Advances in Social Sciences 社会科学前沿, 2023, 12(3), 1244-1250
Published Online March 2023 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ass
https://doi.org/10.12677/ass.2023.123172

积极心理学语境下大学生应对突发事件自救互救能力研究

刘凤云[1*]，文乐敏[2]，雷　蕾[3]，黄燕琼[3]，郑美华[3]

[1]南宁学院医务室，广西　南宁
[2]南宁市第四人民医院[广西艾滋病临床治疗中心(南宁)]中医科，广西　南宁
[3]南宁学院心理咨询室，广西　南宁

收稿日期：2023年2月15日；录用日期：2023年3月13日；发布日期：2023年3月20日

摘　要

该研究使用问卷法，问卷包括：① 个体积极心理学资源；② 突发事件及自救互救技能掌握情况；③ 自救互救情景模拟。经调查分析结果显示，积极心理有助于提高大学生应对突发事件自救互救能力。

关键词

积极心理学，突发事件，自救互救

Study on College Students' Self-Aid and Mutual Aid Ability under Emergencies Based on Positive Psychology

Fengyun Liu[1*], Lemin Wen[2], Lei Lei[3], Yanqiong Huang[3], Meihua Zheng[3]

[1]Medical Office, Nanning University, Nanning Guangxi
[2]Department of Traditional Chinese Medicine, The 4th People's Hospital of Nanning [Guangxi AIDS Clinical Treatment Center (Nanning)], Nanning Guangxi
[3]Psychological Counseling Office, Nanning University, Nanning Guangxi

Received: Feb. 15th, 2023; accepted: Mar. 13th, 2023; published: Mar. 20th, 2023

Abstract

The questionnaire method was used in this study. It includes: ① resources of individual positive

*通讯作者。

文章引用: 刘凤云, 文乐敏, 雷蕾, 黄燕琼, 郑美华. 积极心理学语境下大学生应对突发事件自救互救能力研究[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(3): 1244-1250. DOI: 10.12677/ass.2023.123172

psychology; ② mastery of emergency events, self-rescue and mutual rescue skills; ③ scenario simulation of self-rescue and mutual rescue. The results show that positive psychology can significantly improve college students' self-rescue and mutual rescue ability in emergencies.

Keywords

Positive Psychology, Emergency, Self Rescue and Mutual Rescue

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

突发事件涵义广泛：包括自然灾害、事故灾难、公共卫生和社会安全事件等。目前，我国学者偏向于理论研究，多从突发事件本身出发，缺乏深度的上层设计。在积极心理学上国内研究局限于理论与心理学的本身研究，同时由于传统文化的关系，本身所宣扬的正能量即包含部分积极心理学的内容，故有广泛的文化基础，在教授积极心理学内容时也更容易接受，但缺乏更广泛的应用，本次研究将积极心理学应用于突发事件下大学生的自救互救能力情况进行探讨。

2. 国内外研究现状述评

2.1. 积极心理学

目前关于积极心理学的研究内容有三个层面：个体主观上的过去、现在、未来的积极情绪和体验；个体上的积极人格品质；集体层面上的积极组织系统[1]。而积极情绪是人们所能感受到的一种愉悦的心理体验，能够帮助个体构建各类资源，提升自我效能感，以乐观沉稳的态度面对生活中的问题和挑战。塞利格曼的 PERMA 模型(Positive, Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievements)指出积极的情绪是人们拥有主观幸福感所必需的；当我们全身心投入到一种状态、任务或者项目时，我们能体验到一种福流状态：时间飞快流逝，注意力高度集中于当前活动，感觉不到自我的存在；人是社会关系的总和，拥有和伴侣、家庭成员、朋友、邻居、同事积极的人际关系会更快乐；当一个人理解了自己是世界上独一无二的并且明确他们目标时，便具有意义感；成就代表了一个人对环境的掌控能力，幸福感常常来自成就的实现过程而不是成就本身[2]。

