

大学生积极心理品质培育：价值、困境与策略

王旭方

(广州应用科技学院, 广东 肇庆 526000)

摘要: 培育大学生积极心理品质, 是提升大学生心理自我调节能力的关键举措, 也是维护国家网络意识形态安全、完善高校思想政治教育育人体系的重要抓手。当前大学生积极心理品质培育工作, 面临学生个体认知偏差与心理内耗突出、高校培育体系割裂且协同机制缺位、家庭积极教育理念淡薄与培育行为缺失、社会主流价值引导不足与不良心态渗透等现实困境。基于此, 应从个人、高校、家庭、社会四维发力, 强化大学生主动培育意识, 健全高校系统化培育体系, 转变家庭教育理念并重视心理培育, 加强社会主流价值引领并营造积极氛围, 凝聚家校社协同育人合力, 提升大学生心理健康教育工作实效, 助力大学生塑造健全人格, 为实现中华民族伟大复兴提供坚实人才支撑。

关键词: 大学生; 积极心理品质; 高校思政; 协同育人

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v2i6.530

一、大学生积极心理品质培育的时代价值

大学生处于人生发展的关键阶段, 积极心理品质对其思想、情感与行为发展具有正向引领作用, 能推动个体激发自身潜能、提升获得幸福生活的能力。以习近平同志为核心的党中央高度重视青年学生心理健康发展, 号召全社会引导青年成长为“有理想、敢担当、能奋斗、肯吃苦”的新时代好青年。2026年教育部新春第一会对“健康第一”理念进行工作落实部署, 谋划新一轮学生心理健康促进行动, 将大学生积极心理品质培育置于教育工作突出位置, 兼具个体成长与社会发展的双重价值。

(一) 增强大学生心理自我调节能力, 化解个体心理危机

当前我国大学生心理健康问题呈多发上升态势, 相关数据显示18-24岁青年心理疾病患者占比超三成且逐年攀升, 核心原因在于青年群体缺乏科学的积极心理调节体系, 难以有效疏导不良情绪, 最终导致心理问题积累加重。培育积极心理品质, 能帮助大学生掌握情绪调节方法, 强化自我情绪控制能力, 以积极心态适应社会环境, 化解情绪症结, 形成稳定持久的心理品格, 从根源上预防心理问题的发生与恶化。

(二) 维护国家网络意识形态安全, 营造清朗网络空间

网络信息具有海量性、复杂性、更新快的特征, 真实性难以甄别, 加剧了大学生的认知危机; 同时, 个性化推荐机制形成的“信息茧房”, 限制了大学生批判性思维发展, 使其难以理性看待多元观点。积极心理品质的培育, 能帮助大学生树立理性、平和的网络心态, 提升信息辨别与辩证分析能力, 自觉抵制网络不良信息的侵蚀, 既维护高校意识形态安全, 也为构建健康社会舆论环境、营造清朗网络空间提供重要保障。

(三) 完善高校思政育人工作体系, 实现育德与育心融合

高校思想政治教育的核心目标是培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 而大学生的心理状态直接关乎个人成长与国家发展。积极心理品质培育聚焦于塑造大学生优良人格, 不仅能有效预防心理疾病, 更能引导大学生理性看待名利得失与群己关系, 保持积极乐观的精神状态。将积极心理品质培育融入高校思政教育, 能提升大学生的道德情操与责任感, 推动育德与育心深度融合, 实现个人成长与国家发展的有机统一, 完善高校“三全育人”工作体系。

二、大学生积极心理品质培育的现实困境

作者简介: 王旭方 (1996—), 助教, 研究方向为高校思想政治教育。

在家庭、学校、社会协同育人的背景下，大学生积极心理品质水平总体向好，但受个体、高校、家庭、社会多重因素影响，培育工作仍存在诸多短板，尚未形成系统化、常态化的培育机制，提升空间显著。

（一）学生个体层面：认知偏差与心理内耗，制约积极心理形成

大学生个体的内在心理特征是影响积极心理品质培育成效的核心因素，认知偏差、抗压能力弱、自我效能感低等问题，导致部分大学生难以形成稳定的积极心理，具体表现为两大方面：一是个体认知偏差突出。大学生乐于接受新鲜事物，但社会经历不足，易通过片面比较产生盲目自信或自卑心理，且易被外部言论误导；同时，网络“信息茧房”加剧了认知局限，部分大学生盲目接收海量信息填补空虚，进一步加深认知偏差，影响积极心理的构建。二是内卷与躺平间的摇摆引发心理内耗。面对未来的不确定性与现实挑战，大学生常陷入“内卷”的高压与“躺平”的逃避之间，部分学生为量化目标疲于奔命却缺乏清晰人生方向，部分学生因畏惧失败回避风险、拖延任务，此类行为加剧自我怀疑与内在驱动力缺失，造成心理与行为的双重内耗，消耗自我效能感，阻碍积极心理品质的形成。

