

大学生积极情绪体验提升的 心理健康教育策略

张文娟 刘 伟 丁兰艳

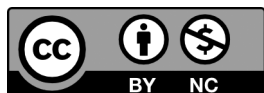
西安电子科技大学心理健康教育中心，西安

摘 要 | 近年来以积极心理学为理论基础的积极心理健康教育模式在高校心理健康教育中迅速发展。面对后疫情时代的极大不确定性，大学生的心理健康教育也遇到更大的挑战，其中如何培养良好的情绪、塑造积极向上的心态成为大学生心理健康的重要问题。本文试图从理论和实践两方面对于提升大学积极情绪进行论述，指出积极情绪的培养是积极心理健康教育实践的首要任务，增加积极情绪体验是培养积极心理品质、塑造健康人格的最佳途径。体验式教学、团体心理辅导和心理拓展训练是增强大学生积极情绪体验的有效校园心理健康教育群体策略。

关键词 | 积极心理健康教育；积极情绪体验；积极人格；团体心理辅导；心理拓展训练

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 后疫情时代大学生群体心理危机风险与情绪障碍发生

随着我国经济社会快速发展，大学生的成长生活环境不断变化，叠加新冠肺炎疫情的延续性影响，大学生心理健康问题更加凸显，心理危机也出现增加趋势。其中情绪问题比较突出。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示，21.48% 的大学生存在抑郁风险，45.28% 的大学生存在焦虑风险，而且本科生心理健康状况比专科生差^[1]。2023 年 4 月 20 日教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》（以下简称《计划》），旨在从制度、

基金项目：教育部人文社会科学研究基金青年项目“基于大数据分析的心理健康评估与危机预警研究”（19YJC190028）资助；中央高校基本科研业务费专项资金资助“后疫情时代情绪与社会节奏对大学新生心理健康的影响”（ZYTS23130）；中央高校基本科研业务费专项资金资助“大学生心理健康教育中的家校合作研究”（ZYTS23131）；教育部课题“遴选解析高校学生心理健康教育指导典型案例”（1025-29901230002）。

通讯作者：张文娟，西安电子科技大学心理健康教育中心教授，研究方向：情绪调节、心理危机干预、积极心理健康。

文章引用：张文娟，刘伟，丁兰艳. 大学生积极情绪体验提升的心理健康教育策略 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (12): 1253-1260.

<https://doi.org/10.35534/pc.0512147>

机制、方法、资源等方面全面推进学生心理健康工作。该计划提出,促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题^[2]。

当代大学生生长于新时代,比起以往,家庭环境更优越,社会环境更开放、生活物质条件更丰富,造成一部分大学生自身缺少在艰苦生活中磨炼的经历,容易产生抑郁、焦虑等心理问题。目前在校大学生成长过程中家人的过度溺爱和保护,使得他们在进入大学校园后遇到自己的需要无法被满足或者遇到挂科、失恋等挫折时,会产生强烈的挫败感,容易引发心理危机。近年来,在就业、考研、保研、出国留学、创业等竞争性压力增大,大学生走入社会面临更多不确定性的情况下,大学生的心理危机呈现攀升的趋势,而后疫情时代这一危机更加凸显。

1.2 大学生群体网络虚拟生活增加,现实感弱化

当下的大学生群体都是“00”后群体。他们从小就接触到了手机、电脑等智能设备,会通过微信、抖音、QQ、微博、短视频等自媒体社交网络平台发布自己的生活动态、情绪状态、生活感悟、观点看法等。他们通过网络接触社会 and 了解世界,大量时间花费在网络空间当中。虚拟游戏、元宇宙、二次元等甚至成为一些人的精神支柱。和网络虚拟空间活动增多相比,他们的现实体验感减少,甚至被剥夺。随着科学技术的不断发展和传统文化被外来文化侵蚀,不少大学生丧失了其价值资源和意义归宿,陷入了一种“意义感缺失”中,出现了存在危机^[3]。空心人、虚无主义等在大学生群体中有蔓延的趋势。大学校园生活网络化,带来现实层面人际交往的减少,使得大学生更加依赖网络实现信息交换和人际互动。网络恋情缺乏安全感,恋爱关系可靠性下降。有些学生网络使用时间增加,更加频繁刷手机,作息不规律,甚至日夜颠倒。不规律的生活容易使人产生失控感,进而产生无力、无助、失落和压抑感。

