

# 积极心理学对大学生自我效能感提升的作用研究

管皓宇

安徽建筑大学 安徽 合肥 230601

**【摘要】**：在高等教育普及化与社会竞争日趋激烈的背景下，大学生自我效能感水平直接影响其学业表现、心理健康与生涯发展。积极心理学以挖掘个体潜能、培育积极品质为核心取向，为自我效能感提升提供了系统化理论支撑与可操作实践路径。文章分析了积极心理学与自我效能感的内在统一性，阐述积极心理学提升大学生自我效能感的内在逻辑，并提出效果提升策略，旨在为相关教育人员提供借鉴参考。

**【关键词】**：积极心理学；大学生；自我效能感；心理资本；心理健康教育

DOI:10.12417/2982-3803.25.12.004

## 引言

积极心理学由马丁·塞利格曼正式提出，主张心理学不应只关注心理问题与缺陷修复，更应聚焦人类优势、美德与幸福感，致力于帮助普通人过上更有意义、更有成就的生活。这一取向与自我效能感的形成规律高度契合：自我效能感并非固定不变的人格特质，而是在成功体验、榜样示范、情绪调节与社会支持中不断建构的动态心理结构。积极心理学所倡导的积极情绪拓展、品格优势识别、成长型思维塑造、意义感与成就建构，恰好对应班杜拉提出的自我效能感四大来源，为大学生自我效能感提升提供了科学、系统、可持续的解决方案。立足新时代高校立德树人根本任务，从积极心理学视角系统探究其对大学生自我效能感的提升作用，厘清内在逻辑、作用路径与实践策略，既是对自我效能理论的本土化应用，也是推动心理健康教育从“问题导向”转向“发展导向”的必然要求。

## 1 积极心理学与自我效能感的内在统一性

### 1.1 概念内核同频：从问题修复到潜能激发

积极心理学与自我效能感在价值取向上高度一致，均以个体发展为中心，强调主动性、成长性与建设性。自我效能感关注个体对自身能力的信心判断，决定个体是否愿意尝试、能否坚持、如何应对挫折；积极心理学则通过激发积极情绪、发挥品格优势、建构积极关系，为信心生成提供土壤。二者共同摒弃“缺陷视角”，转向“优势视角”，把大学生看作具有成长潜力与发展动能的主体，而非被动接受矫正的对象。这种理念同构，为积极心理学作用于自我效能感提升奠定了哲学基础。

### 1.2 理论模型互通：核心框架的互补支撑

班杜拉自我效能理论指出，自我效能感来源于亲历掌握经

验、替代学习经验、言语说服与情绪生理状态四大渠道。积极心理学的PERMA模型（积极情绪、投入、人际关系、意义、成就）与心理资本四要素（希望、自我效能、韧性、乐观），分别从情绪、认知、行为、环境层面对四大来源进行覆盖与强化。积极情绪优化情绪生理状态，替代学习与榜样激励丰富替代经验，正向评价与社会支持强化言语说服，小目标达成与成功实践积累亲历经验。理论模型的高度互通，使积极心理学能够精准对接自我效能感的形成机制。

### 1.3 发展目标同向：服务大学生全面成长

自我效能感的提升能直接推动大学生在学业学习，人际交往，实践活动，就业准备等各类场景中的表现不断改善，而积极心理学以提升大学生的幸福感，培育心理资本与增强社会适应力为核心目标，最终指向的是大学生个体的健全与全面发展，拥有高自我效能感的大学生，往往更愿意主动接受各类成长挑战，积极主动地投入学习提升，也乐于参与团队合作分享成长，积极心理学着力培育的乐观心态，坚韧品质，感恩意识，勇气素养等积极品格，又能进一步巩固大学生的自我效能信念，让这份自信变得更稳定更持久，二者相互促进形成良性的正向循环，共同服务于高校立德树人的根本任务与学生全面发展的总体目标，成为新时代高校开展心理育人工作，助力大学生健康成长的重要理论支点，为心理教育工作的开展提供了清晰的方向指引。

## 2 积极心理学提升大学生自我效能感的内在逻辑

### 2.1 认知重构机制：从消极归因到成长型思维

积极心理学借助科学的认知干预手段，逐步改变大学生对自身能力，失败经历以及努力价值的固有看法，助力他们完成

思维模式的全面升级，它耐心引导大学生把“我不行”的消极认知，转变为“我可以通过学习提升”的积极信念，把“失败证明我无能”的片面认知，转变为“失败能提供宝贵反馈信息”的理性认知，把“天赋决定一切”的僵化认知，转变为“努力搭配合理策略就能提升能力”的灵活认知，这种成长型思维成功重塑了大学生对自我能力的判断标准，将自我效能感牢固地建立在可控因素之上，而不是寄托于不可控的天赋与运气，认知重构能够从根源上瓦解大学生内心的自我怀疑，为他们构建稳定的自我效能感，提供坚实且可靠的认知支撑，让大学生在面对困难时，能以更积极的认知视角看待自身能力。

