

# 积极心理学视域下大学生心理健康教育课程的模式重构与实践路径

何晓雁

福州工商学院, 福建省福州市, 350715;

**摘要:** 本文围绕积极心理学视域下大学生心理健康教育课程的模式重构与实践展开研究。在课程内容重构上, 以积极心理学理论为支撑, 聚焦个人积极特质筛选整合、链接大学生生活实际设计内容, 并建立动态更新机制; 在教学方法创新上, 通过构建体验式教学流程深化学生积极情绪体验, 采用异质分组与合作任务推行合作式学习, 以此优化课程体系、激活积极心理体验, 为提升大学生心理健康教育课程的实用性与有效性提供具体实践路径。

**关键词:** 积极心理学; 大学生; 心理健康教育; 重构与实践

**DOI:** 10.69979/3029-2735.26.04.028

## 引言

当前大学生面临学业、社交、情感等多方面心理压力, 心理健康服务需求日益迫切, 但传统心理健康课程存在内容脱离实际、教学方法单一、缺乏动态调整等问题, 难以满足学生需求。基于此, 本研究以积极心理学为理论基础, 以优化大学生心理健康教育课程为目标: 理论层面可丰富积极心理学在课程教学中的应用场景, 实践层面能通过内容重构与方法创新, 让课程更贴合学生需求, 助力学生将心理知识转化为实际能力, 为提升大学生心理健康素养提供支持。

## 1 课程内容重构: 以积极心理学核心要素为内核

### 1.1 聚焦个人积极特质, 优化内容体系

#### 1.1.1 学术基础

当前在积极心理学视域下, 大学生心理健康教育课程的模式重构与实践, 必须聚焦个人积极特质并以此为核心优化内容体系, 这其中需要系统梳理积极心理学领域中关于个人积极特质的各类理论成果, 例如赛利格曼提出的六大美德与24项积极心理品质, 应将其作为课程内容设计的理论支撑机制, 确保整个内容体系具备坚实的学术基础<sup>[1]</sup>。

#### 1.1.2 深度专题研讨

在此前提之下, 学校需组织专业教师团队开展深度专题研讨, 紧密依据大学生身心发展的阶段性特点与实际需求, 对这些积极特质进行科学筛选与有机整合, 明确乐观、坚韧、自我效能感等核心培养特质, 进而形成逻辑清晰、目标明确的内容框架。

随后, 要针对每一项核心特质深入挖掘其内在内涵、

形成机制以及在大学生学习生活、人际交往、情感调适等具体场景中的表现形态, 编写详尽的教学讲义与配套资料, 为后续教学实施提供丰富且精准的内容素材。

#### 1.1.3 动态更新

同时, 还需要建立内容动态更新机制, 定期追踪积极心理学领域的最新研究成果以及大学生群体中出现的新问题、新需求, 及时将与新积极特质相关的内容融入课程体系, 保障内容体系的实用性与前沿性, 使课程内容始终围绕大学生个人积极特质的培养与提升展开, 为优化心理健康教育效果奠定坚实基础。

## 1.2 链接生活实际, 增强内容实践性

### 1.2.1 选取生活内容

链接生活实际以增强内容实践性, 是课程内容重构过程中至关重要的组成部分, 教师应当提前开展全面调研, 从大学生的日常生活、学业发展、社交互动、情感体验等多个维度出发, 充分了解他们在这些方面遇到的具体困扰、心理压力以及希望通过心理健康教育课程获得的支持与帮助。基于调研结果, 教师需进行针对性课程内容设计, 将大学生生活实际中的典型场景与真实问题巧妙融入各个教学模块。

### 1.2.2 优化生活化实施

在教学实施阶段, 教师要采取多样化的教学方法来增强内容实践性, 既可以选取案例教学法, 结合大学生生活中的真实实例, 引导学生分析案例中人物的心理状态、行为表现以及问题产生的深层原因, 组织学生分组探讨并提出切实可行的解决方案, 培养学生运用所学知识解决实际问题的能力。

也可以引进小组合作学习模式, 将学生合理划分为

若干小组,针对特定生活实际问题进行合作探究,鼓励学生在小组内分享个人经验与独到想法,共同寻找解决问题的方法和策略,从而促进学生之间的深度交流与协作,提升团队协作能力。

同时还可设置实践任务,要求学生在课后将所学知识应用到实际生活中,如进行一次积极的自我沟通、尝试改善一段人际关系等,并在下次课堂上进行分享交流<sup>[2]</sup>。