1.3 缺乏合理有效的情绪管理方法,积极情绪体验被动化和虚拟化

张鹏程等调查发现,当代大学生日常情绪体验以积极情绪为主;对于特定情绪的意识努力程度低于中间值;且其每日电子产品娱乐时间总体在4个小时以上。他们进一步基于Nvivo软件对来自300名被试的情绪体验来源进行质性分析:在积极情绪体验来源中,占比最大的词频为视频;其次为朋友、聊天;第三为游戏。另外,情绪体验的来源还存在性别差异:积极情绪体验的来源,男生主要是对抗类游戏,其次为运动等;而女生主要是视频,其次为与朋友聊天、看小说等。消极情绪的来源,男生主要是游戏失败,其次为作业等;而女生主要是人际冲突,其次为学习失利与压力事件等^[4]。大学生的积极体验以被动虚拟化网络方式为主,而消极体验以现实环境受阻为主。这也是大学生通过网络虚拟来逃避挫折现实的一个反映。而过度依赖互联网获得积极情绪体验,又带来网络成瘾等新的情绪问题。

综合来说,从外部环境来看,经济下行,毕业生激增,就业压力增大。“卷与躺平”的争论与困扰,使大学生之间的竞争呈现恶性升级。网红时代急功近利的不良风气,互联网上良莠不齐的网络言论也对大学生的情绪产生了诸多不良影响;从内部环境来看,大学生自身心智尚未完全发育成熟,不能科学地管理自己的情绪状态。不少人会采用逃避、压抑、不合理发泄等方式来面对不良情绪。

2 积极心理健康教育能做点什么

积极心理学运动发起者著名心理学家塞利格曼指出积极心理学包含了三大研究主题:积极情绪体验、

积极人格特质和积极组织系统。相应地,积极心理健康教育模式中也对应了三个研究内容。一是积极情感体验(包括生活、学习、自我和人际),二是积极人格塑造(包括积极行为的能力和潜力等),三是积极的社会支持系统构建和运用(包括社会大系统,如国家的法律、法规和政策等;积极的小系统,如学校、社区、工作单位和家庭等)^[5]。其中积极情绪体验主要指个体层面,积极人格介于个体层面和群体层面之间。而积极的社会支持系统则是集体层面的组织系统,包括家庭、学校和社会等。只有增强个体层面的积极情绪体验,个体才能形成积极人格,而积极情绪体验和积极人格的形成离不开积极的组织系统的支持。家庭、学校、社会应为孩子合力打造积极心理健康教育的育人环境,通过形成积极的组织系统来巩固和发展学生的积极人格、增加积极体验,诱发更多积极的心理暗示和快乐的心理联想。只有当学生的周围环境能提供最优支持时,他们才最有可能拥有良好的心理和人际关系^[6]。促使大学生保持乐观而稳定的情绪,形成健全的人格,是高校心理健康教育的主要任务,也是亟需关注的问题。高校心理健康教育应当重视积极情绪对个体成长的力量,并在促进教育教学过程中发挥重要作用。面对大学生群体积极情绪体验电子化、虚拟化,不良情绪与情绪类障碍的增多,如何促使学生保持积极心态和良好的情绪变得尤为重要。积极心理健康教育模式为提升积极情绪,激发心理潜能,培养积极心理品质,帮助大学生形成自尊自信、理性平和的生活态度提供了新的策略。

3 积极情绪体验——积极心理健康教育实践的第一抓手

3.1 积极情绪的内容与价值

情绪维度理论的二维模式认为情绪由两个维度组成,一个是愉悦度,另一个是唤醒度。积极情绪就是位于愉悦度较强的一端,消极情绪则位于愉悦度较弱的一端。积极情绪是指个体由于体内外刺激,事件满足个体需要而产生的伴有愉悦感受的情绪^[7]。而积极情绪包括喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱等 10 种形式。其中积极情绪研究的代表弗雷德里克森(B.L.Fredrick)提出的积极情绪拓延—扩展(Broaden-and-Build)理论认为积极情绪不但能扩建个体即时的思想和行为资源,还能在此基础上帮助个体建立起持久的个人发展资源,从而使个体随后的行为变得更有建设性和创造性,同时还能将这些具有创造性的行为迁移到其他方面^[8]。该理论认为,积极情绪对个体的益处多多,可以建构心理优势、建构良好的心智习惯、建构社会联系、建构健康的身体、帮助我们阻止抑郁的恶性循环、提高坚韧水平等。研究也发现积极情绪是提升个体生命意义感的重要因素^[9, 10],塞利格曼在《真实的快乐》一书中指出,积极情感可以激发人们的探索欲望,而探索行为的实施会带给人们控制感或操纵感,这种可控感反过来又激发更多的积极情感、创造性和更好的控制感。积极情绪能够拓展个体的行为和思维方式,而消极情绪则会限制个体的行为和思维方式。个体因消极情绪得以摆脱危险,维持生存;却因积极情绪而发展,产生新思想和新行为。

