。

(二)教育对象:注重面向全体学生

传统模式重点关注问题学生,更多停留在心理疾病预防与治疗的消极被动工作上;积极模式不仅面向少数心理问题

学生,更重视面向全体学生,更关注全体学生的全面发展,重视对全体学生积极心理品质的塑造和提升、发展潜能的激发和调动。即使针对问题学生,也更多关注问题学生的积极面,首先关注问题学生作为人的发展,通过积极心理品质的激发、培育、提升,在提高自身心理免疫力和抵抗力的同时,治疗心理问题或障碍,最终促进其身心的积极和谐发展。

(三)教育主体:强化全员育人合力

积极教育与高校思想政治教育在教育对象、目标、内容和功能上高度契合,因此,要重视在积极心理学视角下探索高校思政教育新思路,统筹大思政格局,借助思政合力,调动各方力量同向同行,协同共赢,提升育人实效。要充分发挥心理健康教育教师、辅导员、学科教师和管理服务人员的合力,构筑全员参与、家校、社会和网络立体助推的长效互助体系,发挥高校与政府、公安、医院等社会资源的协同作用。心理教育专职教师是核心,要充分发挥他们的专业引领作用;辅导员是骨干,是积极心理教育的中坚力量,要切实发挥他们的骨干纽带作用;学科教师为生力军,要充分调动他们课堂渗透积极心理学理念的积极性,鼓励他们在学科教学中有机融入心理健康教育内容,培训他们掌握运用积极心理教育的理念、方法和技能。学校各类管理服务人员、家长、社会各界人士为后备援助力量,他们是校园文化、社会环境、媒体宣传等积极心理教育氛围的重要营造者和积极教育的重要力量,要充分发挥他们的协调配合作用;学生既是教育的对象,又是教育的主体。朋辈之间容易沟通,易于共鸣,可以充分发挥自助互助的作用。要大力调动党员、学生骨干尤其是心理委员和宿舍舍长的主观能动性,将心理教育的四级网络体系落地落实。

(四)教育内容:丰富积极心理品质的教育资源

区别传统模式侧重心理问题、心理疾病、心理健康知识的预防和普及教育。积极模式重视提供积极情绪体验,加强积极心理品质的培养提升。孟万金教授研究认为应把下列内容列为学校积极心理教育的核心内容:增进主观幸福感、发挥智能优势和改善学习力、培养创新能力、优化情绪智力和完善积极人格等。彭凯平教授提出积极教育培养孩子品格优势的七个核心要素:情绪力、抗逆力、自我效能感、自控力、天赋优势、专注力和善良。

积极心理教育要在实践中不断完善教育内容,拓宽网络教育平台,创新教育形式。教材编写从问题导向转变为发展导向,将生命意义、积极情绪、积极关系和学业发展等幸福元素纳入,将美德、创新力等积极品质的培养融入。心理教育活动要主动面向大学生发展成长的实际需求,具体可与德智体美劳五育结合,“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心,五育并举促进心理健康”,与思想引导、职业生涯规划、就业创业指导、学业指导、学生资助教育等学生教育工作相结合,着力发展并提升学生积极心理品质。

(五)教育手段:推广积极心理教育方法的实践运用

增进个体的积极体验和情绪是发展积极品质的重要途径。因此积极模式,重视营造积极环境,通过心理健康教育课堂体验式教学和沉浸式心理活动,采用素拓游戏、团体辅导、情景模拟、案例分析、角色扮演和行为训练等方式,重视学生在情景中的参与互动和实践操作,增强学生积极的主观体验。随着科技的发展进步,心理健康教育形式要更加多元化、智能化,大数据管理系统、VR、人工智能机器人等高科技产品和技术均可应用。学校层面要鼓励师生大胆创新,多途径、多样化开展。具体可以从班级、社团和各学生组织管理为抓手,充分借助网络育人新平台,线上线下相结合,通过各种方式为学生构建积极的社会支持系统,提供丰富的积极心理活动,使学生增加积极情绪体验,掌握提升心理素质的方

法,并将所学迁移到学习生活中,体验积极情绪和积极心理品质带来的改变。积极取向的团体训练和团体辅导也是积极心理教育的重要方法和途径,可以面向广大学生,扩大心理教育的惠及面,提高心理教育成效。

