

Research on the Construction of Evaluation and Feedback Mechanism for the Cultivation of Positive Social Mentality in College Students' Mental Health Education

Xinhe Jiang

Xijing College, Xi'an, Shaanxi, 710123, China

Abstract

This study discusses the evaluation and feedback mechanism of college students' mental health education based on the cultivation of positive social mentality. In the investigation of the current situation of mental health education, it is found that students' diversified and personalized demands for mental health education are increasingly prominent. Therefore, the evaluation system of positive social mentality cultivation is put forward, which covers the dimensions of emotion management, interpersonal relationship and social identity. Based on the evaluation system, a diversified feedback mechanism is designed to meet the individual and group psychological support needs of students through regular, immediate and special feedback, and to implement educational evaluation through standardized feedback and intervention processes. To provide a systematic and feasible evaluation and feedback model for mental health education in colleges and universities, effectively promote the formation of college students' positive social mentality and improve the quality of mental health education.

Keywords

positive social mentality; mental health education; evaluation system; feedback mechanism

积极社会心态培育的大学生心理健康教育评价与反馈机制建设模式的研究

姜心荷

西京学院, 中国·陕西 西安 710123

摘要

本研究探讨了基于积极社会心态培育的大学生心理健康教育评价与反馈机制的构建模式。在心理健康教育现状调研中发现, 学生对心理健康教育的多样化、个性化需求日益凸显。为此, 研究提出积极社会心态培育的评价体系, 涵盖情绪管理、人际关系、社会认同等维度。基于评价体系, 设计多元化反馈机制, 通过定期、即时、专项反馈满足学生个体与群体心理支持需求, 通过规范的反馈与干预流程实现教育评价的落实。为高校心理健康教育工作提供系统、可行的评价与反馈模型, 有效促进大学生积极社会心态的形成和心理健康教育的质量提升。

关键词

积极社会心态; 心理健康教育; 评价体系; 反馈机制

1 引言

在信息化的现代社会, 社会环境的快速变化和高校内部压力的增加, 使大学生心理健康问题呈现出复杂性和多样性。为了有效应对这一挑战, 培养积极的社会心态成为心理

健康教育的重要方向之一。同时, 中国高校在心理健康教育的评价与反馈机制方面, 尚未形成完善的模式, 许多心理健康教育活动未能达到预期效果。本研究旨在通过构建科学合理的积极社会心态培育模式, 设计出适应大学生群体的心理健康教育评价与反馈机制, 为培养大学生的积极社会心态提供理论依据和实践指导。

2 积极社会心态培育的理论基础

2.1 积极社会心态的内涵与特征

积极社会心态指个体在面对社会、他人及自我时所表现出的积极、建设性心态, 通常表现为对生活、学习和人际关系的乐观、自信和关怀的态度。其内涵不仅涉及个体的自

【课题项目】基于积极社会心态培育的大学生心理健康教育评价与反馈机制研究(项目编号: XJXKT2404)。

【作者简介】姜心荷(1994-), 女, 中国陕西西安人, 硕士, 助教, 从事积极心理学在大学生心理健康教育中的应用研究。

我认知与情绪调节,还涵盖对社会规则的认同、对群体的融入以及对社会现象的积极评价。

①积极认同:积极地认同与接纳社会环境,能够提升大学生的自尊与自信水平。积极认同可以帮助大学生减少孤独感,增强与他人交流互动的意愿,并在困难面前更具韧性^[1]。

②责任意识:在积极社会心态的培育中,责任意识的形成能够促使学生主动关心社会动态,理解社会规范,从而更好地履行个人义务与责任。

③情绪的稳定性:良好的情绪管理能力能够使大学生在遇到挫折和压力时,采取建设性的态度和应对策略。情绪稳定性是积极社会心态的重要支撑,大学生在此基础上可减少焦虑、抑郁等情绪问题,提高自身的心理健康水平。

④建设性的人际关系:对大学生而言,积极的社会心态鼓励他们在互动中展示尊重、理解和支持的态度,使他们在社交中获得情感支持与心理归属感^[2]。

2.2 积极社会心态对大学生心理健康的作用

积极社会心态对大学生心理健康教育的作用体现在其能够显著提升个体心理的适应力、自我调节力和社会参与度。

积极社会心态能够帮助大学生在面对快速变化的社会环境时保持心理稳定。心理适应力强的学生在遭遇挫折时不易产生持久的负面情绪,且更易于适应新环境。尤其是对于初入大学的学生而言,通过积极的社会心态,他们能够减少孤独和压力感,显著提升他们在应对失败、压力时的调节能力^[3]。

