

网络环境下高职学生积极心理品质培育路径研究

徐晓阳

南京交通职业技术学院, 江苏 南京 211188

DOI: 10.61369/SDME.2026020027

摘 要： 数字化时代背景下，互联网技术的深度渗透使网络成为高职学生学习生活、社交互动与职业规划的核心场域，直接影响其心理品质的形成与发展。作为高素质技术技能人才的重要储备群体，高职学生积极心理品质的培育不仅关乎个人身心健康与职业发展前景，更对职业教育内涵建设与校园和谐稳定具有重要意义。网络环境的双重属性显著，既为积极心理品质培育提供了便捷载体与丰富资源，也带来了信息乱象、网络沉迷等现实挑战。本文系统剖析网络环境对高职学生积极心理品质的正向赋能与消极阻碍，深入探究当前培育工作存在的现实瓶颈，构建科学可行的培育路径，为高职院校开展相关工作提供理论支撑与实践参考，助力高职学生塑造积极心理状态，适配新时代职业发展需求。

关 键 词： 网络环境；高职学生；积极心理品质；培育路径

Research on the Cultivation Paths of Vocational College Students' Positive Psychological Qualities in the Online Environment

Xu Xiaoyang

Nanjing Communications Institute of Technology, Nanjing, Jiangsu 211188

Abstract： Against the backdrop of the digital era, the in-depth penetration of internet technology has made the online environment a core field for vocational college students' learning, daily life, social interaction, and career planning, directly affecting the formation and development of their psychological qualities. As an important reserve group of high-quality technical and skilled talents, the cultivation of vocational college students' positive psychological qualities is not only related to their personal physical and mental health and career prospects, but also of great significance to the connotative development of vocational education and the harmony and stability of campuses. The online environment has distinct dual attributes: it not only provides convenient carriers and rich resources for the cultivation of positive psychological qualities, but also brings practical challenges such as information chaos and internet addiction. This paper systematically analyzes the positive empowerment and negative hindrance of the online environment on vocational college students' positive psychological qualities, deeply explores the practical bottlenecks in current cultivation work, and constructs scientific and feasible cultivation paths. It aims to provide theoretical support and practical reference for vocational colleges to carry out relevant work, help vocational college students shape a positive psychological state, and adapt to the career development needs of the new era.

Keywords： online environment; vocational college students; positive psychological qualities; cultivation paths

一、网络环境对高职学生积极心理品质的双重影响

（一）网络环境的正向赋能作用

网络环境以其便捷性、互动性与多元性，为高职学生积极心理品质培育提供了全新支撑，这种赋能效应贯穿学生成长全过程，契合积极心理学“挖掘个体优势、培育正向特质”的核心理念。线上教育资源的丰富性打破了传统培育的时空限制，高职院校可通过学习通、微信公众号等学生高频使用平台，推送心理科普内容、情绪调节技巧与励志案例，帮助学生系统提升自我认知能力。^[1] 网络平台上优秀毕业生的奋斗历程、行业技能榜样的成长

故事，能够有效激发学生的奋斗动力，强化其责任担当与创新意识，提升自我效能感与职业认同感。网络社交的开放性打破了地域与人际壁垒，高职学生通过线上学习小组、职业交流社群等渠道，与同学、教师及行业从业者开展深度沟通，在互动中学会倾听理解、尊重包容，逐步提升团队协作能力，为职业发展中的 interpersonal collaboration 奠定基础。^[2] 同时，网络匿名性特征为高职学生提供了安全的情绪宣泄出口，有效缓解学业压力、职业焦虑等心理负担，维持心理平衡。

