

浅析积极心理学视域下高校学生心理成长辅导活动的组织实施

刘红亚

湖南应用技术学院，湖南常德，415100；

摘要：本文阐述了积极心理学的核心概念及其在高校心理健康教育中的应用价值，分析了高校学生心理成长的特点和需求，探讨了积极心理学视域下高校心理成长辅导活动的设计原则、目标设定、内容选择和形式设计，论述了心理成长辅导活动的组织实施过程，为高校心理健康教育工作提供了新的思路和方法。

关键词：积极心理学；高校学生；心理成长；辅导活动；组织实施

DOI：10.69979/3029-2735.25.07.035

随着社会快速发展和竞争日益加剧，高校学生面临的心理压力与日俱增，心理健康问题日益凸显。传统的心理健康教育模式多以问题为导向，侧重于心理问题的预防和干预，对学生积极心理品质的培养明显不足。积极心理学作为一种新的心理学研究取向，强调关注人的积极面，致力于发掘和培养个体的潜能和优势，为高校心理健康教育提供了新的思路和方法。

笔者基于课题实践，结合当前高校学生心理成长辅导活动的现状与需求，提出基于积极心理学的辅导活动设计原则和实施策略，开展符合学生发展规律的心理成长辅导活动设计与实践应用，探讨其实施过程和效果评估方法，为推动积极心理学理念融入高校学生心理成长辅导活动的组织实施过程，促进学生心理健康发展、提升其主观幸福感和心理韧性积累了实践经验。

1 积极心理学的基本理念及其在高校心理健康教育中的应用

1.1 积极心理学的基本理念

积极心理学是 20 世纪末兴起的一个心理学分支，它强调关注人类的积极品质和潜能，致力于研究人类的积极品质、美德和幸福。其核心理念包括：关注个体优势而非缺陷，重视积极情绪体验，注重通过积极的组织系统，培养积极情绪、积极特质等，以提升心理韧性，促进个人成长和幸福。积极心理学认为，每个人都有发展潜能，通过培养个体的积极品质和创造积极的环境，可以增强个体的适应能力，促进人的全面发展和幸福感的提升。正是如此，积极心理学的这一理念，为推动高

校学生心理健康教育模式改革创新、寻求解决大学生群体日趋严峻的心理健康问题，提供了方向与途径。

1.2 积极心理学在高校心理健康教育中的应用

1.2.1 应用价值

在高校心理健康教育中，积极心理学的应用价值主要体现在以下几个方面：一是有助于转变传统的“问题导向”模式，关注学生的优势和潜能，促进学生全面发展；二是通过培养积极情绪和心理韧性，提高学生的抗压能力和适应能力；三是有助于营造积极的校园心理氛围，促进师生关系的和谐发展；四是为学生提供实现自我价值和追求幸福的有效途径，有助于培养积极向上的人生观和价值观。

1.2.2 应用成效

积极心理学理念的引入，促使高校心理健康教育从传统的“问题导向”向“发展导向”理念转变，更加关注学生的潜能开发和积极心理品质的培养。课程层面，诸多高校开设了《幸福心理学》《积极心理品质培养》等积极心理学相关课程，帮助学生了解积极心理学知识，掌握提升幸福感和心理韧性的方法。活动层面，积极开展感恩练习、优势探索、乐观训练等形式多样的积极心理学主题实践活动，帮助学生体验积极情绪，培养积极心理品质。在此基础上，部分高校注重积极向上的校园心理氛围营造，打造积极心理文化墙，组织积极心理主题宣传月等，潜移默化地影响学生的心理状态。

1.2.3 应用展望

从应用现状来看，积极心理学在高校心理健康教育中的应用深度整体上有待提高，浅表化应用问题较普遍，

系统性和深入性不足,促进学生全面发展的作用发挥有限。高校心理健康教育专任教师积极心理学专业知识、技能较为缺乏,融入大学生心理健康教育实践应用的经验不足,影响了应用效果。评估体系不完善,难以准确衡量积极心理学在高校心理健康教育中的应用效果。

