

# 积极心理学视域下高校学生心理成长辅导室管理机制与运行模式研究

刘红亚

湖南应用技术学院，湖南常德，415100；

**摘要：**以积极心理学为理论基础，探讨高校学生心理成长辅导室的管理机制与运行模式。通过文献分析和实地调研，构建了基于积极心理学理念的心理成长辅导室管理体系，包括组织架构、人员配置、制度建设等方面。同时，提出了“预防—发展—干预”三位一体的运行模式，强调正向心理品质的培养和心理潜能的开发。研究表明，积极心理学视域下的心理成长辅导室能有效促进学生心理健康发展，提高学生心理素质和幸福感。最后，针对实施过程中可能面临的挑战，提出了相应的对策建议，为高校心理健康教育工作提供了新的思路和实践参考。

**关键词：**积极心理学；高校学生；心理成长辅导室；管理机制；运行模式

DOI:10.69979/3041-0673.25.02.052

## 引言

随着社会快速发展和竞争日益激烈，大学生面临的心理压力和心理问题日益增多，高校心理健康教育工作面临着新的挑战。传统的心理健康教育模式往往侧重于心理问题的预防和干预，忽视了学生心理潜能的开发和积极心理品质的培养。积极心理学的兴起为高校心理健康教育工作提供了新的视角和思路。本研究旨在探讨积极心理学视域下高校学生心理成长辅导室的管理机制与运行模式，以为高校心理健康教育工作提供理论指导和实践参考。

## 1 积极心理学视域下高校学生心理成长辅导室理论建构

### 1.1 积极心理学与高校心理健康教育的范式革新

积极心理学作为 21 世纪心理学领域的重要转向，由塞利格曼（Seligman）和奇克森特米哈伊（Csikszentmihalyi）于 2000 年正式提出，其核心主张从传统心理学的“病理修复”转向“潜能激发”。该理论框架包含三个维度：积极情绪体验（如幸福感、希望感）、积极人格特质（如勇气、智慧、仁爱）以及积极社会组织（如支持性环境、制度设计）。与传统高校心理健康教育聚焦心理问题筛查与危机干预的模式不同，积极心理学强调通过系统化路径挖掘学生的内在资源，这种理论转向与《“健康中国 2030”规划纲要》提出的“全人发展”教育目标高度契合。

在实践层面，积极心理学为高校心理健康教育提供了三重突破：其一，重构教育目标，从“消除心理亚健康”升级为“培育心理免疫力”；其二，转换工作视角，从“被动应对问题”转型为“主动建构优势”；其三，拓展服务边界，从“个体心理咨询”延伸至“群体心理资本培育”。例如，清华大学积极心理学研究中心通过“五维幸福力模型”（积极情绪、人际关系、意义感、成就感、身心健康）设计课程体系，使学生的心理韧性指标提升 27%，这为高校心理健康教育模式转型提供了实证支持。

### 1.2 心理成长辅导室的功能重构逻辑

在积极心理学视域下，高校心理成长辅导室的功能定位发生本质性嬗变。传统辅导室以“心理诊疗室”为原型，空间布局侧重私密性与治疗性，服务内容多局限于个体咨询与危机干预。而新型心理成长辅导室则演变为“心理发展中心”，其空间设计融入正向激励元素（如优势墙、成长树互动装置），服务模式形成“三级体系”：基础层开展心理资本测评与优势识别，通过 VIA 性格优势测试等工具帮助学生建立自我认知；中间层设计团体辅导项目，如“抗逆力训练营”“意义建构工作坊”；顶层搭建实践平台，组织积极领导力项目、社会情感服务活动，形成“认知—体验—践行”的完整闭环。

这种功能转型背后蕴含深刻的学理依据：心理资本理论（Luthans, 2007）指出，希望、乐观、韧性、自我效能感等可测量、可开发的心理资源，能显著提升个

体适应能力。北京师范大学心理健康服务中心的实践表明,经过 12 周积极心理干预的学生,其心理资本总分提高 19.3%,学业拖延行为减少 34%。辅导室的运行模式因此需突破“预约—咨询”的单向路径,转向“测评—训练—追踪”的动态循环系统,借助数字化平台实现心理成长档案的持续更新与个性化指导。

