

# 基于积极心理学的高职心理健康教育 体验式教学改革研究

严东博 白延泉 孙佳 黄悦天怡 金泽

黑龙江生态工程职业学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

**摘要:**在“健康中国”战略与高职院校学生心理素养培育诉求的双重驱动下,心理健康教育课程作为塑造高职学生健全人格的核心阵地,既肩负着引导学生应对学业、就业、人际等多重压力的责任,也需回应“如何唤醒积极资源、激发心理潜能”这一时代命题。基于此,文章紧扣积极心理学的理论内核,立足高职心理健康教育课程教学实际,从课程内容的积极取向重构、教学方法的体验式革新、师资协同的胜任力锻造、支持环境的多维联动以及评价机制的成长导向转型等维度,深入探究其赋能教学改革的意义与路径,旨在为推动该课程实现“由问题矫正向潜能开发跃迁”的育人转向提供理论支撑与实践方案,呼应积极心理学对职业教育心理素养培育的内在要求。

**关键词:**积极心理学; 高职院校; 心理健康教育; 体验式教学; 教学改革

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202604036

## 0 引言

高职心理健康教育长期以“问题筛查—危机干预”为主线,课堂多以讲授心理疾患知识、列举案例警示为主,对学生积极心理品质的系统培育稍显不足。从2016年《“健康中国2030”规划纲要》将心理健康纳入国家战略、提出“加强心理健康服务体系建设 and 规范化管理”,到2021年《“十四五”国民健康规划》明确“完善心理健康和精神卫生服务”,再到2023年教育部等十七部门联合印发《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)》,要求到2025年配备专(兼)职心理健康教育教师的学校比例达到95%——政策力度持续加码,社会与行业对高职学生心理素养的诉求已从“无明显障碍”转向“有积极资源、能主动应对”,既要求学生掌握情绪调节、压力应对等基本心理技能,更强调对其自我效能感、心理韧性、积极人际、意义感等积极品质的系统涵养<sup>[1]</sup>。原有讲授式教学虽筑牢了知识基础,但学生的代入感、体验感与内化度仍有提升空间,推动课程教学与积极心理学体验式范式深度融合,是顺应学生成长规律与时代发展需求的必然路径。

## 1 积极心理学与体验式教学的核心理论内涵

积极心理学是对传统心理学单一关注疾患矫正模式的系统性突破,其理论内核聚焦于挖掘个体的积极资源、激发其内在潜能、培育持续性的心理福祉。从个体维度看,它不再仅仅停留在症状识别与问题诊断层面,而是将注意力投向积极情绪体验(如喜悦、感恩、希望)、积极人格特质(如勇气、善良、智慧)与积极社会关系(如归属、支持、亲密)三大支柱,

强调三者之间相互促进、协同涵养的关系<sup>[2]</sup>;从过程维度看,它将认知重构、情感唤起与行为练习深度交织,确保心理培育中既有理性认知的引导,又有真实情感的卷入,还有具体行为的塑造,促使学生在领会理论的同时,能将积极心理品质沉淀为日常生活的内在习惯;就功能维度而言,它贯穿个体生命发展的全过程,关注积极心理资源在不同情境下的转化与运用,通过“积极情绪—认知拓展—行动构建”的良性循环,推动心理素养从“短期感受”内化为“长效特质”,最终实现个体心理福祉的整体性与可持续性,为培育全面发展的高素质技术技能人才提供心理动力支撑。

体验式教学则与积极心理学的育人逻辑高度契合,它强调“做中学、悟中长”,将学习者置于真实化或拟真化的情境之中,通过亲历、反思、迁移的螺旋上升过程,让心理素养在身体感知、情感激荡、思维碰撞中自然生长。两者结合,既突破了传统心理课堂“知识灌输、单向接收”的局限,又以学生为主体重塑了心理育人的内在逻辑,为高职心理健康教育的提质升级提供了坚实的理论支撑。

## 2 基于积极心理学的高职心理健康教育体验式教学改革意义

### 2.1 范式焕新,构建积极导向的心理育人新格局

高职心理健康教育课程长期以问题预防、危机识别为核心,形成了“知病—防病—治病”的逻辑闭环,对个体潜能与积极品质的关注度相对有限。积极心理学背景下,“范式焕新”是将积极心理资源深度植入课程教学过程——从课程目标的积极价值定位,到教学内容的优势识别框架,再到课堂活动的体验式设

计,让情绪管理的学习承载希望感的孕育,让人际沟通的练习关联归属感的滋养,让职业生涯的探索绑定意义感的建构<sup>[3]</sup>。这种重塑不是对原有问题预防内容的简单替代,而是依托积极心理学的核心理论提炼育人新主线,使每一个教学单元都成为唤醒学生积极品质、激发心理潜能的载体,最终构建起“问题预防与潜能开发并重、心理保健与心灵成长同频”的高职心理育人新格局,让心理健康教育真正具备塑造完整心理人格的能力。

