

# 以提升积极心理品质为核心的教育引领型心理健康教育模式的探索

武俊儒 魏冰思 李金秀 张建明

浙江工业职业技术学院 浙江 绍兴 312000

**摘要：**以提升积极心理品质为核心的教育引领型心理健康教育模式，是高校心理健康教育改革的重要方向。在“大思政”背景下，心理健康教育需注重教育引领，推动学生全面发展。本研究从“四位一体”工作格局入手，探讨心理健康教育模式的具体实施路径，同时通过构建内外围保障体系，营造积极心理环境，确保模式有效运行。该模式有助于增强学生心理素质，促进其成长为担当民族复兴大任的时代新人。

**关键词：**积极心理品质；教育引领型；心理健康教育模式

## 引言

积极心理学强调从正向视角出发，通过提升个体的品格优势来增强幸福感，推动心理健康教育的积极转型。2005 年，王希勇提出“积极心理教育”模式，强调应弱化对学生心理问题的关注，转而以培养积极心理品质为主。这一理念为高校心理健康教育的发展奠定了基础，并开启了教育模式由“问题导向”向“发展导向”的探索。2021 年，教育部在《关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10 号）中指出，要“全面培育学生积极心理品质”，以促进其心理健康发展为育人核心目标。积极心理品质涵盖智慧、勇气、仁爱、公正、节制与超越六大核心美德，共 24 项品格优势，这些品质在提升个体心理韧性、幸福感及社会功能方面具有重要作用。《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》（中发〔2016〕31 号）进一步明确，心理健康教育需贯穿教育全过程，承担思想引领与价值导向的使命。因此，高校心理健康教育应在传统模式基础上构建教育引领型模式，通过“四位一体”的工作格局，即课程教学、实践活动、咨询服务与预防干预，全面提升学生的积极心理品质，帮助其树立正确的价值观与人生目标，最终实现全面发展。

## 一、积极心理品质概述

### （一）积极心理品质概述

#### 1. 积极心理品质的内涵

积极心理品质是指在先天禀赋和外部环境共同作用下形成的相对稳定的心理特质，其核心特征是正向和积极的心理倾向。1999 年，积极心理学创始人塞利格曼首次提出了这一概念，并将美德与力量视为积极

心理品质的核心要素。在《积极心理学导论》中，他指出积极心理品质不仅能缓冲心理问题对个体的负面影响，还能增强个体的幸福感。国内研究进一步认为，这种品质具有显著的正向特征，在个体思想、情感及行为方式上表现为对积极生活的追求，能够为幸福人生奠定基础。

#### 2. 积极心理品质的构成

彼得森团队通过对中西方经典文献的研究，将人类数千年来推崇的品格归纳为六大类核心美德，具体包括智慧、勇气、仁爱、公正、节制和超越，每类美德又细化为 24 项品格优势。例如，“智慧”包含创造力、好奇心和洞察力；“勇气”涵盖正直、毅力和活力；“节制”则包括自我规范和谦逊。这些品格优势的培养能够促使个体在情绪、行为及社会适应等方面表现出更积极的特征。

#### 3. 积极心理品质的功能与意义

积极心理品质在促进心理健康、提高生活满意度及增强社会适应性等方面具有重要意义。塞利格曼认为，发掘和运用个人的品格优势有助于个体追求自我实现，提升生活的幸福感和满意度。此外，研究表明，积极心理品质不仅能提高学生的学业成绩，还能增强其心理韧性，帮助他们更有效地应对生活中的挑战和压力。积极心理品质的提升对学生全面发展和长远成长至关重要，是心理健康教育的核心目标之一。

## 二、教育引领型心理健康教育模式实然与应然

（一）大思政背景下教育引领型心理健康教育模式的实然

在“大思政”背景下，高校心理健康教育逐渐融入思想政治教育体系，成为育人工作的关键环节。

课题项目：大学生生命意义感获取的心理机制及影响因素研究，Y201943069。

2017年,中共中央、国务院发布的《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》明确提出,将思想价值引领贯穿教育教学全过程,引导师生树立正确的世界观、人生观与价值观。这一文件强调心理健康教育在思想引领和价值塑造中的重要地位,明确其应主动承担起教育与引领的职责。