3.2 积极情绪体验的培养促成积极人格特质的形成

增进个体的积极情绪体验是培养积极人格的最有效途径。积极心理学的研究发现培养个体的好奇、乐观、创造力等在内的 24 种积极人格特质的一条最佳途径是增强个体的积极情绪的体验。已有研究者

指出,积极情绪通过合理的归因方式、良性的人际关系、重要他人、正确的应激与防御系统影响人格的形成^[11]。积极人格特质的培养需要通过对个体的各种现实能力和潜在能力加以激发和强化,当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时,积极人格特质就形成了。从情绪的功用角度而言,消极的情绪让个体体验到失望和挫败,阻碍了个体的发展;而积极的情绪可以激发个体的潜能,让个体体验到力量与希望。而情绪对心理品质和人格的形成具有渗透的作用。因此,积极的情绪体验有利于形成积极的心理品质和完善人格。反过来,积极心理品质和完善人格又会增强个体积极情绪的感受力。

4 提升积极情绪

积极心理健康教育是一门体验性极强的学科,体验是积极心理健康教育的重要手段,而参与是体验的最好方式^[6]。也有人认为,“认知是情感发生的前提,体验是情感建立的过程”。可以看出体验在积极心理健康教育中的重要地位^[12]。积极心理健康教育的成效主要体现为通过发展化解问题,其中一个重要方面就是积极情绪的体验,如:主观幸福感、生活满意度、沉浸体验、自尊自信、乐观希望等^[13]。积极情绪能够调节由负面事件产生的不良情绪和压力反应,提高个体的主观幸福感,通过培养和提升学生的情绪管理、人际交往和心理适应等能力,帮助他们更好地应对学习和生活压力。因此,在积极心理健康教育实践化的过程中,积极情绪体验的培养是首要任务。

4.1 个体层面的策略——增加体验

如何广泛激发并长期维持积极情绪体验对大学生形成积极乐观的生活态度非常重要。积极心理学强调和倡导个体满意地对待过去、幸福地看待现在并乐观地期望未来,把快乐、积极、乐观等情绪融入和渗透在生活、学习中,引起个体情感上的共鸣。研究发现记录并分享积极事件且收到积极反馈能显著提升积极情绪^[14]。积极情绪的研究者弗雷德里克森在《积极情绪的力量》中提出的增强积极情绪的11种方法,包括真诚是重要的、找到生命的意义、品味美好、数数你的福气、计算善意、追随你的激情、梦想你的未来、利用你的优势、与他人在一起、享受自然的美好、打开你的心灵^[8]。个体可以根据自己情况选择适合自己的干预方法。为自己设定合理的预期,不追求过高的期望。培养自身乐观的心态,积极的视角:善于发现小确幸,生活中的小美好,关注积极面,善于收获小幸福等都是个体增加自身积极情绪体验的方法。

4.2 积极情绪提升的群体策略——参与体验

心理健康教育过程本质上就是一种情感体验的过程。积极心理健康教育的方法主要包括心理情景剧、心理活动课、多元智能、心理拓展训练等^[15],而其中体验的方式尤为关键。

4.2.1 体验式教学活动

积极心理健康教育的一个主要原则就是让学生体验情景活动参与中所带来情绪情感。以学生的自主体验为核心的体验式教学,高度关注学生的积极参与和身心投入,引导学生自我探索、启发学生内在心智,激发学生主动参与,关注学生内在体验,以提升学生的生命质量,促进学生的和谐发展最终目标^[16]。“积

极体验”的方式可以用来发掘和塑造学生自身的积极潜力,形成自身有效的应对生活压力的技巧和策略,来促进积极人格的形成^[17]。体验式教学的最终目的是希望,让学生在课堂中的这种积极情绪体验能够延伸和迁移到日常生活,在生活中能够更多地体验到积极的自我。因此,通过适当的课后心理体验作业,从而将课堂上的体验与课后的行为实践相结合,并在实践中不断地反馈调整,达到培养积极心理品质的目的。体验式教学让心理健康教育克服了传统照本宣科的知识传授方式,代之以丰富多彩的现实生活体验,让学生在生活学习的具体场景中体验积极情绪,形成积极心理品质。