（二）网络环境的消极阻碍影响

网络环境的复杂性与开放性也对高职学生积极心理品质培育

基金项目：

本文系2025年江苏省交通运输职业教育研究项目研究成果（编号：JTZY2025-B03）；

本文系南京交通职业技术学院2024年度科研项目青年教师专项研究成果（项目编号：JR2411）。

作者简介：徐晓阳，南京交通职业技术学院路桥与港航工程学院讲师，硕士研究生，研究方向：大学生心理健康。

产生不容忽视的消极影响，这种影响呈现深层次、多维度特征，与高职学生心理发展不成熟、价值判断能力较弱的群体特点密切相关。网络信息的良莠不齐易导致学生价值认知偏差，拜金主义、享乐主义等不良社会思潮与虚假信息、暴力低俗内容交织传播，易误导学生形成功利化、自我化的价值倾向，弱化责任担当与集体意识。网络沉迷是制约高职学生积极心理品质培育的关键因素，部分学生缺乏自我约束能力，过度沉迷网络游戏、短视频等娱乐内容，挤占学习与休息时间，不仅影响专业技能提升，更易引发情绪低落、自我封闭等心理问题，弱化自律自强、坚韧不拔的积极特质。^[3]网络虚拟性与匿名性易导致学生自我认知错位，部分学生在网络中构建与现实差距较大的虚拟形象，长期沉浸虚拟世界易引发自我认同混乱，出现“线上自信、线下自卑”的矛盾状态，影响自我效能感提升。

二、网络环境下高职学生积极心理品质培育的现实困境

（一）培育理念滞后，导向存在偏差

当前部分高职院校的积极心理品质培育理念仍停留在传统心理健康教育层面，与网络时代发展要求及高职学生心理需求脱节。^[4]部分院校秉持“问题导向”的工作模式，将培育重点集中于少数存在心理困扰学生的咨询与干预，忽视广大普通学生的积极心理特质培育，缺乏“预防为主、正向引导”的核心理念，与新时代学生心理健康工作“强化全员心理培育”的要求不符。对网络环境的育人价值认知存在偏差，部分院校要么采取粗放式管理，简单禁止、限制学生网络使用，忽视网络的正向赋能作用；要么对网络不良信息传播、学生网络沉迷等问题重视不足，缺乏主动利用网络开展培育工作的意识与行动。此外，部分教育工作者将积极心理品质培育等同于传统心理健康教育，忽视其与高职学生专业技能培养、职业素养塑造的深度融合，培育方向缺乏针对性，难以贴合高职学生“技能成才、职业发展”的核心需求，无法实现心理培育与技能提升的协同推进。^[5]

（二）培育路径单一，实效难以保障

培育路径单一、缺乏创新性与针对性，是当前培育工作的突出瓶颈，直接影响培育实效。多数高职院校仍以线下课堂教学、专题讲座为主要培育形式，与网络载体的融合不够深入，难以激发学生参与积极性。^[6]部分院校开设的线上心理健康课程，内容以理论灌输为主，缺乏贴近高职学生生活实际与职业需求的案例与实践环节，教学方法传统、互动性不足，导致学生参与多为应付任务，难以实现知识内化与运用。培育工作缺乏个性化设计，未充分关注不同性别、专业、年级学生的心理差异，对女生情绪调节、文科生自我认同、大三学生职业焦虑等针对性引导不足，导致培育工作流于形式。^[7]同时，培育工作局限于校园内部，与家庭、社会的联动不足，未形成协同培育格局，培育合力难以形成，无法构建长效培育机制，这也是当前高职学生心理培育工作的普遍短板。

（三）资源整合不足，配置不够合理

网络育人资源整合不足、配置失衡，严重制约培育工作质量

提升。部分高职院校缺乏系统的网络培育资源体系，线上心理科普、心理疏导、职业指导等资源较为零散，内容陈旧、专业性不足，难以满足学生培育需求。资源配置存在明显失衡，多数资源集中于心理健康部门，教学、学生管理等部门参与度不高，未能将积极心理品质培育融入专业教学、实践实训等各个环节，资源利用率偏低。同时，学校缺乏对辅导员、专业教师的系统培训，导致其难以有效利用网络开展培育工作，无法形成“心理教师+辅导员+专业教师+学生骨干”的多元化育人合力。