积极心理是指积极情绪、心理上的韧性、正性思维活动、宽容品质、内心可持续平和品质等。积极心理是行为与心理上的合一：表现为当个体由于体内外刺激或者事件满足个体需要时产生心理上的幸福、满足、愉快等正性情绪[3]。比如获得尊重、理解、关心能够使得心情愉悦，跑步、跳绳等运动能调节和改善脑的认知改组功能，促进体内多巴胺的分泌，进而提升创造力[4]。积极心理品质的引入最早见于孟万金。后被定义为：个体在先天潜能和环境教育交互作用的基础上形成的相对稳定的正向心理特质[5] [6]。

可见积极心理品质是能够影响个体认知、情感和行为的强大力量，与幸福感、学习适应、心理健康水平等因素存在显著相关，为个人获得幸福和全面发展奠定了坚实的基础。

于是越来越多的研究致力于探索积极心理学的实际应用。有学者通过实证研究证明，积极的干预措施能够提高人们的幸福感，并倡导将积极心理学以一种新的形式融入到传统的心理治疗之中[7]，以应用

于对创伤应激障碍、残疾人士等群体的心理干预和治疗。同时越来越多的学者将积极心理学应用于教育领域。有学者认为学术机构在培养学生卓越知识和能力的同时，往往忽视了幸福教育的责任和义务，他们在对阿联酋学习的 39 个不同国家的大学生进行了为期 14 周的积极心理学干预后发现，接受积极干预的学生拥有更高的生活满意度，并减少了恐惧和脆弱的消极信念[8] [9]。还有学者探讨了学校音乐教学与积极心理学的融合，提出一种新的教学模式——音乐工作室的积极指导，旨通过正性启动、心理干预、积极延长和过程表扬来提高学生的学习参与[10] [11]。

2.2. 突发事件

国外关于突发事件的研究已经形成完备的体系。9 • 11 事件为欧美危机管理研究的转折点，因为该事件对公共安全体制的重大冲击，美国、加拿大很多学者才开始关注突发事件的预防与管理。在日本，由于各类自然灾害多发，其政府专门制订了一系列突发事件的应急管理体系，最突出的就是定期的应急模拟演练。在高校，突发公共事件的应急措施为一门必修课，旨在提高全民的紧急避险能力，增强安全意识以防患于未然[12]。

2.3. 大学生自救互救

查阅近年关于大学生突发事件及自救互救研究发现：我国大学生普遍存在意外伤害的自救互救意识薄弱，急救知识严重不足，急救技能严重欠缺。大多数大学生仅仅熟悉常见的中暑和煤气中毒的急救措施。接受过急救培训进行伤害现场自救互救的学生比例和能力都明显高于未接受过急救培训的学生。目前研究发现大学生参与自救互救学习的意愿较高，都希望自己能掌握急救知识和技能帮助到自己和他人。大学生不愿意实施急救技能的主要原因是担心自己能力不够[13] [14] [15]。

国外的自救互救技能掌握人数超过国内，同时国内存在信心欠缺的问题，仅有 13.1%的人表示有信心能处理好突发事件[16]，这正对应了本次研究中使用到的积极心理学内容，以构建积极社会环境、积极家庭环境、积极校园环境的重要意义和有效路径，为培育和发展个体积极品质、获得积极情绪体验、促进全面发展提供良好的资源支持和环境熏陶，以进一步调动人的主观能动性，塑造健康人格、促进潜能开发。

3. 对象与方法

3.1. 研究对象分析

2021 年 4~5 月期间，对我校学习《突发事件及自救互救》课程的 200 名学生发放调查问卷 200 份，共收回有效问卷 184 份，有效回收率为 92%，其中男生 95 人占 51.36%，女生 89 人占 48.37%。

3.2. 研究方法和内容

本研究使用问卷法进行调查分析，问卷包括三大类内容：① 个体积极心理学资源分析，② 突发事件及自救互救技能掌握情况分析，③ 自救互救情景模拟分析。

4. 调查结果

4.1. 学生个体积极心理学资源

本次调查学生个体积极心理资源包括性别、性格、锻炼情况、生活态度、原生家庭、生死观七个方面。结果如表 1 所示：

Table 1. Investigation results of individual resources based on positive psychology (Total people: 184)
表 1. 个体积极心理学资源调查结果(总人数：184 人)

