

积极心理学视角下学生心理健康赋能路径探索

刘桂文

宁夏师范大学

DOI:10.32629/er.v9i6.7140

[摘要] 当前学生心理健康态势平稳但潜在风险突出，学业、人际等是主要压力源，其赋能在主体协同、内容设计、方式方法及学生自身层面存在诸多困境。基于积极心理学视角，可从学校构建积极赋能体系、家庭搭建赋能平台、社会完善支持网络、学生强化自我赋能四个维度，采取针对性措施，培育学生积极心理品质，摆脱赋能困境，助力学生心理健康发展。

[关键词] 积极心理学；心理健康；教育策略；健康发展

中图分类号：G444 **文献标识码：**A

Exploring the Pathways to Empower Student Mental Health from the Perspective of Positive Psychology

Guiwen Liu

Ningxia Normal University

Abstract: The current state of students' mental health remains stable but is marked by significant underlying risks, with academic and interpersonal stressors as the main causes. This mental health empowerment work faces numerous challenges in terms of stakeholder collaboration, content design, practical methods, and students' personal aspects. From the perspective of positive psychology, targeted measures can be implemented across four dimensions: schools building a positive empowerment system, families establishing empowerment platforms, society improving support networks, and students strengthening self-empowerment. These approaches aim to cultivate positive psychological qualities, overcome relevant challenges in empowerment, and promote the healthy development of students' mental health.

Keywords: positive psychology; mental health; educational strategies; healthy development

引言

社会竞争加剧和教育多元化发展，使学生要面对学业、人际、未来发展的压力，而且心理健康问题表现出复杂的多元特征，潜在风险不可忽视。目前传统心理健康教育主要侧重点在于问题矫正，这使学生积极心理培育的需求很难得到满足，如何运用积极心理学理念来解决学生在心理健康帮助中遇到的困境，并为学生的成长给予全方位支持，是当下亟须解决的一个重要课题。

1 当前学生心理健康现状及赋能困境

1.1 当前学生心理健康现状概述

目前，学生群体心理健康表现为多元且复杂的特征，整体趋势虽然平稳，但潜在风险不可忽视。青少年抑郁风险的检出率保持较高水平，大学生群体中出现各种心理困扰的比例近乎两成，学业负担、人际交往困难、对未来的焦虑构成了主要的压力来源^[1]。学生群体中情绪调节能力不足和自我认同模糊的现象比较常见，有些学生表现出社交退缩和自我否定的倾向。以前心理健康教育大多将重点放在问题矫正上，学生自己的积极特点没有得到充分发现，致使一些学生很难

建立起积极的心理认知，也无法靠自己的力量去应对成长过程中遇到的心理挑战，这种情况同积极心理学提倡的潜能开发和优势培育理念有不小差距。

1.2 学生心理健康赋能现存困境

1.2.1 赋能主体层面困境

参与学生心理健康帮助工作的主体在协同方面有不足，并且表现出专业能力薄弱的困境。学校是主要帮助主体，专业心理教师配比大多未实现标准，学校中多数教师没有接受过系统积极心理学相关培训，难以将优势培育理念融入日常教育教学。家庭能发挥的帮助作用不多，部分家长有教育焦虑，将竞争压力转嫁给学生，缺少对孩子积极心理品质的培养，甚至对学生的心理问题有认知偏差和病耻感。社会方面的帮助资源比较分散，社区心理服务和学校及家庭没有形成有效联动，无法建立起全方位且一体化的帮助合力，很难满足学生各自不同的心理健康需要^[2]。

1.2.2 赋能内容层面困境

内容帮助存在明显的病理化倾向和针对性不足的问题。学生心理健康帮助现在主要关注干预和矫正心理问题，对于

抑郁和焦虑等负面心理状态的讨论比较多，但是在培育积极情绪、识别优势、提高心理韧性等积极方面覆盖不足。内容设计缺少层次和针对性，未结合不同年龄段、不同群体学生的心理发展特点，忽略了学生个体优势差异，很难实现个性化帮助。同时，帮助内容和学生日常生活、学业发展的结合并不紧密，缺少可操作性，使学生难以将所学的积极心理知识变成自身的心理素养，让帮助效果受到较大影响。

1.2.3 赋能方式层面困境

赋能方法比较单一、固定，缺少体验和互动，与积极心理学的实践方向相悖。目前的赋能工作大多采用课堂讲授和专题讲座等传统方式，侧重于理论知识的灌输，缺少沉浸式的体验实践环节，无法有效激发学生的参与积极性。赋能过程缺乏动态性和持续性，大多属于阶段性活动，未能形成常态化、长效化的帮助方式，难以实现学生积极心理品质的持续培育。

