

积极心理学在高校心理委员工作中的应用探索：以三件好事为例

刘 兵 罗莉莎

武汉体育学院，武汉

摘 要 | 本文以“三件好事练习”的活动设计为例，探索以积极心理学为取向的高校心理委员工作新思路的实现路径。

关键词 | 积极心理学；心理委员；心理健康

Copyright © 2022 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 前言

心理委员这个角色是在 2004 年左右，由天津大学等高校倡导在班级里面设立的，主要目的是应对日益突出的大学生心理健康问题和专业师资队伍严重不足之间的矛盾^[2]。在设立之初，心理委员的职责基本上主要是观察、记录、汇报班级同学的心理问题和处理应急问题。在很多高校，心理委员是学校危机干预和预警四级网络的重要组成部分，承担着危机预防的工作。

近十多年，随着心理健康教育工作的不断实践，人们对心理委员的工作职责有了新的认识，心理委员的工作理念也有了转变。当前，我国大学生心理健康教育越来越强调全面性和发展性，心理健康教育工作者的工作重点应该从小部分有问题的学生转移到大部分心理健康学生的全面发展上，满足大部分学生整体提高心理健康水平的需要。心理委员作为心理健康教育工作的基层组织力量，可以通过组织开展丰富多彩的心理健康教育活动，营造班级良性的人际互动，促进班级同学心理健康和健全人格的发展。

2 积极心理学

2.1 积极心理学在心理委员工作中的理论价值

积极心理学 (Positive Psychology) 20 世纪末兴起于美国，它是利用传统心理学已有的比较完善和有

通讯作者：刘兵，武汉体育学院教师，研究方向：临床与咨询心理学，E-mail: 799761908@qq.com。

文章引用：刘兵，罗莉莎. 积极心理学在高校心理委员工作中的应用探索：以三件好事为例 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (5) : 627-631.

<https://doi.org/10.35534/pc.0405076>

效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一种心理学思潮^[3]。首先提出积极心理学这一概念的是美国心理学家塞利格曼和奇克森特米哈利（Seligman and Csikzentmihlyi）。和传统的消极心理学不同，积极心理学不再把研究视野专注于消极、病态和问题心理等方面，而更强调人性的优点和价值。它对心理疾病的治疗和预防有独特的见解。它认为目前不同的心理治疗方法都有共性，即关注希望、塑造力量、叙述，而其内涵均是增强被治疗者的力量而不仅仅是修复他的缺陷^[4]。在心理疾病的预防工作中，积极心理学认为重点是在个体的内部系统塑造各项能力而不是修补其缺陷，培养青年人的积极品质。

综上所述，积极心理学所倡导的思想和方向与心理委员“助人自助”的工作理念、促进大学生的心理健康和全面发展的工作目标是一致的。积极心理学适用于高校的心理健康教育工作。

在积极心理学的研究领域中，对积极情绪体验的研究最多，旨在通过激发人类潜藏的优良品质和积极力量，充分发挥人的潜能，提高普通人的幸福感，使每个人的生命更有意义和价值。

塞利格曼在积极心理学理论的基础上，开发了“三件好事”练习的心理干预新模式，其干预目的是培养和提高个体对生活中美好事物的发现能力和关注度，使个体对生活、工作的关注点逐渐转向积极、正向的方面，进而形成乐观、自信、坚强的态度，提升个体的生活和工作质量^[5]。

2.2 以往研究中三件好事的干预效果

研究者将“三件好事”练习应用于前列腺癌患者中，发现可以改善患者的心理弹性，降低其焦虑和抑郁水平^[6]。有研究通过微信的方式，研究“三件好事”对护士的职业倦怠的干预效果，发现能显著降低护士职业倦怠，提升其幸福感，获得情感平衡^[7]，改善离职意愿问题，提高自我效能感，增强心理弹性^[8]。

通过以往研究发现，“三件好事”练习对降低焦虑、抑郁水平，改善心理弹性，提高自我效能感有显著的效果，然而以往的研究对象主要是医院职工和患者的，而面向高校学生的研究基本没有。本研究打算填补这一空白，探索将“三件好事”练习运用于高校心理委员工作中，对高校大学生意义感和幸福感的影响。

笔者基于微信平台对256名在校学生开展“三件好事”练习，旨在培养大学生的积极品质，提高其生活充实感和意义感，同时探索高校心理委员工作新模式。

3 方法

笔者在以往研究的基础上，根据本校学生实际情况，对在校大学生开展“三件好事”练习，具体实施过程如下。

组织心理委员在班级中发布广告，招募愿意参加“三件好事”练习的同学，共有256名学生参与练习，干预者与参与者互加微信并将其拉入打卡群，干预者向参加者介绍“三件好事”的内容，发放操作指南，使其完全理解操作方法，并指导其熟练使用微信进行操作，该练习为期7天。

要求参与者在每天临睡前，回顾当天发生的自己认为好的、快乐的事情，从中选取3件令自己印

象最为深刻的好事进行记录，并阐述这些好事发生的原因和自己在好事发生过程中的作用。本干预方法对好事没有任何要求，这主要依靠个体自己辨别，只要符合其自身标准的好事，均可以记录。在实施过程中，干预者与参与者定期沟通，及时结果影响实施质量和导致参与者困惑的难题，保证实施的可行性和质量。

