

积极心理学视域下高职学生管理工作的探索分析

石凤叶

辽源职业技术学院

摘要：积极心理学，作为人本主义心理学的重要分支，秉持着心理学的积极取向，深入探索人类的积极心理特质、追求健康幸福及实现个人与社会和谐发展的途径。在高职学生管理这一关键领域，积极心理学的融入如同一股清流，为传统管理模式带来了革新。它不仅着眼于解决学生面临的问题，更侧重于激发学生的内在潜能，培养积极向上的学习态度，强化心理健康防线，塑造良好的行为规范，以及为学生的职业规划提供科学指导，从而全面提升学生的综合素质。将深入剖析了当前高职学生管理工作的现状，针对存在的挑战与机遇，积极探索积极心理学在此背景下的应用策略与实践路径。旨在通过理论结合实践的方式，为高职学生管理工作的持续优化与创新提供科学依据与实用参考，助力学生健康成长，实现个人潜能的最大化，为社会培养更多具备积极心态与全面能力的高素质技能型人才。

关键词：积极心理学；高职学生管理；心理健康；职业规划

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.04.054

引言

随着高等教育的普及，高职学生管理工作面临着诸多挑战。传统的管理模式往往侧重于规范与约束，忽视了学生的主体性和积极性。积极心理学的兴起为高职学生管理工作提供了新的视角和方法。积极心理学强调个体的优势和优点，注重发掘和发展个体的潜能和才能，关注积极的人格特质和心理素质。将积极心理学理念融入高职学生管理工作中，有助于激发学生的内在动力，促进其全面发展。

一、高职学生管理工作的现状分析

（一）管理理念落后，忽视学生主体性

当前部分高职院校在学生管理工作中仍采用传统的管理理念，强调制度的规范作用，忽视学生的主体性。这种管理模式，学生往往被视为被动的接受者，缺乏参与感和归属感。传统管理理念过于注重整齐划一，忽视了学生的个性差异和多元化需求，导致管理工作效果不佳。一些管理者仍然习惯于以“管理者为中心”的思维模式，忽视了学生作为教育主体的地位和作用。他们往往通过制定严格的规章制度来约束学生的行为，而忽视了对学生心理、情感、兴趣等方面的关注。这种管理模式，学生往往感到被束缚和压抑，缺乏积极性和主动性，难以充分发挥自己的潜能。

（二）管理方法单一，缺乏多样化

高职学生管理工作中存在的问题不容忽视，特别是工作方法单一、缺乏多样化的问题尤为突出。在许多高职院校中，管理者往往过于依赖传统的制度约束和强制手段来维护秩序，却忽视了情感沟通和人文关怀的重要性。这种偏重于硬性管理的方式，不仅难以触及学生的内心，还容易激发他们的逆反心理，进而对学校的规章制度产生抵触情绪。更为严重的是，这种管理方式可能

导致师生关系紧张，不利于构建和谐、积极的校园氛围。

此外，部分高职院校在管理工作中缺乏创新精神，未能紧跟时代步伐，充分利用现代信息技术手段来提升管理效率。这不仅限制了管理工作的灵活性和高效性，也难以满足学生日益多样化的需求。因此，高职院校亟须探索多样化的管理策略，融入更多人文关怀，并积极运用现代信息技术，以全面提升学生管理工作的质量和水平。

（三）辅导员队伍质量参差不齐

当前，高职院校辅导员队伍的质量问题不容忽视。部分辅导员由于缺乏必要的专业背景和职业素养，难以有效胜任学生管理工作，这直接导致了管理质量的下滑。部分辅导员面临着巨大的工作压力，精力分散，难以全身心投入学生工作中，这无疑进一步削弱了管理工作的效果。辅导员作为高职学生管理工作的重要力量，他们的素质和能力直接关系到管理工作的质量和效果。一个优秀的辅导员，不仅能够为学生提供专业的指导和帮助，还能成为他们成长道路上的良师益友。高职院校必须重视辅导员队伍的建设，提升他们的专业素养和工作能力，以确保学生管理工作的质量和效果得到全面提升。只有这样，才能为高职学生的全面发展提供有力保障。

二、积极心理学在高职学生管理工作中的应用路径

（一）激发学习动力，培养积极学习态度

1. 激发内在动机

积极心理学着重于激发个体的内在动机，这一理念在高职学生管理工作中尤为重要。为了有效激发学生的内在学习动力，教师可以巧妙地设计一系列既具挑战性又充满趣味性的学习任务。这些任务旨在让学生在完成任务的过程中体验到成就感和满足感，从而增强他们的学习热情。教师可以通过设定奖学金、荣誉称号等激励措施，让学生清晰地看到自己的成长和进步，进一步激

