

# 积极心理学视角下的大学生心理健康教育 课程体系初探

张孝凤

(浙江理工大学学生处, 杭州 310018)

**摘要:**大学生心理健康教育课程体系作为大学生心理健康教育体系的核心内容,是开展大学生心理健康教育的重要环节。积极心理学的发展与兴起为大学生心理健康教育提供了理论依据,也为大学生心理健康教育课程体系的构建提供了实践基础。积极心理学视角下的大学生心理健康教育课程体系在构建原则上要凸显积极理念;在课程架构上将大学生积极品质的培养、大学生积极心理的体验、积极的课程环境营造等贯穿于其中,注重必修课和选修课相结合,注重课堂教学和实践体验相结合,注重显性课程和隐性课程相结合。

**关键词:**积极心理学;大学生;心理健康教育;课程体系

**中图分类号:** G64

**文献标志码:** A

## 引言

2011年,教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)的通知》,文件要求各高校必须开设心理健康教育公共必修课,各高校纷纷开始研究如何开设大学生心理健康教育课程以及如何构建科学合理的课程体系。相比于传统心理学以问题式为主的预防思想,积极心理学强调心理学不仅要研究人或社会所存在的各种问题,更需要关注人的各种积极力量和积极品质,其发展性和预防性并重的思想为大学生心理健康教育提供了新的视角,为大学生心理健康教育课程体系的构建提供了借鉴。

### 一、传统大学生心理健康教育课程存在的问题

受传统心理学影响,我国大学生心理健康教育多以问题为导向,大学生心理健康教育课程也不例外,传统大学生心理健康教育课程在教学目标、教学手段、课程设置等方面都存在不同程度的问题。

#### (一)教学目标

以问题导向式为主,缺乏发展性目标的导入。

心理健康教育目标一般划分为三级:一级目标是以预防教育为主,面向全体学生,注重潜能的开发和心理素质的培养;二级目标是以解决心理问题为主,针对普遍的心理问题进行辅导和咨询,消除学生的心理障碍;三级目标是以治疗心理疾病为主,针对有心理障碍和疾病的个体进行心理诊断和治疗<sup>[1]</sup>。传统大学生心理健康教育课程在目标设置上多以二级目标为主,即以问题导向为主,对大学生心理健康教育的预防性目标关注较多,往往忽视大学生心理健康教育的发展性目标,即缺乏对大学生心理潜能的开发和积极品质的培养。

#### (二)教学手段

以灌输教育为主,缺乏体验式教育的引入。大学生心理健康教育课程不同于其他课程,由于人的心理发展的特殊性,该课程在讲授过程中应该更加注重大学生的情感体验和心理体验。目前大学生心理健康教育课程多以灌输教育为主,课堂气氛相对沉闷,教学手段的单一导致课程效果不佳,当然有很大一部分原因是选课学生较多,无法有效运用团体辅导、情景体验、角色扮演、工作坊等教学手段。

收稿日期: 2013-05-15

基金项目: 浙江省教育厅科研项目(Y201329614)

作者简介: 张孝凤(1981-),女,浙江宁波人,讲师,硕士,从事思想政治教育理论与实践研究。

### (三)课程设置

以单一课程为主,缺乏系统性和层次性。在大学生心理健康教育课程未作必须开设必修课的要求前,大部分高校都只是开设选修课或者活动课程等形式,有些高校有心理学专业学科的依托,开设的课程会相对多些,不过内容多以学术性课程为主,不适合非心理学专业学生;这些课程在内容上五花八门,没有整体规划,层次上也是参差不齐,未形成体系。

## 二、积极心理学对大学生心理健康教育课程体系的启示

由“积极心理学之父”美称的 Seligman 于 1998 年正式提出了“积极心理学”的概念,他认为积极心理学的核心目标是理解并帮助人们获得幸福和幸福感。积极心理学的支柱有三个主题:1)积极的主观体验(幸福、愉悦、感激、成就);2)积极的个人特质(个性力量、天分、兴趣、价值);3)积极的机构(家庭、学校、商业机构、社区和社会)<sup>[2]</sup>。积极心理学理论为大学生心理健康教育课程体系提供了有益的启示。

### (一)积极心理学理论为培养大学生发展性心理素质奠定了理论基础

积极心理学作为一门致力于研究人的发展潜能和美德的科学,它研究的主题有幸福、积极情绪、沉浸体验、乐观解释风格、情绪智力、积极特质、积极关系、积极自我及积极改变等,这些理论为提高大学生发展性心理素质奠定了良好的理论基础。积极心理学通过研究美德,提炼了人类共同拥有的六大类 24 种美德,这些美德或多或少都会在大学生个体上得到体现,大学生心理健康教育者要做的就是引导大学生发现自己的优势,激发自己的潜能,使大学生能用自身的优势和美德搭建自身的自尊和自信,学会用这笔财富去积极生活,体验幸福与成长中的快乐和价值。