（二）高校培育层面：体系不完善与协同缺位，培育实效受限

大学生积极心理品质培育是长期、复杂的系统工程，需要高校系统化的教育体系与协同化的育人机制支撑，但目前部分高校的培育工作存在明显短板：一是课程设置割裂，育人融合不足。部分高校将心理健康教育与思想政治教育割裂，思政课仍以灌输式教学为主，难以调动学生主动性；专业课教师缺乏课程思政融合意识，忽视心理健康教育的渗透；同时，部分教师过度引进外部教育资源，忽视本土化教育元素，教材理论与现实脱节，难以指导学生实践，未能发挥各学科协同育人的优势。二是全员育人协同机制有待完善。受传统心理学影响，部分教育者仅关注有明显心理问题的学生，忽视对正常学生的积极心理引导；心理健康教育工作过度依赖辅导员，而辅导员事务繁杂、专业能力有限，难以开展针对性培育；高校心理健康专业师资匮乏，与日益增长的学生需求形成“供需矛盾”；且培育工作多由学生工作部门“单打独斗”，未形成全校联动的育人格局，加之场地、设备等资源有限，导致培育工作滞后、效果不佳。

（三）家庭教育层面：理念淡薄与行为缺失，积极培育缺位

良好的家庭氛围是大学生积极心理品质培育的重要基础，但当前家庭教育中存在明显的积极心理培育缺位问题：一是家长培育意识淡薄。部分家长将大学生的情绪烦躁、抑郁等问题视为正常现象，缺乏心理疏导与提前干预的意识，忽视对孩子积极心理品质的主动培育。二是教育理念存在偏差。受传统应试教育影响，家长过度关注大学生的成绩、考证、考研等功利化目标，对心理健康状况关注不足，导致大学生被“应试化”裹挟，心理压力加剧，难以准确判断自身心理健康状况。据统计，60%的大学生表示传统教育模式对其积极心理品质形成产生较大负面影响，家庭教育的偏差成为积极心理培育的重要阻碍。三是家庭氛围与教育方式不当。部分家庭氛围压抑、沟通不畅，家长教育方式简单粗暴，未能给予孩子足够的鼓励与支持，导致大学生心理素质脆弱，难以形成积极的心理应对方式。

（四）社会环境层面：价值引导不足与不良心态渗透，负面影响凸显

社会环境是大学生积极心理品质形成的重要外部因素，在社会转型加速的背景下，社会层面的价值引导不足与不良心态渗透，对大学生积极心理培育产生显著负面影响：一是不良社会心态的传播与渗透。西方文化的广泛传播使个人主义、享乐主义、功利主义等不良心态在社会中蔓延，加之社会竞争日益激烈，部分大学生受此影响出现以自我为中心、缺乏集体荣誉感、注重眼前利益等问题，不利于感恩、自我管理、社交智慧等积极心理品质的形成。二是职业发展与现实预期的落差。市场经济下的激烈竞争使大学生在职业选择中面临诸多不适应，工作方式、薪资待遇与心理预期的差距，易导致其产生消极情绪，甚至出现极端行为。三是社会舆论的引导失范。部分媒体为追求流量，对负面事件进行煽情化、片面化报道，加剧大学生的焦虑与迷茫。调查显示，40%的大学生表示社会上的自私、功利、躺平等不良心态会对其产生影响，不良社会氛围成为大学生积极心理品质培育的重要外部阻碍。

三、大学生积极心理品质培育的实践策略

大学生积极心理品质培育是一项系统工程，需立足个人、高校、家庭、社会四维主体，找准问题症结，精准施策、协同发力，构建“个人主动、高校主导、家庭助力、社会引领”的培育格局，提升培育工作的针对性与实效性。

