

基于积极心理机制模型促进高职学生心理健康发展的研究

亢其鹏 刘刚 杭云硕

吐鲁番职业技术学院

摘要：本研究聚焦于构建并应用积极心理机制模型以提升高职学生心理健康水平。通过剖析高职教育特性与学生心理需求，以积极心理学理论为基石，设计出适配的模型。采用课程与教学融合、校园活动与文化建设、个性化支持系统搭建、教师与辅导员赋能等多元策略推进实施。借助开发数字化平台与运用数据驱动调整，应对可能面临的资源限制、学生参与度低、文化偏见等挑战。预期该模型能显著增强学生抗压、学习与职业适应能力，助力学校打造特色办学，输出高素质人才，改善社会对高职教育的认知，为高职学生心理健康教育提供创新思路与方法。

关键词：高职学生；积极心理机制模型；心理健康；职业教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.06.108

引言

在当今社会，心理健康已成为备受瞩目的焦点问题。对于高职学生群体而言，他们所面临的压力来源广泛且复杂。一方面，技能学习的高要求使得他们在掌握专业技术的过程中承受着较大的学业压力，部分学生可能因难以迅速熟练掌握技能而产生强烈的挫败感。根据相关调查显示，约30%的高职学生表示在技能学习中遇到较大困难并因此产生焦虑情绪。另一方面，社会对高职教育存在的一定偏见，也在无形中影响着高职学生的职业认同感和自信心，导致他们在面对未来职业发展时往往伴随着不安和迷茫。

积极心理学作为心理学领域的新兴力量，着重关注人类的积极品质与内在力量，如乐观的心态、坚韧的心理韧性、丰富的创造力等。通过构建积极心理机制模型，能够切实帮助高职学生培养这些积极的心理品质，有效增强他们应对各种压力和挫折的能力，进而有力地促进其心理健康发展。同时，这一模型的应用对于提升高职学生的职业素养和就业竞争力具有重要意义，高度契合高职教育致力于培养高素质技术技能人才的核心理念。

一、高职教育特点与学生心理需求分析

（一）高职学生特点

高职学生在学习和心理上有独特之处。学习上侧重技能，强调实践操作，但技能学习的难度易让学生产生压力，面对失败易自我否定。心理上，因社会偏见，学生职业认同感不足，影响自信心与学习动力，且抗挫能力相对较弱，遇困难易消极、自我否定。

（二）职业导向需求

高职教育以输送适应岗位的技术技能人才为核心目标，积极心理机制模型需融入职业素养和心理韧性培养。职业素养方面，注重团队协作、问题解决、沟通交流能

力的培养；心理韧性方面，帮助学生应对职场压力、正确看待挫折、适应职场不确定性。

二、积极心理机制模型的设计

（一）针对性需求分析基础上的模型构建

本研究基于对高职学生特点与职业导向需求的剖析，构建积极心理机制模型。模型以PERMA模型（关注积极情绪、投入、人际关系、意义和成就对幸福及心理健康的作用）、成长型思维理论（鼓励相信能力可通过努力发展）等积极心理学经典理论为基础，结合高职教育实情，进行针对性调整应用。其核心是培养学生积极心理品质，增强心理韧性，提升职业适应力，实现心理健康与职业发展的良性互动。

（二）模型的本土化调整

为契合高职院校教学与育人环境，对模型进行本土化调整。其一，结合实训环境，设计“实践场景中的心理训练”，如学生在车间、实验室技能操作失败时，引导其反思，树立正确失败观，视失败为成长经验而非能力否定。其二，借助校企合作资源与案例，模拟职场压力情境，如客户沟通、任务处理等，嵌入积极心理干预，让学生在实践中掌握应对职场压力技巧，培养乐观心态与坚韧精神。

三、积极心理机制模型的具体实施路径

（一）课程与教学融合

1. 开设积极心理主题课程

将PERMA模型、成长型思维等积极心理学的核心内容有机纳入心理健康课或职业素养课的教学体系中。采用多样化的教学方法，如线上线下混合教学模式，充分利用网络资源拓展教学内容和形式；小组讨论法，鼓励学生积极参与交流，分享彼此的观点和经验。课程设置为2学分，共计32课时，通过系统的教学，让学生全面深入地了解积极心理学的基本概念、原理和实用方法，培养学生积极向上的心理品质。例如，在“技能大师成

长故事”课程中,深入分析成功案例中所体现的心理韧性,如工匠精神所蕴含的坚持不懈、乐观进取的精神品质,引导学生学习和借鉴这些宝贵品质,激发学生的内在动力和自信心。

2. 实训中的心理引导

在技能操作教学中,专门增设“失败复盘”环节,引导学生运用积极归因的方式替代消极思维。例如,当学生在技能操作中出现失误时,教师引导学生认识到“这次失误主要是由于练习的次数不够,只要加强练习,就一定能够取得进步”,帮助学生建立正确的失败观,增强学生的自我效能感。同时,精心设计团队任务,如复杂的技能项目合作,要求学生在团队中相互协作、共同解决问题。在团队合作过程中,教师密切观察学生的表现,及时给予指导和反馈,强化学生的归属感和成就感,促进学生团队协作能力和心理品质的共同提升。