2017年底,教育部出台的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》提出“十大育人体系”,心理育人作为重要组成部分,需要通过教育引导帮助学生塑造积极心理品质。在这一背景下,心理健康教育逐渐从“问题矫正”模式转向“促进发展”模式,重在引导学生形成正确的价值观与积极的生活态度。

当前,大学生价值观尚未完全成熟,心理问题的产生往往与价值观模糊和判断偏差有关。因此,心理健康教育不能仅局限于被动的心理咨询服务,而应主动承担价值引导责任,帮助学生树立正确的理想与信念。研究表明,大学生的理想信念对其心理韧性具有积极影响,这进一步强化了心理健康教育的引领作用。

(二)实践发展中教育引领型心理健康教育模式的应然

我国高校心理健康教育在20世纪80年代后期起步,最初以矫治问题学生为主,形成了“问题矫正型”模式。这一模式虽有效解决了部分学生的心理困扰,但因主要关注少数学生,忽略了大多数学生的心理素质培养,逐渐显现出局限性。

随着社会对心理健康的重视,“发展服务型”模式应运而生。这种模式通过完善服务体系、拓展服务内容,满足学生的心理需求。然而,在实践中逐渐暴露出“过度服务”现象,导致学生心理需求不断增加,却缺乏内在动力和持续幸福感。因此,心理健康教育需从单纯的服务型转向更高层次的教育引领型模式。

马斯洛的需求层次理论指出,人类的低层次需求是无限的,只有实现高级需求——自我实现,个体才能获得持久的幸福。因此,心理健康教育不能仅满足于解决学生的眼前问题,而应引导其追求长远目标与精神成长。教育引领型模式以促进学生发展为目标,通过思想引导帮助学生提升品格优势,逐步实现自我超越。

在这一模式中,心理健康教育不仅关注少数问题学生,更重视广大普通学生的心理成长,强调通过思想引领帮助学生构建积极心理品质。这种模式不仅继承了“问题矫正型”模式解决学生心理问题的功能,还结合了“发展服务型”模式满足学生多样化需求的优势,同时更加注重教育引导的长期作用。

### 三、实现以提升积极心理品质为核心的教育引领型心理健康教育模式的途径

构建以提升积极心理品质为核心的教育引领型心理健康教育模式是一项系统性、长远性的工程。要成功构建这一模式,需从以下三方面入手:首先,确立以提升积极心理品质为心理育人目标;其次,在教育实践中,通过教育引领的方式,将积极心理品质的培养落实在心理健康教育的四大工作格局中;最后,构建内外围保障体系,汇聚多方力量,确保这一模式的有效实施。

#### (一)确立以提升积极心理品质为心理育人目标

随着心理健康教育在育人体系中作用的不断强化,其目标逐渐从“问题解决”转向“全面促进学生心理健康发展和培育担当民族复兴大任的时代新人”。在个人层面,心理健康不仅仅指没有心理疾病,更注重培养积极心态、健全人格以及良好的社会功能。在积极心理学视角下,学生心理健康的理想状态是全面发展,其中六大美德的培养至关重要。通过识别和培养个体的品格优势,可以有效促进学生在学业、生活和未来事业中的成功与幸福。

在国家层面,心理健康教育的重要使命是培育具备坚毅品质、远大理想和社会责任感的时代新人。孟子曾言:“故天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨。”这段话形象地指出了担当大任所需的核心品质,包括毅力、勇气、仁爱和信念等,这些正是积极心理品质的重要组成部分。因此,培育新时代新人应以提升学生积极心理品质为核心,通过品格塑造增强其应对未来挑战的能力。

学校应将提升学生积极心理品质作为育人目标,并贯穿于人才培养计划与教育全过程。在管理方面,需建立完善的督查与激励机制,确保各职能部门与教学单位全面落实这一目标。在教育教学方面,需积极挖掘各学科中蕴含的积极心理因素,充分利用这些因素从多角度促进学生积极心理品质的提升。

此外,师资队伍的培养也是关键环节。对新进教师,应在入职培训时强调积极心理品质的育人价值,使其从一开始就能围绕这一目标设计教学内容;对于在职教师,可通过定期培训、宣讲和督导,引导其转变传统的教育观念,从关注问题转向提升积极心理品质,增强心理育人意识。

