

积极心理学下辅导员助力高职单亲大学生成长路径

朱晓蕾

大兴安岭职业学院

DOI:10.32629/er.v9i5.7089

[摘要] 单亲家庭大学生因成长环境缺失，常面临情绪调节困难、自我效能感偏低、社会支持网络薄弱等发展挑战。积极心理学强调挖掘个体优势、培养积极情绪、建构意义感与关系资源，为高校辅导员提供有效干预框架。本文从积极心理学与单亲大学生群体特征的契合入手，探讨辅导员运用积极情绪激发、优势视角重建、意义叙事引导等核心路径，结合高职院校产教融合、实习与就业导向的办学特点助力该群体实现心理韧性提升、自我价值确认与全面成长。进一步提出个案辅导、团体工作中的具体技术应用，以及制度化支持、动态评估与长效陪伴机制的构建路径。研究旨在为高校辅导员开展针对性心理育人工作提供理论参考与实践指导，促进单亲大学生在大学阶段健康、积极、可持续成长。

[关键词] 积极心理学；单亲大学生；成长路径；优势视角；心理韧性；高职院校

中图分类号：G444 文献标识码：A

Under Positive Psychology, Counselors Help the Growth Path of Single-parent College Students in Higher Vocational Colleges

Xiaolei Zhu

Vocational College Daxing'an Mountains

Abstract: Due to the lack of growth environment, college students from single-parent families often face development challenges such as difficulty in emotional regulation, low self-efficacy, and weak social support networks. Positive psychology emphasizes the excavation of individual advantages, the cultivation of positive emotions, the construction of meaning and relationship resources, and provides an effective intervention framework for college counselors. Starting from the combination of positive psychology and the characteristics of single-parent college students, this paper discusses the core paths of counselors' use of positive emotion stimulation, advantage perspective reconstruction, and meaning narrative guidance, and combines the characteristics of production and education integration, internship and employment orientation in higher vocational colleges to help this group achieve psychological resilience improvement, self-worth confirmation and comprehensive growth. Further put forward the specific technical application in case counseling and group work, as well as the construction path of institutionalized support, dynamic evaluation and long-term companionship mechanism. The purpose of this study is to provide theoretical reference and practical guidance for college counselors to carry out targeted psychological education work, and to promote the healthy, positive and sustainable growth of single-parent college students in the university stage.

Keywords: positive psychology ; single-parent college students ; growth path ; advantage perspective ; psychological resilience ; higher vocational colleges

引言

单亲大学生作为一个特殊的弱势群体，在大学阶段往往因童年家庭结构缺失而携带较多的负面情绪体验、较低自我认同感和人际信任缺失等问题，这些内在困扰容易在学业压力、人际适应、职业探索等发展任务中被放大，影响其整体成长质量。积极心理学超越传统问题导向模式，转而聚焦人类积极品质的激发与放大，通过培养积极情绪、发掘个人优势、建构生命意义感和丰富高质量关系资源，帮助个体从

逆境中实现“创伤后成长”。高职院校以培养技术技能型人才为核心目标，单亲高职学生除面临普通本科院校学生的心理困扰外，还需应对实习节奏快、就业竞争激烈、职业身份认同薄弱等特有挑战，高校辅导员作为大学生最直接、最频繁接触的教育者，具有贴近学生、全面了解、持续陪伴的优势，能够将积极心理学的核心理念与日常思想政治教育、心理健康教育、学生事务管理有机融合，形成针对单亲大学生的个性化、发展性助力路径，从而有效弥补家庭教育功能的

缺位，促进该群体在大学期间重塑自信、激发潜能、建立支持性网络，最终实现从“生存适应”向“积极成长”的转变。

1 积极心理学与单亲大学生群体特征的契合分析

1.1 积极心理学核心理论及其对成长干预的价值

积极心理学以马丁·塞利格曼提出的 PERMA 模型为核心框架，强调通过培养积极情绪 (Positive Emotion)、投入 (Engagement)、人际关系 (Relationship)、意义 (Meaning) 和成就 (Accomplishment) 五大要素，帮助个体超越单纯的问题修复，转向优势激发与幸福实现。该理论的核心价值在于从传统心理学的“病理导向”转向“优势视角”，注重挖掘个体内在积极品质、心理韧性与潜能开发，而非仅关注缺陷与创伤修复。对于成长干预而言，积极心理学提供了一套系统、可操作的工具体系，如优势识别、正念练习、感恩干预、意义建构等，能够有效提升个体的自我效能感、情绪调节能力和抗逆力，帮助他们在逆境中实现“创伤后成长”。在高职院校辅导员工作中引入这些理论，能将日常思想政治教育与心理育人、技能育人深度融合，贴合高职学生“做中学、学中做”的学习特点，形成发展性、预防性支持路径，从而助力单亲高职学生从被动适应转向主动成长，构建更具韧性和职业意义感的大学生活。