内容	选项	人数	比例
您的性别是[单选题]	男	95	51.63%
	女	89	48.37%
活动、锻炼[单选题]	每天	52	28.26%
	偶尔	76	41.30%
	经常	56	30.43%
性格[单选题]	活泼开朗	84	45.65%
	多愁善感	23	12.5%
	内向寡言	30	16.30%
	冲动易怒	47	25.54%
面对学习、生活上的困难时[单选题]	消极	78	42.39%
	积极	106	57.6%
您的原生家庭气氛是[单选题]	家庭和睦，得到父母关爱、理解	117	63.57%
	父母不和，经常吵架打骂，得不到父母关心	67	36.41%
您是否受过生死观的教育[单选题]	是	184	100%
	否	0	0%
您对生死的态度[单选题]	积极	126	68.48%
	消极	58	31.52%

4.2. 大学生对于突发事件及自救互救能力

本次调查大学生对突发事件及自救互救能力情况结果如表 2 所示：

Table 2. Investigation results of self-rescue and mutual rescue skills on emergency events (Total people: 184)
表 2. 突发事件的自救互救技能调查结果

内容	选项	人数	比例
您掌握了以下那些急救技能[多选题]	心肺复苏技术	124	68.51%
	创伤救护技术(止血、包扎、固定、搬运)	181	98.4%
	海姆拉急救法	135	73.36%
	交通事故	20	10.87%
	烧烫伤	143	77.71%
	淹溺	82	44.56%
	电击伤	54	29.35%
	中暑	184	100%
	火灾	174	94.57%
	地震	169	91.85%
心肺复苏的黄金时间是[单选题]	黄金四分钟	169	91.85%
	黄金十分钟	3	1.6%
	黄金一分钟	5	2.71%
	黄金三分钟	7	3.8%

4.3. 自救互救情景模拟调查

自救互救情景模拟调查结果如表 3 所示：

Table 3. Scenario simulation of self-rescue and mutual rescue (Total people: 184)
表 3. 自救互救情景模拟调查(总人数：184 人)

内容	选项	人数	比例
如果你遇到陌生人突然晕倒地上，你将如何处理？[单选题]	拨打 120，等待 120 来处理	21	11.41%
	怕被患者或患者家属“讹钱”，赶紧离开现场	6	3.26%
	拨打 120，同时给患者施救	157	85.33%
如果遇到室友醉酒不醒，你将如何处理?[单选题]	让其平躺面部朝上，随他吐完后，使其睡下	6	3.26%
	让他侧睡，头偏向一侧，以防呕吐物吸入气管引起窒息	176	95.65%
	不懂怎么处理，及时联系校医或拨打 120 送医院去抢救	2	1.08%
遇到心脏骤停的同学，您将如何处理[单选题]	第一时间进行心肺复苏术，同时叫其他人马上拨打 120	165	89.67%
	联系校医或拨打 120 送医院去抢救	14	7.61%
	直接捶打患者胸口让他醒过来	3	1.63%
	不懂怎么办，呼救喊路人过来帮忙	2	1.09%
医患关系不理想，您认为主要的原因是[单选题]	患者不理解医生	4	2.17%
	不懂医学常识，医患沟通障碍	33	17.93%
	患者了解专业的医学知识，对医生产生过高的期望值	139	75.54%
	医生的态度不好	8	4.34%

5. 分析与讨论

5.1. 表 1 的数据分析与讨论

从表 1 数据分析 30.43%经常锻炼、28.26%每天锻炼、45.65%性格活波开朗、面对学习生活上的困难时有 57.6%态度积极，这可能与性格开朗以及积极锻炼习惯有关。因为锻炼能促进体内多巴胺分泌，多巴胺是产生快乐的泉源[17]。积极情绪扩建理论亦认为利用积极心理挖掘信心、决心和希望，要想象和创造一个更加充满希望的未来以应对工作和家庭的压力，这对保持乐观向上的心态和积极寻求生活有重要意义[18]。