#### (二)“四位一体”心理健康教育工作格局中具体落实

根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的要求,“四位一体”工作格局包括教育教学、实践活动、

咨询服务和预防干预四个方面。教育引领型心理健康教育模式应充分发挥其作用,将提升学生积极心理品质贯穿于这四大环节中,确保心理育人目标落地。

#### 1. 积极心理健康教育课程

目前,心理健康教育课程多以病理式和补救式教学为主,主要关注学生心理问题,忽略了积极心理品质的塑造,难以促进学生长远发展。因此,构建以积极心理品质为核心的课程势在必行。

这一课程模式强调“扶正祛邪”,即通过提升学生的心理优势减少问题发生。在课程实施中,教师需引导学生识别自身的品格优势,并帮助其制定提升策略。此外,课程评价体系应围绕积极心理品质的提升进行设计,鼓励学生在分享与自评中发现成长的意义,增强自我探索与实现能力。

#### 2. 积极心理健康教育活动

实践活动是促进积极心理品质的重要方式。通过体验性活动,学生能够在参与与组织过程中获得心理成长。因此,学校应积极组织不同主题的心理活动,如人际交往、自我认知与领导力提升等。

活动初期由教师引导,学生通过角色扮演与情景模拟获得积极体验;随后,教师逐步放手,鼓励学生独立组织活动。学生在这一过程中不仅能增强自我效能感,还能培养责任意识与团队合作能力,从而全面提升积极心理品质。

#### 3. 积极心理咨询服务

积极心理咨询以发展学生心理优势为目标,与传统咨询模式不同,它更强调通过正向引导帮助学生应对心理问题,进而实现自我提升。

首先,心理咨询应采取主动引导方式,帮助学生正确认识咨询的意义,避免其将咨询局限于问题解决层面。其次,咨询服务应从学生优势出发,帮助其将问题视为成长的契机,增强心理韧性和积极情绪。通过这一方式,心理咨询不仅能缓解学生当前的困扰,还能促进其长期心理发展。

#### (三) 构建内外围保障体系

积极心理品质的形成不仅依赖于个体内在因素,还与外部环境密切相关。因此,构建内外围保障体系是确保教育引领型心理健康教育模式有效实施的关键。内部保障方面,学校需以校园文化建设为抓手,营造积极向上的心理氛围。通过设立心理健康教育专项机

构,明确职能分工,确保心理育人目标在各部门的贯彻与落实。此外,应积极开展形式多样的心理健康教育活动,为学生提供丰富的实践机会,使其在良好的校园氛围中获得积极体验。

外围保障方面,学校应与家庭、社区及社会组织建立紧密联系,构建协同育人机制。通过家校合作与社会参与,共同营造良好的心理支持环境。例如,学校可定期开展家长心理讲座,提高家长的心理教育意识。同时,整合社会资源,邀请心理领域的专业人士与优秀校外导师参与学校心理健康教育工作,帮助学生在校园内外环境中持续提升心理素质与品格优势。

#### 四、结语

综上所述,构建以提升积极心理品质为核心的教育引领型心理健康教育模式是推动学生全面发展的重要途径。这一模式通过课程教学、实践活动、心理咨询、预防干预及内外围保障体系的构建,全面提升学生心理素质,帮助其形成健全人格与积极心态。在“大思政”背景下,高校心理健康教育不仅要关注学生心理问题,更应主动承担育人职责,助力学生成长为担当民族复兴大任的时代新人。这一模式的实施将为高校心理健康教育开辟全新局面,推动育人工作迈向更高水平。

#### 参考文献:

- [1] Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an Introduction[J]. American Psychologist, 2000(1):5-14.
- [2] 张冲, 孟万金. 从“积极”出发建构积极心理健康教育活动课程[J]. 中国德育, 2014(24):6-8.
- [3] 吴九君, 廖清林, 韩力光. 积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究[J]. 黑龙江高教研究, 2019(3):113-117.
- [4] Peterson, C., & Seligman, M.E.P. Character strengths and virtues: A handbook and classification[M]. New York: Oxford University Press; Washington, DC: American Psychological Association, 2004.
- [5] Marco Weber and Willibald Ruch. The role of character strengths in adolescent romantic relationships: An initial study on partner selection and mates' life satisfaction[J]. Journal of Adolescence, 2012, 35(6): 1537-1546.
- [6] 卢爱新. 对我国高校心理育人本土化模式发展的思考[J]. 学校党建与思想教育, 2020(16):36-38.