

积极心理视域下理工类大学生 心理健康素养提升的困境与对策

张 皓

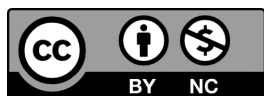
重庆邮电大学，重庆

摘 要 | 心理健康素养是“健康中国”目标的重要政策指标，理工类大学生作为庞大且独特的群体，提升其心理健康素养刻不容缓。该群体因专业课程难度大、学业压力重，加之专业特性造就的独特思维方式与社交模式，面临显著的心理健康素养现实困境。从积极心理视域看，需构建系统工程：通过打造学科嵌入式心理健康支持系统、丰富体验式艺术疗愈心理模式、搭建积极心理多元评估架构、强化积极心理学导向教师素养等策略，针对性破解其困境，有效提升理工类大学生的心理健康素养。

关键词 | 心理健康素养；理工类大学生；积极心理学

Copyright © 2025 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

党中央、国务院高度重视健康素养促进工作，明确提出“提高全民健康素养水平，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一”。近年来，我国大力实施健康中国战略，出台一系列政策举措，推进健康中国建设，开展健康知识普及行动。

2016 年，国家卫生健康委员会（简称卫健委）协同多部门联合颁布《关于加强心理健康服务的指导意见》，该意见明确提出至 2030 年，全民心理健康素养水平需实现普遍性提升，为后续相关工作指明方向（部宣，2017）。2019 年 7 月正式发布的《健康中国行动（2019—2030 年）》意义重大，其中将居民心理健康素养水平列为“心理健康促进行动”的首要结果性指标。党的二十大报告更是高屋建瓴地指出，需“高度重视心理健康和精神卫生”，深刻阐明“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志”，将心理健康提升至全新战略高度。2024 年，国家卫生健康委员会办公厅发布《关于开展全民健康素养提

基金项目：2024 年度重庆市人文社科重点研究基地项目（项目编号：24SKJD085）；2024 年重庆邮电大学社会科学基金专项任务项目（高校辅导员研究）（项目编号：CYFDY-202404）。

作者简介：张皓，女，硕士，重庆邮电大学心理发展指导中心专职教师，研究方向：青少年心理健康教育。

文章引用：张皓. (2025). 积极心理视域下理工类大学生心理健康素养提升的困境与对策. *心理咨询理论与实践*, 7(8), 465–471.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0708052>

升三年行动（2024—2027年）的通知》，旨在推动卫生健康模式向“以健康为中心”转变，全方位提升居民健康素养，教育引导居民真正成为自己健康的“第一责任人”，全方位筑牢国民健康防线。

因此，聚焦大学生心理健康素养的提升路径展开深入探究，既有助于培养德才兼备、身心健康的社会主义建设者，支撑“立德树人”教育目标，又积极响应国家战略需求，是健康中国行动的重要组成部分。

2 心理健康素养的概念与理论支持

2.1 心理健康素养的内涵

国内外对心理健康素养内涵的界定，均有向广义发展的趋势，其广义内涵可定义为：综合运用心理健康知识、技能和态度，保持和促进心理健康的能力（郭恒等，2017）。这一定义包含知识、技能和态度三个主要因素。依据现有研究，知识因素主要包含：心理健康基本知识与原理、心理疾病及其治疗、心身健康、危机干预与自杀预防、儿童心理健康、积极心理健康等；技能因素主要包含：心理健康信息的获取、特定心理疾病的识别、心理急救、情绪调节等技能；态度因素主要包含：心理疾病预防及治疗的态度、减少病耻感和心理求助态度等（江光荣等，2020；顾铭淳等，2023）。