(二) 校园活动与文化建设

1. 心理韧性主题实践活动

积极组织各类技能竞赛、创新创业大赛等活动,并特别设置“最佳逆袭奖”“进步之星”等非传统奖项。这些奖项的设立旨在鼓励学生勇于面对挫折,从失败中汲取经验教训,实现自我超越。例如,在技能竞赛中,对于那些在比赛过程中克服重重困难,最终取得显著进步的学生颁发“最佳逆袭奖”,激发学生的竞争意识和进取精神。此外,开展丰富多样的职业角色扮演活动,如逼真的模拟面试、客户投诉处理等场景模拟,结合积极心理技巧,如正念呼吸法,帮助学生在面对压力时能够迅速调整心态,缓解紧张情绪,提高应对职场压力的能力。

2. 校园心理环境营造

在实训室、宿舍等学生日常学习和生活的场所,精心张贴富有激励性的积极心理标语,如“每一次失误都是迈向成功的坚实阶梯”“卓越的技能是通过不懈的练习铸就的,而非与生俱来”等,营造积极向上、充满正能量的心理氛围。同时,建立完善的“学长导师制”,明确学长导师的选拔标准,要求学长导师具备良好的心理素质、丰富的学习和实践经验以及较强的沟通能力。学长导师定期与学弟学妹进行交流,分享自己在应对学业和职业困惑时的宝贵经验和有效方法,给予学弟学妹实际的建议和支持,帮助他们更好地适应大学生生活和职业发展。

(三) 个性化支持系统

1. 动态心理档案建立

综合运用问卷、可穿戴设备等多种方式全面收集学生的数据。问卷内容涵盖学生的心理状态、学习压力感受、职业兴趣倾向等多个方面;可穿戴设备,如智能手环,能够实时监测学生的压力水平、睡眠质量等生理指标。数据收集频率为每月一次,持续跟踪学生的心理和生理状态变化。通过对这些数据的深入分析,精准识别出高风险学生,如存在过度焦虑、频繁自我否定等心理

问题的学生。结合积极心理机制模型,为每个学生输出个性化的建议和干预方案。例如,对于社交恐惧的学生,推送详细的“逐步暴露训练”计划,指导学生逐步克服社交恐惧,提升社交能力。

2. 分层干预策略

采取科学合理的分层干预策略,根据学生的不同需求和心理状况提供相应的支持。普适性干预面向全体学生,通过开展形式多样的积极心理讲座,邀请心理专家、成功校友等分享心理健康知识和积极心态的培养方法;推广正念练习APP,学生可以随时随地进行正念练习,提高自我调节能力。针对性干预则专门针对心理测评结果显示存在异常的学生,提供一对一的专业咨询服务,帮助学生深入分析问题的根源,制定个性化的解决方案;组织小组工作坊,如“自信表达训练营”,通过系统的训练和实践活动,帮助学生提高自信表达能力,解决具体的心理问题,提升心理健康水平。

(四) 教师与辅导员赋能

1. 师资培训

为教师提供系统全面的积极心理学培训,培训师资队伍来源广泛,包括高校心理学专家、专业心理咨询师等。培训周期为一个学期,采用集中培训与分散学习相结合的方式。培训内容涵盖积极心理学的基本理论、教学方法和心理辅导技巧等方面。通过培训,帮助教师掌握在教学中融入心理引导的有效方法,如在批评学生时熟练运用“三明治沟通法”,先肯定学生的优点和努力,再提出具体的改进建议,最后给予鼓励和支持,减少学生的抵触情绪,增强学生的自信心。同时,辅导员要深入学习使用积极心理机制模型工具,如情绪调节流程图、认知重构话术等,在日常学生管理和辅导工作中能够熟练运用这些工具,为学生及时、有效的心理支持和帮助。

2. 校企合作心理支持

积极邀请企业导师参与学校的心理健康教育工作,企业导师定期到校举办讲座,分享自己在职场中应对各种心理压力的经验和方法,如如何处理高强度的加班压力、复杂的同事矛盾等。企业导师参与的时间安排为每学期2-3次讲座。在学生实习期间,精心安排专业的心理督导,心理督导需具备国家二级心理咨询师及以上资质。心理督导定期与实习学生进行沟通和交流,了解学生在实习过程中遇到的心理问题和困惑,提供专业的心理支持和指导,帮助学生顺利度过从校园到职场的过渡阶段,有效缓解学生的焦虑情绪,提高学生的职业适应能力。

四、技术支持与工具应用

(一) 数字化平台开发

开发高职版心理支持APP,采用先进技术架构保障稳定流畅,用户界面简洁易操作。其具备两大核心功能:一是技能学习与心理激励结合,在操作视频中插入鼓励性弹幕,如“80%的同学第三次尝试成功,你也可以”,

激发学生学习动力与自信,保持积极心态。二是虚拟职场情境训练,运用VR技术模拟高压工作场景,如商务谈判、项目交付等,让学生体验职场压力,练习情绪管理,提升应对实际压力的能力。

