

积极心理学视域下的高职学生心理素养 多维度提升的路径研究

王腾飞 孙佳 白延泉 严东博 赵鎏莉

黑龙江生态工程职业学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

摘要: 基于高职学生面临复杂学业与就业压力且传统问题导向型心理教育遭遇瓶颈的现状, 从积极心理学视角对学生心理素养的多维度提升路径进行了深入探讨。剖析了当前学校培育体系滞后、家庭积极氛围缺失、社会支持薄弱及个体内在调节失衡等核心痛点, 并结合情绪拓展与品格优势理论, 精准界定了自我效能感、心理抗逆力等四大心理评估维度。阐述了深化体验式课程改革、营造理性家校协同氛围、构筑跨界协同支持系统以及强化个体知行调适的具象化外显干预策略。研究结果表明, 构建全方位、模块化的积极心理干预矩阵, 能够有效扭转高职生的习得性无助, 从根本上激活个体应对未知职场挑战的内在心理潜能

关键词: 积极心理学; 高职学生; 心理素养; 协同育人

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202604037

0 引言

《健康中国行动(2019-2030年)》在心理健康促进行动实施中明确提出, 公民心理健康素养水平到2022年和2030年要达到20%和30%。心理健康素养是高校培养优秀人才的重要组成部分, 是高职学生真正成才的重要基础。然而, 传统高职心理健康教育长期受制于“问题防御与疾病矫治”的路径依赖, 难以及时回应高职生在技能实操与职场适应中的深层诉求。积极心理学理念的引入为打破该困境提供了全新范式, 其主张从挖掘个体正向潜能与美德优势出发, 为重塑高职学生的心理韧性与职业资本奠定了坚实的理论基石。

1 高职学生心理素养的现状与问题剖析

1.1 学校层面: 培育体系尚未完善, 积极心理学导向不足

从高职院校育人主阵地的功能发挥来看, 现行工作体系表现出明显的结构性滞后。调研表明, 多数学校在顶层设计上仍依赖传统的“疾病危机干预取向”, 资源多向偶发性心理障碍治疗等常规防治领域倾斜。这种防守型机制未能将重心前移至挖掘高职生品格优势与心理抗逆力等正向潜能上。在实施路径上, 心理健康教育呈现出载体单一和时空割裂的困境^[1]。现有课程多以宏观理论讲授为主, 尚未开发出契合高职生特定职业情境的体验式、模块化方案。同时, “以文化人”的隐性网络尚未健全, 心理育人与专业课程教学、思想政治教育之间缺乏深度的学科交叉与协同联动。

1.2 家庭层面: 缺乏积极培育氛围, 功利化观念普遍

从家庭这一基础教育场域来看, 高职院校学生普遍面临正向心理支持匮乏的困境。实证

调研显示, 多数家庭在育人方式上表现出明显的功利化倾向, 家长过度关注技能证书获取与直接就业结果, 往往忽视学生自尊自信与情绪管理等内在积极品质的塑造。这种偏颇的教育观念导致家庭内部难以构建理性平和的养育生态。同时, 部分家长缺乏科学的心理素养培育意识, 在日常沟通中习惯采用否定或过度保护等消极应对机制, 未能有效发挥家庭作为人生跑道“起跑器”的积极赋能作用。

1.3 社会层面: 支持网络尚未健全, 多元思潮冲击环境

从外部宏观环境的联动效应来看, 协同育人的社会支持网络仍显滞后。调研发现, 政府、企事业单位与学校之间缺乏紧密的跨界协同机制, 导致高职生在校外实习或面临就业高压时, 难以获得针对性的社会化心理援助。这种系统性支持的缺失, 弱化了社会心态对学生心理素养的导向作用。同时, 网络新媒体快速发展, 各类功利主义、虚无主义等不良思潮频繁冲击社会环境。由于高职生正处于心理成熟的关键期, 这些多元负面舆论极易引发精神层面的认知冲突, 消解理性平和的社会心态。

