

基于 PERMA 理论的高校心理育人路径研究

刘楷文 方媛 周祉木

(南通理工学院, 江苏 南通 226002)

摘要: 随着大学生心理健康需求的日益增长与多元化, 传统以“问题修复”为主导的心理健康教育模式已难以满足学生全面发展的需要。PERMA 理论作为积极心理学的核心框架, 涵盖积极情绪、投入、关系、意义与成就五个维度, 为高校心理育人工作提供了系统的理论指引与实践路径。本文基于 PERMA 理论, 结合当前高校心理育人现实困境, 从情绪培育、心流引导、关系构建、意义赋能、成就激励五个方面, 构建基础性、全员性、互动性的心理育人路径, 以促进学生心理发展、心理韧性提升与幸福感受增强, 推动高校心理健康教育从“疾病干预”向“积极建构”转型。

关键词: PERMA 理论; 心理育人; 高校心理健康教育; 积极心理学

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v2i1.169

一、引言

心理健康是大学生全面发展的重要基石, 关乎个体成长成才、家庭幸福与社会和谐稳定。大学阶段是个体从青年期向成年早期过渡的关键时期, 面临着自我认同、学业压力、人际交往、生涯规划等多重发展任务, 心理素质的优劣直接影响其学习效能、生活品质与未来社会适应。党和国家高度重视学生心理健康工作, 《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确要求“培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态”, 党的二十大报告亦强调“重视心理健康和精神卫生”。然而, 当前高校心理健康教育在实践中仍面临现实挑战: 一方面, 教育模式存在“医疗化”倾向, 过度聚焦于心理问题的筛查、诊断与危机干预, 工作重心置于“从-1到0”的修复, 忽视了广大学生“从0到1”的积极心理品质培养与发展性需求; 另一方面, 教育资源分散、协同不足, 教育方式较为单一, 难以满足学生日益增长的多元化、发展性心理需求, 导致育人成效有限、学生主体参与感不强。

在此背景下, 积极心理学尤其是 PERMA 理论为高校心理育人工作的范式革新提供了重要的理论指引与实践框架。PERMA 理论由塞利格曼提出, 认为实现蓬勃人生 (Flourishing) 取决于五大要素: 积极情绪 (Positive Emotion)、投入 (Engagement)、关系 (Relationships)、意义 (Meaning) 与成就 (Accomplishment)^[1]。该理论超越了传统病理导向的视角, 强调通过系统培育积极体验、促进全心投入、构建支持性关系、引导生命意义、激励成就获得, 从而全面提升个体的心理资本与幸福感。将 PERMA 理论应用于高校心理育人, 有助于推动工作重心从“问题干预”转向“优势建构”, 从“被动补救”转向“主动预防”, 从“单一供给”转向“系统赋能”, 对于构建发展性、全员化、协同式的心理健康教育体系具有重要的指导价值。本文旨在基于 PERMA 理论, 结合高校心理育人现实, 系统探索其应用路径与实践策略, 以期为提升心理育人科学性、实效性提供参考。

二、大学生心理健康教育的现状分析

2.1 当前高校心理健康教育模式面临的挑战

作者简介: 刘楷文(1997—), 男, 硕士, 研究方向为大学生心理健康教育;

方 媛(1998—), 女, 硕士, 研究方向为大学生心理健康教育;

周祉木(2001—), 女, 硕士, 研究方向为大学生心理健康教育。

通讯作者: 刘楷文

当前,我国高校心理健康教育工作已普遍纳入人才培养体系,大多数院校设立了心理健康教育中心,配备了专兼职教师队伍,开设了心理健康必修或选修课程,并建立了心理测评、咨询干预与危机应对机制。表面上看,一个包含课程教学、宣传活动、咨询服务和危机干预的“四位一体”工作格局已初步形成。然而,深入分析即可发现,其实践模式仍存在显著局限。一方面,工作重心呈现明显的“治疗性”偏移,大量资源向少数存在显性心理问题的学生倾斜,筛查、评估、诊断与危机管理成为核心任务,形成了以“心理问题”为焦点的“类医疗”路径^[2]。另一方面,教育内容与方法较为单一,常以普适性讲座、个体咨询和被动式活动为主,缺乏对积极心理品质的系统性培育与深度体验设计,难以有效激发学生内在成长动力。