（四）协同机制缺失，责任落实不力

高职学生积极心理品质培育是一项系统工程，需学校、家庭、社会、学生四方协同发力，但当前各主体协同不足、责任落实不到位的问题突出。学校层面，心理健康、教学、学生管理等部门缺乏常态化沟通协作，培育工作缺乏统一规划，各部门各自为战，育人合力难以形成；部分部门对培育工作重视不足，未能切实履行育人职责。家庭层面，部分家长对网络环境的危害认识不足，缺乏对学生网络使用的有效引导与监管，且忽视学生积极心理品质培育，缺乏与学校的心理沟通。社会层面，网络监管机制不够完善，不良信息、网络暴力等难以得到有效遏制，社会心理服务资源未能与高职院校有效对接，难以为学生提供专业的心理支持。学生自身层面，部分学生缺乏自我培育意识，网络使用习惯不规范，信息筛选与自我约束能力不足，难以主动利用网络资源提升积极心理品质，自我培育主动性有待提升。

三、网络环境下高职学生积极心理品质培育的优化路径

（一）更新培育理念，强化网络育人导向

理念更新是培育工作优化的前提，需立足网络时代特征与高职学生需求，树立科学的培育理念。坚持“预防为主、正向引导”，转变传统“问题导向”模式，将积极心理品质培育纳入人才培养体系，与专业教学、职业素养培育深度融合，加大经费与资源投入，实现全员、全程、全方位育人，契合新时代学生心理健康工作的核心要求。树立“网络赋能、主动利用”理念，摒弃简单禁止、限制的管理方式，充分发挥网络便捷性、互动性优势，将网络融入培育全过程，打造线上线下融合的培育格局，挖掘网络载体的育人价值。坚持“因材施教、精准培育”，结合不同群体学生的心理特征与网络使用习惯，针对女生强化情绪调节引导，针对文科生提升自我认同，针对大三学生开展职业焦虑疏导与规划指导，提升培育针对性。^[8]

（二）夯实课堂主阵地，构建线上线下融合课程体系

课堂教学是培育工作的核心载体，需立足高职学生特点，构建线上线下融合、理论与实践结合的课程体系。优化线下课堂教学，摒弃单一理论灌输，融入案例教学、情景模拟、体验式教学等环节，将积极心理品质培育与专业技能、职业规划、挫折应对等内容结合，在专业实训中融入责任担当、团队协作等特质培育，打造“汽修工匠心理学”“护理共情训练”等特色课程，实现心理培育与技能提升协同推进。丰富线上课程内容与形式，制

作心理科普短视频、情绪调节指南、职业心理指导等内容,通过学生常用网络平台推送,开设线上心理疏导直播、匿名咨询通道等,为学生提供便捷的心理支持。优化课程评价体系,将线上学习参与度、实践表现、心理品质提升情况纳入评价范围,推行过程性与综合性评价,激发学生参与积极性。借鉴相关研究成果,定期检测学生心理品质发展状况,动态优化课程内容与教学方法,提升培育实效。^[9]

（三）强化实践赋能，打造网络情境实践培育平台

积极心理品质的培育离不开实践锻炼,需结合网络环境特点,构建多元化实践培育平台,实现知行合一。依托网络平台开展线上实践活动,结合高职学生兴趣与职业需求,组织励志演讲、心理漫画创作、职业规划分享、网络公益宣传等活动,引导学生在参与中强化责任担当、感恩友善等积极品质;利用网络社交平台开展小组协作活动,培育团队协作与问题解决能力。推动线上线下实践融合,组织线下志愿服务、职业体验、心理拓展训练等活动,引导学生通过网络分享实践感悟,扩大培育影响力,形成“线上引导、线下落地”的良性循环。借鉴高职院校优秀心理育人模式,结合专业特点开发“情绪调节跑”等特色项目,通过网络开展打卡活动,提升学生心理韧性;组建“阳光使者”心理志愿服务队,鼓励学生通过网络开展心理科普与同伴互助,在服务他人中提升自我效能感与责任意识。

