

# 积极心理学对大学生心理健康自我教育的启示

耿德英, 彭枫娟

(西昌学院 四川 西昌 615013)

**【摘要】**积极心理学是当代心理学领域迅速兴起的一股新思潮,主张心理学应该研究人类自身的积极品质和美好心灵。大学生心理健康一直是心理学应用研究的重要课题,本文将积极心理学理念引入大学生心理健康的自我教育以增进大学生的积极心理品质,提高大学生的心理素质。

**【关键词】**积极心理学;大学生;心理健康;自我教育

**【中图分类号】**G444 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2012)04-0139-03

## 1 问题提出

积极心理学(positive psychology)是20世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮,由心理学家 Seligman 和 Csikszentmihlyi 首先提出。主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福。由于基础教育阶段应试教育过分关注成绩而较少关注人格的健全发展,当代大学生在全球化和多元化的社会背景下面临越来越大的压力诸如:环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、情感、恋爱、就业等等,他们极易产生心理问题,因此我们可以在大学生心理健康教育中引入积极心理学的理念,帮助大学生利用自身的积极力量预防和缓解心理问题,增强自我教育的能力,优化心理品质,从而增强心理调节能力和社会适应能力。

## 2 大学生心理健康自我教育的重要意义

自我教育就是大学生能把教育者的要求,变成自己努力的目标,并能监督自己实现目标和评价自己的实践结果的过程。为促进大学生身心素质的全面发展,各高校均开展了大学生心理健康教育,但心理教育是一个助人自助的过程,因而调动大学生自我教育的积极性,培养其自我教育的能力尤为重要。

从个体心理发展的过程来看,大学时期是一个人心理状态从幼稚走向成熟的重要阶段,是健康心理形成的关键时期。这时候大学生主要根据自己的需要有选择的接受心理健康的教育。这种选择是大学生经过自主思考后即“内化”的结果。这种“内化”是任何他人无法替代的心理过程,符合心理发展的规律。另一方面,自我教育促进大学生关注自我,符合自我意识的发展需要。根据马斯洛需要层次理论,接受高等教育的大学生有强烈的追求成功的愿望,具有较强的自我意识。青春期的大学生

心中常有“理想自我”和“现实自我”。由于“现实自我”与“理想自我”的矛盾,导致心理问题。这需要通过自我教育协调“现实自我”与“理想自我”。

## 3 大学生心理健康自我教育的积极心理学借鉴意义

在大学生心理健康的自我教育过程中,大学生应该更多的关注自身的积极方面,用“积极”去战胜“消极”,获得心理的健康和平衡。

### 3.1 积极的人格特质及其意义

人的积极心理品质不是从外部输入的,而是我们自身固有的。我们每个人身上都有积极的品质,即我们与生俱来的快乐和乐观的潜能。积极心理学强调对人的积极心理品质的理解,如爱的能力、创造的勇气、积极的人际关系、审美体验、坚持、前瞻、天才、宽容和智慧灵性等,但并不是说整个人类都只具有美好的品质,只有善良和爱心。

美国哈佛大学心理学家威连特(George Valliant)于20世纪30年代开始一项历时70年的浩大反复的调查。研究发现,那些在生命各个阶段中经常表现出乐观、幽默、宽容、延迟满足等特质的人,当他们年老时,生活更幸福,身体更健康,寿命也更长久。威连特将这些具有积极适应功能的特质叫做“成熟的防御机制”,积极心理学家称其为“人格优势”。到目前为止,积极心理学共研究24种重要的积极人格特质,这些具体的人格优势是帮助大学生获得美德的途径。

### 3.2 积极的主观情绪体验及其意义

积极情绪不仅仅是感觉上的不同,其机制也不同。消极情绪提醒我们注意环境的危险。当感受到消极情绪时,我们的反应选择会变得狭窄,会匆忙地去躲避危险。相反,积极情绪代表着安全,我们对积极情绪采取的内在反应不是限制我们的选择范围,而是扩大了选择范围。它可以引发人的创

收稿日期:2012-09-12

作者简介:耿德英(1968-),女,四川越西人,教授,主要从事心理学、教育学的教育与科研。

造性和灵活性,扩大注意范围,使人主动卷入环境,乐观而有效地探索环境中的人和事。积极的情绪还可以扩大人的思考和行动的范围,使人更加有创意和灵活性,原意接纳新经验。它还可以建立持久的个人资源,使人长寿和有力量。积极情绪所起的进化型决定作用,不是表现在当前,而是表现在将来。或许体验积极的情绪,其作用在于它们能够指引我们参与增强行为和认知能力的活动中。

