

积极心理学理论指导下的社区心理健康服务效能提升策略

侯晓茹

天媪教育管理咨询有限公司 广东 深圳 518000

【摘要】：本研究从积极心理学思路出发，探究该理论怎样帮助社区心理健康服务做得更好，现在社区心理健康服务面对不少问题，比如资源安排、服务方式、居民参加热情等，跟不上居民越来越高的心理需求，积极心理学看重个人长处、培养好心情和增强心理力量，给社区心理健康服务的转变带来理论依据以及实践方向。文章提出多个具体做法：建立评定机制、开展优势辅导和团体活动、加强心理健康教育、建立帮助网络、培养人才队伍以及精进效果评定，这些做法凭借多元系统的心理干预，帮助居民增加心理资源，助推社区形成主动健康互助的心理文化，为加强社区心理服务效果给予可操作的理论跟实践参照。

【关键词】：积极心理学；社区心理健康；心理服务效能；优势取向

DOI:10.12417/2982-3846.25.03.009

社会节奏变快，生活压力增大，社区作为居民日常生活的重点场所，担负着心理健康服务跟风险预防的重要责任^[1]，传统侧重问题矫治的社区心理服务方式，很难有效处理多种层次、多种类型的居民心理需求，积极心理学的兴起为社区心理健康服务带来新理念基础，它主张激发个人潜能、增强心理资源跟建立主动社会关系，这符合社区心理健康助推的整体与预防趋势。

1 积极心理学理论在社区心理健康服务中的应用基础

1.1 积极心理学核心理念及其对社区服务的启示

积极心理学主张关注个体的主动品质、心理潜能跟优势资源，主张传统“病理—缺陷”观点转向“健康—发展”范式，主张借助积极情绪、主动关系、意义感以及成就体验加强个体整体心理健康水平，社区心理健康服务需要重视这一理念：它很有启发意义。服务目标要从处理危机事件，扩大到加强居民生活幸福感跟心理韧性的全面健康助推，服务内容要注重培养希望感、乐观态度、自我效能此类心理资本，帮助居民面对生活压力时更有弹性和适应力，社区工作者给予服务时，要发现和激活个人及群体的优势资源，凭借主动反馈、发现优势跟体验活动，助推居民自我价值感的建立。社区整体氛围要从“问题治理型”转向“积极支持型”，形成关注成长、激励探析以及加强互助的环境^[2]。

1.2 社区心理健康服务现状及主要问题

目前社区心理健康服务还在发展阶段，虽然各地都在摸索

建立专业服务体系，但总体还有资源不足、形式单一、居民参与度低等突出问题^[3]，社区常见专业心理服务人员不够、服务机构配置有限的情况，服务能力跟不上大家的不同需要；现在服务主要是问题矫治跟危机干预，缺少系统性心理预防与主动心理助推做法，没注意居民潜在优势和心理发展需要。由于公众心理健康认知不足，心理问题常被污名化，致使居民不太愿意参加心理服务，社区动员比较困难，缺少合理的服务检查体系，致使服务效果难以测量以及改良。

1.3 将积极心理学引入社区心理健康服务的必要性

把积极心理学理念带到社区心理健康服务里，是解决目前服务难题、增加社区心理健康水平的核心办法，积极心理学把优势资源当成重点，给社区给出了不同于传统问题导向的健康助推方式，能明显增加居民的幸福感和意义感和心理韧性，改良现有服务过多关注事后处理、忽视了发展的问题^[4]。

2 积极心理学视角下的社区心理健康服务目标与原则

2.1 服务总体目标

积极心理学观点下的社区心理健康服务总体目标是建立重点为“增强心理资源”的健康助推体系，这个重点不再只关注发现以及干预心理问题，而是借助系统化、持续性的服务增加社区居民的心理资本以及生活质量^[5]。

2.2 服务对象分层目标

积极心理学带领下，社区心理健康服务需依据不同群体的

作者简介：侯晓茹（1976.09-），女，广东人，本科学历，研究方向：实效型心理健康服务实践。

心理状态、需求及风险水平制定不同目标,让服务更准确有效,对普通居民的服务,重点集中在助推积极情绪体验,增加幸福感跟生活满意度,同样凭借优势识别与主动关系建立增进整体心理素养,心理亚健康群体,服务应重点增强他们的心理韧性、压力管理能力和解决技巧,帮助他们面对考验时有着更高的适应性;心理风险群体,则需依据早期识别,凭借主动干预技术减少风险水平,同样与专业机构协同实行深度支持。

