

新时代高职学生在积极心理学视野下心理健康的培育策略研究

孙子慧

山东商务职业学院, 山东 烟台 264003

摘 要 : 高职院校是培养高质量应用型人才的重要场域, 肩负着为国家提供人才支撑的重要任务。心理健康教育是高职教育中重要的组成部分, 基于积极心理学视域, 探索高职院校心理健康教育有助于提高学生的心理韧性, 塑造学生的积极人格, 进一步促进学生的全面发展。基于此, 文章简要概述积极心理学融入高职院校心理健康教育的意义。分析新时代高职学生心理健康状况现状, 并在此基础上提出具体的心理健康培育策略, 期望为相关教育工作者提供有益参考。

关 键 词 : 积极心理学; 高职; 心理健康教育

Research on the Cultivation Strategies of Higher Vocational Students' Mental Health from the Perspective of Positive Psychology in the New Era

Sun Zihui

Shandong Business Institute, Yantai, Shandong 264003

Abstract : Higher vocational colleges are important fields for cultivating high-quality applied talents and shouldered the important task of providing talent support for the country. Mental health education is an important part of higher vocational education. Exploring mental health education in higher vocational colleges from the perspective of positive psychology helps to improve students' psychological resilience, shape their positive personality, and further promote students' all-round development. Based on this, the article briefly outlines the significance of integrating positive psychology into mental health education in higher vocational colleges, analyzes the current situation of the mental health of higher vocational students in the new era, and on this basis, puts forward specific mental health cultivation strategies, hoping to provide useful references for relevant educators.

Keywords : positive psychology; higher vocational education; mental health education

引言

2021年教育部颁发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》明确提出要加强对学生积极心理品质的培养。随着现代社会竞争日渐激烈, 高职学生在学业与就业等方面的压力下容易产生各种心理问题。积极心理学提倡研究心理的积极面, 对于提高高职学生心理健康水平具有重要意义。因此, 在政策引领下, 高职院校需将积极心理学理念融入心理健康教育, 以塑造学生积极的人格特质, 培养高素养的技术技能型人才。

一、积极心理学融入高职院校心理健康教育的意义

积极心理学致力于研究人的发展潜力与美德, 强调从积极的层面来探讨个体的心理问题, 培养个体积极的心理品质。积极心理学为我国高校心理健康教育的实行带来了新的发展方向与途径, 让高校心理健康教育不仅侧重于对学生心理疾病的诊断与治疗, 同时还要注重学生心理问题的预防与应对以及心理品质的

培养。

(一) 完善高职心理健康教育内容

长久以来, 高职心理健康教育拘泥于传统教学模式下, 不仅形式单一, 内容也缺乏创新性。高职院校心理健康教育的实施大都依托心理健康教育课程展开, 且关注点主要放置在少数具有心理问题的学生身上并以解决他们的心理健康为主要内容^[1]。由此看出, 高职心理健康教育的覆盖范围比较狭窄, 忽视了普通学生

的心理健康教育。积极心理学鼓励挖掘自身的内在潜力，倡导自我的心理调节，借助积极心理健康学的优势，能够丰富高职健康教育课程内容。同时，积极心理学注重自我体验以及积极品质培养的特点，能够推动高职院校心理健康教育形式的改革创新，增强心理健康教育的质效，促进学生全面发展。

（二）培养学生积极心理素质

就高职学生而言，他们比较缺乏社会阅历，难以正确的认识人生中面临的更重挫折或挑战。积极心理学融入心理健康教育能够帮助学生系统化地了解积极人格要素，促进学生积极心理品质的培养^[9]。具体而言，积极人格三要素分别为主观幸福感、自我决定论与乐观。培养学生积极心理品质，能够提升学生的幸福感知能力、自我调适能力以及面对逆境时的积极乐观态度。通过将积极心理学融入高职心理健康教育课程能够培养学生积极心理品质，促进学生的健康发展。

（三）契合国家人才培养需求

我国产业不断转型升级，经济发展不断加快，社会对于高质量的人才需求激增，高职院校作为人才培养的重要场域，肩负着为国家培养高素质人才的重要职责^[3]。高素养的技能型人才不仅要兼具理论基础、创新能力、扎实技能，还要做好积极向上的时代青年，肩负起社会责任。积极心理学契合高素养技能型人才的培养目标、内容、高职院校积极推进积极心理健康学与心理健康教育的融合，有助于培养学生的积极品质，提高学生的综合素质，成长为堪当民族复兴重任的新时代青年。