1.2 单亲大学生常见的心理与发展任务特点

单亲大学生因童年家庭结构缺失或亲子关系不完整，常表现出情绪调节困难、自我效能感偏低、人际信任缺失、社会支持网络薄弱等典型心理特征，他们更容易在大学阶段的适应压力、学业竞争、人际交往、身份认同与职业探索等发展任务中感受到放大化的挫败与孤独，表现为自卑敏感、回避社交、消极归因、意义感缺失等倾向。这些特点源于早期依恋创伤与家庭支持功能的缺位，导致他们在面对独立生活与角色转变时，内在资源相对匮乏，易陷入负面情绪循环，影响心理韧性与整体成长质量^[1]。单亲高职学生在此基础上，还易因实训操作受挫、实习适应不良、对职业前景焦虑等问题，加剧自我否定与心理压力，部分学生因家庭经济条件有限，还需兼顾学业与兼职，心理负荷更重；然而，该群体也往往具备较高的自我觉察力与求助意愿，一旦获得外部积极干预，其内在潜能与韧性更容易被激发，转化为成长动力，这与积极心理学强调的“优势放大”与“关系资源建构”高度契合，为辅导员针对性助力提供了重要切入点。

2 辅导员运用积极心理学助力单亲大学生成长的核心路径

2.1 基于积极情绪的日常生活支持与心理氛围营造

辅导员可通过日常谈心、主题班会、宿舍走访等渠道，系统引入积极情绪激发策略，如引导学生记录“三件好事”、开展感恩分享、组织正念呼吸练习等，帮助单亲大学生积累

积极体验，逐步打破负面情绪主导的惯性模式。同时，辅导员需着力营造包容、温暖的班级与宿舍心理氛围，通过肯定性反馈、优势赞美与情绪共情，降低他们的防御心理，提升安全感与归属感^[2]。这种基于积极情绪的日常生活支持路径，能有效缓冲单亲大学生在大学适应期的应激反应，增强情绪韧性，为后续自我认知重建与意义探索奠定情感基础，最终助力他们从“情绪受害者”转向“情绪管理者”。

2.2 基于优势视角的自我认知重建与潜能发掘

单亲大学生往往习惯用“缺了爸/妈”“不完整”“比别人差”等缺陷叙事定义自己，而积极心理学的优势视角恰好提供了一条反向路径。辅导员可以先借助简易版 VIA 性格优势测评 (或直接提供常见优势卡片让学生排序挑选)，帮助学生初步识别出自己最突出的 3-5 项优势 (如坚韧、善良、责任心、学习力、幽默感等)，然后通过“优势故事访谈”让学生回忆具体场景——“哪一次你用这项优势解决了困难？”“当时感受如何？”“别人怎么反馈？”——逐步把这些优势从抽象词语变成有温度的生命记忆^[3]。在此基础上，辅导员再结合学生实际场景设计小任务，比如把“责任心”用在班级值日或社团协调中，把“创造力”用在宿舍布置或手工比赛里，让学生在真实实践中反复体验“原来我可以做得很好”的成就感，逐步把自我概念从“问题儿童”转向“有独特价值的人”。这条路径的核心在于把关注点从“补短板”转向“拉长板”，既能显著提升自尊与自我效能感，又能唤醒内在成长动力，推动单亲大学生从被动补偿童年缺失，转变为主动发掘并放大自身潜能。

2.3 基于意义感与关系资源的成长叙事引导与社会支持网络构建

辅导员可采用生命意义叙事与成长故事重构技术，引导单亲大学生重新审视自身经历，将单亲背景从“人生缺陷”转化为“独特生命资源”，通过“意义追问”“未来信件”“价值澄清”等活动，帮助他们发现生活目标与更高价值感，形成内在意义支撑^[4]。同时，辅导员需主动链接朋辈互助、导师制、学长学姐结对、校内外社群资源，构建多层次社会支持网络，教导学生主动寻求与提供支持，提升人际信任与关系质量。这种双轨并进的路径，能有效弥补单亲大学生家庭支持的结构性缺失，通过外部关系资源与内在意义感的协同作用，助力他们在大学期间实现心理整合与全面成长，迈向更具韧性与目的感的成人阶段。