因此,必须紧盯积极心理学在高校大学生心理健康教育中的应用目标与需求,从深化理论研究、强化师资培训、完善评估体系、创新活动形式、加强宣传推广等多方面用功着力,理论与实践层面全面推进,才能更加有效地发挥积极心理学在高校心理健康教育中的作用,为培养身心健康、全面发展的新时代大学生做出积极贡献。

2 高校学生心理成长辅导活动的现状与需求分析

2.1 高校学生心理成长辅导活动的现状

高校学生心理成长辅导活动是高校心理健康教育工作的重要组成部分,对于促进学生心理健康发展、提升心理素质具有重要意义。近年来,在高校日趋重视大学生心理健康教育工作的大背景下,心理成长辅导活动逐渐成为开展大学生心理健康教育的重要形式与载体,团体辅导、心理剧、沙盘游戏、户外拓展等一系列形式多样的心理成长辅导活动进入了大学生心理健康教育课堂内外;心理成长辅导活动的覆盖面也在不断扩大,从最初的面向少数有心理问题的学生,逐步向全体学生扩展,关注学生的普遍性心理需求;高校心理健康教育专任教师在专业能力培养与教学实践锻炼的双重作用下,心理成长辅导活动的专业化水平显著提升,辅导活动质效更加明显。

但同时,我们也应清醒地看到,高校大学生心理成长辅导活动还存在一定的问题不足。不同高校、院系对心理成长辅导活动的重视程度、资源投入多寡强弱不一,高校、院系之间的心理成长辅导活动水平差异较大,发展不均衡的现状未得到彻底改变。部分心理成长辅导活动的内容设计缺乏针对性,未能充分考虑大学生的年级特点、专业特点和心理需求;活动内容偏重问题解决,忽视了积极心理品质的培养;活动形式单一,缺乏吸引力,参与度不高;活动流于形式,缺乏深度和实效性,活动效果不佳;高校心理成长辅导活动的专业人才队伍仍然不足,制约了活动的专业化发展;缺乏科学有效的评估机制,难以准确评估心理成长辅导活动的效果,不

利于活动的改进和提升等等问题均不同程度存在,难以真正满足学生的心理成长需求。

2.2 高校学生心理成长辅导活动的现实需求

大学生处于人生发展的关键阶段,其心理成长呈现出独特的特点:自我意识不断增强,渴望认识自我、发展自我;人际关系日益复杂,需要学习建立和维护良好的人际关系;面临着学业、就业等多重压力,需要培养应对挑战的能力;开始思考人生的意义和价值,追求自我实现。从高校学生的心理成长辅导活动的内容需求上看,需要围绕自我认知与接纳、情绪管理、人际交往、压力应对、生命意义探索等方面针对性展开;从高校学生参与心理成长辅导活动的目的需求上看,他们既希望通过参与活动获得心理支持和问题解决的方法,也渴望通过活动发掘自身潜能,提升心理素质和幸福感;从高校学生的心理成长辅导活动的形式需求上看,他们更倾向于参与互动性强、形式新颖的活动,希望在轻松愉快的氛围中获得成长。因此,高校心理成长辅导活动需要创新内容和形式,注重培养学生的积极心理品质,满足其多元化需求。

3 积极心理学视域下高校心理成长辅导活动的设计

3.1 设计原则

积极心理学视域下的高校学生心理成长辅导活动设计,应紧紧围绕积极心理学这一理念,应遵循以下原则展开:

3.1.1 关注学生的需求和体验

高校学生心理成长辅导活动,其活动主体、活动对象是高校大学生,其活动目标是有效促进大学生心理健康发展。因此,在开展高校学生心理成长辅导活动设计时,必须紧紧围绕大学生这一主体,紧盯大学生心理需求、成长需求而展开;同时,还应注重大学生的体验和参与,综合采用互动式、体验式、游戏化的活动形式,增强学生的参与感和体验感,营造轻松、安全、支持性的氛围,鼓励学生积极参与、真诚分享、互相支持,让学生在活动中学习、体验、感悟、理解、运用。

3.1.2 注重积极心理品质的培养

积极心理学视域下的高校学生心理成长辅导活动,其目的是着力培养学生积极向上的心理品质,在设计心理成长辅导活动时,必须摒弃以解决学生心理问题或潜

在心理问题为目的的传统理念,站在学生成长发展的长远角度,通过感恩练习、快乐清单、积极日记等能够有效激发学生积极情绪的辅导活动,帮助学生体验幸福、快乐等积极情绪,构筑并固化积极向上的意识与心态,从而达到培养乐观、希望、韧性等积极心理品质。