2.2 心理健康素养的相关研究

2.2.1 心理健康素养在一定程度上对焦虑和抑郁状况有改善作用

心理健康素养在一定程度上对抑郁状况有改善作用（胡婕，2022），我国有学者对800名大学生开展研究，发现心理健康知识与焦虑和抑郁得分呈显著负相关。明志君等（2020）针对心理健康素养中的知识因素进行研究分析，结果显示心理健康知识与抑郁得分不相关。但这种不一致并不意味着掌握更多心理健康知识不会提高个体的心理健康水平，因为心理健康知识可以在较短时间内得到一定提升，而心理困扰的解决则需要一个较长的过程。横断面研究可能无法反映二者之间的因果关系，还需要通过干预或追踪研究的方法进一步验证。

2.2.2 心理健康素养与积极心理健康显著正相关

Bjørnsen等（2019）对1888名15~21岁的青少年进行研究，发现积极心理健康素养与积极心理健康呈显著正相关。张茜和潘芳（2018）对4042名中学生开展调查研究，发现心理健康知识知晓度与心理健康水平正相关。不过，也有部分研究的结果与上述情况不一致。例如，O'Connor和Casey（2015）研究发现，心理健康素养总分与心理困扰水平不相关。病耻感对心理疾病患者的心理健康存在负面影响，主要体现在降低求助意愿和心理治疗的依从性，加重临床症状，以及影响人际交往、家庭关系和职业等社会功能方面（岳童等，2012）。

2.2.3 心理健康素养干预研究

研究表明，高水平的心理健康素养有助于及早识别心理疾病，减少病耻感，获取及时有效的支持和治疗，进而改善个体和公众的心理健康（Jorm，2012）。鉴于此，一些国家和地区开展了心理健康素养干预活动，并取得一定成效。有学者对5~6年级662名小学生进行45分钟标准化课程干预，结果显示小学生的心理健康知识水平、心理健康状态的识别能力、寻求帮助和帮助同伴的态度均有明显改善，

且这种改善效果维持了3个月(Ojio et al., 2019)。国家卫健委(2010)印发《精神卫生工作指标调查评估方案》的通知,要求各省市对心理健康知识知晓率、心理疾病识别率、病耻感等方面进行评估。研究表明,各地区的心理健康知识普及程度较过去呈逐渐提高的趋势(田亮等,2018;任志洪,2020)。但总体而言,国内关于心理健康素养的研究还处于初期阶段。现有研究发现,无论是心理健康知识知晓率,还是心理健康素养水平,虽有提升趋势,但整体水平仍然偏低(江光荣等,2021)。

2.3 研究述评

当前,心理健康素养已经成为我国实现“健康中国”目标的一项政策指标,具有国家重视、政策支持和民众积极参与等优势,未来的研究前景较为乐观。前人已从概念内涵、干预措施的具体实践等多个维度展开深入探讨,证实了心理健康素养的有效性,为后续研究提供了极具价值的参考与借鉴。然而,下一步还需要解决一系列问题。第一,目前关于心理健康素养的横断面研究较多,多关注短期效果,缺乏对心理健康素养动态轨迹的长期观测;第二,在选取心理健康素养的研究群体时,未充分考虑学生群体的多样性,大多以整体学生群体为研究对象。这类研究虽然可获得宏观结论,具有普遍性意义,但这种做法掩盖了群体内部差异,导致结论缺乏针对性和有效性。故本研究立足于理工类大学生心理健康素养的提升展开探讨。

3 积极心理视域下理工类大学生心理健康素养提升的必要性与现实困境

3.1 理工类大学生心理健康素养的现状

理工类大学生是一个庞大且具有独特特征的群体,他们在专业学习中面临着课程难度大、学业压力大等挑战。同时,由于专业特点,其思维方式和社交模式也有别于其他专业学生(李永慧,2016)。

首先,理工类专业知识体系的构建,要求学生具备专注认真、执行效率高、逻辑思维缜密以及善于探索的特质。他们通常思维较为理性,具备良好的逻辑思维能力和较强的实践操作能力。这样的思维模式导致理工类大学生对情绪体验的精细化辨识能力较弱,难以准确识别、命名及表达复杂心理状态,自我觉察能力较弱甚至缺失,更有甚者会存在“心理求助=专业能力缺失”的污名认知,引发病耻感提高、心理疾病掩饰性增强、求助意向降低等问题。