(六)教育评价:构建积极心理品质的发展性评估

评价是教育的重要环节,对个体发展起着指引作用。积极模式也有传统模式测试评价的工作内容,但积极教育则重视正面积积极的评价指向。如同是大学生心理普查,传统模式新生心理测试主要是问题导向,多数高校采用 SCL-90 和 16PF 量表进行问题筛查,以预防和发现学生心理问题为测试目标,以为学生后期的教育管理提供参考依据。积极模式则以识别和发展积极心理品质、评估学生的积极心理状态为主要任务。具体可在预防学生问题的心理测试基础上,采用积极心理品质测试问卷,参照学生心理可持续发展的评估标准,以发现学生的优势与潜能为目标,并引导学生在学习生活中持续培育发展积极心理品质,不断增强学生的希望感、意义感和创造力。孟万金教授 2009 年曾领导研发《中国大学生积极心理品质量表》,在 2025 年又提出构建“教学一个体一学校”三维评价体系:追求成效评价,包括积极心理与行为的发展,消极心理与行为的减少,幸福指数提高三方面,以“四位一体”(过程、增值、自我、综合)教学评价带动个体和学校评价。

综上所述,高校积极心理教育的深化,需要在理论与实践的双向探索中系统推进。这要求高校既要在宏观层面构建一体化的育人体系,也要在微观层面持续革新教育路径与方法,从而实现心理教育工作从局部干预到全面覆盖、从被动应对到主动培育的根本转变,最终建立起一个兼顾发展与预防、平衡普遍与特殊的支持性体系,切实助力每位学生的人格完善与终身幸福。

参考文献:

- [1]教育部等十七部门.教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》的通知(教体艺〔2023〕1 号)[EB/OL]. (2023-4-20). http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
- [2]孟万金.论积极心理健康教育[J].教育研究,

2008(5):41-45.

[3]Seligman, M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise Your Potential for Lasting Fulfilment[M]. New York: Free Press, 2002.

[4]孟万金,张冲,李芳.构建中国自主的职业院校积极心理健康教育知识体系[J].职业技术教育,2025(31):64-72.

[5]龚继峰.积极心理学视域下大学生心理健康教育的范式转型与实践路径[EB/OL]. (2025-7-23). http://szjj.china.com.cn/2025-07/23/content_43181817.html.

[6]马建青,欧阳胜权.论中国特色高校心理健康教育模式的构建[J].思想理论教育,2019(11):96-100.

[7]中共教育部党组.高校思想政治工作质量提升工程实施纲要[EB/OL]. (2017-12-5). http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/s7060/201712/t20171206_320698.html.

[8]中共教育部党组.高等学校学生心理健康教育指导纲要[EB/OL]. (2018-7-6). http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.

[9]食品安全标准与监测评估司.关于印发健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022 年)的通知[Z]. 国卫疾控发〔2019〕63 号, 2019-12-18.

[10]国家卫生健康委等 13 部门.关于印发儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030 年)的通知[EB/OL]. (2025-12-25). https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202512/content_7053270.htm.

[11]彭凯平,闫伟.孩子的品格 写给父母的积极心理学[M].北京:中信出版集团,2021:XII-XIII.

[12]胡钦太.高校心理健康教育协同机制探索[J].中国高等教育,2023(9):48.

[13]教育部办公厅.教育部办公厅关于印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》的通知[EB/OL]. (2025-10-9). https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm.

[14]李焰,朱丽雅,王瑞,杨笑蕾.育德与育心结合导向下高校心理健康教育的创新发展[J].教育发展研究,2022(10):15.

Research on the Development Pathways of Positive Psychological Education in Higher Education Institutions

WANG Xiu-ping, SUN Yue-yi, WANG Yan-song
(Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing Jiangsu 210023, China)

Abstract: From the perspective of positive psychology, psychological education in colleges and universities aims to reach all students, cultivate positive psychological qualities, and enhance overall mental well-being. Developing positive psychological education is not only inevitable for the progress of psychological education but also meets the actual needs of college students' psychological development. Universities should actively explore this area and develop systematic approaches. This paper proposes six pathways for advancing positive psychological education: in terms of educational goals, focus on cultivating positive psychological qualities; in terms of the target audience, ensure that all students are included; in terms of the educators, strengthen the collaborative effort of everyone involved in student development; in terms of educational content, enrich resources for teaching positive psychological qualities; in terms of methods, promote the practical application of positive psychological education techniques; and in terms of evaluation, develop assessments that measure the development of positive psychological qualities over time.

Key words: higher education institutions; positive psychological education; development pathways

(责任编辑:桂杉杉)