

积极心理学视角下高职学生心理健康教育模式构建

王玉

湖南信息职业技术学院

摘要：随着教育改革的持续深化，高职学生群体的心理健康问题愈发受到重视。本文基于积极心理学理论，针对高职学生学业目标迷失、社交关系疏离、职业规划迷茫的心理健康现状，从文化浸润、课程革新、干预优化、内生驱动四个维度出发，提出了构建高职心理健康教育新模式的有效策略，从而有效培育学生的积极心理特质，促进学生心理健康的发展。

关键词：积极心理学；高职学生；心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.227

引言

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》指出：“把心理健康工作摆在更加突出位置，统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境，贯通大中小学各学段。”高职教育作为高等教育的重要组成部分，肩负着为社会培养高素质技术技能人才的重任，学生的心理健康状况关乎其个人成长成才，同时对未来社会的稳定发展具有深远影响。积极心理学以研究人类的积极心理品质和幸福生活为核心，从积极心理学视角出发构建高职学生心理健康教育模式，能转变教育理念，从关注心理问题转向促进心理发展，促使心理健康教育从“补救式”向“发展式”转型。

一、积极心理学概述

积极心理学是心理学领域的一个重要分支，由马丁·塞利格曼等学者在20世纪90年代末正式提出，它标志着心理学研究从传统的问题导向转向对人类优势与幸福感的系统性探索。该学科聚焦于研究积极情绪体验、个体优势特质、意义感与成就感等正向心理要素，旨在揭示人类获得幸福与实现潜能的心理机制。不同于传统心理学主要关注心理疾病的诊断与治疗，积极心理学更强调通过培养乐观、感恩、韧性等积极品质来提升生活质量，获得一个健康的心理。

二、高职学生心理健康现状

（一）学业之困：目标迷失与动力匮乏

高职学生的学习基础普遍比较薄弱，学习方法也缺乏系统性与科学性，这种由学习基础和学习方法的双重短板所造成的叠加效应，致使多数学生在面对专业课时产生习得性无助，既没有清晰的学习目标，也缺乏学习的动力，逐渐形成了“低期望—低投入—低成就”的恶性循环，不仅制约了他们的学业发展，更对其心理健康造成了持续的负面影响。调查显示，约42%的

高职学生存在学业动力不足问题，主要表现为学习目标模糊、自我效能感低下。教育部2023年调查数据显示，高职院校的学生辍学率达3.8%，高于普通高校（1.2%），其中学业倦怠是重要诱因。一项针对5所高职院校的调研发现，34%的学生因存在专业认知偏差而产生消极厌学情绪。

（二）社交之惑：关系疏离与情感缺失

目前高职学生群体在人际交往方面也存在一定的问题，社会情感缺失致使其自我封闭倾向加剧，难以建立深层次的情感联结，进而产生了心理问题。根据2024年全国职业院校学生心理健康发展报告，约37%的高职学生存在不同程度的社交焦虑症状，表现为主动社交意愿薄弱、人际沟通能力不足及集体融入困难。28%的学生自述存在“圈层化社交”现象，倾向于在固定小群体内活动，对外界人际交往持消极的态度，导致其社会支持网络单一化、脆弱化。长期的社交匮乏不仅导致学生情感需求无法满足，更可能引发他们产生孤独感、抑郁倾向等心理问题，进而形成恶性循环，严重影响其心理健康水平与社会适应能力。

（三）职业之虑：规划迷茫与就业焦虑

根据2024年中国职业教育发展白皮书数据，63%的高职学生对自身职业规划缺乏清晰认知，超半数学生存在“入学即择业迷茫”现象。与普通高校学生相比，高职院校以就业为导向的培养定位，反而加剧了学生的这种对职业前景的焦虑感。教育部就业质量监测数据显示，高职毕业生初次就业对口率虽达72%，但3年内的职业转换率却高达45%，折射出学生的职业认知不稳定，职业规划能力薄弱。这种就业焦虑不仅影响了学生在校期间的学习，更引发了他们自身持续性自我效能感的降低，甚至会衍生出职业倦怠、抑郁倾向、社交退缩等心理健康问题。

三、积极心理学视角下高职心育模式构建策略

(一) 文化浸润：构建积极生态育人场域

文化作为隐性教育资源，具有潜移默化的影响，其在心理健康教育中发挥着持久而深远的力量。积极心理学强调通过营造支持性、滋养性的环境激发个体的心理潜能，而校园文化作为学生成长的重要生态系统，其价值导向、精神氛围直接影响着学生的心理品质发展。积极的文化场域能够通过集体价值观的渗透、情感共鸣的激发，帮助学生建立归属感与意义感，缓冲学业压力、社交困惑、就业焦虑等负面因素对其心理健康的冲击，有效提升学生的心理韧性，降低他们抑郁、焦虑、暴躁等负面情绪的发生。