加之,理工类大学生学业通常面临比人文社科类专业更大的学业压力,他们要应对课程内容晦涩难懂、专业课程难度大、考试要求高、学科竞赛多等挑战。由于投入大量时间和精力进行学习,他们在社会活动方面的参与度较低,这可能会影响人际交往能力,使他们在社交活动中显得较为被动,不善于交际。

与此同时,理工类高校通常存在一定的男女比例失衡情况,因此存在一些性别角色固化压力。在男性主导的理工环境中(如自动化、计算机等学科),对男生存在传统男性气概规范,如情绪抑制、自主解决问题等要求,加剧了情感表达的压抑;女生则面临“证明学术能力”与“照顾者角色”的双重期待冲突困境。

理工类高校依然存在学科整合机制缺失等问题,专业课程体系缺乏心理学模块的嵌入式设计,心理

健康教育多作为独立通识课存在,与专业学习场景割裂,导致知识迁移困难。

以上状况共同造就了理工类大学生在心理健康素养方面的现实困境,因此,聚焦并着力培育和提升理工类大学生的心理健康素养已成为一项刻不容缓的任务。

3.2 积极心理学对提升理工类大学生心理健康素养的重要性

与传统心理健康研究相比,积极心理视域将研究重心由“问题导向”转向“潜能激发”,更关注积极心理品质的培育与潜能开发,强调通过培养正向情绪、心理韧性和意义感等要素,提升个体适应能力(崔丽娟,张高产,2005)。这种范式转变不仅拓展了心理健康的内涵,更为理工类大学生这一特定群体的心理健康教育提供了新的理论视角。

3.2.1 培养积极情绪,提升主观幸福感

积极心理学强调培养积极情绪(李金珍等,2003),如通过感恩训练、正念练习等方法,让学生学会关注生活中的美好事物,增强个体的心理韧性,提高个体的主观幸福感。理工类大学生常常面临着繁重的课程作业、复杂的实验任务和激烈的学科竞赛,容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。当理工类大学生拥有更多的积极情绪时,他们会更加乐观地看待学习和生活中的困难,从而提升心理健康素养。

3.2.2 塑造积极人格特质,增强应对压力的能力

积极心理学倡导坚韧、乐观、勇气等积极人格特质(李金珍等,2003)。理工类专业的学习特点,要求学生具备较强的逻辑思维能力、创新能力和解决问题的能力。通过积极心理学的教育和干预,可以帮助理工类大学生塑造积极人格特质,增强他们应对压力和挫折的能力。

3.2.3 构建积极的人际关系,促进社会适应

积极的人际关系能够为学生提供情感支持和社会资源,帮助他们更好地适应大学生活和社会环境(曹瑞,孙红梅,2014)。理工类大学生由于专业学习的原因,可能更多地沉浸在理论知识和实验操作中,在人际关系方面相对缺乏锻炼。通过积极心理学的教育,可以引导理工类大学生学会与他人建立积极的人际关系,提高社交技能和沟通能力。

3.2.4 激发内在动力,提高学习和创新能力

积极心理学认为,个体的内在动力是推动其成长和发展的的重要因素(崔丽娟,张高产,2005)。积极心理学可以通过激发内在动力,提高个体的学习兴趣和创新能力。对于理工类大学生来说,学习和创新是他们的主要任务。通过积极心理学的教育与引导,可以培养理工类大学生的好奇心和求知欲,让他们从学习中获得成就感和满足感,激发内在学习动力,提高创新能力。

4 积极心理视域下理工类大学生心理健康素养提升的策略

4.1 教育生态重建:构建学科嵌入式心理健康支持系统

高校开设心理学通识课程,是提升大学生心理健康素养的基础且关键的路径。这类课程通过系统化的心理学原理普及、技能训练和思维引导,帮助学生构建对自身心理状态的认知框架,掌握基础的情绪调节与人际互动能力。除开设通识课外,应将积极心理学理念融入现有课程,发展“心理+专业”融合