笔者认为原生家庭气氛是影响积极情绪的重要因素，本次研究发现 63.75%原生家庭和睦，他们常常得到父母理解和关爱。由上可见，积极心理素质、正向性格、家庭关系融洽和睦，三者之间相互影响。

生死是自古以来人类不断探索的主题，生死相依决定了生命教育和死亡教育其实是生命教育并行不悖的两条主线，敬畏生命、珍爱生命，创造和提升生命的价值，这是生命意义对我们的启示。文化传统的差异下中西方有着不同的生死观，而生死观也影响着对于生命的认识和生命教育的认识。通过个体积极心理学资源对生死观的理解和看法进行调查。基于我校开展《大学生心理健康课程教育》必修课程，生死观教育主题是我校每位学生的必修课。通过个体积极心理学资源对生死观的理解和看法进行调查发现：在接受过生死观教育的选择中，100%的学生都选择接受过生死观的教育。在调查中发现大学生对生命观的认识是比较正面的，观点也比较集中，68.48%大学生能正确对待生死观，31.52%同学对死亡看法相对比较消极；由此可见，大学生对于生死观的看法是比较正面的。通过分析调查问卷发现这些对死亡

看法消极的同学大多存在有性格多愁善感 12.5%、或内向寡言 16.30%、或冲动易怒 25.54%、或学习生活态度消极 42.39%。可见，应加强生命观教育，适当增加积极心理学课时教育。

5.2. 表 2 的数据分析与讨论

大学生对常见的中暑、创伤包扎止血、火灾、地震、海姆立克急救法、心肺复苏术的自救互救知识掌握度比较高，对淹溺、电击伤、交通事故的知识掌握仍不牢固，这或许与学生对该类事故的实操救治流程不熟悉，或者物理、交通、医学等相关的知识储备不足有关，今后课堂教育应适当延长课时加强该方面的理论、实操教育，增加学生救治信心。

根据表 1 与表 2 的数据，可知自救互救知识撑握不牢的同学都存在表 1 的各种消积心理问题，这说明积极心理能提高大学生学习突发事件自救互救能力。我们应在课堂主阵地加强积极心理学、生命观的教育。

5.3. 表 3 的数据分析与讨论

从表 3 数据分析，在突发事件及自救互救情景模拟调查中，75.54%的大学生认为医患关系不佳，原因是患者了解专业的医学知识，对医生产生过高的期望值。存在消极心理因素大学生的医患关系不理想比例仍然偏高，占 24.46%，亟需提高大学生的积极心理素质能加深医患之间理解互信。查看突发事件及自校互救问卷调查中发现 24.46%大学生存在医患关系不理想原因是这些同学都存在不同程度、不同维度的消极心理。在突发事件救援救助时，互不理解就会产生许多不必要的损失。学校应从各个方面加强宣传教育和应急训练，共同帮助、相互促进自救互救能力，普及突发事件知识及相关应急训练。而有 85.33%的大学生表示，若看到一个受伤的人躺在地上，有能力的前提下会进行抢救。可见大学生是非常愿意积极学习应对突发事件的相关知识及应急训练，同时也说明他们的应急技能很薄弱，需加强教育，使大学生养成应对突发事件的常态模式，减少因突发事件对社会、集体或是个人造成的重大损失。本次调查发现在处理自救互救情景模拟遇到有陌生人突然晕倒在地上时，有 3.26%大学生因担心被讹选择离开现场，除了受社会大环境影响的因素之外，这些同学存在消积学习生活态度、原生家庭气氛不融和、对死亡看法消积等因素。