## 2.2 情绪调节机制：以积极情绪拓展认知与行动空间

积极情绪能够有效拓宽个体的注意范围，提升认知层面的灵活性，降低内心的焦虑水平，为自我效能感的培育营造良好的情绪基底，积极心理学通过科学引导大学生开展感恩练习，主动运用自身优势，发掘生活中的意义等多种实用方式，稳步提升他们积极情绪的占比，让大学生在面对各类学习与生活任务时，更愿意主动启动行动，更敢于大胆尝试各类挑战，更善于坚持到底不轻易放弃，当个体处于平和愉悦，充满希望的情绪状态时，对自身能力的评价会变得更客观更积极，也更容易形成“我能应对”的效能判断，情绪调节机制能为自我效能感源源不断地提供充足的心理能量，有效缓解各类学业与生活压力对大学生自信心的侵蚀，让他们在积极情绪的有力驱动下，更坚定地相信自身的能力，更从容地应对学习生活中的各类难题，逐步构建起稳定且积极的自我效能信念，为自身的全方面发展筑牢情绪根基。

## 2.3 行为强化机制：以微小成功积累效能资本

积极心理学严格遵循小步子原理，科学引导大学生把宏大的成长目标合理拆解成一个个可轻松达成的阶段性任务，通过持续不断完成这些小目标，慢慢积累起丰富且真实的成功体验，每一次可控范围内的成功，都是对自身能力最直接的验证，都会不断强化“我能做到”的坚定信念，这种亲身经历的掌握经验，是大学生自我效能感最可靠也最稳定的来源，行为强化机制能把抽象的自信心，转化成可清晰感知可反复验证可逐步积累的行动证据，让大学生在一次次实际操作中真切感受到自身能力的提升，进而让自我效能感在持续的实践过程中不断巩固强化，逐步形成稳定且坚定的自我信念，为应对更大的学习与生活挑战筑牢坚实的心理基础，同时也能帮助大学生养成脚踏实地的做事习惯，在循序渐进的成长中，不断提升对自身能力的认可，让自我效能感伴随每一次微小成功稳步提升。

## 2.4 社会支持机制：以正向反馈与榜样示范加固信念

积极心理学高度重视积极人际关系的构建与建设性反馈的传递，着重强调教师同伴家庭的鼓励与认可，对大学生自我

效能感提升的重要作用，那些与大学生情况相似的他人的成功案例，能够为他们提供真实的替代经验，有效降低大学生面对失败时的恐惧心理，而具体真诚及时的正向评价，能够切实强化个体对自身能力的认可程度，社会支持机制为大学生提供了有力的外部参照与充分的外部肯定，能够与内部的认知状态情绪状态行为表现形成强大合力，共同构筑起稳固且持久的自我效能体系，让大学生在外部正向力量的支撑下，更坚定地相信自己的能力，稳步提升自我效能水平。

## 3 实践路径：基于积极心理学的大学生自我效能感提升策略

### 3.1 课程嵌入：构建积极心理导向的教学与辅导体系

高校可以将积极心理学相关理念系统地融入到心理健康课程，生涯规划指导课程以及各类通识教育课程当中，紧紧围绕情绪调节能力，个人优势发掘，合理目标制定，良性人际沟通，挫折应对能力这几个核心板块，精心设计贴合大学生实际的教学内容，在具体教学实施过程中，教师可以综合运用课堂理论讲解，小组团体辅导，真实案例分析，情境模拟演练，课后实践任务等多种灵活的教学形式，一步步帮助大学生系统地掌握提升自我效能感的有效方法，学校还可以专门开设积极心理学与日常生活，个人优势发展与职业自信建立这类针对性强的专题性课程，在课程正式开展前后，运用专业的心理量表对学生进行测评与对比分析，科学地检验教学干预的实际效果，这样才能真正让自我效能感的提升工作走上课程化与体系化的轨道，让每一位大学生都能在系统的学习过程中，逐步建立起更加稳定且积极的自我信念，为后续的学习生活与职业发展筑牢心理基础。