教育模式。在理工类专业课程教学中,教师可以结合专业特点,融入积极心理教育的元素,在专业课程中涵盖积极体验的培养,如在讲解专业知识时,可以引导学生培养积极的学习态度和创新精神;在实验教学中,引导学生体验成功与失败,在成功体验中增强自我效能感,结合失败体验进行挫折教育,塑造其积极人格,提高应对挑战的能力;在团队项目、科研竞赛时,鼓励学生团队合作,培养团队意识和沟通能力。

4.2 活动形式革新:丰富体验式艺术疗愈心理模式

高校通过心理咨询服务、团体心理辅导、心理健康讲座、主题活动月等多元化形式,提升心理健康素养,是对“课程教育”的重要补充与延伸。除此以外,理工类高校可以组织丰富的体验式活动。理工类大学生由于专业学习特点,思维方式较为理性,在情感表达和人际交往方面可能存在一定不足,加之随着社会竞争加剧,面临的学业和就业压力增大,心理健康问题日益凸显,需要针对性的心理支持。体验式艺术疗愈通过艺术创作和体验,让参与者在艺术氛围中释放情感、探索内心世界,更好地识别自己的情绪,并学会用合适的方式表达,以达到改善心理状态、激发个体潜能等目标。

4.3 评估视角转换:摒弃问题导向模式,搭建积极心理多元评估架构

传统评估模式多依赖标准化问卷或访谈工具(如SCL-90、SDS、SAS等)来筛查心理问题。这种模式虽然有助于识别心理疾病风险,但也容易标签化学生、强化其负面认知,增强病耻感。针对理工类大学生,应搭建积极心理多元评估架构,通过整合认知、情绪、行为与社会功能等多维指标,结合心理测验、行为观察、教师评价与自我报告等多种方法,构建全面、立体的心理评估模型。引入心理资本、心理韧性、主观幸福感、成长型思维等指标,构建以“积极情绪、积极认知和积极人际关系”为核心的多元心理评估架构,强调动态、过程性发展,采用纵向追踪、周期性反馈的方式,关注学生在不同阶段的心理变化与成长轨迹,基于评估结果,为每位学生提供个性化的心理发展建议。

4.4 师资能力升级:强化积极心理学导向教师素养

高校对辅导员开展定期心理培训,是落实大学生心理健康教育工作的核心举措,也是构建校园心理支持体系的关键环节。但值得注意的是,心理健康素养的提升,也应关注到专业课教师、科研导师等在心理健康教育中的重要作用。在传统理工类高校中,专业课教师和科研导师往往以“课程教学”“科研指导”为核心职责,关注学生的知识掌握与技能训练,较少涉及学生的情感与心理发展。然而,随着社会压力的增加与学生心理问题的频发,这些角色也应实现由“单一教学者”向“全人教育者”、由“知识权威型”向“成长引导者”、由“课堂管理者”向“心理支持者”的角色转变。因此,应加强教师队伍心理健康素养培训,提升其积极心理学理论与实践能力,使其能更好地引导理工类大学生发现与培养积极品质,构建良好的全员育人机制。

5 结论

积极心理视域下理工类大学生心理健康素养的提升是一个系统工程,通过构建学科嵌入式心理健康

支持系统、丰富体验式艺术疗愈心理模式、搭建积极心理多元评估架构、强化积极心理学导向教师素养等策略,可以有效提升理工类大学生的心理健康素养,帮助他们更好地应对学习和生活中的压力,促进其全面发展。未来,还需要进一步研究积极心理视域下理工类大学生心理健康素养提升的机制和方法,不断完善相关的策略和措施,为理工类大学生的心理健康保驾护航。