### 2.2 知情合一,提升心理素养培育的实效性

高职学生作为即将步入职场的“准社会人”,其心理素养既要应对当下学业与生活的现实挑战,又要为未来职场的复杂情境储备充足的心理资源,而非仅停留于“无症状即健康”的浅层标准。知情合一是把积极心理理念、心理调适技巧融进体验式教学的每一处——在学习压力主题中,“压力情境的角色扮演”既是体验形式,也是抗逆力品格的浸润;在人际冲突主题中,“非暴力沟通的小组演练”既是技巧训练,也是共情能力的塑造。这种融合让心理学习带着真实情境的温度生长,学生离开课堂时不仅能识别情绪、调节情绪,更能在面对未来职场压力时主动调用积极心理资源,满足社会对“专业技能+健康人格”复合型人才的发展需求,切实提升心理育人的针对性与时代适配实效。

## 3 基于积极心理学的高职心理健康教育体验式教学改革路径

### 3.1 内容重构,嵌入积极心理学的体验式课程模块

课程内容是落实育人目标的根本载体,体验式教学改革需以内容重构实现知识传授与心理体验的深度耦合。一是锚定“积极情绪—积极特质—积极关系”三位一体目标,将“积极情绪激活”“品格优势识别”“积极人际构建”“意义感生成”等积极目标与基础知识目标并列。可将《大学生心理健康》原以“焦虑—抑郁—强迫”为骨架的篇章,重组为“自我认识与优势挖掘”“情绪体验与积极调适”“人际滋养与归属构建”“压力觉察与韧性提升”“目标导航与意义建构”等主题单元,让学生完整经历“觉察—体验—反思—行动”的成长闭环<sup>[4]</sup>。

二是系统化梳理积极心理学的体验式资源,将Fredrickson的积极情绪拓展—构建理论、Peterson与Seligman的二十四项品格优势与六大美德、Seligman的PERMA幸福模型等核心理论,转化为“感恩三件事日记”“优势卡牌识别”“标志性品格优势新用法”等可练习、可分享的课堂活动。三是优化课程结构,构建“基础体验+主题深化+实践拓展”递进式模块体系:基础体验模块以“心理破冰圈”“优势盘点工作坊”建立安全感与卷入感;主题深

化模块以“情绪命名练习”“希望地图绘制”“韧性故事分享会”引导学生体悟积极品质;实践拓展模块以“校园积极心理志愿服务”“寝室积极氛围营造方案”使积极素养从课堂体验拓展为生活实践。

### 3.2 方法革新,营造沉浸式心理体验情境

传统教学多依赖讲授式与案例分析法,易出现“懂心理知识但难调适心理”“会答考题但不会用方法”的成长短板。一是构建“情境驱动+体验反思”的互动教学模式,围绕核心主题设计阶梯式情境序列<sup>[5]</sup>。例如在《情绪管理与积极调适》单元,可先开展“情绪天气预报”分享,再引导学生参与“情绪暴风圈”角色扮演;进一步借助“重新框架(Reframing)”练习,将消极事件解读为成长契机,实现情绪体验与认知重构同步推进。

二是推行“团体动力+角色代入”的体验教学法。设计“信任背摔”“盲行”“毕业墙”“我的生命线”等团辅项目,要求学生以“积极心理探索者”身份参与体验、分享与反思,将抽象的“积极人际”“信任与归属”细化为“主动伸出援手”“认真倾听同伴”“坦诚表达感受”等具体行为。三是探索“虚实协同+情境沉浸”的教学路径,依托虚拟现实、心理沙盘、心理剧等手段创设多模态体验场景:借助VR模拟“求职面试现场”“寝室冲突场景”,让学生在身临其境中练习积极应对策略;运用心理沙盘游戏,引导学生通过沙具摆放表达内心世界,觉察自我优势与生命意义。

### 3.3 师资协同,锻造体验式心理育人共同体

教师作为学生心灵成长的陪伴者,其体验式教学胜任力直接影响心理育人效能。一是搭建“专兼协同”的育人共同体架构。专任教师聚焦理论体系建构与课程主线设计,辅导员深谙学生日常心理动态,校外咨询师与积极心理学讲师带来一线实践技术,三方以联合备课、协同设计教案为纽带,将积极倾听、开放提问、过程反馈、情绪容纳等带领技巧融入课堂全过程。

二是构建常态化协同教研体系。以“双周教研工作坊”为依托,围绕“如何带领品格优势识别活动”“如何处理团体分享中的情绪溢出”“如何引导学生从体验到迁移”等议题开展沉浸式教研演练,推动技术性带领向艺术性陪伴进阶。三是实施双师协同带领的课堂模式。专任教师承担理论阐释与体验引导,校外咨询师或辅导员依托真实案例分享与现场陪伴。例如《压力觉察与韧性提升》单元中,专任教师讲授抗逆力四大支柱理论(关系、能力、价值感、控制感),辅导员则结合陪伴学生应对挂科、失恋、就业受挫的真实故事开展分享,引导学生用“韧性轮”工具盘点自身心理资源,实现心理育人从抽象讲授到具象陪伴的转变。