（一）强化个人主动意识，筑牢积极心理品质培育的内在根基

大学生是积极心理品质培育的核心主体，需强化自身主动培育意识，从自我认知、能力培养、实践参与、理想树立等方面，主动构建积极心理：一是树立积极的自我认知。引导大学生学会接纳自我，理性看待自身优缺点，形成合乎实际的心理期许；在学习生活中设置可实现的小目标，通过完成目标获得正向反馈，积累幸福体验，提升自我效能感。二是培养独立自主的能力。提升独立思考与是非判断能力，在人际交往中虚心接受他人意见但不迷失自我；总结社交经验，做到“见贤思齐，见不贤而内自省”，从良好的社交中获得情绪满足感，提升人际交往能力。三是积极参与实践活动。主动参与学校组织的校园活动与社会志愿服务活动，在实践中展示创造力、领导力与合作能力，激发自信与勇气，减少胆怯与不良情绪，从助人为乐中获得成就感，汲取积极心理力量。四是树立远大理想与使命担当。将个人理想与国家前途、民族命运相结合，以时代楷模、优秀榜样为标杆，学习黄旭华院士等榜样人物舍小家为大家的奉献精神，在追逐榜样的过程中树立正确的世界观、人生观、价值观，培养积极进取的心理品质，增强社会责任感与使命感。

（二）健全高校培育体系，发挥积极心理品质培育的主导作用

高校是大学生积极心理品质培育的主阵地，需立足“三全育人”理念，健全系统化、协同化的培育体系，推动育心与育德、育智深度融合：一是推进课程体系融合，创新教学方式。强化思政课的心理培育功能，将积极心理品质培育融入思政课教学，通过革命英雄主义精神、长征精神等红色文化资源，引导学生培养坚强无畏的积极心理；将心理健康教育设为必修课，制定科学的教学大纲，创新角色扮演、情景重现等互动式教学方式，提升学生心理调节能力；推动专业课与心理健康教育的课程思政融合，引导专业课教师在教学中渗透积极心理理念，关注学生学习成长。二是完善全员育人协同机制，强化师资保障。转变教育理念，将积极心理培育覆盖全体学生，既关注有心理问题的学生，也重视对正常学生的积极心理引导；加强心理健康专业师资队伍建设，提升辅导员的心理教育专业能力，明确各部门、各岗位的育人职责，形成全校联动的协同育人格局；保障心理健康教育的场地、设备等资源投入，解决“供需矛盾”。三是打造积极校园文化，营造良好育人氛围。以校风、学风建设为抓手，开展心理健康讲座、专家咨询、社团路演等丰富多彩的校园活动，搭建具有学校特色的心理健康平台，扩大学生参与面；注重校园物质文化建设，科学规划校园建筑布局，维护校园环境整洁，更新教学设备，为学生营造身心舒畅的校园环境；借助美育浸润工程，提升学生审美能力，以沉浸式的校园文化熏陶，强化积极心理品质的培育效果。

（三）转变家庭教育理念，凝聚积极心理品质培育的家庭合力

原生家庭对大学生的心理发展具有深远影响，需引导家庭转变教育理念，重视积极心理品质培育，形成家校协同的育人合力：一是树立积极的家庭教育理念。引导家长摒弃“重成绩、轻心理”的应试教育理念，关注大学生的心理健康状况，增强心理疏导与提前干预的意识，主动培养孩子的积极心理品质。二是营造和谐的家庭氛围，优化教育方式。构建亲密、沟通顺畅的家庭关系，给予孩子足够的鼓励与支持，提升孩子直面困难的勇气与自信；当孩子遇到挫折时，家长以积极乐观的态度引导其分析问题、解决问题，做好榜样示范，帮助孩子形成积极的挫折应对方式。三是加强家校沟通联动。家长摒弃“孩子上大学即无需管教”的观念，定期与高校辅导员、教师沟通，及时掌握孩子的学习、生活与心理状况；高校主动向家长反馈学生情况，指导家长开展科学的心理家庭教育，形成家校共育的联动机制，及时发现并疏导学生的不良情绪，防范心理问题的发生。

（四）强化社会主流价值引领，营造积极心理品质培育的社会氛围

社会层面需强化主流价值引领，营造积极、包容、健康的社会环境，为大学生积极心理品质培育提供良好外部支撑：一是加强网络监管与正面宣传。强化对网络平台的监管，遏制不良信息的传播；充分利用微信、抖音、小红书等新媒体平台，推送积极心理学知识、心理健康案例等内容，发挥网络主流媒体的正面引导作用，帮助大学生提升网络信息辨别能力。二是弘扬主流价值观与优秀传统文化。将马克思主义基本原理与中华优秀传统文化相结合，借助文旅热、国潮热的社会氛围，引导大学生感悟中华民族艰苦奋斗、百折不挠、众志成城的优秀品格，从中华优秀传统文化中汲取积极心理养分；广泛宣传“时代楷模”、“感动中国人物”等榜样的先进事迹，为大学生树立精神标杆，培育其坚韧的心理品格。三是规范社会舆论传播，营造理性氛围。引导媒体坚守客观理性的职业操守，对负面事件进行客观报道，避免煽情化、片面化表述，坚守社会主义核心价值观，引导社会公众理性思考；营造包容的社会竞争环境，缓解大学生的职业发展焦虑，为大学生就业、创业提供更多支持与保障。