参考文献

- [1] 曹瑞,孙红梅. (2014). PERMA——塞利格曼的幸福理论新框架. *天津市教科院学报*, (2), 10-12.
- [2] 崔丽娟,张高产. (2005). 积极心理学研究综述——心理学研究的一个新思潮. *心理科学*, (2), 402-405.
- [3] 顾铭淳,陈燕昀,吴倩影,乔颖,赵敏. (2023). 心理健康素养概念、测量及其干预综述. *精神医学杂志*, 36(1), 92-95.
- [4] 郭恒,盛小添,笪姝,贾子豪,张西超. (2017). 心理健康素养的概念、测量及影响因素. *中国健康教育*, (10), 918-922.
- [5] 部宣. (2017). 22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》. *中国社会工作*, (4), 4.
- [6] 胡婕,黄雪雪,万宇辉,张诗晨. (2022). 心理健康素养及其对心理问题影响的研究进展. *中国健康教育*, (12), 1118-1122.
- [7] 江光荣,李丹阳,任志洪,闫玉朋,伍新春,朱旭, ... 张琳. (2021). 中国国民心理健康素养的现状与特点. *心理学报*, (2), 182-201.
- [8] 江光荣,赵春晓,韦辉,于丽霞,李丹阳,林秀彬,任志洪. (2020). 心理健康素养: 内涵、测量与新概念框架. *心理科学*, (1), 232-238.
- [9] 李金珍,王文忠,施建农. (2003). 积极心理学: 一种新的研究方向. *心理科学进展*, (3), 321-327.
- [10] 李永慧. (2016). 理工类大学生积极心理品质发展现状研究. *教育学术月刊*, (9), 71-77.
- [11] 明志君,陈祉妍. (2020). 心理健康素养: 概念、评估、干预与作用. *心理科学进展*, (1), 1-12.
- [12] 任志洪,赵春晓,田凡,闫玉朋,李丹阳,赵子仪, ... 江光荣. (2020). 中国人心理健康素养干预效果的元分析. *心理学报*, (4), 497-521.
- [13] 田亮,仪玉伟,靳玉宏,肖存利,孙雅丽. (2018). 北京市西城区居民心理健康知识知晓率调查研究. *中国医学创新*, 15(24), 62-65.
- [14] 岳童,王晓刚,黄希庭. (2012). 心理疾病自我污名: 心理康复的一个高危因子. *心理科学进展*, 20(9), 1448-1456.
- [15] 张茜,潘芳. (2018). 中学生心理健康状况与心理健康知识知晓度的关系. *第二十一届全国心理学学术会议摘要集*(pp.57-58). 山东大学基础医学院医学心理学系与伦理学系.
- [16] Bjørnsen, H. N., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2017). Positive mental health literacy: Development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 17, 717.
- [17] Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243.
- [18] O' Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1-2), 511-516.
- [19] Ojio, Y., Foo, J. C., Usami, S., Fuyama, T., Ashikawa, M., Ohnuma, K., ... Sasaki, T. (2019). Effects of a school teacher-led 45-minute educational program for mental health literacy in pre-teens. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 984 - 988.

The Dilemma and Countermeasures for Improving the Mental Health Literacy of Science and Engineering College Students from the Perspective of Positive Psychology

Zhang Hao

Chongqing University of Posts and Telecommunications, Chongqing

Abstract: Mental health literacy has become a crucial policy indicator for China to achieve the “Healthy China” goal. As a large and distinctive group, the improvement of mental health literacy among engineering college students is an urgent task. This group faces significant practical predicaments in mental health literacy due to the high difficulty of professional courses, heavy academic pressure, as well as the unique thinking patterns and social interaction modes shaped by their professional characteristics. From the perspective of positive psychology, enhancing their literacy requires constructing a systematic project: through strategies such as building a discipline-embedded mental health support system, enriching experiential art therapy psychological models, establishing a multi-dimensional assessment framework for positive psychology, and strengthening the literacy of teachers oriented by positive psychology, targeted solutions can be provided to address their predicaments and effectively improve the mental health literacy of engineering college students.

Key words: Mental health literacy; Science and engineering college students; Positive psychology