积极社会心态有助于增强大学生的社会适应能力和集体意识,使其能够在学校和社会中更好地融入集体、承担角色、理解规范。研究表明,拥有较高社会适应能力的学生,其心理健康水平更高,更易于在集体中找到自我价值。

2.3 大学生心理健康教育中的积极心理学应用

①积极情绪的引导:积极情绪包括快乐、感恩、满足等正向情绪。在心理健康教育中,引导学生培养积极情绪,能够帮助他们增强抗压力、减少负面情绪的产生。通过开设心理健康课程、情绪管理工作坊和团体辅导,学校可以系统性地帮助学生培养积极情绪,提升其幸福感。

②积极人格特质的塑造:积极心理学关注个体的美德与积极特质,强调培育如乐观、同理心、坚韧等人格特质。心理健康教育通过理论讲授和实践活动相结合,帮助大学生认识并发展积极人格特质,有效促进其积极社会心态的形成^[4]。

③积极人际关系的建立:积极心理学认为,人际关系是个体心理健康的重要支撑。通过心理健康教育中的小组活动、沟通技巧训练和朋辈支持体系建设,学校可以帮助学生建立更具支持性和理解的人际关系。这些人际关系可以在心理支持方面发挥显著作用,使学生在面对挫折时感到温暖和力量。

3 大学生对心理健康教育的需求分析

3.1 对多样化教育形式的需求

在本次问卷调查中,50%的学生希望通过课程讲座的形式接受心理健康教育,36%的学生希望通过实践活动的方式获得心理健康教育。这些数据表明,学生对多样化的教育形式具有显著需求。他们希望通过参与讲座、工作坊、实践活动等多种形式更为生动地了解心理健康知识。这种需求的产生,反映出大学生对更具参与性和互动性的心理健康教育模式的偏好。

3.2 对个性化心理支持的需求

大学生群体心理状态的多样性使得个性化心理健康教育成为必然需求。本次问卷显示,16%的学生认为自己心理健康状况较差,40%认为自己心理健康状况较好,但还有20%的学生选择“一般”。学校心理健康教育需要关注自评较低的学生群体,为其提供有针对性的支持^[5]。这部分学生更希望通过心理咨询、个体心理辅导等形式获得个性化的支持。因此,高校需要构建一套能够辨别学生心理需求差异的系统,并提供更具针对性的服务。

3.3 对及时、有效反馈机制的需求

学生不仅需要心理健康教育的参与机会,还希望能够获得实时的反馈和建议。在本次调查中,40%的学生希望通过定期会议获得反馈,30%的学生选择电子邮件作为反馈方式,20%选择校园公告。74%的学生认为当前的反馈机制“有效”或“非常有效”,表明反馈机制在心理健康教育中具有重要作用。由于反馈机制的形式单一,学生难以及时获得具体的反馈,存在信息滞后、反馈内容不足的问题。学生对个性化、即时反馈的需求迫切,高校在反馈机制上还需进一步改进。

3.4 对积极社会心态的认可

积极社会心态对大学生心理健康教育的作用受到普遍认同。本次调查中,76%的学生认为积极社会心态对个人成长的影响较大或非常大。调查表明,学生普遍认为积极的社会心态对自身发展有显著的促进作用,希望学校在心理健康教育中增加与社会心态培育相关的内容。

4 积极社会心态培育的评价体系构建

4.1 评价体系构建的原则

科学性:评价体系应基于积极心理学和社会心理学的理论,结合现有心理健康教育的相关研究成果,以确保体系的理论基础扎实。

全面性:积极社会心态的培育涵盖大学生的情绪管理、人际互动、社会适应等多方面,评价体系应对各个维度进行全面评估,避免评价片面化。

动态性:积极社会心态的形成是长期过程,因此,评价体系需体现出学生心理健康的动态变化趋势。

操作性:评价体系应设计得简便易行,以便于高校心

理健康教育机构和教师高效地实施。

4.2 积极社会心态培育的核心评价指标

①积极情绪感知与调节能力：评估学生识别、理解和调节情绪的能力。通过自评量表或观察记录，考察学生在面对压力或挫折时是否表现出乐观、积极的情绪调控行为。

②人际支持网络：衡量学生人际交往的广度和质量，包括其是否能建立并维持有效的人际支持系统。该指标的测评方法可以包括人际关系量表、社交圈层记录等，主要考察学生的社交能力与情感支持。