### 3.3 积极的社会组织系统及其意义

积极的社会组织系统,主要研究积极的大系统(包括国家的政策、法律和法规等)和积极的小系统(如社区、学校、家庭、工作单位等),及其对人幸福的影响。社会大环境中,积极社会组织系统主要依靠教育者构建和提供,良好的社会秩序与社会经济文化氛围、良好的教育体制和教育资源及良好的家庭构成和教养方式等,都有利于大学生健康心理的成熟和发展。但在独立自主的大学生活学习开始的那一刻起,大学生如何适应大学宽松、自由的环境,如何安排自己的生活和学习,如何处理人际关系等,都会考验大学生的适应能力和调节能力。一旦出现适应困难、调节困难,并长期得不到解决,就很容易使大学生出现或大或小的心理健康问题。因此,培养大学生心理健康的自我教育显得尤为重要。

## 4 积极心理学视野下的大学生心理健康自我教育

作为当代大学生,我们虽然是同龄人中的幸运者和佼佼者,但我们在学习和生活中也会遇到很多的烦恼、挫折与冲突难以解决。积极心理学在大学生心理健康教育的广泛应用始于美国哈佛大学一位年轻的积极心理学家——泰勒·本沙哈尔开设的“积极心理学——人类幸福的学科”,这门课超过了最受大学生欢迎的经济学,成为了最受大学生喜爱的公选课,每年有800多名大学生选修这门课。因此,我们也应该与时俱进,学习积极心理学的理念,进行心理健康的自我教育,发现自身积极的人格特质,发挥积极心理学倡导的人与生俱来的积极的力量和潜能,促进心理健康的发展。

### 4.1 正确认识和评价自己

自我认识是自我意识的一种表现形式。积极心理学提倡用一种开放和欣赏的眼光来看待每一个人,强调心理学要着力研究每一个普通人具有的美好品质积极力量。大学生正好处于自我意识的发展、稳定、完善的关键阶段,正确地认识自己和客

观地评价自己对于大学生自我意识的健康发展、稳定和完善的具有积极的指导作用,有助于减少或防止其各种心理问题的发生。

### 4.2 学会转变观念,培养积极认知

观念的陈旧、保守,认知上的无知是心理问题不能得以很好解决的首要原因,当固有观念作用下,我们对他人或事件的认知就会出现偏差。解决的最好办法就是从客观、全面的角度重新审视一切,建立新的认知模式。大学生心理健康自我教育的过程中也要从全新的、积极的视角出发,用真正的健康观念深入人心,指导自身的行为。只有这样,才能建立起积极的心理健康自我教育之路。

### 4.3 加强自我情绪的调节和控制

情绪是困扰大学生心理健康最突出的问题,如紧张、焦虑、抑郁等表现,在大学生心理异常中占有很高的比例。这些情绪问题一方面受大学生所处特定时期的情绪活动特点的影响,另一方面也受许多与大学生生活相关的环境因素的影响。主要包括对环境的适应、理想和现实的冲突、学习和恋爱的挫折、人际关系的紧张以及生活事件的增多等。

### 4.4 完善积极的人格特质,发挥优势特征

每个人都有自己与众不同的人格优势,VIA体系提炼出人类本性中的六大美德,即智慧、勇气、仁慈、正义、节制与超越,这些词汇在那些伟大哲学家的著作中常常用来描述人性中的正向力量,它们与人类历史上普遍存在的美好德性是一致的,并且可以在生物学上通过物种进化研究找到证据。对于大学生甚至是任何个体,完善人格的塑造与生命意义的达成需要我们具备这些美德,如果我们善于在日常生活中运用这些优势,将会最大限度地增进我们的幸福体验。

### 4.5 创造心理健康自我教育的积极环境

对于大学生来说,大学生涯的开启可以说是人生当中第一次真正实现“独立自主”地安排自己生活和学习。这对于大学生的自理能力、适应能力和社交能力等都是比较大的挑战。因此,如何规划自己的生活和学习,如何营造良好的生活环境、学习环境和人际交往环境显得尤为重要。

