

新时代大学生积极心理品质培育机制研究

王春梅

内蒙古财经大学 会计学院 内蒙古 呼和浩特 010051

[摘要]在阐述积极心理品质基本内涵的基础上,从主观体验、个人成长和行为表现三个方面,分析了新时代大学生所关注的积极心理品质,以发现学生所具备的积极心理品质倾向、现状和潜力,从而引导教育者从“问题视角”转向“优势视角”设计学生培育方案,切入一些积极的干预方法,强化优势积极品质、提升劣势积极心理品质。

[关键词]积极心理学;积极心理品质;积极干预机制

[中图分类号]G441 [文献标识码]A [文章编号]1687-9534(2025)-0024-97 [收稿日期]2025-07-09

随着新时代的到来,教育领域的专家学者逐渐认识到,积极情绪有助于学生建立良好的学习动机,提升专注力和深层次思考能力。自 21 世纪以来,塞利格曼等心理学家一直致力于积极心理学的研究和应用,强调乐观、坚韧、感恩、创造力等积极心理品质,对个体认知模式、情感体验及行为决策的深刻影响。并于 2009 在《积极心理学与课堂干预》中呼吁教育工作者研究“积极教育”。自此,积极心理学的在教学领域中的应用开始成为学校关注的焦点。

在教育领域,De Ruyter (2007)认为积极教育与教育哲学家的思想一致,“健康幸福”是教育的中心目标;Froman (2010)探讨了如何利用积极心理学挖掘信心、决心和希望,以保持乐观向上的心态,积极寻求生活的意义。Slomp 等 (2017)分析得出,杜威式积极教育将心理学知识融入哲学思维中,通过职业教育使学生获得幸福感,这是一种

改善教育环境的方法和工具。积极教育类的课程首先出现在英国、澳大利亚和美国,学校将积极教育融入学校文化和相关课程,通过探索性格优势、正念训练、感恩练习等积极心理干预(PPI)方法,把培养和调动学生积极的自我意识作为思想教育的重点。

因此,将积极心理学的理念与方法融入高校教育教学体系,注重培育和激发其内在的积极心理潜能,使学生在发掘与发展积极品质中逐步确立科学的职业价值观,具有重要的现实意义。这不仅是对传统以问题为导向教育模式的有益补充,也高度契合了《“健康中国 2030”规划纲要》中关于促进全民心理健康、提升国民心理素质的战略部署。

一、积极心理品质的内涵

塞利格曼(2000,2004)分别提出了“积极人格特质”“积极品格”与“积极品质”等一系列概念。塞利格曼和皮特森认为,乐观、坚韧、感恩、创造力等积极心理品质,

是个体在发展中逐步形成的核心特质，是个体获得美德的心理过程和心理机制，对个体的认知模式、情感体验及行为决策具有深远影响。在其理论体系中，美德、力量与积极品质同等重要，美德与力量逐渐成为该领域重点关注的研究对象。希尔森（Hilson）与玛丽（Marie）指出，人格特征可划分为消极与积极两类。其中，“积极人格”包含正性的利己特征以及与他人建立的积极关系。他们认为，拥有积极人格的个体，在面对生活中形形色色的压力时，能够采取更为有效的应对策略，从而更妥善地处理这些压力。

Gable 和 Haidt（2005）在积极心理学方面的研究，考虑了不同的内部和外部条件，认为这些条件有助于人体或组织的最佳运作状态。贾斯然等（2023）的研究也表明，积极心理品质能有效提升个体的心理韧性、增强主观幸福感并促进其成长与发展。可以看出，积极心理学主要基于发挥人的主观能动性这一视角，充分挖掘并展现人的美德，美德更是积极心理品质的进一步升华。而且，积极心理品质具有迁移效应，当一个人能够做到自爱、自尊、自信时，自然会促使他去关爱他人、热爱家乡乃至热爱祖国。