③自我效能感：通过自我效能感量表或访谈调查评估，考察学生在面对学习、生活挑战时的自信与执行力。自我效能感越强的学生，通常在困难面前表现得更加自信。

④责任感与集体意识：评估学生的责任意识和集体观念，包括其在校园活动、团队合作、社会公益中的表现。通过行为观察、教师评价等方式，考察学生是否能主动承担责任，愿意为集体贡献力量。

⑤积极心理知识应用：考察学生对积极心理学理论的理解与应用，包括其在日常生活中是否有效运用情绪调节、人际沟通等积极心理学技巧。该指标可通过问卷或访谈调查获得数据。

5 心理健康教育反馈机制的设计与实践应用

5.1 反馈机制的多元化设计

①定期反馈：定期反馈指在学期或学年结束时进行的系统性反馈，将评价体系的结果集中汇总，通过年级大会、班级通报、电子邮件等形式，向全体师生传达心理健康状况总体分析和改善建议。定期反馈能够帮助学生及时了解心理健康发展的动态趋势，同时也能为学校管理层提供整体性的教育效果评估。

②即时反馈：即时反馈主要针对个别学生的心理状况变化，尤其是心理健康水平较差或情绪波动明显的学生。通过心理健康监测平台或校园心理辅导员的即时沟通，学校可以迅速为有需要的学生提供情绪疏导、心理咨询等服务。即时反馈的设计目的在于建立有效的风险预警体系，确保学生在心理危机或情绪低谷时获得及时帮助。

③专项反馈：专项反馈用于特定活动或心理健康教育项目结束后的评估。例如，心理讲座、团体辅导等活动结束后，组织学生填写活动效果问卷并在特定群体中进行反馈，及时调整后续教育计划和资源配置。专项反馈能够实现精准教育管理，增强学生参与的积极性和反馈的针对性。

5.2 评价结果的反馈与干预流程

在反馈与干预流程上，建立一个规范、有效的流程体系能够确保评价结果顺利转化为实质性干预措施。

评价体系收集的数据经过分类与分析后，生成学生群体心理健康情况报告。对于高风险学生，报告中将标注需要特殊关注的个体并附加心理状态评估记录。将反馈信息分为个人、班级、学校反馈三个层级。个人反馈包括心理状态自评、心理健康建议等；班级反馈通过班主任和辅导员向学生集体反馈心理健康总体情况；学校反馈通过心理健康教育中心或校领导层了解学校整体情况，针对性调整心理健康课程和资源配置。

对于需要重点关注的个体，由辅导员或专业教师进行一对一的干预，通过心理咨询、行为矫正等手段帮助其改善心理状态。对整体状况较差的班级或院系，可组织群体辅导，借助心理讲座、团队建设活动等增强学生的心理支持。对所有干预措施进行效果追踪，记录学生心理状况的改善程度，通过周期性评估确认干预措施的有效性，以不断完善干预流程。

5.3 反馈机制在实践中的应用与优化

在实践应用中，反馈机制需要根据具体情况进行动态调整和持续优化，以适应学生需求和心理健康教育环境的变化。反馈机制应当每年进行一次整体评估，结合学生问卷调查数据与实际效果，更新反馈机制的细节设计。根据数据分析调整反馈频率和反馈方式，使得心理健康教育能够更精确匹配学生的需求。

6 结语

大学生心理健康问题的日益严重，迫切要求高校在心理健康教育方面进行深刻反思和创新。积极社会心态的培育和心理健康教育评价反馈机制的构建，是提升大学生整体心理健康水平、促进其健康成长的重要路径。只有通过不断完善教育模式、强化评价反馈，才能够为大学生心理健康提供更加坚实的保障，为其未来的社会适应和个人发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 李桂茹.基于积极社会心态培育的大学生心理健康教育课程改革的实践探索[J].梧州学院学报,2022,32(2):61-65.
- [2] 付丽莎.社会心理服务体系建设与健康社会心态培育——基于重大突发事件应对的实证分析[J].北京航空航天大学学报:社会科学版,2020,33(6):6.
- [3] 王彤宇.大学生心理健康教育安全意识培养策略研究——评《大学生心理健康教育与训练》[J].中国安全科学学报,2019,29(11):1.
- [4] 张李艳.“00后”大学生积极社会心态培育研究[D].武汉:华中师范大学,2023.
- [5] 郑丹凤,王涛.“三育人”视域下高校心理健康教育工作探析[J].学校党建与思想教育,2021(1):3.