3 辅导员干预的具体实践策略与长效机制

3.1 个案辅导与团体工作中的积极心理学技术应用

辅导员在面对单亲大学生时，可根据学生当下最突出的情绪痛点或现实困扰，有针对性地选用几种简洁有效的积极心理学技术：在个体谈话中常用“最佳可能自我”引导 (让

学生闭眼想象三年后最理想的自己并描述细节)、每日“优势日志”记录(写下当天使用过的一项优势及感受)或“三件好事”反思(睡前回顾当天三件积极小事),这些方法通常10-20分钟即可完成,能快速帮助学生从负面情绪中抽离,重新找回生活掌控感;在团体层面则更适合组织4-8人的封闭式小工作坊,比如“优势分享圈”(每人轮流讲一段自己被看见的闪光时刻)、“感恩接龙”(一人说一句感恩内容下一人接力)或“意义故事工作坊”(用时间轴梳理人生高光与低谷并重构意义),通过结构化的朋辈互动和集体肯定,既能有效降低单亲学生常见的孤独与不被理解感,又能借助团体动力让积极体验产生叠加放大效应。这些技术门槛不高、时间灵活,很容易嵌入日常谈心、主题班会或周末沙龙,成为辅导员手中实用且温暖的干预工具。

3.2 制度化支持、评估反馈与可持续成长陪伴机制

为了让对单亲大学生的支持不流于临时救助,辅导员有必要推动建立一套相对固化的工作机制:首先完善信息摸排与关爱档案制度,在新生入学摸底、军训观察、奖助学金评定等节点主动识别单亲学生并建档,记录家庭基本情况、主要心理困扰和已有支持资源;其次设计学期三段式动态评估(开学摸底了解基线、期中回访关注变化、学期末总结调整方向),用简短的观察表或谈话提纲跟踪情绪状态、优势使用频率、人际支持网络变化等关键指标,并据此及时调整关注重点和资源匹配;再次联合二级学院、心理健康教育中心、学生资助管理部门、校团委等单位形成常态化联动机制,确保经济资助、心理咨询、校园活动机会等资源能够持续精准对接;最后通过“成长伙伴计划”(高年级优秀单亲或有相似经历的学生结对低年级)、“校友导师制”或毕业后“校友成长信箱”等形式,把陪伴周期从大学四年适当延长到毕业后1-2年,避免学生在升学、就业、独立生活等关键节点出现支持断层^[5]。这种带闭环反馈、跨部门协同、可延续的制度设计,能把零散的温暖干预转化为系统性、可持续的成长陪伴,让单亲大学生在大学阶段乃至步入社会后都能持续感受到被看见、被支持的力量。

4 结论

积极心理学以其聚焦优势、注重赋能、强调成长的鲜明

立场,为高校辅导员提供了一套既科学又充满温度的工作框架,帮助单亲大学生把早年家庭结构缺失带来的创伤性体验,逐步转化为独特的生命韧性、责任感与共情力。通过日常谈心点滴积极情绪的滋养、优势视角下的自我重新定义、成长叙事中的意义重构,以及多层次社会支持网络的主动链接,辅导员能够在大学这一人格塑造与独立意识形成的关键窗口期,助力他们走出长期的自卑、孤独与无力感,逐步建立起稳定的自我价值感、清晰的人生方向感和健康的人际联结能力。实践证明,这些路径不仅能有效缓解单亲大学生的适应困难,更能激发他们的内在成长动力,让他们在大学阶段实现从“努力活下来”到“活得有力量、有光彩”的重要转变。下一步,高校应进一步加大对辅导员的积极心理学实务培训力度,完善单亲学生早期发现、精准干预和长效跟踪的制度机制,把这些做法从个别辅导员的个人经验上升为可复制、可推广的育人常规动作。只有这样,才能让更多单亲大学生在大学里真正被看见、被赋能,最终成长为自信、自立、自强的新时代青年。

【参考文献】

- [1]高陆路.积极心理学视角下辅导员培育大学生心理韧性策略研究[J].佳木斯职业学院学报,2025,41(11):160-162.
- [2]杨悦.基于积极心理学的高职院校辅导员心理帮扶策略探析[J].教育教学研究前沿,2025,3(10):170-172.
- [3]杨雯琳.积极心理学视角下高校辅导员心理健康教育工作探析[J].科研成果与传播,2024(3):0135-0138.
- [4]王苗苗.正面管教,助力学生成长——积极心理学在高校辅导员工作案例中的有效应用[J].语文课内外,2022(4):292-294.
- [5]王聪.共情与积极心理学在高校辅导员工作中的应用研究[J].产业与科技论坛,2022,21(7):247-248.

作者简介:

朱晓蕾(1984.07-),女,汉族,黑龙江五常市人,本科,讲师,研究方向:心理学、教育学。