二、新时代高职学生心理健康状况现状

高职学生的文化基础比较薄弱且自我管理能力较差，在学习方面容易产生反感、畏难等消极情绪。而随着社会竞争的日益加剧，高职学生更是面临着严峻的就业情况，成为高职学生消极情绪的又一产生原因。此外，高职学生的社会归属感较低，缺乏独立判断、自我发展的能力，理想与现实的巨大落差也会进一步促使学生自卑、焦虑等情绪的产生^[4]。

近年来，国家越发重视大学生心理健康教育，并颁发了多项政策文件对大学生心理健康教育工作作出明确指示。在此背景下，高职院校心理健康教育工作也取得一定成果。但是高职新生心理健康问题频发依旧是高职院校正在面临的严峻问题。基于实践来看，目前学生的心理问题正在呈现常态化、复杂化态势，学生在工作、学习、恋爱、人际关系等方面均可能会受到挫折，陷入自我否定的消极情绪中，进而催生心理问题^[5]。以积极心理学为指导理念，改变高职学生原有的认知水平与思维模式，能够促使学生形成正确的价值，引导学生理性、客观地看待身边各种事情的发展，进而挖掘出学生内在潜能，培养学生的积极心理品质，为学生的心理健康地提供保障。

简言之，学生的心理健康问题并非朝夕之间便能解决，其需要高职院校持续关注，在实践中不断优化心理健康教育工作，为学生的全面成长保驾护航。

三、积极心理学视野下高职学生心理健康的培育策略

（一）完善心理品质教育体系

搭建积极心理品质培育理论框架，是高职学生积极心理品质培育的基础。在此过程中，教师需要深入了解积极心理学的理念与内容，为其后心理健康教育的有机结合提供保障^[6]。积极心理学作为新兴研究领域，注重对人的积极心理品质的研究，为高职心理健康教育理论框架的构建奠定基础。另外，高职阶段的学生具有其独特性，在理论构建构成中，教师要深入研究积极心理学原理，并将其应用于实践教学之中，构建出既能够体现积极心理学优势又能满足学生真实需求的心理品质培育模型，为学生的心理健康发展奠定基础。

其次，课程内容的设置是积极心理品质育体系的重要组成部分，将积极心理学内容渗入心理健康教育体系中，有利于在潜移默化中培养学生积极心理品质^[7-8]。具体而言，高职院校可开设专门的积极心理学课程内容，加深学生对于积极心理品质知识与技能的掌握。课程教学实践中，还要注重理论与实践的统一，利用情境教学法、角色演绎法等引导学生将所需理论知识应用到实践中。

（二）采用多元积极心理健康教育方式

处于快节奏的社会，学生面临着来自各方面的压力，心理问题愈加凸显。高校是促进学生心理健康的主要场域，开展积极心理健康教育，增强大学生的内心力量，是高校迫切需要进行的教育活动。

近些年，国家对于学生的心理健康高度重视，各大高校也积极开设心理健康教育课程，促使学生更加全面的了解心理健康知识。为进一步，增强心理健康教育课程育人效果，学校可创新心理健康教育形式，如创办心理情景剧。这一方式为学生提供了情感宣泄、展示自我的平台，能够促使学生逐渐建立起自信心以及自我认同感。随着互联网、人工智能等先进技术的发展，心理健康教育的方式也越来越多样化，数字技术拓展了心理健康教育的可及性。因此，应当加强数字技术在心理健康教育中的应用。例如，教师借助智能化设施，可多元整合心理健康教育资源，为学生量身定制差异化、个性化的心理健康教育课程资料；利用虚拟现实技术为学生创设多元化生活、学习场景、如竞赛、考试等场景，以缓解学生的心理压力，提高他们的适应能力以及情绪调节能力；借助智能心理健康评估，更加全面、精准的掌握学生的心理健康状态，为学生的心理干预工作提供依据；开展网络团体辅导方式，借助网络的灵活性开展心理健康辅导，为学生提供更加便捷、优质的心理健康服务。

（三）营造积极向上的校园氛围

现代化教育体系中，校园文化建设是提升教育质量的关键一环，不仅是学校精神的体现，更是塑造学生积极心理品质的重要力量。校园文化融入学生日常，积极的氛围能潜移默化地影响学生，让他们在充满正能量的环境中，感受到乐观、自信和坚韧，激发自身潜能，面对挑战时更具勇气和积极态度^[11]。同时，校园文化建设在培育学生积极心态上作用显著。主题班会、心理讲