## 2 教学方法创新:以“体验+互动”激活积极心理体验

### 2.1 采用体验式教学,深化积极情绪体验

在积极心理学背景下,教师在完成大学生心理健康教育课程内容重构之后,就需要对课程教学方式进行调整与优化,其中关键环节是引进体验式教学以深化学生的积极情绪体验。

#### 2.1.1 体验设计

在设计阶段,教师要依据具体体验主题构建完整的体验流程,比如可通过播放温馨的视频片段引导学生进入情境,随后组织学生进行小组探讨,分享自己生活中值得感恩的人和事,以此激发学生的感恩情感。接着可安排学生进行主题创作,如撰写短文或设计行动方案,将所学的知识技巧转化为实际行动的设想。

教师以“正念觉察与情绪调节”为体验主题构建完整流程,先播放包含海浪拍打沙滩、林间鸟鸣的自然音效音频,引导学生调整坐姿、闭眼放松,将注意力集中在呼吸的起伏上;随后组织学生以四人小组为单位围坐,分享在音频引导和呼吸关注过程中身体的感受,比如“腹部随呼吸收缩舒张时的沉坠感”“听到鸟鸣时思绪短暂飘走后又拉回呼吸的过程”;接着安排学生结合自身日常情绪波动情况,撰写“个人正念练习微计划”,明确在感到焦虑时可采用的呼吸觉察步骤,如“当考试前心跳加快时,先停下手中的复习资料,双手放在膝盖上,用鼻深吸4秒,屏息2秒,再用口慢呼6秒,重复5次后观察情绪变化”。

#### 2.1.2 过程指导

在实施过程中,教师要充分发挥引导性作用,进行适当的情感引导,通过启发性提问引发学生的情感共鸣。另外教师也需要帮助学生完善想法,增强其将积极情绪转化为实际行动的信心。并且教师要同步关注学生的情绪变化,当学生出现情绪波动或表达困难时,要及时给予支持与帮助,确保体验过程流畅且富有成效,让学生在亲身参与中深刻体验积极情绪,提升心理品质。

### 2.2 推行合作式学习,构建积极人际支持

推行合作式学习以构建积极人际支持,要求教师科学合理引进分组策略。

#### 2.2.1 合作分组

在分组时,教师要综合考虑学生的性格特点、心理状态、学习能力等因素,采取异质分组的方式,使每个小组的成员在各方面均具备一定的互补性,为合作学习提供多样化的视角和思路。

分组完成之后,可开展团队建设活动,通过破冰游戏、团队目标设定等环节,打破学生之间的陌生感,增强团队凝聚力<sup>[3]</sup>。

例如,教师综合考虑学生的性格特点、正念练习基础、沟通表达能力等因素,采取异质分组的方式,将性格外向与内向、有过冥想经验与初次接触、善于表达与倾听能力强的学生搭配在同一小组,使每个小组都具备多样化的特质;分组完成后,组织“正念搭档”团队建设活动,让小组内成员两两结对,互相观察对方在1分钟正念呼吸练习中的表现,之后用温和的语言反馈“你在练习时呼吸很平稳,肩膀也很放松”“当你走神时,手指会不自觉地动一下,这可以作为你觉察走神的一个小信号”,通过这种方式打破学生之间的陌生感,增强团队凝聚力。

#### 2.2.2 推行合作学习

在推行合作学习的过程中,教师还应当构建人际支持的保障机制,在设计合作任务时要紧密结合心理健康教育课程的内容和目标,确保任务具备一定的挑战性和开放性,能够激发学生的合作兴趣和创造力。在合作过程中,教师要加强现场指导,定期巡视各组的讨论情况,细致观察学生的合作状态和遇到的问题;当小组讨论偏离主题或成员参与度不均衡时,教师要及时介入引导,帮助学生回归主题,鼓励参与不积极的学生发表个人意见,促进全体成员有效参与;同时教师也要指导学生学会正确的沟通方式和合作技巧,如如何清晰表达自己的观点、如何耐心倾听他人的意见、如何妥善协调分歧等,帮助学生全面提高合作能力。

例如,教师设计“校园正念场景共创”合作任务,要求各小组结合大学生的学习生活场景,如课堂听讲、食堂排队、宿舍休息等,共同设计3个适合在校园中开展的简短正念练习方法;在合作过程中,教师定期巡视各组的讨论情况,当发现某小组因对“食堂排队场景的练习设计”意见分歧较大而陷入沉默时,及时介入引导“大家可以先分别说说自己的想法,不管对错都没关系,然后一起分析每个想法的可行性”;对于参与讨论不积极的学生,教师会鼓励“你的观察很细致,肯定有自己的想法,不妨和大家分享一下,说不定会给小组带来新