### 3.2 活动赋能：打造沉浸式积极体验平台

高校可依托丰富的校园文化活动，有序开展各类沉浸式积极心理实践活动，比如精心组织优势打卡活动，引导学生坚持感恩日记撰写，定期举办成功故事分享会，开设榜样事迹讲堂，设置阶梯式挑战任务闯关，组织各类志愿服务行动等，这些丰富多样的活动能够让大学生在真实的场景体验中，获得实实在在的成功感受，真切体会到来自他人的社会支持，同时在参与过程中切实实现自身的价值贡献，进而逐步增强对自身能力的认可，还有高校还可借助各类学科竞赛，项目制学习，创新创业实践等多元化平台，为大学生提供展示自身能力，获得针对性反馈，积累各类成就的宝贵机会，大学生在积极参与这些活动的过程中，能够不断积累丰富的亲历成功经验，同时通过观察身边同伴的成长与进步，获得充足的替代经验，这些经验都会持续强化大学生的自我效能信念，让自我效能感在一次次实践体验中稳步提升，真正实现活动赋能的核心目标，让积极心理实践自然融入大学生的校园生活。

### 3.3 环境浸润：营造正向支持的校园心理生态

高校要着力搭建起全方位且多层次的支持保障系统，在班级日常建设，宿舍氛围营造，学生社团活动，师生日常交往等多个场景里，自然地融入积极向上的价值理念，让大学生在潜移默化中受到正向力量的影响，校园在日常评价过程中要积极推行更具建设性的评价方式，尽量减少只以分数作为唯一标准的评判方式，更多地去关注学生在努力程度，成长进步，个人品德，协作能力等方面呈现出的闪光点，让每一位学生都能被看见被认可，学校还可以有序搭建起同伴互助小组，针对性地开展积极倾听训练与正向鼓励练习，帮助学生学会真诚地欣赏他人和肯定自己，学校还要不断优化心理咨询中心的服务功能，增添积极心理干预相关内容，为学生提供以挖掘自身优势为导向的专业咨询服务，而不是只停留在解决表面问题的层面上，这样全方位的环境浸润，能够让积极心理慢慢成为校园文化里很自然的组成部分，为大学生自我效能感的长久发展筑牢坚实且稳定的环境基础。

### 3.4 个体自主：培育常态化自我提升习惯

高校与老师要耐心地引导大学生慢慢建立起日常化的积极心理练习习惯，比如坚持每天记录三件值得肯定的小事，有意识地在学习和生活中运用并放大自身优势，学会用积极温和的语言与自己对话，合理地制定阶段性的小目标，在面对压力场景时熟练地用适合自己的方式调整情绪，还有要主动地去发现身边优秀的榜样，大胆地向身边人寻求反馈与建议，勇敢地

接受一些适度又有挑战性的任务，让自我效能感的提升从外部推动的干预行为，逐步转化成发自内心的自觉行动，当大学生真正地把积极心理学的理念与方法，自然地内化为自己的思考方式与生活习惯，就可以很稳定地保持较高水平的自我效能感，在面对学习压力和生活挑战时，始终以自信从容的状态稳步前行，真正实现从被动接受引导到主动成长蜕变的完整转变。

## 4 结语

大学生自我效能感的提升是一项系统性、长期性、发展性的心理建设工程。积极心理学以其科学的理论框架、清晰的作用机制与可落地的实践路径，为破解大学生自信不足、动力欠缺、适应不良等问题提供了有效方案。它从认知、情绪、行为、环境四个层面协同发力，推动大学生从消极防御转向积极成长，从自我怀疑转向自我确信，从被动应对转向主动建构。

在新时代高等教育背景下，高校应坚持以学生发展为中心，将积极心理学全面融入心理健康教育、思想政治教育与人才培养全过程，通过课程、活动、环境、个体四位一体的综合干预，持续提升大学生自我效能感与心理资本。未来研究可进一步结合量化与质性方法，开展本土化纵向追踪，探索不同专业、年级、群体大学生的差异化提升策略，推动积极心理学在高校落地生根，助力更多大学生以自信、从容、坚韧的姿态面对学习与生活，实现身心健康与全面发展。

## 参考文献：

- [1] 郭静静,王歆逸,张一鸣,等. 大学生劳动教育与积极心理品质的关系研究——自我效能感的中介作用[J].福建教育学院学报,2025,26(10):58-62.
- [2] 冯艳. 积极心理学对大学生自我效能感提升的作用研究[J].科教导刊,2025,(19):137-139.
- [3] 刘峰源.社会支持及自我效能感在体育锻炼与大学生生命意义感间的链式中介作用研究[D].新疆师范大学,2024.
- [4] 潘相阳.大学生社会支持、自我效能感和亲密恐惧的关系及其干预研究[D].重庆师范大学,2024.
- [5] 王明波.大学生负性情绪与一般自我效能感、心理灵活性的关系及干预研究[D].重庆师范大学,2024.