### (二)人类自身的积极因素是塑造大学生积极心理品质的实践基础

积极心理学认为人的本性是趋向于积极的,但这种积极本性不会在任何情形下都能自发地表现出来。积极心理学就是为了营造一种能促使人类的积极本性生长发育的环境,同时也是在为人类寻找一种为自己心灵中积极种子浇水施肥的方法和途径<sup>[3]</sup>。人类自身的这种积极因素其实也是马斯洛需求层次理论中的自我实现需要,它是经过长期自然选择所保留下来的,也是为了满足当代社会对人积

极要求的需要,这为大学生发展积极的心理品质提供了可能,而贯穿积极心理学理念的大学生心理健康教育课程的实施则为大学生积极本性的生长发育提供了积极的环境,为大学生寻找自身的积极品质提供了方法和途径。

## 三、积极心理学视角下大学生心理健康教育课程体系的构建

在积极心理学视野下,心理健康教育课程的最大特点应体现一切从积极出发,用积极的视角发现和解读问题的积极方面,用积极的途径培养积极的品质,用积极的思想浇灌积极的心灵,用积极的过程提供积极的情感体验,用积极的态度塑造积极的人生<sup>[4]</sup>。

### (一)突出积极理念,构建大学生心理健康教育课程体系的教育原则

教育原则是教育的“方向盘”,基于积极心理学理念的大学生心理健康教育课程体系,必然要突出积极的理念,以学生积极人格的培养为出发点和归宿点,彰显课程体系“积极”导向,注重学生对课程及日常生活中心理的积极体验,多角度开拓与发展心理健康教育课程,培育学生创造幸福生活的积极力量。

在课程理念上,要以积极理念为导向,注重对大学生积极心理品质的培养。大学生积极心理品质包括积极的认知品质、情感品质、意志品质以及适度的动机系统、良好的能力和性格等优良的个性心理<sup>[5]</sup>。这些积极心理品质有助于大学生身心健康,有助于激发大学生的潜能,更有助于提升大学生的主观幸福感。从心理健康教育课程的教学规律而言,该课是一个以“他助——互助——自助”为规律的教育过程,通过课程的正面引导和教育,最终促成大学生个体自身积极的心理成长。

在课程内容上,要以积极心理为内容,注重体现课程内容的综合化发展方向。按照大学生心理健康教育的三级目标,可以将大学生心理健康教育课程内容分为发展性课程、预防性课程及干预性课程等几方面,其中发展性课程注重对大学生积极情绪、积极人格的塑造和培养,注重对大学生心理潜能的开发和积极心理品质的发展;预防性课程重在帮助大学生能及时发现自己在学习、生活、工作中的心理问题,并懂得如何纠正不健康的心理,达到良好的生活适应和积极健康的情绪。干预性课程则是当个体面对严重灾难、重大生活事件或精神压力时,如何通过

寻求帮助缓解心理问题,通过干预使之摆脱困境。20世纪90年代以来,越来越多的专家主张从多学科视角来综合探究心理健康教育,这种多元综合的研究趋势也推动了大学生心理健康教育课程内容往综合化、丰富化方向发展。

在课程设置上,要突出系统性和全程性,注重把握不同年级学生的心理特点。不同年级应设置不同课程内容。每个年级面临的心理问题和发展都不尽相同,因此,为增强心理健康教育课程的针对性和实效性,可在大一期间设置心理健康教育的普及性课程,以公共必修课主,公共选修课为辅,其他年级可以选修课为主,这样在课程设置上既独立又相互补充。与学术性课程相比,大学生心理健康教育更关注学生当下的生活状态和情感体验等,因此,选修课内容主要以大学生在大学期间经常碰到的心理问题或心理体验为主,如大一的生涯规划、人际关系;大二的学习心理、压力管理;大三的婚恋心理、职业发展;大四的就业心理、角色焦虑等等,其中积极心理学主题相关的课程(如涉及快乐、自尊、理解、情绪、情商、沉浸体验、积极人格、积极自我、幸福感等)则可贯穿于整个大学四年(或五年)全程。

## (二)注重三个结合,架构大学生心理健康教育课程体系的基本结构

课程体系是整个大学生心理健康教育体系的核心内容,是开展大学生心理健康教育的重要环节,因此,必须充分整合相关资源,科学安排课程结构。在课程结构上,注重必修课和选修课的结合,注重显性课程和隐性课程的结合,注重课堂教学与实践体验相结合,同时将积极心理学的理念渗透到课程的组织与教学实践中。

