

积极心理学融入高职院校班级管理的路径研究

徐培培

淮安生物工程高等职业学校，江苏 淮安 223300

摘要：近些年，在当前教育环境下，将积极心理学融入高职院校班级管理，可以使班级管理更具人性化、更为高效。积极心理学强调以学生的积极品质为基石，通过正面激励和引导，激发学生的内在动力，促进班级整体氛围的积极转变。将班级管理与积极心理学融为一体，能够充分彰显学生在班级管理中的主体性，激励他们积极参与班级事务，并在参与过程中充分发挥自身优势，共同构建和谐的班级文化，进而实现班级管理的持续优化，全面提升高职院校人才培养质量。对此，本文首先阐述积极心理学融入高职院校班级管理的意义，接着分析积极心理学融入高职院校班级管理研究现状与存在问题，进而阐述行之有效的路径，以期为相关教育研究者提供一定的参考与借鉴。

关键词：积极心理学；高职院校；班级管理；路径

Research on the Path of Integrating Positive Psychology into Class Management in Higher Vocational Colleges

Xu Peipei

Huai An Higher Vocational School of Biological Engineering, Huai'an, Jiangsu 223300

Abstract : In recent years, in the current educational environment, integrating positive psychology into class management in higher vocational colleges can make class management more human-oriented and efficient. Positive psychology emphasizes taking students' positive qualities as the cornerstone, and through positive incentives and guidance, it stimulates students' internal motivation and promotes a positive transformation of the overall class atmosphere. Integrating class management with positive psychology can fully demonstrate students' subjectivity in class management, encourage them to actively participate in class affairs, give full play to their own advantages in the process of participation, jointly build a harmonious class culture, and then achieve the continuous optimization of class management and comprehensively improve the quality of talent cultivation in higher vocational colleges. In this regard, this paper first expounds the significance of integrating positive psychology into class management in higher vocational colleges, then analyzes the research status and existing problems of integrating positive psychology into class management in higher vocational colleges, and further expounds effective paths in order to provide some reference for relevant educational researchers.

Keywords : positive psychology; higher vocational colleges; class management; path

一、积极心理学融入高职院校班级管理的意义

(一) 有利于在班级内部形成良好班风

近些年，随着高职百万扩招的提出与实施，班级管理的难度也随之提升，在班级内部形成良好的班风也逐渐成为高职院校重要目标之一^[1]。另外，部分学生的学习自信心、主动性不够强烈，甚至个别学生会对学习产生抵触情绪，导致班级未能形成团结一致的良好氛围，进一步削弱学生们的归属感。而高职院校在班级管理中渗透积极心理学，能够营造出良好的班级氛围，引领学生树立高度的学习自信心，并端正他们的学习态度，从而形成良好的班级风气，助力高职学生实现健康成长。

(二) 有利于充分激活学生的个性潜能

当前，学生主要是通过普考、单招等渠道进入高职院校学习，而且他们来自不同的地方，地理环境、家庭背景的不同，造

成他们在价值观、性格等层面存在明显差异。虽然学生存在着明显的个体差异，但他们内心都渴望获得他人的认同，坚持不懈地追寻自我发展。从积极心理学的角度看，积极的个性特质能够促使学生朝着正确方向不断发展，良好的成长环境也能为他们提供源源不断的动力^[2]。所以，高职院校基于积极心理学开展班级管理，需要足够尊重学生之间的个体差异性，并与他们的学习基础、学习需求相结合，确保他们都能秉持积极向上的态度完成学习活动，以此推动他们实现个性化发展^[3]。另外，高职院校也会为学生提供展示自我特长的机会，鼓励他们主动参与班级管理，为班级建设贡献一份力量。此外，学生不仅仅是被管理者，又是班级管理主体。所以，高职院校应该采取多种举措鼓励学生成为班级管理的参与者，营造班级积极和谐的氛围，为他们实现个性化发展保驾护航^[4]。

二、积极心理学融入高职院校班级管理研究现状与存在问题

(一) 积极心理学融入高职院校班级管理的研究现状

崔志钰从创设积极氛围、发掘积极品质以及关注积极体验等方面对积极心理作出了阐述，并为优化班级管理提供了全新的视角；李勤提出以积极心理学为导向的班级管理模式，其管理内容也应当以积极心理学为核心价值，每位学生所蕴藏的潜能是巨大，要重视学生的自我发展，深入掌握与了解学生的心理状态，并给予其足够的尊重；李远强提出将积极心理学应用到班级管理中，需要以强化学生的积极体验为中心，引导他们发现自己的优良特质，由此营造出良好的班级氛围；陆桂芳提出从“用优势代替不足”“确立团队目标”“优势互补优化团队组合”“以具体任务为依托，对团队能力进行评估”“解决冲突促进团队合作”五个方面探索中职班级团队建设的实施途径。总之，学者们从不同角度探讨了如何将积极心理学的理念和方法融入班级管理的实践中，旨在通过有效优化班级管理模式，推动学生实现真正意义上的全面发展。