1.2.4 学生自身层面困境

学生作为赋能的主要受体，存在主动参与意识较弱和自我帮助能力不足的问题。一些学生因为受到传统认知的影响，将心理健康教育看作是对问题的矫正，认为心理健康帮助和自己没有关系，没有参与帮助活动的主动意愿。大部分学生缺少识别优势的能力，他们不容易发现自身所拥有的积极特点，经常会陷入自我否定的认识误区，自我效能感比较低。并且，学生缺少整体的情绪调节和自我心理调适技巧，当面对学业压力和人际关系冲突等困境时，学生无法依靠自身积极心理力量来应对，学生过度对外部支持产生依赖，很难实现自我心理帮助的可持续发展^[3]。

2 积极心理学视角下学生心理健康赋能具体路径

2.1 学校层面：构建积极校园赋能体系

2.1.1 优化积极心理健康教育课程体系

依据积极心理学的中心理念，对积极心理健康教育课程模式进行完善，改变传统病理化课程的定位，将培养优势和开发潜能当作主要目标。课程设置既要考虑层次性和系统性，也要结合小学、中学和大学不同年龄段学生的心理发展规律，对各阶段教学内容进行设计。低年级应当着重培养积极情绪体验和良好行为习惯，中高年级则需注重优势识别、心理韧性和人际交往能力的提高。课程内容需要将积极心理学的经典理论和实践方法结合起来，增加正念训练、积极心理暗示、优势挖掘这些操作性比较强的模块，不要只做单纯的理论灌输，应该采用案例分析、小组讨论、情景模拟这些教学方式，引导学生主动参与并且亲身体验。学校应当建立课程评价反馈方式，利用学生课堂表现和心理素养提高情况调整课程内容，使课程适应学生要求，通过课程培养学生积极心理品质，巩固校园支持基础。

2.1.2 培育积极校园文化，营造正向支持氛围

校园文化对学生心理健康起到重要的作用，主张从积极心理学角度，形成包容、尊重、正向和进取的校园文化氛围。学校利用校园广播和宣传栏、校园公众号等载体，传播积极心理知识和优秀学生案例及正向价值理念，消除学生对心理健康的认知偏差和病耻感。设立多种类型的校园活动平台，组织积极心理主题班会、心理情景剧大赛、优势展示活动、志愿服务等，使学生可以获得表达自我、发挥优势、建立联结的机会，帮助学生产生积极情绪并建立积极人际关系。教师要接受积极心理素养教育，树立积极的教育理念。教师在日常教学和管理中，要多鼓励和肯定学生，关注学生的优势和进步，少批评和给予负面评价。学校应该建立心理支持模式，加强心理辅导室建设，给学生进行及时的心理疏导和支持，使校园变成学生积极心理成长的重要场所。

2.2 家庭层面：搭建家庭积极赋能平台

2.2.1 培育积极家庭教养方式

家庭作为学生心理健康成长的第一环境，培育积极家庭教养方式是家庭帮助的主要方式。家长应当改变功利化、焦虑化的教养心态，建立积极的教养观念，尊重学生的个体差异和成长规律，避免采用过度控制、指责或溺爱等不当教养方式。从积极心理学角度出发，家长更应该重视学生身上的积极品质、取得的进步，适时给予学生真诚的肯定和鼓励，以便帮助学生形成良好的自我认知和自我效能感。家长学习积极心理学的知识和教养技巧，掌握情绪管理与有效沟通的方法。当学生在面对学业压力和情绪困扰时，家长应保持平和理性的态度去引导学生，帮助学生学会正确应对困境。家长也需要重视自身积极心理品质的培养，通过以身作则的方式，利用自身的心态，包括乐观、坚韧和积极向上，对学生产生影响，从而营造出积极向上的家庭教养氛围，为学生心理健康提供稳固的家庭支持。

2.2.2 强化亲子积极互动，构建和谐家庭关系

良好的家庭关系和主动的亲子互动构成了家庭帮助的主要保障，也构成了培养学生积极心理品质的主要途径。家长应主动减少无效陪伴，增加高质量的亲子互动时间，通过共同参与家庭活动、进行谈心交流、分享兴趣等方式，拉近与学生的心理距离，建立相互尊重、相互理解、相互支持的亲子关系。家长在互动过程中应重视倾听学生的心声，尊重学生的想法和感受，不要居高临下地进行说教，让学生感受到家庭所给予的温暖和接纳。运用积极心理学理念，引导学生分享自身优点、进步和快乐，并一起分析成长中遇到的困惑和难题，帮助学生学会表达与调节情绪，从而培育积极的情感体验。