发他们的学习动力。在此过程中，教师还应及时给予学生积极的反馈和鼓励，这不仅有助于增强学生的自信心和自尊心，还能让他们更加坚定地追求学习目标，持续稳定地提升自我。

2. 营造积极学习环境

高职院校致力于营造积极向上的学习氛围，以促进学生的全面发展。学校应提供丰富的学习资源和设施，如图书馆、实验室和实训基地，以满足学生多样化的学习需求。加强校园文化建设，组织学术讲座、研讨会等活动，为学生提供更多学习机会和交流平台，激发他们的学习热情和探索精神。学校还鼓励学生之间的合作与交流，让他们在团队中相互学习、共同进步。加强师生之间的互动和沟通，建立和谐的师生关系，让学生感受到教师的关怀与支持，也是营造良好学习氛围的关键。通过这些举措，高职院校将为学生创造一个充满活力、积极向上的学习环境。

3. 强调正向反馈和奖励机制

在教育教学过程中，教师可以通过多种方式给予学生正向反馈，强调他们的成就和价值。教师可以采用多种评价方式，如作业评价、课堂表现评价、考试评价等，及时给予学生积极的反馈和鼓励，让学生感受到自己的努力和进步得到了认可。学校还可以设立各种奖励机制，如奖学金、荣誉称号等，激励学生更加积极地投入学习。这些奖励机制不仅能够激发学生的学习动力，还能显著增强学生的自信心和自尊心，使他们更加自信地面对学习和生活中的挑战。通过这些正向反馈和奖励机制，学生可以更加明确自己的学习目标，不断提升自己的能力和素质。

（二）促进心理健康，培养积极心态

1. 培养乐观情绪

高职院校在培养学生综合素质的过程中，应特别关注学生的心理健康，尤其是乐观情绪的培养。乐观情绪不仅能够帮助学生更好地应对学习和生活中的各种挑战，还能显著增强他们的心理韧性。高职院校可以开设专门的心理健康教育课程，将积极心理学的知识和技巧融入教学之中，引导学生树立积极向上的心态。学校还应设立心理辅导中心，配备专业的心理咨询师，为学生提供个性化的心理辅导和咨询服务。通过这些服务，学生可以更深入地了解自己的情绪和需求，学会如何有效地调节情绪，保持平稳的心态。这样的教育举措不仅有助于学生的心理健康，还能为他们未来的成长和发展奠定坚实的基础，使他们在面对困境时能够保持坚韧不拔的精神风貌。

2. 提升应对压力和挫折的能力

为了增强学生的心理韧性，学校可以积极开展心理健康教育，如定期举办压力管理讲座和挫折应对

训练等。这些活动不仅有助于学生深入理解压力和挫折的本质及其对个人的影响，还能教会他们有效的应对策略和技巧。此外，提供心理咨询服务也是必不可少的。专业的心理咨询师能够为学生提供个性化的指导和支持，帮助他们更好地处理情感困扰和心理压力。高职院校还应鼓励学生积极参与体育锻炼和文艺活动，这些活动不仅能够丰富学生的课余生活，还能有效缓解压力、调节情绪，提升他们的整体心理健康水平。通过这些多元化的方式，高职院校可以全面培养学生的应对压力和挫折的能力，为他们的未来发展奠定坚实的基础。

3. 建立良好的人际关系

高职院校在培养学生综合素质的过程中，应当鼓励学生积极参与社团活动、志愿服务等，以此来拓展他们的社交圈子、增进友谊，同时也有助于培养良好的团队合作精神和责任感。为了促进学生的社交发展，高职院校可以组织丰富多样的社团活动和志愿服务项目，让学生在参与中结识志同道合的朋友，共同成长。此外，加强师生之间的沟通和互动同样至关重要。教师可以通过组织班级活动、座谈会等形式，为学生提供一个轻松愉快的交流平台，深入了解他们的思想动态和学习生活情况。这种积极的互动不仅能够增进师生之间的理解和信任，还能为学生提供更多的指导和支持，帮助他们解决在学习和生活中遇到的困难。通过这些举措，高职院校将为学生构建一个和谐融洽的人际关系网络，助力他们健康成长。

（三）培养行为规范，提升自律能力

1. 树立正确的人生观和价值观

高职院校在培养高素质技能型人才的过程中，应注重通过思想政治教育和校园文化建设等多种方式，引导学生树立正确的人生观和价值观。这不仅有助于学生在学业上取得优异成绩，更有助于他们养成良好的行为习惯和自律能力，为未来的职业生涯打下坚实的基础。为了达成这一目标，高职院校可以进一步加强思想政治教育，通过系统的教学和实践活动，让学生深入了解国家和社会的发展需求，明确自己的人生目标和价值追求。高职院校还应积极建设丰富多彩的校园文化，通过举办各类文化活动、讲座和展览等，营造出积极向上的氛围和精神风貌，使学生在耳濡目染中受到良好的教育和熏陶，从而更好地树立正确的人生观和价值观。

2. 采用正面激励和奖励机制

高职院校在培养学生自律能力和良好行为习惯的过程中，可以采用正面激励和奖励机制。具体而言，学校可以设立各种奖学金和荣誉称号，以表彰在学习、科研、社会实践等方面表现突出的学生。这些激励措施不仅可

以鼓励学生更加努力地学习和表现，还可以激发他们的竞争意识和进取心。学校还应及时给予学生积极的评价和肯定，让他们感受到自己的努力和付出得到了认可和尊重。这种正面的反馈可以增强学生的自信心和自尊心，促进他们更加自觉地遵守规章制度，积极参与学校活动，从而养成良好的行为习惯和自律能力。通过这些措施，高职院校可以培养出更多具备良好素质和自律能力的优秀人才。