(二) 积极心理学融入高职院校班级管理存在问题

一些高职院校对积极心理学的理解不够深入，仅仅停留在表面层次的应用，导致班级管理效果不佳。此外，部分教师在运用积极心理学进行班级管理时，缺乏系统性和科学性，难以有效激发学生的内在潜能。因此，如何更好地将积极心理学融入高职院校班级管理，充分发挥其积极作用，仍需进一步研究和探索。

三、积极心理学融入高职院校班级管理的路径

(一) 鼓励运用优势品格，激活学生个性潜能

在班级管理中，每位学生都是单独存在的个体，而且他们的闪光点都是独一无二的，这些闪光点可以是创造力、团队合作能力、艺术天赋以及领导能力等。高职院校有必要让学生认识到自身的闪光点，并鼓励他们善于发挥自身的闪光点，以此有效增强他们的自信心。对此，高职院校组织社团活动、合唱比赛以及运动会等团体活动，确保学生在团队活动中向其他同学展示自己的闪光点，鼓励他们相互肯定和借鉴，以此促使学生主动展现自己的闪光点，并提升他们的心理健康水平^[5]。比如，举办“品格优势分享会”，在分享会中，学生可以通过日常小事或者故事等形式，向其他同学介绍自己的闪光点。比如，有的学生通过讲授自己在篮球比赛中获得了胜利，展示自己坚持不懈这一闪光点；有的学生通过展示自己在学科竞赛中获胜作品，展示自己创造力这一闪光点。这些真实的案例，能够使学生看到发挥自己的闪光点可以带来的成就和喜悦，从而提高学生的自信心^[6]。另外，也可以开展“品格优势日记”活动，要求学生每天记录自己运用品格优势的情况，以及这一行为给自己和他人带来的正面影响。通过这样的活动，学生不仅能够更加深入地了解自己的优势，还能在实践中不断锻炼和提升这些优势，进一步激活他们的个性潜能^[7]。

(二) 发挥班级干部优势，提升班级管理效率

在传统的班级管理模式中，班级的核心要素包括环境、教师与学生，其中环境扮演重要的角色，教师作为管理的主动执行者，学生则处于被管理的状态，这种管理模式较为单一，难以达到班级发展的预期目标。积极心理学强调个体自我效能感和积极情感，对学生健康成长起到关键作用。将积极心理学引入高职班级管理，不仅能缓解教育管理者的压力，还能增强学生的团队意识。同时，也能充分彰显学生在班级管理中的主体性，培养优秀的班干部，并着重培养他们，是提升班级管理效能的关键^[8]。具体如下：首先，合理优化选拔体系。高职院校需建立透明、公平的班级干部选举机制，通过学生自荐和全班投票，选出广受认可的班级干部^[9]。其次，加大班级干部培养力度。高职院校应主动组织班干部培训、管理经验交流等活动，确保班干部具备全面的素质。最后，合理管理班级干部队伍。高职院校可以实施班干部轮岗制度，促使班级干部互相监督，密切关注班级动态，一旦发现不称职或有不良行为的班干部，应立即更换，并选拔新的优秀班干部，确保班级的和谐与稳定，进而有效提高班级管理水平^[10]。

(三) 开展积极归因，加强挫折教育

归因可以分为负面向归因和正面向归因，这两者对个人主观感受的正面与负面影响显著。众多研究成果揭示，负面向归因倾向与主观幸福感之间存在着负面关联，而正面向归因则与之成正比。换言之，正面向归因的强度与个体的主观幸福感呈正相关。鉴于此，高职院校开展班级管理时，应刻意塑造学生正向的归因思维，教导他们以辩证的眼光审视成就与挫折。面对成功鼓励将其归功于内在的、稳定的和全面的因素；面对挫折则引导将其归咎于外在的、暂时的以及个体自身的因素^[11]。换句话说，将成功与失败均视为通过个人努力能够掌控的，以此提升个体对可控性的感知，从而收获更多的成就满足感。同时，班主任还应结合学生的实际情况，设计一些具有针对性的挫折教育活动，让学生在实践中体验挫折，学会如何面对挫折、战胜挫折，从而培养他们的抗挫折能力。通过这些措施，中职班主任可以有效地引导学生形成积极的归因风格，提升他们的主观幸福感，为他们未来的成长和发展奠定坚实的基础^[12]。