2.3 社会层面: 完善社会积极赋能支持网络

2.3.1 整合社会资源, 搭建多元赋能服务平台

社会应站在积极心理学的角度, 汇聚多种社会资源, 建立多样化且专业的学生心理健康服务平台, 构建完整的社会支持模式。政府应发挥主导作用, 加大在心理健康服务上的投入, 完善心理健康服务模式, 推动心理服务机构、社区、学校、家庭的联动。高校、科研机构和心理服务机构依靠整合专业资源来组建心理服务团队, 该团队会对学生进行心理辅导、优势评估和心理干预, 并将困境学生和特殊学生群体的心理健康需求当作重点关注的对象。依托社区服务中心设立社区心理服务站, 通过开展心理科普、团体辅导、亲子心理辅导等活动, 将心理支持服务扩大到家庭和社区。社会力量也应当参与学生的心理健康支持工作, 通过培育专业的心理志愿服务队伍, 丰富支持服务的形式, 扩大支持服务的覆盖面, 满足学生多样化的心理健康支持需求。

2.3.2 营造积极社会氛围, 传递心理健康正向理念

营造良好的社会氛围, 并传递心理健康正向理念, 这属于社会支持的重要内容, 同时也是培育学生积极心理品质的重要外部环境。媒体应当履行社会责任, 避免过度渲染学生的心理问题, 多传播积极心理知识、学生积极成长案例、心理健康帮助经验等正向内容, 引导社会公众树立正确的心理健康认知, 消除对心理问题的偏见和病耻感。利用公益广告、专题报道、线上科普等多样化方式, 普及与积极心理学有关的知识, 促使积极心理理念在人们心中扎根, 帮助教师、家长和学生确立积极的心理导向。同时, 全社会应关注学生的心理健康成长, 社会各界要为学生心理健康帮助提供支持, 营造“人人关注、人人支持”的良好社会氛围, 使学生在正向的社会环境中受到熏陶, 增强心理韧性, 提高积极心理素质, 实现全方位的社会帮助。

2.4 学生自身层面: 强化自我积极赋能能力

2.4.1 培育积极情绪, 提升情绪调节能力

学生作为心理支持的主要主体, 积极情绪的培育和情绪调节能力的提高是自我帮助的重要方式。按照积极心理学的看法, 学生应当主动掌握积极情绪培育的方法, 学会留意生活中的积极事件, 主动记录自身的快乐和进步, 养成感恩、乐观、豁达的积极心态, 减少消极情绪的产生。学习和运用情绪调节技巧, 掌握正念冥想、深呼吸、积极心理暗示等可

实践的方法, 在面对学业压力、人际关系冲突和挫折困境等负面情况时, 能及时地对自身情绪进行调节, 从而避免陷入消极情绪的内耗。学生应当合理地表达自身情绪, 主动和身边的教师、家长与朋友倾诉困惑, 寻求支持和帮助, 避免情绪压抑。参与各类积极的实践活动, 在活动中体验快乐、收获成长, 不断积累积极情绪体验, 提高情绪调节的主动性和有效性, 实现情绪方面的自我帮助。

2.4.2 挖掘自身品格优势, 树立积极自我认知

学生通过挖掘自身品格优势并树立积极自我认知, 实现自我帮助, 这也是积极心理学所倡导的主要理念。学生可以主动学习识别优势的方法, 结合自身的兴趣爱好、行为表现、他人评价, 整体认识自身的品格优势, 消除自我否定、自我怀疑的消极认知, 学习接纳自身的不足, 重视自身的优点和潜力。在日常学习和生活中, 学生应主动发挥自身优势, 参与可以展示个人特长的活动, 在实践中获得成就感和归属感, 持续提高自我效能感。个体应当正确地看待挫折、失败, 将挫折看作成长的契机, 在挫折之中总结经验并汲取力量, 以培育坚韧不拔的心理韧性。

3 结语

对学生心理健康进行支持属于一项系统工程, 学校、家庭、社会和学生需要共同发挥力量。积极心理学为解决支持困难提供了科学角度, 本文通过建立多方共同参与的支持模式, 重点关注优势培养和潜力挖掘, 改良支持的内容和形式, 提高各方的支持能力, 可以培养学生的积极心理素质, 帮助学生实现心理健康的持续发展, 为学生的成长打下重要基础。

[参考文献]

[1]张紫萁.积极心理学视域下小学心理健康教育的实施路径[J].基础教育论坛,2026(6):140-142.

[2]潘珊珊,陈雪娇.基于积极心理学模式康复干预联合社会技能训练对青少年负性情绪的改善作用[J].中国妇幼保健,2026,41(5):874-877.

[3]王丽静,包月,卢月,等.积极心理干预在护士职业压力管理中应用的研究现状[J].天津护理,2026,34(1):109-112.

作者简介:

刘桂文(1978.03-),女,汉族,宁夏固原人,硕士,副教授,研究方向:心理健康教育。