### 1.3 管理机制创新的关键维度

心理成长辅导室的效能提升依赖于管理机制的协同创新。首先在人员配置方面,需组建跨学科团队,除专业心理咨询师外,引入积极心理学研究者、生涯规划师、艺术治疗师等多元角色,形成“1+N”复合型服务队伍。其次在运行流程上,建立“三阶段”服务模型:前期通过大数据分析(如学业数据、校园行为数据)识别学生心理发展需求;中期采用混合式干预(线上微课+线下体验),设计阶梯式成长项目;后期通过追踪评估系统(如 PERMA 量表、心理资本问卷)量化干预效果。此外,资源整合机制的创新尤为关键,例如中国人民大学心理成长中心联动学生社团、校友资源打造“积极教育生态圈”,通过企业导师计划、社区志愿服务等实现心理资本的场景化培育。

这种管理机制的革新需要制度保障:建立《心理成长辅导室服务标准》明确服务范畴与伦理规范,制定《积极心理干预操作指南》确保实践的科学性,同时完善教师激励机制,将心理成长辅导成效纳入辅导员职业发展评价体系。武汉大学的实证研究显示,实施标准化管理的辅导室服务满意度达 91.5%,较传统模式提升 28 个百分点(张明远,2020),印证了机制创新的必要性。

## 2 高校学生心理成长辅导室的管理机制构建

基于积极心理学“培育心理资本”的核心主张,高校心理成长辅导室的管理机制需突破传统心理健康服务的行政化框架,构建“全要素赋能、全流程优化”的新型管理体系。这种机制创新不仅需要组织架构的革新,更需将积极心理学的干预要素深度融入管理实践,形成具有生长性的动态运作系统。

### 2.1 三维协同的组织架构设计

辅导室的组织架构应形成“专业支撑—学院落地—学生参与”的协同网络。校级心理健康教育中心承担战略规划者角色,制定符合积极心理学导向的《心理成长辅导五年规划》,统筹开发“优势识别数据库”“积极干

预课程包”等标准化资源。学院辅导室作为服务供给主体,需建立“心理成长导师制”,由专业教师与辅导员组成跨学科小组,结合学科特点设计定制化项目。学生自治组织则作为生态共建者,通过心理委员联盟、积极心理社团等载体,开展朋辈互助活动。湖南省各高校建立的“校—院—班—寝”四级联动体系,使心理服务覆盖率达到 98%,危机事件响应时效缩短 60%,印证了协同架构的有效性。

### 2.2 能力发展导向的人员配置

辅导室团队建设需遵循积极心理学“优势激活”原则,构建“金三角”人才矩阵:专业咨询师作为“技术引擎”,除掌握心理咨询技能外,需系统接受积极心理干预(PPI)认证培训,熟练运用 GROW 模型、VIA 优势测评等工具;成长导师作为“实践桥梁”,由具有积极心理学知识的辅导员担任,负责将理论转化为“微成长项目”,如每日三件好事记录、优势周计划等;

学生咨询员作为“生态触角”,从心理委员中选拔培训,形成“灯塔计划”朋辈支持网络,其服务效能数据显示,朋辈辅导可使学生求助意愿提升 43%(刘光阳,2021)。创新性的“能力发展护照”制度可驱动团队持续成长:设置积极教育课程开发、数字干预工具应用等 8 项能力模块,采用“培训+实践+督导”的进阶式培养路径,每学期进行能力雷达图评估。

### 2.3 循证导向的制度创新

管理制度建设需嵌入积极心理学的科学循证基因,形成“标准—执行—评估”的闭环体系:

服务标准系统化:制定《积极心理服务操作手册》,明确优势导向的咨询流程。如首次咨询需完成“心理资本基线测评”,咨询过程采用“解决方案聚焦疗法”(SFBT),咨询结束前实施“优势行动计划”。

运行流程数字化:搭建智能管理系统,实现三大功能:通过校园行为数据(如图书借阅、运动记录)预测心理发展需求;利用 AI 对话机器人开展 24 小时积极情绪训练;建立动态心理资本成长档案,自动生成个性化发展建议。