2.3 服务实施原则

依据积极心理学框架推进社区心理健康服务,要把握优势取向、主体加入、生态系统与文化适配等基本要点,让服务合理又有效,优势取向原则主张服务时突出个体跟群体已有能力优势,加强主动体验帮助他们自我成长,主体加入原则要求居民不只是服务接受者,更是共同设计助推服务的重要参与者,这样增进服务动力可持续性;生态系统原则主张融合家庭、社区组织、学校社会机构等多方力量形成协同效应,让心理健康助推从多个层面场合共同推进,文化适配原则要求服务内容方法尊重社区文化背景、生活习惯和价值观,让心理干预具备更高接受度和本土实践效能。

3 积极心理学指导下的社区心理健康服务效能提升策略

3.1 构建优势导向的心理评估体系

积极心理学框架要求,社区心理健康测量应不再停留于识别消极情绪、心理风险跟功能缺陷,而应扩展至系统测量个体优势、主动品质以及心理资源,优势导向测量的重点是用有效工具发现居民的希望、乐观、自我效能跟复原力等心理资本指标,这样心理服务就能给出个性化帮助。建立常态化的社区心理档案,给后续服务打下动态数据基础,让社区工作人员及时了解居民心理资源变化,帮助需求判断、准确干预和效果观察找到客观依据,借助数字化平台实行跟踪性检验,还能增加社区心理健康管理的便利性与能力。

为了助推考察体系的设计与实行,有必要为不同维度的心理资源制定明确的指标框架,表格1展示了常用的积极心理学重点指标和在社区服务中的应用方向,可作为社区评估工具建立的参照依据。

表1 积极心理学核心心理资源指标及应用方向

指标维度	代表性内容	应用方向
希望感	目标感、途径感、动机水平	目标设定辅导、生活规划帮助
乐观性	正向解释方式、将来期待	情绪调节训练、主动认知建构
自我效能	问题解决、自我管理能力和技巧	个体能力增强、行为改变助推

心理韧性	解决能力、压力适应、恢复速度	压力管理工作坊、危机预防干预
------	----------------	----------------

3.2 推行基于优势的心理辅导与团体活动

依据优势的心理辅导主张凭借发现、增强和使用个体优势来助推心理健康,这种辅导更主张正向资源的激活,在社区实践时,可开展“优势识别工作坊”,帮助居民凭借量表反馈、自我叙事以及小组讨论等形式认识自身优势,让居民日常生活中增强主动体验。

团体活动是社区主动心理干预的重要形式,更适用于助推群体互动与社会互助网络建立,社区可定期组织“幸福课程”“主动关系建设小组”“乐观训练营”等活动,借助合作式学习、角色扮演、小组分享等方式,增强参与者的归属感跟自我认同。

3.3 强化社区心理健康教育与宣传

根据积极心理学,社区心理健康教育不该只关注风险防控,更应重视心理成长、积极情绪和幸福技能培养,社区要用多种媒介,像微信公众号、短视频平台、社区公告栏等,传播容易理解、能操作的心理学知识,减少居民关于心理问题的误解与污名化。可开展线上线下融合的心理素养教育,譬如“积极情绪管理课程”“心理健康知识讲座”“亲子沟通技巧培训”等,让居民平时主动使用主动心理方案,提升自我调节能力以及生活满意度。

社区可设计主题式心理健康宣传活动,增加参与度跟效果,譬如开展“幸福周”“情绪友好社区”“积极行动挑战”等活动,借助互动体验、打卡奖励以及社区共创,吸引不同年龄居民参加,活动中安排心理小游戏、情绪测评、体验式训练等内容,可以把抽象的心理学知识变得详细、贴近生活,让主动心理理念更容易在社区里传播跟被接受,这样就能打造出整体的主动心理文化氛围。

3.4 培养社区积极心理能量的支持网络

社区互助网络为主动心理健康服务发挥重要的社会作用,重点是借助互动、合作以及互助创造主动社会关系氛围,设立居民互助小组,像亲子互助、老年陪伴、青年成长圈等,社区可以给不同群体带来情绪帮助、信息共享和经验交流的平台。遵循积极心理学原则,上述小组可以围绕“积极关系建设”这一主题,激励成员分享欣赏式反馈、互相认识优势,增进彼此信任跟联系,让志愿者变成“情绪陪伴者”或“心理健康促进员”,充实社区心理服务力量,帮助更多居民在平日生活里得到情感关怀。