结语：

大学生积极心理品质培育关乎青年一代的健康成长，更关乎国家和民族未来的发展前途。当前培育工作面临的个体、高校、家庭、社会层面的困境，决定了培育工作不能依靠单一主体，而需个人、高校、家庭、社会四方协同联动、各尽其责。通过强化大学生主动培育意识，健全高校系统化、协同化培育体系，转变家庭教育理念并

加强家校联动, 强化社会主流价值引领并营造积极健康的社会氛围, 凝聚家校社协同育人的强大合力, 才能切实提升大学生积极心理品质培育实效, 有效预防大学生心理问题, 推动大学生形成积极健康向上的心理品格, 促进大学生德智体美劳全面发展, 为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供坚实的人才支撑。

参考文献:

- [1] 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, 2024,42 (11):120-128.
- [2] 席文彪, 张世财. 积极心理学视域下高职院校心理健康教育实践路径 [J]. 教育理论与实践, 2024,44 (27):53-56.
- [3] 蔺秀云, 刘张行, 邱辰琰. 新时代学校心理健康教育工作思路 [J]. 人民教育, 2023 (12):41-45.
- [4] 鲜于乐娇. 大学生积极心理品质培育探析 [J]. 学校党建与思想教育, 2019 (20):38-40.
- [5] 伍麟. 接纳“原生家庭”是走向成熟的标志 —— 兼论当代青年应具有积极心理品质 [J]. 人民论坛, 2019 (20):90-91.
- [6] 杨飞龙, 李翔, 朱海东. 学校氛围和青少年社会适应的关系: 一个有调节的中介模型 [J]. 中国临床心理学杂志, 2019,27 (02):396-400.
- [7] 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, 2019,37 (03):113-117.
- [8] 林凡. 试析心理韧性理念在高校心理危机干预中的运用 [J]. 学校党建与思想教育, 2018 (07):80-81.
- [9] 陈宛玉, 叶一舵. 积极心理学取向的生涯辅导: 契合、理念、方法及工作启示 [J]. 福建师范大学学报 (哲学社会科学版), 2018 (01):137-145.
- [10] 肖梦婷. 大学生积极心理品质培育研究 [D]. 武汉: 中南财经政法大学, 2023.
- [11] 陈彦如. 新时代大学生积极心理品质培育研究 [D]. 桂林: 桂林理工大学, 2023.
- [12] 秦莹. 积极心理学视域下大学生思想政治教育亲和力提升研究 [D]. 长春: 东北师范大学, 2023.
- [13] 石倩. 积极心理学在高校思想政治教育中的应用策略研究 [D]. 长沙: 中南大学, 2023.

Cultivation of College Students' Positive Psychological Qualities: Value, Dilemmas and Strategies

WANG Xufang

(Guangzhou University of Applied Sciences, Zhaoqing, Guangdong, China)

Abstract: Cultivating positive psychological qualities of college students is a key measure to improve their psychological self-regulation ability, and also an important starting point for safeguarding national ideological security on the internet and improving the ideological and political education system in colleges and universities. At present, the cultivation of college students' positive psychological qualities is confronted with practical dilemmas, including prominent individual cognitive biases and psychological internal friction among students, fragmented cultivation systems and lack of collaborative mechanisms in colleges and universities, weak family positive education concepts and inadequate cultivation behaviors, insufficient guidance of mainstream social values and infiltration of unhealthy mentalities. In view of this, efforts should be made from four dimensions: individual, college, family and society. We should strengthen college students' initiative in self-cultivation, improve the systematic cultivation system in colleges and universities, transform family education concepts and attach importance to psychological cultivation, enhance the guidance of mainstream social values and create a positive atmosphere, so as to gather the joint forces of family, school and society in collaborative education, improve the effectiveness of mental health education for college students, help them shape sound personalities, and provide solid talent support for the great rejuvenation of the Chinese nation.

Keywords: college students; positive psychological qualities; ideological and political education in colleges and universities; collaborative education