另外，对突发事件的自救互救具体救助流程不熟悉或者不懂怎么处理、或者救助信心不足、或者医患关系不融洽等问题的同学，都或多或少存在表 1 中的各种消极心理问题。

5.4. 综合分析与讨论

通过以上的分析和讨论，充分揭示了积极心理、正向性格、家庭关系融洽和睦三者之间互相影响，其中原生家庭气氛是影响积极情绪的重要因素。积极心理有助于提高大学生应对突发事件自救互救能力。在个体积极心理学资源调查中，大学生对于生命观等有比较正面的认识，说明积极心理学应用于突发事件下大学生的自救互救有广泛的文化基础。

6. 结语

研究发现大学生拥有积极心理品质对提高应对突发事件自救互救能力有重要影响，这对指导教师在突发事件及自救互救课堂加强积极语境教育有重要意义。将大学生积极心理教育应用于突发事件自救互救能力培养是大学生必需、亟需的，对学生、学校、社会都具有很大的价值。

基金项目

南宁学院校级科研项目(项目编号：2021XJ26)。

参考文献

[1] 王菲. 积极心理学的研究综述[J]. 课程教育研究(新教师教学), 2014(12): 226.

[2] 刘思雨, 何月月, 黄秀美, 等. 积极心理学在癫痫患者护理中的研究进展[J]. 医学与哲学, 2019, 40(15): 58-61.

[3] 余方方, 乔晓洁. 基于积极心理学理论的康复措施对急性胰腺炎患者不良心理及健康恢复的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(6): 867-871.

[4] 张鹏程, 丁梦夏, 王灿明. 积极情绪体验对创造力影响[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(5): 613-618.

[5] 孟万金, 官群. 中国大学生积极心理品质量表编制报告[J]. 中国特殊教育, 2009(8): 71-77.

[6] 何妍. 从“积极心理健康教育”迈向“新幸福教育”——访“新幸福教育”首创人孟万金教授[J]. 中小学心理健康教育, 2020(36): 15-17.

[7] 吴迪, 戴锐. 积极心理学视角下自我教育的目标定位和过程优化[J]. 学校党建与思想教育, 2014(6): 19-21.

[8] Ng, W. (2015) Boosting Well-Being with Positive Psychology Interventions: Moderating Role of Personality and Other Factors. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, **45**, 79-87. https://doi.org/10.1007/s10879-014-9291-y

[9] Froman, L. (2010) Positive Psychology in the Workplace. *Journal of Adult Development*, **17**, 59-69. https://doi.org/10.1007/s10804-009-9080-0

[10] Lambert, L., Passmore, H.A. and Joshanloo, M. (2019) A Positive Psychology Intervention Program in a Culturally-Diverse University: Boosting Happiness and Reducing Fear. *Journal of Happiness Studies*, **20**, 1141-1162. https://doi.org/10.1007/s10902-018-9993-z

[11] Patston, T. and Waters, L. (2015) Positive Instruction in Music Studios: Introducing a New Model for Teaching Studio Music in Schools Based upon Positive Psychology. *Psychology of Well-Being*, **5**, Article No. 10. https://doi.org/10.1186/s13612-015-0036-9

[12] 孔令成. 高职院校突发公共卫生事件应急管理研究[D]: [硕士学位论文]. 青岛: 山东科技大学, 2020.

[13] 陈伟珂, 王子博. 高校突发事件应急管理系统研究[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(4): 372-374.

[14] 董红艳, 胡宝玉, 王恩漫. 非医学专业大学生现场急救知识认知及需求现状[J]. 中国学校卫生, 2012, 33(7): 870-871.

[15] 张军根, 王红妹, 章天乔, 等. 大学生实施急救技能的意愿与影响因素分析[J]. 中国健康教育, 2008, 24(5): 350-352.

[16] 何艳, 吴宗辉, 孙炯, 等. 重庆市大学生现场急救培训需求现状分析[J]. 重庆医学, 2014(21): 2772-2775.

[17] 李承龙, 朱红军. 大学生体育锻炼动机、投入、行为与积极情绪的关系研究[J]. 湖北师范大学学报(哲学社会科学版), 2020, 40(4): 94-97.

[18] 高正亮, 童辉, 杰刊. 积极情绪的作用: 拓展-建构理论[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(2): 246-249.