1.4 个体层面: 主观能动性未充分激发, 内在处理器失衡

从内因转化机制来看, 高职生个体自我教育意识存在机能性失衡。调研表明, 部分学生面对多重压力时, 缺乏激活自身智慧、勇气与节制等正向心理要素的主动性, 未能有效重塑自我认知。多数高职生受过往学业挫折经历影响, 容易产生习得性无助, 引致自我效能感低下与归因偏差。这种抗逆力的匮乏, 使其在面对技能实操或职场竞争等新挑战时, 容易产生逃避或焦虑等消极心理反应。

2 积极心理学视域下高职学生心理素养的“核心维度”构建

高职院校心理健康教育多以问题干预为聚焦点，忽略了主动培育素养，难以契合学生多元化的需求，提高心理健康素养可从多维度切入，形成长久的支持体系。

2.1 自我效能感维度

自我效能感维度构成了高职学生心理素养的主体自信基石。多数高职生受过往应试教育挫折的影响，极易产生身份认同危机与习得性无助。本维度聚焦于学生的职业身份认同与专业技能习得过程，强调个体在技能实操中通过克服困难获取成功体验。这种正向的认知重塑能够激发个体的内在成就动机，促使学生将外在的职业技能要求转化为内化的自我能力评价。当学生建立起稳固的技能效能感时，个体能更客观地进行心理归因，从而消除自我贬低的消极心态，确立对未来职场挑战的应对信心。

2.2 心理抗逆力维度

心理抗逆力维度是高职生抵御外部风险、应对环境冲击的核心内核处理器。多数学生在面对严格的技能实训、激烈的就业竞争及复杂的人际冲突时，往往表现出情绪耐受力不足的特征。本维度立足于积极心理学的韧性建构机制，聚焦于个体在遭遇逆境时的主动适应与心理反弹能力。其核心在于引导学生优化挫折归因模式，促使个体将现实困境视作能力拓展的契机。当高职生在心理层面完成认知重塑后，个体能够主动调动内在的勇气、节制等正向品质，实现从被动承受挫折向主动调适转化的机能跃升。

2.3 积极情绪调节维度

积极情绪调节维度构成了高职学生心理素养的动态能量源泉。多数高职生受过往负面评价环境的影响，个体的日常主观幸福感体验往往呈现出高度压抑状态。本维度依据积极情绪的拓展—构建理论，聚焦于个体对校园生活与未来职场情境的正向情感感知。其核心在于培育学生识别、唤醒并保持希望、乐观等积极情绪的能力。当高职生建立起稳固的情绪调节机制时，这种正向体验能够有效拓宽个体的瞬时知行认知范围^[2]。健康的情绪缓冲网络不仅能阻断焦虑、自卑等负面情绪的滋生，还能为个体的效能激发和韧性重构提供持续的心理能量供给。

2.4 校园网络适应维度

校园网络适应维度体现了高职学生心理素养向外辐射并转化的社会化实践特征。高职教育鲜明的跨界性与职业性，要求个体必须频繁面对多元价值冲突的线上线下复合场域。本维度立足于积极心理学关于积极社会环境与人际社会支持网络的建构机制，聚焦于学生在校企

协同环境及网络虚拟空间中的社会适应与价值确立能力。其核心在于引导学生内化社交智慧，促使个体在同辈群体与导师网络中建立深度的信任互助体系。当高职生具备良好的网络适应机能时，个体能够运用理性平和的认知图式筛选海量信息，从根本上抵御功利主义等不良思潮的价值冲击，进而确立长效的职业生涯意义感。

3 积极心理学视域下高职学生心理素养多维度提升的路径设计

3.1 聚焦学校阵地，深化课程活动改革

高职院校作为心理育人主阵地，亟待从传统的“问题防御”向“潜能开发”转型。课程设计不能停留在常规的危机筛查，而应将抗逆力培育与自我效能感激发深度嵌入通识教育与专业实训矩阵。学校需以隐性育人为导向统筹课内外资源，开发契合职教特性的模块化体系。这种改革要求教育者摒弃单向的理论灌输，转而创设高度仿真的职业压力情境，促使学生在“体验—应对—重构”的动态循环中内化情绪调节机制，实现心理资本积累与职业技能训练的同频共振。