因此，高职院校要构建积极的生态文化育人场，从物质文化、制度文化和精神文化三方面入手，协同推进，形成相互渗透、层层递进的立体化育人格局。在物质文化层面，学校可以打造富含积极元素的校园空间，如设置心理健康主题文化长廊、配备舒适温馨的心理放松室、建设户外团体活动基地、鼓励开设社团等，为学生提供沉浸式的心理体验场和实践平台；在制度文化方面，学校可以将积极心理学融入学校管理制度，制定《心理健康教育实施细则》，建立心理健康预警与干预长效机制，比如要求全体教师都重视对学生的心理健康的动态监测，开展家校合作构建心理支持共同体，形成家校协同育人合力；在精神文化上，学校可以以校园活动为载体，开展“积极心理健康主题月”“感恩教育实践”“朋辈互助工作坊”等心育活动，引导学生在参与中培养乐观、坚韧等积极心理品质^[1]。此外，学校还可以借助新媒体

平台搭建线上文化传播矩阵，定期在学校的官方公众号上推送心理科普短视频、正能量故事集、冥想训练法等，构建线上线下融合的文化浸润网络，全方位滋养学生的心理健康，形成全员、全过程、全方位的积极育人生态。

(二) 课程革新：重塑积极心理教育体系

积极心理学视角下的高职心理教育课程革新，需以学生的积极心理品质发展为核心，通过目标重构、内容整合与评价创新，构建系统化、立体化的课程体系，如图1。在目标设定上，学校要突破传统心理健康教育以问题干预为主的局限，转而培养学生的希望感、心理韧性、情绪管理等积极心理特质，将课程目标定位为促进学生认知、技能与素养的全面提升，强调从“修复式”教育转向“发展式”教育，帮助学生主动发掘自身心理潜能，建立持续成长的心理动力机制。

在课程内容上，学校需打破学科壁垒，构建“理论+实践+职业衔接”的三位一体课程模块。一方面，将积极心理学基础理论与高职学生的实际生活、职业发展需求相结合，开发如“职业优势探索”“职场情绪管理”等特色课程内容，引导学生运用积极心理学理论解决职业规划、人际沟通中的困境和问题；另一方面，班主任要积极响应学校的要求，设计丰富多彩的心育实践活动和主题班会，尤其是关于抗挫折方面的，让学生在沉浸式体验中深化对积极心理的理解与应用，提升心理韧性，同时结合职业教育特色，融入行业成功案例、职业心理测评等内容，帮助学生提前适应职场心理环境，增强职业认同感和心理准备度。

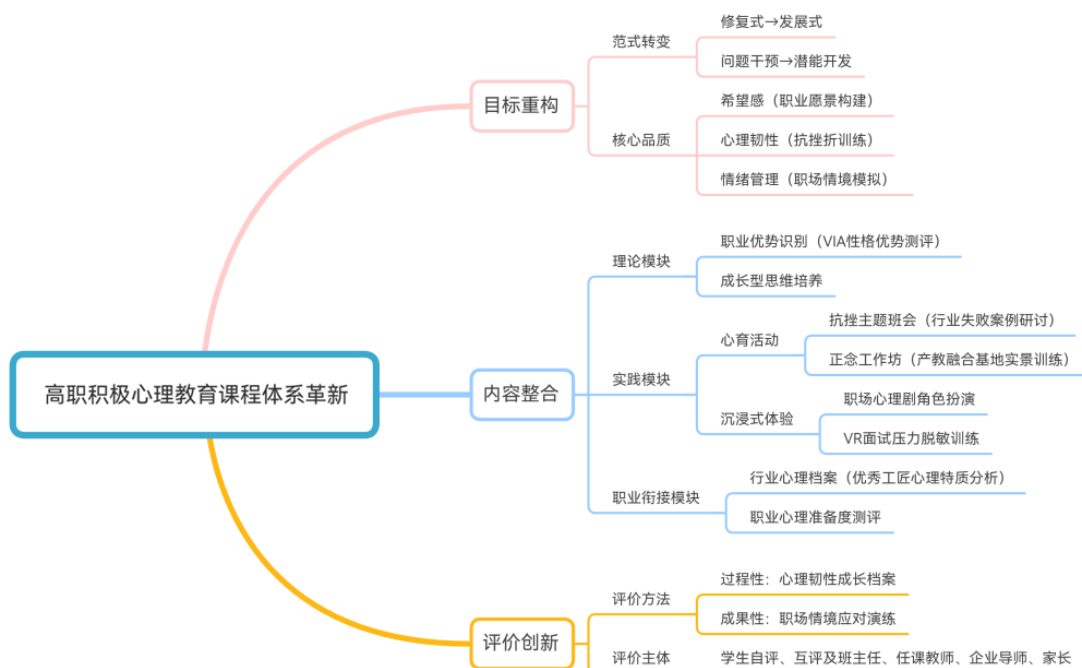


图1 课程体系建构

在评价方面,学校要摒弃传统单一的知识考核模式,建立多元化、发展性的评价体系,重视学生在学习过程中的态度转变、行为改善与心理品质提升,并引入学生自评、互评及班主任、任课教师、企业导师、家长等多元评价主体,全面评估学生在学习过程中的积极心理发展水平,为其建立电子心理健康成长档案,动态追踪他们的心理品质发展轨迹,及时发现学生的心理问题给予干预,推动学生的积极心理品质的持续发展。