的思路”，促进全体成员有效参与。

### 2.3 延伸教学场景，推动积极心理教育常态化

#### 2.3.1 课后实践延伸与效果巩固

课后实践是课堂教学的重要延伸，能够有效巩固课堂教学效果，推动学生将积极心理知识转化为实际行动。教师要结合课程教学内容与学生需求，设计多样化的课后实践任务，打破课堂教学的时空限制，让积极心理教育贯穿学生的日常生活。例如，布置“积极心理日记”任务，要求学生每天记录自己生活中的积极事件、积极情绪以及自己的感受与反思，培养学生发现美好、感恩生活的积极心态；设计“积极行为挑战”任务，鼓励学生在课后主动践行积极行为，如主动帮助他人、进行正念练习、与家人朋友积极沟通等，并记录自己的行为过程与心理变化；组织“积极心理分享会”，鼓励学生在课后以小组为单位，分享自己的实践经历与收获，互相学习、互相鼓励，形成良好的学习氛围。同时，教师要加强对课后实践任务的指导与监督，定期检查学生的实践完成情况，对学生的实践成果进行点评与反馈，鼓励学生坚持践行积极行为，不断巩固课堂教学效果，提升自身的积极心理品质。

#### 2.3.2 校园场景融入与氛围营造

校园场景融入是推动积极心理教育常态化的重要路径，教师要主动将积极心理学理念融入校园各类场景，构建“课堂教学+校园实践”的一体化教学模式，让积极心理教育无处不在。结合校园文化建设，组织开展积极心理主题班会、积极心理手抄报比赛、正念练习训练营、挫折应对讲座等活动，营造积极向上、健康和谐的校园心理氛围；依托校园心理社团，鼓励学生参与积极心理宣传、心理帮扶等志愿活动，让学生在服务他人的过程中，深化积极心理体验，提升心理调适能力与社会责任感；利用校园广播、微信公众号、宣传栏等平台，推送积极心理知识、心理调适技巧、积极心理案例等内容，让学生在日常校园生活中能够随时学习积极心理知识，潜移默化地提升自身的心理健康素养。此外，教师要加强与辅导员、班主任的协作，将课堂教学与日常学生管理有机结合，引导辅导员、班主任在日常工作中关注学生的心理状态，及时给予学生积极的引导与支持，形成“全员育人、全程育人、全方位育人”的积极心理教育格局，推动积极心理教育常态化、长效化<sup>[4]</sup>。

### 3 效果分析

本文基于积极心理学的课程重构与实践路径，从内容适配、教学体验、教育实效三个维度，分析其对大学生心理健康教育的优化作用，为课程长效发展提供参考。

课程内容重构有效解决了传统课程脱离实际的痛点，成效显著。以个人积极特质为核心的内容体系，结合赛利格曼积极品质理论，贴合大学生身心发展特点，帮助学生清晰认知自身优势，树立积极自我认知。内容动态更新机制与生活场景的深度链接，让课程摆脱理论化局限，学生能将所学知识对应到学业、社交等实际困扰中，大幅提升了课程实用性，有效激发了学生的学习主动性。

教学方法创新激活了学生积极心理体验，提升了教学感染力。体验式教学通过情境创设、实践创作等环节，让学生在亲身参与中感受积极情绪，深化对心理调适技巧的理解与运用；异质分组的合作式学习，不仅促进了学生间的交流协作，更构建了积极的人际支持网络，帮助学生提升沟通与协作能力，缓解社交焦虑。

教学场景延伸推动了积极心理教育常态化，实现了教育效果的长效巩固。课后实践任务与校园场景融入，将课堂知识转化为日常行动，培养了学生发现美好、主动调适心理的习惯；“全员育人”格局的构建，让积极心理学理念渗透校园生活，有效提升了大学生的心理健康素养，助力学生形成坚韧、乐观的心理品质，为其成长发展奠定了坚实的心理基础。

### 4 结束语

总体来说，本研究通过积极心理学指导下的课程内容重构与教学方法创新，不仅解决了传统大学生心理健康教育课程的核心痛点，更形成了“理论支撑、实践落地、动态优化”的课程建设逻辑。这种以学生积极心理培育为核心的课程模式，既帮助大学生在体验与互动中塑造坚韧、乐观等心理品质，也为高校心理健康教育课程的长效发展提供了可复制的思路。未来可进一步深化动态更新机制与合作式学习的适配性，推动课程与大学生心理发展需求的深度契合。

#### 参考文献

- [1] 余洋, 茹梦欣, 王蕊. 大学生心理健康教育与思政教育融合分析[J]. 吕梁教育学院学报, 2022, 39(04): 35-37.
- [2] 王佳琦. 网络时代大学生心理健康教育的现实难题与突破路径[J]. 安徽电子信息职业技术学院学报, 2022, 21(06): 80-83.
- [3] 廖文娜, 罗向晗, 孙奕. 文化自信视域下大学生心理健康教育的实践路径[J]. 广东开放大学学报, 2022, 31(06): 87-92.
- [4] 冯佳荷, 张少猛, 张军. 大学生思政教育与心理健康教育的融合探索[J]. 世纪桥, 2022, (12): 70-72.