活动结束后参与者需要回答两个问题并提交答案：（1）请谈一谈你的感受和看法：比如，你有哪些收获？哪些领悟？与参加活动前相比你有哪些心态或者生活上的改变？如何看待这个活动？（2）你对这个活动有什么建议和设想？

4 三件好事在本研究中的运用效果

4.1 学生反馈

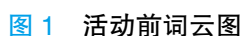
共有 67 名同学坚持 7 天“三件好事”练习，最后收到 67 分总结反馈。在这些总结和反馈里面，大部分是积极的。

有 49 位同学反馈，通过参加这次活动，心态上有了积极的变化，更能发现生活中的美好，更积极主动的调节情绪，比如：“以前总是晃晃一天就过了，甚至晚上还有 emo 时间，从来没有花时间仔细想想自己的一天，这一周每天有个总结时间，我发现其实在我的生活中百分之八十的时间里我是洋溢着笑容的，有自己的小满足，也有别人对我的好，最大的改变就是我好像变自信了，对小事不纠结，会把目光注意点放到自己身上，真的会让自己的心态积极向上”“这个活动很 nice，让我每天更有使命感了”“这个活动就我发现原来每天都会有开心的事情，而且还挺多的，有的时候觉得是不开心的一天但晚上仔细一想还蛮好的”“参加之后感觉把生活过得更细了，更有意义了，原来觉得在学校不就是三点一线，图书馆，食堂，宿舍。现在连冲饭堂抢饭，不经意抬头看见的美丽天空，和路上花圃换了新的花，都是那么新鲜，那么有趣，瞬间就觉得生活丰富了起来。”“这 7 天的打卡活动让我渐渐养成了每天晚上回想一天发生的事情的习惯~还有善于发现我们身边的美好事物！看到有那么多同学和我一样每天坚持打卡，这种感觉真棒！”“真的很好！每天到晚上都会给我二十分钟左右的时间来放松心情让自己变得开心，就算我这段时间真的不是很开心但是也变得开心起来了”等。

有 8 位同学反馈，通过分享，体验到了交流的乐趣。有 31 位同学，表示希望这个活动继续办下去。“希望多一点这种活动，让我记得生活不只有悲伤”“这个活动简直太棒啦，希望能一直举办下去，能有越来越多的人参与进来，一起记录分享自己的生活！！！”“这个活动其实可以长期进行下去的，每天想想今天发生了啥，即使一件好事也都 OK，让美好不仅停留在昨天，而是将美好记录下来”“继续进行下去吧！”。

4.2 活动前后词云图比较

将活动开始前和结束后，学生的分享内容制作成词云图的形式进行比较，发现活动前，在学生的反馈中，出现最多频率的是：活动、月饼、奖品、礼品等，活动结束后，在学生的反馈中，出现频率更多的是：活动、生活、开心、好事等。



生活 活动 开心 快乐 打卡 美好 意义 事情 好事 感觉 时间 一种 总结 简单 身边 乐观 幸福 学会 习惯 心态 记录 辛苦 晚上

图2 活动结束后词云图

Figure 2 After the activity word cloud picture

5 三件好事开展过程中遇到的问题

(2) 对于三件好事的练习效果, 缺少定量的研究。

参考文献

- www.sciscanpub.com/journals/pc

- [2] 詹启生. 心理委员角色行为规范化探析[J]. 天津大学学报(社会科学版), 2021, 14(1): 93-96.
- [3] 崔丽娟, 张高产. 积极心理学研究综述: 心理学研究的一个新思潮[J]. 心理科学, 2005, 28(2): 4.
- [4] Sheldon M, King L. Why Positive Psychology Is Necessary[J]. American Psychologist, 2001(3): 216-217.
- [5] 郭玉芳, 王鑫鑫, 王霜霜, 等. 基于微信的积极心理干预对护士工作倦怠及工作绩效的影响[J]. 护理学杂志, 2019, 34(8): 1-3.
- [6] 宋秀杰, 汲娣艳. “三件好事”对社区前列腺癌根治术患者中的应用[J]. 医药前沿, 2017, 7(11): 311-313.
- [7] 费才莲, 谢娟, 张慧萍, 等. 基于信息平台的积极心理学干预对神经内科护士情绪的影响[J]. 护理学杂志, 2018, 33(21): 3.
- [8] 郭玉芳, 黎慧, 张杰, 等. 基于微信平台的“三件好事”积极心理干预对在职护士工作倦怠的作用研究[C]//全国心理学学术会议. 2018.

Exploration on the Application of Positive Psychology in the Work of College Psychological Committee Members: Taking Three Good Things as an Example

Liu Bing Luo Lisha

Wuhan Sports University, Wuhan

Abstract: Taking the activity design of “three good deeds practice” as an example, this paper explores the realization path of the new idea of college psychological committee work oriented by positive psychology.

Key words: Positive psychology; Psychological committee member; Mental health