### 3.4 环境营造, 构筑多维联动的积极心理支持场域

心理育人成效需联动校园、家庭、网络等多维空间, 将积极心理资源转化为浸润学生日常的氛围要素。一是协同明确校园场域的顶层育人导向。心理健康教育中心需与学生处、教务处、各院系协同厘清落地要素, 既界定“心理课堂体验质量”“心理活动覆盖率”等显性指标, 更提炼“师生关系温度”“校园归属感”“朋辈支持密度”等隐性氛围要求, 将其融入学校学生发展规划<sup>[6]</sup>。

二是构建“资源共建共享”的活动载体体系。心理健康教育中心开放课程与个体辅导资源, 团委、学生社团输出校园活动与文化建设场域, 校外心理咨询机构与社区资源提供专业支持, 三方共建“课堂—校园—社会”联动平台。可将“感恩月”“希望周”“韧性日”“意义节”等主题嵌入校园活动安排, 把宿舍设计为“积极氛围共建单元”。三是健全“过程协同共育”的育人机制。辅导员常态化参与课程实践设计与个体辅导跟进, 分享学生“积极闪光时刻”与“成长困境瞬间”; 家长则通过家校沟通平台精准把握学生心理动态, 反哺课堂育人实践, 保障积极心理资源贯穿育人全过程。

### 3.5 评价转型, 建立成长导向的多元化评估机制

积极心理素养评价有别于显性化考核, 其核心指向学生积极情绪、品格优势、心理韧性等内在生长。传统评价侧重知识掌握与障碍识别, 对“积极情绪体验深度”“品格优势运用频次”“心理韧性提升幅度”缺乏针对性指标, 易造成体验与评价的二元割裂。首先, 构建“积

极心理品质共生”的评价维度体系, 将“自我效能感”“抗逆力”“积极人际”“积极情绪体验”“意义感”等维度与知识考核指标同等权重纳入评价标准, 使积极品质从“附加性观测点”转变为“核心评价维度”。

其次, 创新“过程导向”的评价方式, 突破期末一次性测试的局限, 采用心理成长档案袋、体验反思日志、积极行为观察记录、团体活动表现量表等方法。例如在“心理成长档案袋”中, 引导学生持续记录“每周三件好事”“我运用过的标志性优势”“我感谢的人与事”“我克服的困难与收获”, 通过细节捕捉积极心理素养的生长轨迹。此外, 推动“多方协同”的评价主体联动, 引入辅导员、朋辈、家长与任课教师共同参与: 学生通过反思日志梳理品质生长, 朋辈反馈彼此的优势表现, 辅导员评价学生对积极心理理念的內化程度, 家长反馈家庭情境中的情绪状态与人际表现, 让评价成为引导积极心理品质持续生长的“指挥棒”。

## 4 结束语

积极心理学导向下, 高职心理健康教育课程正从“问题预防单一阵地”向“潜能开发综合平台”转型。本文提出的体验式课程内容重构、教学方法革新、专兼师资协同、多维支持环境营造及成长导向评价机制等路径, 系统性破解了积极心理学落地课堂的核心症结。未来, 教师需持续深耕心理育人实践细节, 既要当好心理知识传授的“经师”, 更要做好心灵成长陪伴的“人师”, 在课堂带领、活动设计与日常对话中自然浸润积极心理理念, 推动积极心理品质真正内化为学生生命成长的内在底色。

### 参考文献:

- [1] 谢永山. 积极心理学视域下高职心理健康教育体验式教学的实践与反思[J]. 社会与公益, 2025(2).
- [2] 顾中婷. 高职院校心理健康教育路径创新: “积极体验”第二课堂育人模式探究——以钟山职业技术学院为例[J]. 新丝路, 2026(6):0088-0090.
- [3] 唐小淇. 00后大学生心理辅导策略研究——基于罗杰斯人本主义心理观[J]. 教育创新与实践, 2025(7):124-128.
- [4] 郑洁, 郑玮. 积极心理学融入艺术疗愈体验式课程对大学生积极心理品质的培养路径[J]. 心理学进展, 2025, 15(5):533-536.
- [5] 衡彦甫. 人工智能视域下高职心理健康教育课程与工匠精神的融合与共生[J]. 广西职业技术学院学报, 2026, 19(1):9-14.
- [6] 朱青. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中应用与效果研究——以马鞍山师专为例[J]. 时代人物, 2025(24):0256-0258.

**作者简介:** 严东博(1981.10—), 女, 汉族, 河南省扶沟县, 本科, 副教授, 研究方向: 心理健康教育。

**项目信息:** 本文系黑龙江省职业教育学会课题, 课题名称: 积极心理学视域下高职院校学生心理素养多维度提升策略研究, 课题编号: HZJG2025210。