3.1.3 注重个体差异与多元化

从群体而言,高校学生具有诸多普遍性、共同性的心理特征;从个体来看,每名学生都具有不同的性格特点、不同的家庭环境、不同的成长历程,这些因素都会对心理健康状况产生一定的影响,而这种心理状态的个体差异,对心理成长辅导活动提出了差异性要求。因此,在开展心理成长辅导活动时,教师应充分考虑学生的性格、兴趣、文化背景等个体差异,设计多样化的活动,采取个别辅导、团体辅导、朋辈辅导等多种辅导方式,以满足不同学生个性化的心理成长需求。特别是要针对容易产生心理问题的特殊群体和个别学生,量身定做心理成长辅导活动。

3.2 目标设定

积极心理学视域下的高校学生心理成长辅导活动目标设定,应着眼于学生的全面发展,围绕培养乐观、希望、韧性等积极心理品质和大学生心理健康教育课程具体内容而展开,主要包括:提高自我认知和自我接纳水平,培养积极情绪和乐观态度,增强人际交往能力,提升压力应对和问题解决能力,促进生命意义和价值观的形成等。在目标设定上,应注重目标的层次性,既要有短期可实现的子目标,也要有立足长期的发展目标。

3.3 内容设计

活动内容设计应围绕积极情绪、心理韧性、优势品格等积极心理学的核心概念展开,具体包括:以感恩练习、乐观训练为主的积极情绪培养活动,以压力管理、逆境应对为主的心理韧性提升活动,以性格优势探索、价值观澄清为主的优势品格培养活动,以共情训练、团队合作为主的人际关系建设活动内容。在内容设计时,应根据不同年级学生的特点进行适当调整,形成循序渐进的内容体系;同时还应结合学生的专业特点和兴趣爱好,设计具有针对性的活动内容。

3.4 形式设计

在形式设计方面,应注重互动性、体验性和多样性。综合采取多种形式。通过角色扮演和情景模拟,帮助学

生体验积极情绪;通过团队游戏和挑战任务,培养学生的合作精神和心理韧性;通过艺术表达和创意活动,激发学生的创造力和自我表达能力。同时,还可利用现代信息技术,开发线上课程和互动平台,扩大活动覆盖面和参与度,丰富活动形式,增强活动的趣味性。此外,还应设计一定量的诸如“21 天幸福挑战”“优势发现计划”等长期成长项目,积极推动高校学生积极心理品质培养融入日常生活。

4 高校心理成长辅导活动的组织实施

心理成长辅导活动的组织实施是一个系统工程,需要多方协作、系统规划和精心准备、有效执行。

4.1 建立健全制度机制

高校心理成长辅导活动的组织实施,必须有系统配套的制度机制作为根本保障。首先应建立健全的组织管理体系,明确各部门职责,形成心理健康教育中心、学生工作部门、院系辅导员等多方联动的工作机制。其次要加强专业队伍建设,通过培训和督导,提升辅导教师的积极心理学理论水平和实践技能。再次须建立完善的评估反馈机制,定期收集学生反馈,及时调整活动内容和形式。

4.2 精心做好前期准备

在前期准备阶段,首先要进行需求评估,通过问卷调查、集体访谈、小组座谈等方式,以心理成长辅导活动的内容、形式为重点,系统了解高校学生对于心理成长辅导活动的具体需求和期望,掌握特殊群体的个性化辅导需要。其次要制定详细的活动计划,根据参与者的需求,确定活动目标和主题,确保内容的针对性;制定详细的活动计划,明确活动的目标、内容、形式、时间、地点、流程、资源等。再次是做好材料与设备准备,布置好活动场地、制定应急预案、组织辅导人员培训或流程预演、活动评估准备等,确保活动顺利进行。