3.5 加强专业人才培养建设

专业人才是社区心理健康服务质量的保障，积极心理学带领的社区服务不光需要心理咨询师、社工师等专业人员加入，还需要他们掌握主动心理干预的技能，社区应建立系统的培训机制，包含积极心理学基础理论、优势辅导技术、团体活动带领方法、危机识别跟干预流程等模块，加强专业的专业水平与实践技能。凭借工作坊、督导会议与跨学科交流等方式，帮助专业人员理解主动心理理念并加以应用，帮助他们在实际服务中灵活运用主动心理方略，增强服务效果。

社区可探查多专业协作机制，整合心理咨询师、医务人员、教师、社工等多方力量，形成“社区心理服务团队”，这一类协作形式可以实现信息共享、资源互补，让心理健康服务包含居民生活的各个角落，比如，使用家庭访视、心理筛查、个案管理等方法，团队可以更早发现心理风险，给予及时帮助。

3.6 完善社区心理健康服务成效评估与反馈机制

精进的成效评定机制是保障社区心理健康服务持续进步的核心，从积极心理学角度看，评定不只要看心理问题减少的情况，还要测量心理资本增强、积极情绪增加、生活满意度改良等上述指标。社区可以建立多维度评定体系，包含心理检验量表、居民反馈问卷、参与度统计等方法，使用量化与质性融合的手段获取全面数据。可利用数字化管理平台记录居民加入服务的过程性数据，使服务成效可视化、可追踪，帮助社区管理者及时改变服务方案。

方便社区了解不同维度的成效，表格2列出社区心理健康服务的典型检查维度及指标例子，变成实际操作的基础工具。

表2 社区心理健康服务成效评估维度与指标示例

评估维度	指标内容	评估方式
心理资源	希望感、乐观性、心理韧性、自我效能变化	主动心理量表、跟踪测评

参考文献：

[1] Chuyue Y, Jiefeng C. Integration of Positive Psychology and Computer Technology: Exploration of Innovative Mental Health Service Models[J]. Applied & Educational Psychology,2024,5(7):050718.

[2] 卢畅. 积极心理学视域下“一站式”学生社区心理健康服务模式特征构建[J]. 科教文汇,2024,(22):55-58.

[3] 寿明鹤,顾军华,李小娟. 关于推动老年人心理健康服务的对策研究[J]. 文化创新比较研究,2020,4(21):172-174.

[4] 李宁鹏. 大健康理念下社会工作参与社区心理健康服务模式探析[D]. 西北大学,2020.

[5] 王瑞霞,张继玉,吴玉. 积极心理学视野下的社区心理健康服务模式研究[J]. 佳木斯职业学院学报,2018,(08):481-482.

社区参与度	活动参与率、志愿者数量、互动频率	加入记录、社区大数据统计
服务满意度	居民满意度、体验质量评定	问卷调查、访谈
风险与危机干预情况	危机预防知识知晓率、危机事件发生率、干预响应及时性、危机后心理恢复状况	知识测评、服务系统数据监测、个案记录、跟踪回访
风险情况	心理危机率下降、求助渠道使用情况	个案记录、服务系统数据监测

体系建成以后，需要建立回应方式，让检查结果可以快速变成改良做法，社区能开办检查结果讨论会，把检查数据告诉服务团队，帮助方案随时精进；尤其对于危机干预相关的数据，应建立定期复盘机制，优化预警识别与联动响应流程。向居民公布部分检查情况，能增加服务公开程度，加强居民信任跟加入热情，形成“检查-回应-改进”的持续循环，社区心理健康服务才能在积极心理学帮助下，让服务变得更好，社会效果更明显。

4 总结

积极心理学让社区心理健康服务在理念方法上全面赋能，服务不只干预问题，更助推心理成长，增加生活幸福感，变成融合形式，借助建立优势导向分析体系、实行依据优势的辅导与团体活动、加强心理健康教育、建立多层次帮助网络、加强专业人才培养以及精进服务审核机制，社区可以有效增加心理健康服务的可及性、合理性和持续性。积极心理学主张的积极情绪、主动关系跟心理资本增强，不光能增加个人的抗压能力，又能助推社区互助氛围跟社会凝聚力，让心理健康助推跟社区治理形成良好互动，往后，社区心理健康服务要更深入地实行主动心理干预的本土化探查，助推政策帮助、跨部门合作与数字技术应用的融合，建设更有韧性以及幸福感的社区心理生态体系。