#### 4.5.1 合理安排学习时间,营造良好学习环境

大学学习相较于中小学学习来说,学习的强制性降低,学习环境相对宽松,学生对于学习的动机减弱,这就使得个别大学生对于学习的成就感降低。因此,大学生应该加强自主性和自觉性,课后闲暇之余也应该安排适当的时间进行专业知识的巩固和拓展,增加学习的动力和热情。

#### 4.5.2 加强人际交往,建立积极的社交环境

大学生远离以往熟悉的生活环境和即成的社会关系外出求学,注定或多或少的要面临许多困难和挫折。正所谓“远水解不了近渴”,这就使得大学生在新环境中要积极适应,加强师生之间、同学之间的沟通与交流,从良师益友处获得积极的情绪体验和积极的情感,以及建立相应的社会支持系统,在这些“危机”时刻给予心灵适当的激励与支持。

#### 4.5.3 合理规划闲暇时间,构建积极的休闲娱乐环境

自实行双休日制度和推行学分制度以来,大学生课余闲暇时间比以往有所增多,加上生活水平等的提高,大学生拥有个人电脑的人数和富余生活费的增加,使得大学生在闲暇时间的娱乐活动更加丰富和多元。一些大学生会选择郊游、看电影、听音乐、课外阅读、社会实践等合理的活动打发闲暇时间。但是,也有部分大学生的闲暇时间在睡懒觉、玩网游、赌博、盲目消费、浏览不健康网页等活动中度过,严重的影响了这些大学生的学业和心理健康。因此,大学生应该合理规划课余时间,多积极参加一些积极、健康、向上的团体活动,舒展身心;适度使用网络,并对网络信息有一定的辨认力,避免接触暴力、色情、欺诈网页,防止身心、财产等受到损害,也

为自己的心灵营造一个健康、舒适的休息港湾。

#### 4.6 建立心理档案帮助大学生自我了解和自我教育

建立心理档案是开展大学生心理健康自我教育的重要手段。每个大学生应该在进入大学之初就建立属于自己的心理档案,用它来记录不同时期的心理健康状况。它不仅是心理健康自我教育方法的一种,更是我们使用这些方法取得显著成效的凭证。它帮助大学生清楚地了解自己一直以来的成长和蜕变,以及通过它能帮助大学制定下一步自我教育的目标,一步一步地构建积极的人格、促进心理健康的发展。

### 5 结论

本文是在积极心理学视域下,探讨大学生合理利用积极心理学的积极观、幸福观和预防观,通过增加积极的主观情绪体验、树立积极的认知行为模式、改善积极的人格特质以及创造积极的环境等方式,促进大学生心理健康的自我教育。而“积极”理念的引入,也平衡了大学生心理健康自我教育内容和方法上的“积极性”与“消极性”,这在一定程度上具有相当的借鉴意义和参考价值,但同时研究中也存在许多不足,这就需在大学生日后的自我教育的实践过程中不断完善。

#### 注释及参考文献:

- [1][美]克里斯托弗·彼得森.积极心理学[M].北京:群言出版社,2010.
- [2]任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006.
- [3][美]芭芭拉·弗雷德里克森.积极情绪的力量[M].北京:中国人民大学出版,2010.
- [4]翁诗环.大学生自我教育探析[J].湖南科技大学学报,2006(6).
- [5]陶富国,王祥兴主编.大学生积极心理[M].上海:华东理工大学出版社,2005.
- [6]吴应荣.积极心理学视野下的大学生和谐人格建构[J].高等教育研究,2010,(3):81-83.
- [7]季丹丹,郝乐祥.积极心理学理念下的高校心理健康教育创新[J].继续教育研究,2009(2):90-91.
- [8]陈春莲.超越自我 适应发展——大学生心理健康重要性及必然性的探析[N].2004(2):81-84.

## Inspirations of Positive Psychology on Mental Health Self-education of College Students

GENG De-ying, PENG Feng-juan  
(Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

**Abstract:** Positive psychology is a new trend of psychology of present time. It advocated that psychology should study the positive qualities of the human. The mental health of college students has become an important topic of psychology research in China. Therefore, the concept of prohibitive psychology should be brought into the college students' self-education, to promote students' mental health prevention and regulation, to promote students' positive psychological quality, and to improve the quality of students' mental health.

**Key words:** Positive psychology; College student; Mental health; Self-education