首先,要注重必修课程和选修课程的结合。一个学科的课程体系的形成必然是包含必修课和选修课,大学生心理健康教育课程的必修课侧重对大学生心理健康知识、技能、素质的形成,属于面向全体学生的普及性课程,主要以《大学生心理健康教育》为主,有心理学专业依托的学校可利用学科优势开设一些心理学知识的普及性课程;而选修课则可侧重拓展心理健康教育学科的视野,进一步深化心理健康知识和技能,进一步挖掘学生的潜能,发展学生的积极品质,可针对不同年级大学生需要在提升积极心理品质方面开设不同的选修课程,同时针对不同时期遇到的不同心理问题进行相关课程的讲授,进一步增强教育对象的针对性以及课程的实用性和实效性。

其次,要注重显性课程和隐性课程的结合。从现代课程论的视角,学校的课程应该由显性课程和隐性课程构成完整的体系,所以大学生心理健康教育课程体系也应包括显性课程和隐性课程两部分。显性课程为通过教务下达任务的各类心理健康教育课程,如《大学生心理健康教育》、《爱情心理学》、《社会心理学》、《人际交往心理学》等等;作为与显性课程相对的隐性课程,美国学者杰克逊认为隐性课程是学生在学校环境中学习到的非预期的或非计划的知识,价值观念,规范和态度等。因此,要注重校园环境、校园文化、师生关系、朋辈行为示范等各方面因素对学生良好心理品格形成的影响,努力营造积极的校园文化氛围,积极的师生关系、积极的朋辈关系等促进大学生积极人格的形成,与显性课程一起服务于大学生心理健康教育。

再者,要注重课堂教学与实践体验的结合。大学生心理健康教育课程是一门实践性很强的课程,积极心理学则强调主观体验的重要性。由此,大学生心理健康教育课程教学不仅需要传授相关知识,更重要的是这些知识能被大学生应用于日常心理的实践体验中。只有经历学生主体内在的心理历程并使学生在情感的交流和思维的碰撞中产生深刻的情绪和情感体验的心理健康教育课程,才能真正促进学生的心理品质和和心理能力的发展,才是有价值的课程。<sup>[6]</sup>因而,要使心理健康教育课程真正成为有价值的课程,成为有益于大学生成长成才的课程,就必须强调课堂教学与实践体验的结合,注重大学生对课程学习内容的心理体验和感悟。具体而言,可通过一些活动性课程来实施,如通过团体辅导、角色扮演及其他训练性活动来进一步深化学生对于课程的理解和体验。

## 四、结 语

积极心理学作为对传统心理学的有益补充,对大学生心理健康教育课程体系的构建具有积极的借鉴意义,作为一门新兴学科,必然存在着一些缺陷与不足,而对于大学生心理健康教育课程体系的构建,学术界也尚处于探索阶段,本文仅对积极心理学视野下的大学生心理健康教育课程体系做一个初步的探讨,以期能抛砖引玉。

## 参考文献:

- [1] 孟万金. 论积极心理健康教育[J]. 教育研究, 2008(5): 41-45.

- [2] 克里斯托弗·彼得森. 积极心理学[M]. 北京: 群言出版社, 2010: 13.
- [3] 任俊. 积极心理学思想的理论研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2006: 17.
- [4] 孟万金. 积极心理健康教育[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2008: 27.
- [5] 田奇. 从积极心理视角看大学生积极心理品质的培养[D]. 北京: 首都师范大学, 2011: 9.
- [6] 杨钦芬. 论心理健康教育课的课程属性及有效实施[J]. 前沿, 2006(1): 65-67.

## Exploration on Curriculum System of Mental Health Education for College Students from the Perspective of Positive Psychology

ZHANG Xiao-feng

(Students' Affairs Office, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China)

**Abstract:** As the core content of mental health education system for college students, curriculum system of mental health education for college students is an important link in the implementation of mental health education for college students. The development and emergence of positive psychology provide theoretical basis for mental health education for college students and provide practice foundation for the construction of curriculum system of mental health education for college students. The construction principle of curriculum system of mental health education for college students from the perspective of positive psychology should highlight positive concept. It is required to integrate the training of college students' positive quality, their experience of positive psychology and positive creation of curriculum environment in curriculum framework and pay attention to the combination of required courses and elective courses, classroom teaching and practical experience, and dominant curriculum and hidden curriculum.

**Key words:** positive psychology; college students mentality; mental health education; curriculum system

(责任编辑: 王宁宁)