二、新时代大学生积极心理品质分析

新时代的 00 后大学生，具有追求自由、平等和独立的思想特征，注重个性和职业追求，并为美好的未来预期而努力。根据积极心理品质内容的分类方式，结合大学生的成

长特点，从主观体验、个人成长和行为表现三个方面进行分析。

（一）积极心理品质量表选取

在主观体验层面。针对学生对过去、当下及未来的积极体验展开调查。过去方面，重点探究满足感、满意感这类积极体验；当下方面，着重研究幸福、愉悦等积极感受；未来方面，则主要聚焦于乐观情绪与希望意识等积极体验。在个人成长层面。调查学生对学习、生活的积极态度。在智慧方面，主要研究学生对人、事、物、社会和宇宙的理解力，以及探求真理的能力；在自我控制方面，主要研究学生对自己身、语、意等活动的觉察能力；在诚信友善方面，主要研究学生对待他人的心理和行为表现。在行为品质层面。调查学生在社会群体中的积极行为。关于公民美德，主要包括利他、关爱、容忍力、文明、公平、领导力、团队精神、防御机制、慈善活动。

（二）积极心理品质倾向分析

基于积极心理学的发展及其在教育中的适用性原则，采用调查问卷法、访谈法和观察法，找出积极心理品质与新时代大学生生活的融合点。根据各项指标对学生的重要性，以非常重要、重要、一般、不重要作为评价标准，邀请 120 名大学生完成调查问卷，选取新时代大学生关注的主要指标；用李克特（Likert）五分量表法，以非常同意、同意、有点同意、不大同意、完全不同意，调查分析学生的积极心理品质状态。从而找出与大

学生的情绪培养、积极行为训练和认知发展紧密相关的要素。

调查结果显示，大部分学生认为排在第一位的积极心理品质包括希望、包容、自信、自律、毅力、勇气、真诚、文明和公平；排在第二位的包括快乐幸福、创造力、好奇心、终身学习、耐受力、洞察力、感恩、宽容、爱、团队精神、谦虚；排在第三位的包括满足、合作精神、容忍力、领导力、防御机制；排在最后的是关爱、利他、慈善活动。

可以看出，对于比较熟悉的、与自己内在相关性强的品质，大部分学生是在意和关注的，而对于需要主动、具有奉献精神的向外品质，容易受到很多学生的忽视，或者他们不是很清楚这些品质对于自己成长的意义。

（三）积极心理品质状况分析

首先，新时代大学生求知力强、愿意表达自我。获取知识的途径不再局限于传统的学校课堂，通过社团活动、新媒体平台以及社会实践等多种渠道汲取知识，且具备较强的洞察力。然而，仍有部分学生安于现状，呈现出一种不强求的“佛系”心态。对于集体活动的积极性不高，行为上会偏向自我，往往更愿意旁观者的身份出现，个体意识相对集体意识更为凸显。

其次，新时代大学生自信自强但韧性不足。在性格特质方面，新时代大学生心态积极、自信程度较高，展现出乐于学习、积极向上、易于接纳新事物的良好状态，对未来满怀憧憬。他们倾向于用开放、勇敢、独立、

自我和自主等标签来定义自己。但部分学生在成长过程中对家长和老师存在一定依赖，主动关心他人的能力相对薄弱。由于对信念与希望的感知较为模糊，容易产生焦虑情绪。当遭遇一些微小挫折时，容易受到较大打击并陷入自我怀疑与否定的困境，不能很好的调试负面情绪，心理韧性和耐受力有待提升。

最后，新时代大学生认同主流价值观但理想淡薄。身处价值多元化的时代，但他们对中国传统文化及传统美德普遍持有认同态度。虽然他们显现出骄傲、自信、真诚等特质，但在自我认知方面，同时存在客观地评价自身优缺点并定位自身的优秀品质的能力。对于思想政治理论的内涵与价值，未能从内心深处加以理解，大多仅停留在课堂书本知识的层面。在对领导力、使命以及慈善等概念的理解上不够深入，奉献精神相对匮乏，想法较为理想化、不切实际，理想信念呈现出淡薄的态势。