(四) 共创班级文化，营造良好班级风气

师生共创班级文化是积极心理学融入高职院校班级管理的重要一环。在这一过程中，班主任应成为学生的引导者和伙伴，共同塑造一个积极向上、充满活力的班级氛围。为了实现这一目标，班主任可以发起一系列班级文化建设活动，如“班级愿景共创会”，让学生集体讨论并确定班级的愿景、使命和价值观。通过这一过程，学生不仅能够增强对班级的归属感，还能明确自己在班级中的角色和责任。同时，班主任还可以鼓励学生参与班级装饰，如设计班级口号、班徽以及布置教室环境等。这些活动不仅能够激发学生的创造力和团队合作精神，还能让班级文化更加生动、具体^[13]。此外，班主任还可以通过定期举办主题班会、文化沙龙等活动，让学生有机会展示自己的才华和兴趣，进一步丰富班级文化内涵。在共创班级文化的过程中，班主任还应注重培

养学生的责任感和担当精神。通过设立班级岗位、分配班级任务等方式，让学生有机会承担一定的责任，并在实践中锻炼自己的能力和品质。这些经历不仅能够提升学生的自信心和成就感，还能为他们未来的成长和发展打下坚实的基础。

(五) 设计形式多元班级活动，调动学生参与性

在班级管理中，高职院校应该意识到班级活动的重要性。对此，高职院校应该围绕积极心理学开展形式多样的班级活动，在班级活动有效增强学生的综合素养，如，可以经常性组织主题班会，通过主题班会有效增强学生的责任感，促使他们主动关注社会问题。例如，在环保主题班会中，学生通过讲解、演示、图片展示等方式，深入了解环保的重要性，并提出一系列可以执行的建议。在这个过程中，也要引导学生意识到环境保护与自身行为息息相关，激励他们在日常学习与生活中积极践行环保。另外，高职院校也可定期组织校外实践活动，鼓励学生走出校园、进入社会，以此不断增强他们的实践能力。比如，开展“养老、助老”实践活动，在具体的活动中，学生不仅主动与老人沟通交流，也会帮助他们完成一些无法完成的工作。这样，学生除了可以增强自身的语言沟通能力，也能学会尊重他人、主动帮助他

人^[14]。此外，高职院校也可以积极开展拓展训练活动，让学生在挑战自我、突破自我中获得成长和进步，树立正确的价值观。如，可以组织攀岩、耐力跑等拓展训练，学生通过参与这些活动，不仅锻炼了自己的身体，也能够积极思考如何克服困难和挑战自我，端正自身的学习态度，进而成长为社会切实所需的时代新人才^[15]。

四、总结

总而言之，积极心理学能够给班级管理带来了新的启示和新的视野，将其运用到班级管理中有助于革新班级管理理念，增强班级的凝聚力，推动学生实现长远发展。对此，可以从鼓励运用优势品格，激活学生个性潜能；发挥班级干部优势，提升班级管理效率；开展积极归因，加强挫折教育；共创班级文化，营造良好班级风气；设计形式多元班级活动，调动学生参与性等路径着手。这样，可以切实提高班级管理的成效性，使学生获得自我发展的动力，进而全面提升高职院校的办学质量。

参考文献

- [1] 何靖.积极心理学融入高职院校班级管理的路径研究 [J].职业教育,2024,23(35):72-74+80.
- [2] 王晓生.积极心理学在班主任班级管理中的应用 [N].山西科技报,2024-09-24(B06).
- [3] 荣长霞,刘志斌.积极心理学在班主任班级管理中的应用分析 [J].试题与研究,2024,(20):114-116.
- [4] 薛玉琴.积极心理学在初中班级管理中的运用研究 [J].中学教学参考,2024,(18):70-72.
- [5] 毕潇彤.基于积极心理学的班级管理优化策略探讨 [J].山东教育,2024,(07):40-41.
- [6] 秦阳.积极心理学理论在班级管理中的应用 [J].教书育人,2024,(07):37-39.
- [7] 俞丽芳.积极心理学视角下的中职班级创新管理模式 [J].亚太教育,2024,(04):37-40.
- [8] 张丽君.积极心理学在班主任班级管理中的应用探索 [J].科学咨询(科技·管理),2023,(10):38-40.
- [9] 陈芳.头雁领航,列阵齐飞——积极心理学在“雁阵式”班级管理模式中的应用 [J].中小学心理健康教育,2023,(23):67-69.
- [10] 徐晓莉.积极心理学运用于班级管理的研究与实践 [J].新智慧,2023,(15):68-70.
- [11] 李雪静.运用积极心理学提高班级高效管理的策略研究 [J].华夏教师,2023,(12):30-32.
- [12] 武特娜.积极心理学在初中班级管理中的运用 [C]中国国际科技促进会国际院士联合会工作委员会.2023年教育教学国际学术论坛论文集(二).内蒙古乌兰察布市凉城县第二中学,2023:3.
- [13] 穆沁彬.积极心理学在小学班级管理中的运用策略 [J].青海教育,2022,(12):37.
- [14] 王孟君.积极心理学在普通高中班级管理中的应用 [J].教书育人,2022,(17):33-35.
- [15] 黎艳华.积极心理学视角下高职院校班级管理模式研究 [J].快乐阅读,2021,(18):68-69.