(三) 干预优化: 创新积极心理服务矩阵

积极心理学视角下的心理干预需突破传统的被动应对模式,构建以预防为主、发展为本的多层次心理健康服务体系,通过依托“筛查—干预—发展”的三级服务架构,整合专业资源与技术手段,形成覆盖全体学生、聚焦重点群体、满足学生个性化需求的立体化服务网络,如图2。在预防层面,学校可以建立常态化的心理筛查机制,运用标准化量表(DASS-21 抑郁焦虑压力量表、CD-RISC 心理韧性量表)结合行为数据采集,对学生的心理状态进行动态监测和风险预警。针对筛查出的高风险群体,实施分层干预指导,如对于有轻度心理困扰的学生,通过朋辈辅导、心理沙龙等方式为其提供支持;对于中度及以上风险的学生,由专业心理咨询师介入开展认知行为疗法、正念训练等个体或团体辅导,同时班主任要积极与家长进行沟通,协同给予干预,确保学生能够获得持续且系统的心理支持。在发展性干预方面,结合高职学生成长需求设计特色服务项目,并依托智慧心理服务平台,构建双线服务生态:线下设立心理咨询中心、团体辅导室等实体空间,提供专业化、私密化服务;线上开通心理援助热线、AI情绪树洞、VR心理训练等数字化服务模块,为学生提供即时性、便捷性的心理支持。此外,学校还要重视建立干预效果动态评估机制,通过前后测对比、质性访谈、行为观察等方法,对干预项目的有效性进行科学验证,并根据评估结果持续优化服务内容与形式,推动心理健康服务从经验驱动向数据驱动、从粗放供给向精准干预转型升级,并持续追踪学生的心理状态变化趋势和行为改善情况,直至其心理困扰得到显著缓解、积极心理品质稳定形成。

(四) 内生驱动: 培育学生心理自助能力

积极心理学强调个体心理资源的自我开发与主动运用,因此高职心理健康教育需从“外部干预为主”转向“内外协同驱动”,培养学生的心理自助能力,激发其心理成长的内生动力,通过构建“知识—能力—习惯”一体

化的自助体系,帮助学生从心理服务的被动接受者转变为自我心理健康的主动管理者^[2]。

班主任是学校中与学生接触最多的群体,因此培养学生的心理自助能力,还是要从班主任入手。在认知层面,班主任可以通过班会的形式向学生系统普及各种积极心理学知识,引导学生建立科学的心理健康认知框架,消除对心理问题的偏见与羞耻感;同时结合高职学生常见的学业、社交、职业等现实困境,开展案例教学与情景模拟,帮助学生识别自身心理状态,增强问题觉察与归因能力。在技能培养方面,班主任可以设计模块化自助训练项目,指导学生掌握实用的心理调节工具,如教授 SMART 目标设定法,帮助学生分解学业与职业目标,提升自我效能感;借助情绪 ABC 理论,引导学生分析负面情绪的认知根源,学习理性情绪调节方法。此外,班主任还可以建立“朋辈互助支持网络”,选拔并培训班级心理委员,营造互助、自助的班级心育氛围。在习惯养成方面,班主任可以开发“心理自助打卡平台”,设置每日留言板、压力释放训练营和树洞等模块,为学生提供尽情倾诉和表达的渠道,并借助游戏化激励(积分兑换、成就勋章)提升学生的参与度,使学生的心理自助从“被动培养”到“主动发展”质变,形成持续性的心理自助习惯,为终身心理健康奠基。

结语

综上所述,基于积极心理学构建高职心理健康教育模式是新时代职业教育高质量发展的必然要求,也是落实立德树人根本任务的关键路径。通过构建全过程、全方位的心理健康教育生态,能够突破传统以问题为导向的心育模式局限,转向以发展学生积极心理品质、提升心理资本为核心目标,从被动应对到主动赋能转变,培养兼具专业素养和健全人格的新时代职业人才。

参考文献

[1] 王青. 积极心理学视角下高职学生心理健康教育研究[J]. 山西青年, 2025, (02): 123-125.

[2] 许沐岩, 罗丽, 沈峻锋. 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.

作者简介: 王玉(1997.2), 女, 汉族, 湖南长沙, 单位: 湖南信息职业技术学院, 助教, 硕士, 主要研究方向: 学生管理工作, 思想政治教育。

基金项目: 湖南信息职业技术学院校级课题: 课题项目: “刚刚好”特色育人项目研究与实践 2024hniutkzc02。