座等多样文化活动，能引导学生树立正确价值观，为他们提供展示和锻炼的平台。学生在活动中收获成功，体验喜悦，增进合作与沟通，培养团队精神，进而激发积极向上的心态和追求卓越的精神。

为营造积极校园文化氛围，学校应策划多元文化活动，涵盖学术、文艺、体育等领域，满足学生不同兴趣需求^[12-13]。定期开展学术讲座、科技竞赛，鼓励学生探索知识、勇于创新；组织文艺演出、书画展览，让学生展示才艺与创造力；举办运动会、篮球赛，锻炼学生身体素质，培养团队合作精神。学校可通过问卷、座谈了解学生兴趣，增强活动吸引力，还应鼓励学生自发组织活动，培养其组织和创新能力。

（四）建立全面的社会支持系统

当个体面临一定压力的情况下，他们获得的社会支持越多，身心就越健康。从积极心理学角度看，高职院校构建全面的社会支持系统十分必要，它能为学生营造良好关系，带来积极体验，增强信任与安全感，提升心理调节和承受能力，促进积极特质发展。具体可从以下方面着手：家校联动，强化家庭教育；依据

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，高职院校应密切家校联系。一方面，主动与家长沟通，更加全面的了解学生的真实心理状况，针对性帮扶。同时，也要为家长普及心理知识，让家长重视学生的心理健康成长。尤其针对有心理问题孩子的家长，要纠正他们对于心理问题的偏见，以采取正确的态度与解决方法处理学生心理危机问题。对此，家长要积极配合，为学生营造和谐家庭氛围，与学校共同做好心理健康教育^[14-15]。

四、结束语

在积极心理学视野下，培育高职学生心理健康具有重大意义。它倡导的自我关怀与人文关怀，能引导学生以积极心态面对问题，塑造健康心理品质。大学生作为国家未来栋梁，其心理健康关乎国家前途。我们应从积极心理学视角出发，树立正确目标，创新教育方法，融入家庭教育。通过多方努力，为高职学生的健康成长筑牢根基，让他们以饱满的精神和积极的心态，奔赴未来，为国家发展贡献力量。

参考文献

[1] 杨子怡. 积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用研究 [J]. 学周刊, 2025, (04): 78-81.

[2] 许沐岩, 罗丽, 沈峻峰. 积极心理学理念下高职学生心理健康教育研究 [J]. 山西青年, 2024, (22): 104-106.

[3] 武文君. 积极心理学视角下高职院校心理健康教育教学改革研究 [J]. 才智, 2024, (28): 121-124.

[4] 吴爱梅. 积极心理学视角下高职心理健康教育课程建设 [J]. 辽宁经济职业技术学院. 辽宁经济管理干部学院学报, 2024, (03): 142-144.

[5] 钱静. 积极心理学视域下高职心理健康教育教学改革研究 [J]. 学周刊, 2024, (16): 25-28.

[6] 朱倩冰. 基于积极心理学的高职院校心理健康教育教学改革研究 [J]. 教育信息化论坛, 2024, (05): 66-68.

[7] 马业程. 积极心理学视角下的高职学生心理健康教育研究 [J]. 科技风, 2024, (07): 58-60.

[8] 庞川. 积极心理学视角下的高职心理健康教育探究 [J]. 山西青年, 2024, (03): 190-192.

[9] 张天芬. 积极心理学视野下高职院校心理健康教育教学改革研究 [J]. 知识文库, 2024, 40(01): 64-67.

[10] 黄莹. 积极心理学视角下高职心理健康教育的途径研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2023, (11): 216-219.

[11] 李晨涛. 积极心理学视野下的高职辅导员心理健康教育工作研究 [J]. 现代职业教育, 2023, (29): 177-180.

[12] 田伟翠, 余彩云, 黄秋莲, 等. 积极心理学视角下高职医学生心理健康教育实践路径 [J]. 职业教育, 2023, 22(26): 35-38+63.

[13] 李文萍. 积极心理学视角下的高职院校大学生心理健康教育课程教学设计研究 [J]. 浙江工商职业技术学院学报, 2023, 22(03): 76-79.

[14] 孙桔云. 浅谈积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用 [J]. 现代职业教育, 2023, (22): 37-40.

[15] 王聪惠. 高职院校心理健康教育存在问题及对策研究 [J]. 知识文库, 2023, 39(13): 123-126.