三、积极心理干预方法

积极心理品质属于附着情感的认知，本质是认知脑和情感脑的组合反应。这种情感反应在最初形成时有价值判断，但大脑授权给边缘系统后，价值判断的运算过程就像查字典的过程。因此，创造沉浸式体验，在营造的氛围中停止思考、专心感受，以熏陶的方式使情感主导认知，从而演变成自动化反应。

（一）在团队合作中发展

使学生在相互熟悉和信任环境中，模拟某种情境（社会环境）研究案例，基于不同的预测、假设或试验进行提问和探讨，引导学生开阔思维、激发更高层次的思考和批判性反思，能促进学生积极学习。通过运用学术和工作环境中可能用的工具，培养学习力、表达力、团队合作、沟通能力、创新精神和领导力等积极心理品质，同时找到集体归属感。

（二）激发感恩之情

人类因为有了梦想而伟大，人生因为有了爱而精彩。以飞翔的感动、我的支持系统、生命中最重要的人、破茧成蝶等活动，来让学生体验和回味生活中的点点滴滴，学会感恩社会、他人和自己，以满意和感恩的心态面对过去。可以选择书写表达，如感恩（感谢）信，或语言表达，如感恩周围的人或事，表达感恩之情并提升幸福感。

（三）激活内在力量

以习惯化、品味和冥想来帮助学生增进生活中的愉悦和快乐，学会抓住现在的幸福。可以选择三种主要的方式，一是情绪表达，引导学生采用积极沟通、合理宣泄、转移注意力、用积极良好的情绪代替不良情绪等方法，达到“乐以忘忧”的目的。二是冥想，教会学生通过练习来获得对他人的爱的理想主义感觉，这种爱是一种无条件的爱，不局限于朋友和家人，而是延伸到所有生物。三是呼吸调节，通过调节呼吸、想象、自我暗示等方法进行放松训练，体育锻炼对于调节

不良情绪有不可替代的作用。

（四）强化自我价值

每一个人都是世界的唯一，具有独一无二性，各有其存在的价值。将“最佳自我”干预融入到日常活动中，以优点轰炸、带高帽、我真的很不错、认知ABCDE等活动让学生看到自己的优秀品质，学会欣赏自我，学习积极地解释风格和归因方式，对未来充满希望。引导参与者在活动中写下一个美好的未来，并想像已经实现了所有的期望和愿望。这种活动，侧重于培养对未来的积极展望，可以促进积极的行为，并增加自我价值感。

（五）增强幸福感体验

泰勒认为幸福感是衡量人生的唯一标准，也是所有目标的终极指向。幸福感是一种能力，体现出人的潜力挖掘程度，是能够通过学习与实践获取的。在学校，可以引导学生从学习和生活中收获更多快乐，增加积极情感；并引领学生树立目标、有所追求，在持之以恒的实践活动投入中感受；鼓励学生运用各种积极品质，探寻并体悟生活的意义，进而实现人生的价值。

四、新时代大学生积极心理品质培育方案

积极教育不仅仅是一场源自积极心理学的运动，还意味着一种理论和方法。设计一系列适用于不同的场景、可运用一种或多种性格优势培养的方案，将积极教育引入到日常课堂教学和校园文化艺术活动。以突出“优势”为目标，基于学生的认知风格、学习偏

好和智力状况，创新心理健康体系、教学设计方案、校园活动组织体系和职业生涯培养系统的内容和形式，提升组织者积极意识的同时，提升学生学习热情和活动的参与度。

（一）将积极心理学融入心理健康课程
要培养大学生的积极人格和良好心理品质，需基于成长型思维，贯穿“心理品质可塑”的理念，注重主动建构与体验式学习，鼓励学生将挑战视为学习机会，将失败看作反馈而非对自身能力的终极否定。以学生为中心的双主体模式，促使“问题导向”的被动疗愈法向积极心理体验教学转变，能激发学生的心理需求。在心理健康教育课程中运用积极品质测评、优势行动价值问卷等工具，引导学生探索个人价值观、兴趣、优势与世界的连接点。从而进行生命意义反思，并设定符合价值观的个人目标（包括学业、职业、人际关系、个人成长）。这不仅是心理健康教育内涵的深化，更契合了高等教育培养全面发展、具有积极人格和良好心理品质的时代新人的根本目标。