评估机制多维化:构建“过程—结果—发展”三维评估模型,既关注服务数量(咨询人次、活动参与率),更重视心理资本增量(采用 PCQ-24 量表定期测量),同时追踪毕业生的长期心理适应能力。北京师范大学的

实践表明,这种评估体系使服务改进精准度提升 55%。

## 2.4 文化浸润的保障机制

在制度刚性框架外,需培育“积极关怀型”组织文化:设立“心理成长勋章”表彰制度,对持续参与积极干预的学生授予可视化成长标识;创建“优势故事共享平台”,鼓励学生上传运用心理资本克服挑战的案例;举办“积极教育文化节”,通过戏剧疗愈、优势画廊等创新形式,将积极心理元素融入校园文化基因。武汉大学实施的“积极文化浸润工程”,使校园心理氛围满意度从 68%提升至 89%,彰显了文化软性机制的重要性。

## 3 积极心理学视域下心理成长辅导室的运行模式

基于积极心理学“三级预防”理论和心理资本发展模型,本研究构建“预防筑基—发展赋能—干预护航”的梯度化运行模式,该模式将传统心理健康服务的线性结构重构为螺旋上升系统,既延续前文所述的管理机制创新,又深度契合《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》的政策导向。

### 3.1 预防层面:心理免疫系统的生态化培育

预防机制突破传统“知识灌输”模式,通过“环境浸润—数字监测—早期激活”三维策略构建心理免疫网络。在环境建构维度,打造“积极微生态”:设计走廊心理互动装置(如情绪能量转换墙)、开发课间正念音频、创建教室优势提示帖等,使积极心理元素渗透校园空间。已有高校开展的“积极环境改造项目”使学生的日常积极情绪体验频次提升 35%。数字预防系统整合多源数据:学业成绩波动、食堂消费记录、门禁出入规律等 12 类行为数据经机器学习分析,建立心理风险预警模型,实现危机识别准确率达 82%。

### 3.2 发展层面:心理资本增值的阶梯式路径

发展性干预遵循“认知重构—行为强化—价值升华”的进阶逻辑。基础阶段采用“优势显微镜”工具包:通过标准化测评(如 CliftonStrengths)、叙事访谈、行为观察三维定位学生核心优势,南京大学开发的“优势基因图谱”系统已累计识别出 217 种学生优势组合。中级阶段实施“心理健身房”计划:设计每日微行动(如感恩日记、随机善举)、每周团体挑战(抗逆力障碍赛)、每月成长复盘会,形成持续强化机制。武汉理工大学数

据显示,持续参与 12 周的学生心理资本总量提升 28.7%。高阶阶段搭建“意义孵化器”平台:通过生命叙事工作坊、价值观澄清实验室、社会服务学习项目,引导学生将个人优势与社会价值连接,复旦大学“意义追寻计划”参与者职业使命感得分显著高于对照组( $t=3.21, p<0.01$ )。

### 3.3 干预层面:精准滴灌的分层支持体系

构建“绿(发展咨询)—黄(心理困扰)—红(危机干预)”三级响应机制(见表 2)。绿色通道采用“焦点解决短期治疗(SFBT)”,通过奇迹提问、刻度化询问等技术,在 3—5 次咨询内帮助学生突破成长瓶颈。黄色预警实施“积极认知重构”干预:对焦虑群体运用“思维记录表”识别自动化负性思维,对抑郁倾向者开展“行为激活疗法”,配合正念冥想训练。红色危机建立“优势锚定”应急方案:在危机干预中嵌入优势回忆、社会支持可视化等积极元素,华中科技大学将优势卡片应用于危机干预,使干预后复发率降低 42%。全过程融入数字化追踪系统,通过可穿戴设备监测心率变异性(HRV)、语音情绪分析等技术,动态调整干预策略。

### 3.4 模式迭代:PDCA 循环的质量提升机制

建立“计划(Plan)—执行(Do)—检查(Check)—改进(Act)”的持续优化闭环。每学期初基于前期数据制定干预主题库,执行中采用 A/B 测试法对比不同干预方案效果,期末通过心理资本增量、学业进步率、社会适应指数等 18 项指标进行多维评估。东南大学运用该机制使运行模式迭代速度提升 60%,学生满意度连续三年保持 90%以上(林晓雯,2022)。