4.2.2 团体心理辅导

有多项研究结果显示,运用团体辅导这一干预方式来增强大学生的积极情绪体验是行之有效的,积极情绪“拓展—建构”理论也为之提供了可靠的实践依据。积极团体心理辅导是以积极心理学为理论指导,以团体干预为介入方法,以促进积极心理健康、增强幸福感为目的的团体心理辅导^[18]。近几年运用积极团体心理辅导对积极情绪进行干预的研究逐渐丰富起来,这类研究是在单一干预策略有效的基础上进行的整合,涉及的干预策略更为丰富。研究者以“拥抱积极情绪”为主题的团体辅导方案发现大学生的积极情绪、领悟社会支持和生活满意度水平在经过8次团体辅导后得到了显著提升,说明此次为期八周的团体干预在增强大学生积极情绪、领悟社会支持和生活满意度方面发挥了有效作用^[19]。“心晴绘画工作坊”的探索与实践表明,通过积极心理健康教育训练,大学生增强了自我觉察力。通过真实的情绪情感体验活动和丰富的实践练习,大学生能逐渐清晰地觉察到自己的情绪状态,并能认识到这些情绪来自哪里;更重要的是,他们开始有意识地去关注生活的积极面,分析挖掘自身潜能和优势资源,从而有了更清晰的自我体察,强化正向思维的同时,保持乐观积极向上的心态^[20]。有研究者通过实践实训的方式创新教学方法,团体辅导活动使学生获得沉浸体验,调动情绪、触动心弦,最终达到“to solve”的目的,促进大学生对生命体验的感知,提高其内在幸福感,提升大学生的心理健康水平^[21]。

4.2.3 心理拓展训练

心理拓展训练是体验式学习的一种,它是借助于教育学、心理学、组织行为学等相关学科成果,针对社会的需求和学生身心特点设计出来的一种体验式的培训活动方案,旨在通过模拟或自然的环境,让学生体验经过设计的活动项目,接受个人潜力激发和团队凝聚力的挑战,然后经过回顾反思和交流分享,加深对自我和团队合作的认识与领悟,并将活动中的认知和积极体验迁移到生活中去的一种训练活动^[22]。马喜亭(2011)等认为心理拓展训练正是把人身心能力中最卓越、最出色的部分升华到可能达到的巅峰,使学生能够体验感受到并进一步增强自信心,树立明确的生涯目标、敢于挑战自我极限,提升克服困难的勇气和毅力,培养健康的心理素质和积极进取的人生态度^[23]。

综上,这些体验式教学与活动训练共同的突出点就是对积极情绪体验最大限度地激发。通过情景中的活动参与,促使学生全身心投入,诱发积极情绪体验的产生,并将这种体验迁移到学生的日常生活中。让学生在自己的实际学习生活中,不限时间和地点地产生积极情绪体验。这种积极情绪体验的倾向在个体一生中都可以延伸扩展,成为一种心理品质和人格特质。

4.3 积极情绪体验提升的校园建设策略

建设良好的校园文化环境,构建全员参与的心理健康教育网络。大学生的很多情绪体验活动发生在

课堂外,生活和实践当中。作为高校,要搭建平台、开展丰富多彩的校园文化活动,注重校园氛围建设,通过潜移默化的教育方式向学生渗透提升积极情绪体验的理念,达到润物细无声的效果。充分发挥课外活动,依托校园社团开始形式多样的团体活动,增强学生的良好体验。充分利用体育锻炼、艺术鉴赏等多种形式,帮助学生树立积极的生活态度,磨炼意志,提高心理韧性和积极情绪体验。利用传统媒体和新媒体平台的结合,整合资源,向学生传递积极向上的生活学习理念等,营造全员参与的良好氛围。通过建设积极的校园环境,建设积极的大学生社会支持系统,能够有效地激发大学生维护自身心理健康的潜能,引导学生保持积极健康向上的心理状态^[24]。因此,高校教育人员要从自身做起,保持积极乐观的心态,充分发挥其自身的影响力。高校管理人员要创设良好的学习生活环境,鼓励督促学生爱整洁、讲文明,养成良好的卫生行为习惯,锻炼大学生的意志品质。通过创设良好的人与环境的互动,提升大学生日常学习生活中的积极情绪体验。

综上所述,积极情绪体验的提升有利于帮助大学生缓解学业倦怠感、增强心理韧性、发挥主观能动性、提升生命意义感,也有助于培养大学生理性平和、积极向上的生活态度,帮助其树立正确的世界观、人生观和价值观,促使积极心理品质的形成,为其长远的发展奠定良好的基础。高校应从个人策略、群体层面、校园环境三个方面加强建设,为提升大学生的积极情绪体验提供策略和支持。积极心理健康教育模式,既要从微观上,关注个体水平的积极情绪体验,培养积极心理品质,形成个体的积极人格。也需要从宏观角度上,关注集体水平的积极组织机构。心理健康的维护也需要良好的外在环境和客观条件。