（二）在课程教学中切入积极心理干预
通过深度挖掘学科知识体系中所蕴含的积极心理培育价值，在教育教学中有意识地融入积极心理元素，例如给予学生建设性、赋能性的反馈，激发其自我效能感与内在动机。调整教学内容与组织方式，以符合学生的认知发展规律与兴趣特点，促进更有效的知识建构与积极体验。同时，教师不仅是知识的传授者，更应成为积极心态与价值观的

示范者与引导者。通过言传身教，在解答学生思想困惑、情感困扰及价值选择难题的过程中，发挥价值引领作用。这有助于大学生定位个人社会价值，理解学习活动与个人发展、国家及民族未来的关系，从而内化学习责任，外化为主动进取的学习行为。

（三）建设积极育人文化体系

积极育人文化体系的建设涵盖多个关键方面。新生入学素质拓展活动将积极心理品质培养融入体能训练与实践教育中，学生在拓展项目里体验坚强、合作等品质，学长的融入更能带动新生培养乐观、自律等积极品质，激发内心潜能。积极心理成长互助平台为学生搭建相互支持的关系网，通过完成描述好事、新积极品质等练习，培养责任意识。高年级辅导者以自身积极心理品质影响他人，营造融洽人际关系，实现助人自助。幸福课堂分享沙龙通过线上或线下活动，引导学生专注正向事物，进行个性化心流体验，获得幸福感，提升心智能力，主动追求幸福。在显性制度与隐性文化育人方面，学校以促进学生积极心理品质发展为目标，优化规章制度，增强激励性、弹性和灵活性。同时，通过打造文化墙等提升隐性制度文化感召力，营造良好氛围，潜移默化感染学生，激发积极情感，生成良好道德品质。

基金项目：内蒙古自治区教育科学研究“十四五”规划项目“高校大学生积极心理品质与职业价值观共建路径研究”（NGJGH2022521）。

作者简介: 王春梅(1976-), 女, 汉族, 内蒙古包头人, 管理学博士, 内蒙古财经大

学会计学院副教授, 硕士生导师, 主要从事会计信息化理论与实务研究。

参考文献:

- [1] 陈庆娟. 教师积极心理品质的养成之道[J]. 中国成人教育, 2022(7): 74-76.
- [2] 张侍玉等. 基于 PERMA 模式的积极心理干预对癌症患者主观幸福感和负性情绪影响的 Meta 分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2022(10): 44-48.
- [3] 周榕, 郭佳瑞. 积极技术: 信息技术支持积极心理干预的创新形态[J]. 电化教育研究, 2022(8): 85-91.

- [4] 黄明芳. 积极心理学视角下的高校心理育人功能提升探索[J]. 大理大学学报, 2021(9): 92-97.
- [5] 任文芳等. 积极心理学视域下高校思想政治教育模式创新研究[J]. 呼伦贝尔学院学报, 2021(10): 28-32.
- [6] 刘志刚. 高校青年教师积极心理品质与职业幸福感相关性研究[J]. 江西理工大学学报, 2021(12): 71-77.

Research on Cultivation Mechanisms of Positive Psychological Qualities of College Students in the New Era

Wang Chunmei

School of Accounting, Inner Mongolia University of Finance and Economics, Hohhot, Inner
Mongolia 010051

Abstract: Based on an elaboration of the fundamental connotations of positive psychological qualities, this paper analyzes the positive psychological qualities prioritized by contemporary college students from three aspects: subjective experience, personal growth, and behavioral performance. The aim is to identify students' inclinations, current status, and potential of the positive psychological qualities that students possess. Consequently, it will guide educators to shift from a "problem-focused perspective" to a "strengths-based perspective" when designing student development programs. By implementing a series of positive intervention methods, the paper seeks to reinforce existing strengths and enhance underdeveloped positive psychological qualities.

Keywords: Positive Psychology; Positive Psychological Qualities; Positive Intervention Mechanisms