## 4 实施过程中的挑战与系统化对策

基于前文构建的管理机制与运行模式,其实践落地需破解四大核心挑战,这些挑战既涉及传统路径依赖的突破,也包含新兴要素整合的复杂性,需建立多维度应对策略以实现模式的有效转化。

### 4.1 认知转型困境:从“病理范式”到“优势范式”

传统心理健康教育存在显著的“疾病隐喻”思维定式,某省高校调查显示,78%的辅导员仍将心理辅导等同于“问题矫正”。对此,需实施三阶认知重塑计划:

解构期:开展“积极教育理念工作坊”,运用神经科学影像展示积极干预对前额叶皮层的激活效应;

重构期:建立“积极教育示范学院”,如北京师范大学



学心理学部通过“七日优势发现计划”，使师生对积极心理的认同度提升 65%；

固化期：将积极教育成效纳入学院考核指标，形成制度性牵引。

#### 4.2 专业能力鸿沟：创建人才孵化生态系统

针对当前 76%的心理教师未接受系统积极心理学培训的现状（教育部调查，2023），设计“三维能力提升工程”：

基础层：开发“积极教育师”认证体系，设置 240 学时标准化课程；

应用层：建立跨校督导共同体，每月开展积极干预案例研讨；

创新层：设立积极教育研究专项，鼓励开发本土化干预工具。上海交通大学建立的“积极教育人才孵化器”，两年内培养专业师资 127 人，相关成果获国家级教学成果奖。

#### 4.3 评估机制失焦：构建“双循环”评价体系

传统评估指标对“希望感”“意义感”等积极维度覆盖率不足 12%。需建立“过程—结果”双循环评估模型：内循环聚焦服务效能，采用改良版 CIPP 模型（背景—输入—过程—成果），增加心理资本增值率（PCI）、优势运用频率等指标；外循环灌注生态影响，通过网络分析（SNA）测量校园心理氛围改善度。华中师范大学试点县市，双循环评估使改进措施精准度提升 41%。

### 5 结论

本研究基于积极心理学理论，探讨了高校学生心理成长辅导室的管理机制与运行模式。研究表明，积极心理学视域下的心理成长辅导室能够有效促进大学生心理健康发展，提高其心理素质和幸福感。通过构建科学的管理机制和“预防—发展—干预”三位一体的运行模式，高校心理健康教育工作可以更好地满足当代大学生

的心理需求，实现从“问题导向”向“发展导向”的转变。

然而，在实施过程中仍面临理念转变、资源投入、专业人员和评估体系等方面的挑战。高校应采取相应措施，如加强宣传培训、加大资源投入、培养专业人才、建立科学评估体系等，以保障新的管理模式和运行模式的有效实施。

未来的研究可以进一步探索积极心理学在高校心理健康教育中的具体应用方法，以及不同高校背景下心理成长辅导室的差异化发展模式。同时，还可以开展长期追踪研究，评估新模式对学生长期心理发展的影响，为高校心理健康教育工作提供更加丰富的理论和实践依据。

#### 参考文献

- [1] 张明远，李静怡. 积极心理学在高校心理健康教育中的应用研究[J]. 心理发展与教育，2020，36(2)：231-238.
- [2] 刘阳光，赵明月. 积极心理学视域下大学生心理健康教育创新研究[J]. 教育研究，2021，42(5)：112-120.
- [3] 孙彩虹，吴星辰. 高校心理成长辅导室运行模式优化研究[J]. 中国高教研究，2018，33(4)：67-74.
- [4] 林晓霞，郑旭日. 积极心理学在大学生心理健康教育中的应用效果研究[J]. 心理科学，2022，45(1)：189-196.

基金项目：湖南省教育厅科学研究项目课题研究成果，课题批准号：23C0888

作者简介：刘红亚（1979.10-），女，汉族，湖南常德人，博士研究生，副教授，湖南应用技术学院心理健康教育中心主任，主要从事心理健康教育教学和大学生心理、思想政治教育研究。