4.3 严把活动过程要点

在心理成长辅导活动的组织实施过程中,把握以下要点至关重要,以确保活动顺利进行并达到预期效果。一是活动的目标与定位,活动目标应当具体、可衡量,且一次辅导活动仅限一个主题;根据参与学生的年级、心理状态等特点设计活动内容,确保针对性。二是注重专业性与科学性,心理成长辅导活动,应由具备心理学

背景的专业人员主持,确保内容科学、方法有效;活动设计应基于心理学理论,围绕积极心理学视域而展开;同时要严格遵守心理辅导伦理,保护好参与学生的隐私,避免造成二次伤害。三是注重互动性与参与感,心理成长辅导活动,是一次敞开心扉、正视自我的过程,无论是组织者还是参与学生,都应建立起信任关系,让参与学生敢于卸下心理防备完全融入活动之中;突出互动性与活动体验,多采取小组讨论、角色扮演、游戏等活动模式,把活动过程交给学生,积极引导参与学生分享感受,及时回应参与学生的提问或困惑,增强参与感、归属感和互动效果。四是注重灵活调整与动态管理,组织者应具备较强的灵活应变与动态管理能力,注意观察参与者的反应,根据参与者情绪适时介入或调整策略。五是注重活动氛围的营造,通过暖场活动、幽默语言等方式缓解紧张情绪,营造轻松氛围;构建支持性环境,鼓励参与者互相支持,避免批评或指责,促进积极互动。六是加强后续跟进与支持,活动结束后,通过问卷或访谈收集反馈,了解参与学生的收获与困惑,为有需要的参与学生提供心理咨询服务等后续心理支持或资源链接;做好长期规划,根据活动效果,设计系列化辅导活动,形成长期支持机制。七是效果评估与改进,围绕参与学生的心理状态变化,通过问卷、量表等工具评估活动效果;结合访谈与观察,了解参与学生的主观体验和收获,为后续活动的优化改进提供支撑。八是强化风险管理,组织者应做好预设预想,充分考虑参与学生情绪失控、场地问题等可能的风险,提前做好预防措施,确保活动中的各方面安全。

4.4 强化活动效果评估

效果评估是心理成长辅导活动组织实施的重要环节。基于积极心理学的心理成长辅导活动的效果评估,可以采用定量和定性相结合的方法。定量评估可采用幸福感指数、心理韧性等量表,测量参与学生活动前后在自我认知、情绪管理、人际关系等方面的变化。定性评估可通过学生反馈、个案追踪等方式进行,也可组织小组访谈、学生座谈,深入了解学生在活动中的体验和收获。同时,还可以收集学生的活动心得、成长故事等质

性资料。综合上述评估手段,系统衡量活动效果,并作为改进后续活动的重要依据。此外,还应建立长期跟踪机制,评估活动的持续影响。

基于积极心理学的心理成长辅导活动,能有效促进高校学生的心理健康和全面发展。通过系统化的活动设计、多样化的活动形式、专业的组织实施和科学的效果评估,可以帮助学生培养积极心理品质,提高适应能力和幸福感。未来的高校心理健康教育应当更加注重积极心理学的应用,将心理成长辅导活动纳入常规教育体系。同时,还需要进一步加强理论研究,探索更适合中国高校学生的心理成长辅导模式。只有这样,才能真正实现高校心理健康教育的目标,培养出身心健康、全面发展的新时代人才。

参考文献

- [1] 赵昕. 积极心理学视域下如何创新高校心理健康教育[C]//新课程研究杂志社. 聚焦新课改推动教育高质量发展论文集(五) 郑州科技学院, 2023:3. DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.104143.
- [2] 周佳豪,杜浩祯,周佳男. 积极心理学视域下开展大学生心理健康教育实践活动的策略研究[J]. 学周刊, 2025, 01: 147-150 .
- [3] 毕轶慧,钱宇航,魏晓言,等. 普通高校二级心理成长辅导站建设探究——以西安石油大学电子工程学院二级心理成长辅导站“阳光充电”为例[J]. 华章, 2024, (05):39-41.
- [4] 胡晓丹. 高校心理健康教育中情境参与式活动的应用探究[J]. 科教导刊, 2019(34):166-167.

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。

基金项目:湖南省教育厅科学研究项目研究成果。项目名称:积极心理学视域下高校学生心理成长辅导室建设路径研究;项目编号:23C0888。