（四）整合育人资源，构建专业化网络育人队伍

资源整合与队伍建设是培育工作的重要保障,需优化资源配置,打造专业化育人队伍。整合校内外网络育人资源,梳理校园内心理科普、励志教育、职业指导等资源,建立统一网络培育平台,实现资源共享;加强与校外心理服务机构、行业企业、高校的合作,邀请心理专家、行业榜样开展线上讲座与心理辅导,丰富培育内容,提升专业性。加强网络育人队伍建设,通过引进、培训等方式,提升心理教师的专业能力与网络操作能力,定期组织网络心理疏导、积极心理学等相关培训;强化辅导员、专业教师的育人职责,将积极心理品质培育融入日常管理与教学;培育

学生骨干与心理委员,发挥桥梁纽带作用,形成多元化育人合力。完善考核机制,将培育工作成效纳入相关工作人员考核指标,明确考核标准,强化责任落实,激发育人队伍工作积极性。

（五）完善协同机制，构建全方位培育格局

构建“学校-家庭-社会-学生”四位一体协同培育机制,明确各主体职责,形成培育合力。学校层面,加强各部门沟通协作,统筹规划培育工作,规范校园网络环境,加强不良信息排查治理,营造正向校园网络氛围。家庭层面,通过线上家长会、短视频等方式,向家长普及网络安全与积极心理培育知识,引导家长树立正确教育理念,加强学生网络使用引导与心理沟通,主动与学校协作,形成家校合力。社会层面,强化网络监管,加大不良信息与网络暴力打击力度,净化网络环境;整合社会心理服务资源,建立校社联动机制,为学生提供专业心理支持与实践平台。学生自身层面,引导其树立正确网络观,规范网络使用习惯,提升信息筛选与心理调节能力,主动利用网络资源提升积极心理品质,实现自我发展与提升,成为培育工作的主体。^[10]

四、结论

网络环境对高职学生积极心理品质的影响具有鲜明双重性,既通过丰富资源、便捷载体实现正向赋能,帮助学生提升自我认知、强化积极特质,也通过不良信息、网络沉迷等产生消极阻碍,引发价值认知偏差、心理状态失衡等问题。当前网络环境下,高职学生积极心理品质培育工作存在培育理念滞后、路径单一、资源整合不足、协同机制缺失等现实困境,难以适应网络时代发展要求与学生心理需求。结合相关研究与高职院校实践经验,通过更新培育理念、构建线上线下融合课程体系、强化实践赋能、整合育人资源、完善协同机制,能够有效发挥网络正向育人功能,规避消极影响,构建多元化培育格局,为高职学生积极心理品质培育提供有力支撑,助力学生健康成长与职业发展。

参考文献

- [1] 张强. 新媒体背景下高职院校学生积极心理品质现状及培育路径研究[J]. 辽宁丝绸, 2025, (02): 167-169.
- [2] 相阳. 新媒体在高职院校学生积极心理品质培育中的创新路径研究[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(09): 166-168.
- [3] 赵红飞. 新媒体环境下大学生积极心理品质培育路径研究[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(04): 63-65.
- [4] 孟文玉. 新媒体时代大学生积极心理品质培育的新路径——以江苏财经职业技术学院“梦之声”工作室为例[J]. 公关世界, 2022, (16): 45-46.
- [5] 于萍. 高职学生积极心理品质培育的路径研究[J]. 辽宁高职学报, 2024, 26(05): 90-95+99.
- [6] 孙景田, 刘便花. 高职高专学生积极心理品质现状调查与培育路径探析[J]. 晋城职业技术学院学报, 2024, 17(02): 70-73+80.
- [7] 王雅琴. 职业本科学生积极心理品质调查及培育路径研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(10): 122-124.
- [8] 张珂, 史皓. 高职院校培育学生积极心理品质的路径探讨[J]. 知识文库, 2023, 39(18): 61-64.
- [9] 陈利娟. 新媒体时代大学生积极心理品质培育路径探微[J]. 现代交际, 2021, (14): 110-112.
- [10] 于志英. 高职院校学生积极心理品质培育路径研究[J]. 黄冈职业技术学院学报, 2019, 21(04): 51-53.