这一模式的不足,导致了三重主要困境:其一,教育对象的窄化,使得心理健康教育被视为针对“有问题者”的补救性服务,多数处于“亚健康”状态或寻求发展的学生被边缘化;其二,教育关系的疏离,教师容易扮演“专家”或“评估者”角色,学生则成为被动接收者甚至被“标签化”的对象,双方难以建立信任、平等的育人同盟;其三,教育成效的表浅化,工作停留于问题暂时缓解或知识灌输,未能有效转化为学生持续的心理资本积累与生命品质提升。

2.2 大学生对心理健康教育的真实需求

与此形成鲜明对比的是,大学生对心理健康教育的真实需求,本质上是基础性、全员性与互动性的^[3]。基础性意味着心理健康是学生完成学业、适应生活、实现发展的根本支撑,其需求如同“阳光与空气”,大学的主要任务是“育人”,心理健康教育能强健学生之灵魂,是人才培养中非智力的重要成分。全员性指所有学生,无论其当下心理状态如何,均存在发掘优势、提升韧性、追求意义与幸福的成长性诉求,心理健康教育应是面向全体学生的全面发展教育,应惠及每一位学生而非仅为少数人补缺。互动性则强调学生并非被动接受的“容器”,而是具有主体意识和体验能力的参与者,他们渴望在安全、尊重的关系中,通过对话、体验、实践与反思,实现内在认知与外在行为的积极建构。现有模式与这种深层需求之间的错位,正是推动高校心理育人体系向积极、发展、系统方向转型的根本动因。

三、PERMA 理论的内涵及其在心理育人中的重要意义

3.1 PERMA 理论的内涵

PERMA 理论不仅关注个体的主观幸福感,更强调通过五大要素的协同作用,促进个体在认知、情感、行为与社会功能等方面的发展^[4]。在高校心理育人中,PERMA 理论具有以下适用性:积极情绪是心理健康的润滑剂,能提升学生的心理韧性、拓展认知资源,增强应对压力的能力;投入指学生在学习、活动中的沉浸体验,有助于提升专注力、自我效能感与内在动机;关系强调人际支持与社会联结,是心理安全感与归属感的重要来源;意义关乎生命价值与目标感,能引导学生超越自我,增强责任意识与使命感;成就体现为目标达成与能力认可,有助于增强自信、激发持续成长动力。

这五个维度相互关联、彼此促进,共同构成高校心理育人的系统性框架,推动心理健康教育从“干预少数”转向“赋能全体”。

3.2 PERMA 理论丰富高校心理育人的内涵

传统心理健康教育的内涵常被简化为“心理问题的预防与干预”,而 PERMA 理论则将其拓展为“基础性、全员性、互动性的心理发展与幸福促进”。它要求育人工作不仅关注学生心理状态的“减负”(减少负面情绪与问题行为),更重视“赋能”(增强积极情绪、心流体验、意义感等)。这意味着心理健康教育的目标,应从帮助学生“免于心理疾病”升级为助力学生“获得蓬勃人生”。具体而言,PERMA 框架将育人内涵从狭窄的“问题修复”,系统扩展至积极情绪管理、专注力与投入品质培养、支持性关系网络构建、生命意义与价值观探索、

成就动机与自我效能感提升等五大发展性领域，使心理健康教育真正与学生的全面成长和终身幸福相联结。

3.3 PERMA 理论提升高校心理健康教育的实效性

PERMA 理论为提升育人工作的针对性、吸引力与可持续性提供了可操作的路径。首先，它倡导从“说教诊疗”到“体验建构”的范式转换^[5]。基于 PERMA 的干预措施，如正念训练、优势识别工作坊、心流挑战任务、意义日志、成就故事分享等，均强调学生的主动参与、深度体验与积极反思，能有效激发其内在动机，改善传统模式下学生被动接受、参与度低的问题。其次，它推动资源从“单向供给”转向“系统协同”。PERMA 的五个维度天然关涉课堂教学、社团活动、师生互动、家庭支持、社会实践等多个育人场景，促使心理健康教育超越咨询中心的单一阵地，与思政教育、专业教学、管理服务、校园文化及家庭教育深度融合，形成育人合力。最后，它提供了多维度的成效评估框架。育人效果不再仅以危机事件减少为指标，而是可通过测量学生在积极情绪频率、学习投入度、关系满意度、意义感水平、成就感体验等方面的变化，进行更为全面、发展性的评估，从而引导工作持续优化。

四、基于 PERMA 理论的高校心理育人路径构建

4.1 积极情绪培育：构建情绪赋能系统

高校应通过课程、活动与环境建设，系统培养学生的情绪觉察、表达与调节能力。可开设“积极情绪训练”“正念减压”等选修课程，开展情绪主题团体辅导、心理戏剧、艺术表达等活动，营造温暖包容的校园心理氛围。同时，利用数字化平台开发情绪自助工具，帮助学生记录情绪变化、学习调节策略，增强情绪韧性。