3. 加强师生之间的沟通和互动

高职院校在培养学生自律能力和良好行为习惯的过程中，建立良好的沟通机制至关重要。通过积极互动，教师可以更深入地了解学生的需求和困惑，从而有针对性地开展管理和引导工作。为了加强师生间的沟通和互动，高职院校可以设立定期的师生座谈会、班级会议等多种沟通平台。在这些平台上，教师可以及时反馈学生的学业表现、行为举止等方面的信息，并给予他们正面的引导和建议，帮助他们明确改进方向。学生也可以通过这些机制向教师表达自己的需求和意见，寻求帮助和支持。这种双向的沟通和互动不仅能增强学生的归属感和认同感，还能有效促进他们养成良好的行为习惯和自律能力，为未来的成长奠定坚实基础。

（四）指导职业规划，提升职业发展能力

1. 帮助学生明确职业目标

积极心理学强调个体的主动性和自主性，高职院校应当积极利用这一理念，通过职业规划指导课程和职业咨询等方式，帮助学生明确自己的职业目标和规划，从而更好地认识自己、发展自己，并最终实现自己的职业梦想。为了具体落实这一理念，高职院校可以开设一系列职业规划指导课程，向学生传授职业规划的基本知识和实用技巧，使他们具备自我探索和职业定位的能力。学校还可以设立专门的职业咨询中心，配备专业的职业咨询师，为学生提供一对一的职业咨询和规划服务。通过这些服务，学生可以更加深入地了解自己的兴趣所在、个人优势以及潜在的职业发展方向，从而制定出更加符合自身特点的职业规划，为未来的职业生涯奠定坚实的基础。

2. 发掘学生的优势和潜力

积极心理学强调个体优势和潜力的发掘，对于高职院校的职业规划指导具有重要意义。在职业规划指导过程中，高职院校应当致力于发掘学生的内在优势和潜力，帮助他们清晰地认识到自己的特长和兴趣所在。为了达成这一目标，高职院校可以开展一系列职业测评和评估活动，如职业性格测试、技能评估等，以全面了解学生的职业倾向和优势领域。学校还可以积极组织各类职业实践活动和实习机会，让学生在真实的工作环境中体验

职业要求和挑战，从而更加深入地了解自己的能力和潜力。通过这些活动和机会，学生能够更加自信地选择适合自己的职业方向和发展路径，为未来的职业生涯奠定坚实的基础，同时提升职业发展能力，实现个人价值和社会价值的双重提升。

3. 提供职业实践机会

职业实践是提升学生职业发展能力的重要途径，为了让学生更好地适应职业市场和满足职业要求，高职院校应当积极寻求与企业的合作，共同为学生提供丰富的实习、实训等职业实践机会。通过建立校企合作机制，高职院校可以深入了解企业的实际需求和招聘标准，从而为学生提供更加贴合实际的实习和实训岗位。这不仅有助于学生将所学知识应用于实际工作中，还能让他们在实践中发现自己的不足，进而有针对性地提升职业素养和综合能力。高职院校还可以邀请企业专家来校举办讲座和培训活动，为学生提供宝贵的职业指导和实战经验分享。这些职业实践机会无疑将为学生的职业发展之路铺设坚实的基石，助力他们在未来的职场竞争中脱颖而出。

结语

积极心理学为高职学生管理带来了新视角，它聚焦于学生的积极特质与潜能开发，通过增强自我认知与管理能力，有效提升了学生的学习动力与心理健康。在管理中，我们注重激发内在动机，营造正向学习环境，并利用正向反馈和奖励机制增强学生的自信与自尊。培养学生的乐观情绪、抗压能力和良好人际关系，促进其心理韧性与社会适应力。行为规范方面，通过正面激励、价值观引导及师生互动，学生形成了良好习惯和自律能力。职业规划指导则帮助学生明确目标，发掘潜力，提升职业发展力。积极心理学的应用不仅提高了管理效能，更促进了学生的全面发展。应继续探索创新应用路径，结合学生个体差异，实施因材施教，强化自我管理能力的培养，确保每位学生都能发挥最大价值，为高职学生管理注入更多活力与国际化视野。

参考文献

- [1] 张慧敏. 积极心理学视角下高职学生管理工作的创新路径[J]. 职业教育研究, 2023(06): 45-47.
- [2] 王晓彤. 积极心理学在高职学生心理健康教育中的应用探索[J]. 心理健康教育, 2022(12): 78-80.
- [3] 赵瑞阳, 陈晓燕. 基于积极心理学的高职学生自我管理能力的培养策略[J]. 当代职业教育, 2022(03): 34-37.
- [4] 刘思远. 积极心理学视域下高职学生职业规划教育的实证研究[J]. 中国职业技术教育, 2021(27): 67-70.
- [5] 马丽娜, 郭志鹏. 积极心理学在高职学生日常管理中的应用与效果分析[J]. 教育与职业, 2020(15): 90-93.