参考文献

- [1] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等.中国国民心理健康发展报告(2021—2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023.
- [2] 邹立业.切实把心理健康工作摆在更加突出位置[N].中国教育报,2023-05-17.
- [3] 黄小英,温虹羽.在校大学生生命意义感现状分析——以内蒙古师范大学传媒学院为例[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2011,24(1):53-55.
- [4] 张鹏程,李喜,卫红佛,等.日常情绪体验对自我控制的影响——意识努力的调节作用[J].心理科学,2023,46(1):57-64.
- [5] 陈虹.大力推进积极心理健康教育——访“积极心理健康教育模式”创始人孟万金教授[J].中小学心理健康教育,2007(17):7-9.
- [6] 邓美娅,杨莉萍.积极心理健康教育对消极心理健康教育的突破[J].宜宾学院学报,2011,11(4):122-124.
- [7] 郭小艳,王振宏.积极情绪的概念、功能与意义[J].心理科学进展,2007,15(5):810-815.
- [8] 芭芭拉·弗雷德里克森.积极情绪的力量[M].王珺,译.北京:中国人民大学出版社,2010.
- [9] King L A, Hicks J A. The science of meaning in life[J]. Annual Review of Psychology, 2021(72):561-584.
- [10] 韩建涛,钱俊妮,张婕妤,等.创造力与大学生生命意义感:积极情绪和创造性自我效能感的作用[J].心理发展与教育,2024,40(2):187-195.
- [11] 朱翠英,银小兰.积极情绪对健康人格的影响探析[J].湖南师范大学社会科学学报,2011,40(1):143-145.

- [12] 朱崇福. 浅议积极心理教育在课堂中的运用[J]. 上海教育科研, 2008(8): 50-51.
- [13] 心理与特殊教育研究中心课题组. 中国学校积极心理健康教育实验与推广心理与特殊教育研究中心课题组[J]. 中国特殊教育, 2011(9): 8-15.
- [14] 李杨, 樊富珉. 记录、分享和反馈积极事件对大学生积极情感的影响[J]. 中国临床心理学, 2018, 26(1): 170-174.
- [15] 李丽. 开展积极心理健康教育的方法探析[J]. 安徽电子信息职业技术学院学报, 2008, 7(5): 92-93.
- [16] 薛香, 俞暄一. 积极心理健康教育视角下的学校心理健康教育课程教学设计初探[J]. 教育与职业, 2011(27): 129-31.
- [17] 任宁. 积极心理学理念下的大学生心理健康教育模式[J]. 长春理工大学学报, 2013, 8(4): 82-83.
- [18] 闫娟娟. 积极情绪的主要干预综述[J]. 现代职业教育, 2021(10): 70-71.
- [19] 陈慧君. 大学生积极情绪、领悟社会支持与生活满意度的关系及干预研究[D]. 武汉: 江汉大学, 2023.
- [20] 刘金华. 积极心理学视域下大学生积极心态培育的调查研究——基于“心晴绘画工作坊”的探索与实践[J]. 科技视界, 2020(33): 123-124.
- [21] 朱平, 吴兵, 张碧影. OBE理念指导下的混合式教学模式构建: 以“心理健康教育”课程为例[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 4(29): 72-75.
- [22] 马喜亭. 心理拓展训练在高校积极心理健康教育中的实践探索[J]. 中国特殊教育, 2010(11): 83-85.
- [23] 马喜亭. 高校积极心理健康教育模式探索[J]. 北京教育—德育, 2011(Z1): 12-14.
- [24] 肖建卫, 张兆强, 张姿, 等. 积极心理学视域下的高校大学生心理健康教育[J]. 教育教学论坛, 2022(15): 177-180.

Psychological Health Education Strategies for Enhancing Positive Emotional Experiences among College Students

Zhang Wenjuan Liu Wei Ding Lanyan

Mental Health Education Center, Xidian University, Xi'an

Abstract: In recent years, the positive mental health education model based on positive psychology has rapidly developed in college mental health education. Faced with the great uncertainty of the post pandemic era, the mental health education of college students also faces greater challenges, cultivating good emotions and shaping a positive and upward mindset have become important issues for the mental health of college students. This article attempts to discuss the promotion of positive emotions in universities from both theoretical and practical perspectives, pointing out that the cultivation of positive emotions is the primary task of positive mental health education practice, and increasing positive emotional experiences is the best way to cultivate positive psychological qualities and shape healthy personalities. Experiential teaching, group psychological counseling, and psychological expansion training are effective methods to enhance individual positive emotional experiences.

Key words: Positive mental health education; Positive emotional experience; Positive personality; Group psychological counseling; Psychological expansion training