4.2 心流引导与投入促进：提升学习与生活的沉浸感

通过教学设计、活动策划与环境优化，引导学生进入“心流”状态。教师可采用项目式学习、探究式教学等方式，增强课堂吸引力；开展学科竞赛、创新创业实践、兴趣社团等活动，让学生在挑战与技能匹配的任务中获得沉浸体验。同时，指导学生进行时间管理与目标设定，减少干扰，提升专注力与投入品质。

4.3 支持性关系网络构建：强化人际联结与心理归属

构建“家庭—学校—同伴—社区”四维支持系统，增强学生的社会联结与归属感。推行“导师制”“朋辈互助计划”，建立师生常态化交流机制；开展宿舍关系建设、团队拓展训练等活动，提升学生人际交往能力；加强家校沟通，引导家长成为学生心理成长的重要支持者^[7]。

4.4 意义赋能与价值引领：深化生命教育与社会责任感

将意义教育融入思想政治课程、专业教育与第二课堂，引导学生思考生命价值、树立远大理想。通过志愿服务、社会实践、国情考察等活动，增强学生的社会参与感与责任感；开展“人生意义工作坊”“价值观澄清团体”等心理育人活动，帮助学生建立积极的人生叙事与目标体系。

4.5 成就激励与能力认可：建立多元成长评价体系

构建以“成长为导向”的成就认可机制，不仅关注学业成绩，更重视学生在社会实践、创新创业、艺术体育、志愿服务等方面的表现。设立“心理成长之星”“积极品质榜样”等荣誉，开展成果展示、经验分享活动，增强学生的自我效能感与成就体验。同时，提供个性化发展指导，帮助学生设定阶段性目标，积累成功经验。

五、结语

PERMA 理论不仅为高校心理育人注入了积极的价值观与发展观，更提供了一套系统、可操作的方法论，有助于推动其从“防治问题”的被动状态，转向“培育优势、赋能成长”的主动建构新阶段。为高校心理育人提供

了从“修复问题”到“建构幸福”的系统化路径。通过积极情绪、投入、关系、意义与成就五个维度的协同推进，不仅能够提升学生的心理资本与心理韧性，更能促进其全面成长与幸福体验。未来，高校应进一步深化 PERMA 理论在心理育人中的实践探索，推动心理健康教育向更加积极、发展、整合的方向转型，为培养担当民族复兴大任的时代新人提供坚实的心理支撑。

参考文献：

- [1] SELIGMAN M E P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being[M]. New York: Simon and Schuster, 2011.
- [2] 周肃军, 常扩, 周详. 积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J]. 黑龙江高教研究, 2024(11):120-128.
- [3] 霍胤睿.“三全育人”视域下高校心理教育路径研究[D].浙江工商大学,2022.
- [4] 高群.基于 PERMA 模式积极心理干预对大学生幸福感的影响研究[D].青海师范大学,2022.
- [5] 曹瑞, 孙红梅. PERMA——塞利格曼的幸福感理论新框架[J]. 天津市教科院学报, 2014(2):10-12.
- [6] 田旭, 张广峰, 潘伟. 基于 PERMA 理论的高校新生适应性教育策略探究[J]. 产业与科技论坛, 2025,24(11).
- [7] 高洁.积极心理学视域下大学生积极就业心理品质培养路径研究——以运用 PERMA 模型助力大学生积极就业为例[J].西部素质教育,2025,11(06):111-114.

Research on the Path of Psychological Education in University based on PERMA theory

Kaiwen LIU, Yuan FANG, Zhimu ZHOU

(Nantong Institute of Technology Nantong, China)

Abstract: With the growing and diversifying mental health needs of university students, the traditional “problem-solving” model of mental health education is increasingly inadequate. PERMA theory, as a core framework of positive psychology encompassing positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment, provides systematic theoretical guidance and practical pathways for university psychological education. Based on PERMA theory and current challenges in psychological education, this paper constructs a basic, overall, and interactive psychological education pathway from five dimensions: emotion cultivation, flow guidance, relationship building, meaning empowerment, and achievement motivation. This approach aims to promote students' psychological development, resilience, and well-being, promoting a shift from “disease intervention” to “positive construction” in university mental health education.

Keywords: PERMA theory; Psychological Education; Mental Health Education in Colleges and Universities; Positive Psychology