(二) 数据驱动的动态调整

借助AI技术分析学生课堂参与度、实训失误频率、学习进度等行为数据,利用先进算法和模型实时监测分析。如通过课堂参与度了解学习积极性与兴趣点,依据实训失误频率找技能学习问题。根据分析结果,及时动态调整心理干预策略。对频繁放弃任务的学生,系统自动推送“微目标达成计划”,将大任务拆分为小步骤,每完成一步给予即时反馈奖励,助其建立信心,提高学习效果与心理韧性。

五、挑战与应对

(一) 资源限制

实施积极心理机制模型时,常遇资金、技术、人力等资源限制问题。学校应对措施有:对外与公益组织、企业合作,如和公益基金会开展项目获资金,与科技企业共研心理支持技术工具;对内优化内部资源配置,整合多媒体教室、实验室开展活动,发挥师生主观能动性,鼓励教师参与研究实践,培养学生做朋辈心理辅导员,建朋辈互助小组,降低对外依赖,提升资源利用率。

(二) 学生参与度低

部分学生因对心理健康教育重视不足、存误解等,参与心理训练和支持活动积极性低。学校将心理训练与职业技能培养挂钩,如把“沟通心理技巧”纳入面试实训学分,经训练考核才能获学分。还建立激励机制,对积极参与且效果好的学生给予奖学金、荣誉证书等奖励,激发学生内在动力,提高参与度。

(三) 文化偏见

社会对心理支持的文化偏见,使部分学生抵触心理支持。学校多渠道宣传成功案例,如在校内宣传栏、校园网、社交媒体发“心理韧性强的学生更受企业青睐”等案例,展示心理支持作用。同时开展心理健康教育宣传,邀心理专家讲座,普及知识,消除学生误解与抵触,增强接受心理支持的意愿。

六、预期成效

(一) 学生层面

通过全面实施积极心理机制模型,预期学生在多个方面将取得显著成效。在抗压能力方面,学生将能够更加从容地应对学业和职业压力,有效减少焦虑、抑郁等负面情绪的产生。预计学生的心理困扰发生率降低30%以上。在学习主动性方面,学生将更加积极主动地参与学习,学习动力和兴趣显著提高,学习成绩有望得到明显提升。在职业适应能力方面,学生将能够更快地适应职场环境,更好地应对职场中的各种挑战和变化,职业发展前景更加广阔。同时,学生的积极心理品质将得到

全面培养,如乐观、自信、坚韧、合作等,为学生的未来发展奠定坚实的心理基础,辍学率预计降低20%左右。

(二) 学校层面

对于学校而言,积极心理机制模型的成功应用将有助于打造独具特色的“技能与心理双优”办学模式,显著提升学校的教育质量和声誉。学校将吸引更多优秀的学生报考,同时增强与企业的合作吸引力。企业更愿意与注重学生心理健康和职业素养培养的学校建立长期稳定的合作关系,为学生提供更多优质的实习和就业机会,促进学校与企业之间的深度融合和协同发展,形成良好的校企合作生态。

(三) 社会层面

从社会层面来看,该模型的广泛应用将为社会输送大量心理素质过硬、技术技能精湛的高素质技术人才。这些人才将在各自的岗位上发挥积极作用,为社会经济的发展做出重要贡献。同时,随着高职学生心理健康水平和职业素养的不断提高,社会对高职教育的刻板印象将得到有效改善,高职教育的社会认可度和影响力将进一步提升,推动职业教育的健康发展。

结语

本研究构建的积极心理机制模型,融合高职教育特点与积极心理学理论,经课程融合、实践引导、数据支持、校企联动等策略,为高职学生心理健康发展提供可行方案。其核心是将理论融入职业场景,使学生实现“心理成长-技能提升-职业成功”的良性循环。

实施中虽面临资源限制、学生参与度低、文化偏见等挑战,但可通过有效策略克服。该模型预期在学生、学校、社会层面成效显著,为高职心理健康教育开拓新路、提供新方法。未来,可深入研究其长期有效性、可持续模式及在不同地区和院校的推广应用,助力更多高职学生,推动高职教育发展。

参考文献

- [1] 崔景贵. 我国职业教学发展的困境与变革[J]. 职业技术教育, 2006(22).
 - [2] 冉冉. 现行课时条件下职业教育心理学的教学改革[J]. 职教通讯, 2007(8).
 - [3] 包昆锦. “职业教育心理学”课程改革行动研究综述[J]. 职业技术教育, 2006(1).
 - [4] 刘重庆. 突出重点坚持特色——《职业教育心理学》课程建设总结[J]. 常州技术师范学院学报, 2002(8).
 - [5] 李晓华. 产学研合作对高职教育的启示[J]. 高职教育, 2012(7): 38-39.
- 作者简介: 亢其鹏, 1994年, 汉族, 男, 硕士研究生, 吐鲁番职业技术学院教师, 讲师、食品加工技术。
- 基金项目: 吐鲁番职业技术学院2020年度校级课题《重大疫情防控工作中高职院校学生群体积极心理品质培养研究》(编号: 2020X20)。