以某高职院校推行的“职场抗逆力赋能计划”为例，该校将心理素养培育直接嵌入为期四周的核心专业技能实训中。教务处联合心理中心，在模拟生产线上动态植入“参数突变”“图纸错漏”等高压干扰项。面对操作受挫与团队争执，心理辅导员就地介入开展“积极心理成长营”微工作坊。通过现场情境复盘，引导学生剥离消极的情绪宣泄，运用优势识别技术梳理个体的技术特长，将技能试错转化为认知拓展的实践契机。同步实施的还有“三件好事”数字化打卡机制。学生需每日记录实训中达成的微小技术进步、化解的摩擦或同伴善意。这一强制性的正向复盘有效扭转了高职生惯有的自我贬低定势，通过情感叠加构建起稳固的情绪缓冲带。追踪评估表明，经历此类复合型课程洗礼的学生在后续顶岗实习中，面对真实生产事故的退缩率大幅下降。此举将积极心理理念转化为可操作的干预工具，验证了情境式课程改革在锻造职场韧性中的实质效能。

3.2 激活家庭纽带，营造协同培育氛围

家庭作为个体心理资本发展的原生场域，其教养生态直接调控着内在处理器的机能转化。面对高职生的应试挫折记忆，家庭培育必须打破以技能、就业为唯一指标的功利化取向。家校协同机制应引导家长将否定指责转化为基于品格优势的正向鼓励，将理性包容的美德内化为日常教养行为^[3]。这种场域重构能重塑学生的积极自我认知，为个体抗逆力的苏醒提供稳固的韧性后方。

以某高职院校实施的“家校共振品格成长

计划”为例，该校心理中心联合二级学院开发了《高职家庭积极教养干预工具包》。项目团队利用“三件好事”家校双向小程序，邀请家长共同记录并反馈子女在实训中达成的微小技术突破或人际改善。这种具象化的物化载体成功将传统的指令型家庭沟通重构为对品格优势的共同见证，使家庭场域由压力源转化为起跑器。数据追踪表明，试点班级学生对自身职业身份的认同感显著增强，由就业受挫引发的亲子冲突率同比下降了28%，这一结果充分验证了家庭纽带在激活个体主观能动性中的实践效能。

3.3 健全社会网络，构筑跨界协同系统

社会场域作为高职生心理素养外化发展的“指挥棒”，其跨界生态直接决定个体社会适应的效能。面对高职教育强职业性带来的高频校企时空转换，单一的校园壁垒已无法抵御功利主义等多元网络思潮的冲击。必须重构由政府、企事业单位与媒体深度嵌入的协同支撑网络。该机制旨在构筑前置化的心理援助矩阵，同时利用新媒体资源过滤负面舆论，将主流价值观物化为具象的职场楷模。通过外塑清朗支持环境，帮助学生在复杂场域中确立稳固的生涯意义感。

以某省级“双高”院校联合合作企业及地方融媒体共建的“工匠精神”跨界平台为例，该平台打破校企信息孤岛，针对学生顶岗实习期高发的职业适应焦虑，建立校企双导师心理联络网。当驻企导师发现学生因技术受挫引发心理波动时，平台能够即时调度专业干预资源。同时，该平台摒弃空洞的宏大叙事，联合融媒体定期推送“微光职人”系列短视频，真实记录历届校友运用毅力与智慧化解现实生产难题的历程。这种将工匠精神具象化的榜样示范，有效抵御了网络内卷焦虑圈层的负面渗透，激活了个体内在的知行转化联动。目前，该模式已整理提炼出标准的物化指南，正依托区域职业教育共同体，稳步推进由单体院校试点向省

参考文献：

- [1] 杨军,李清华.“健康中国”背景下高职学生心理健康素养:现状,挑战与应对[J].天津职业大学学报,2026,35(1):79-83.
- [2] 闫强.以美润心,浅谈美育结合心理健康教育在高职院校学生综合素质测评体系中的作用[J].艺术设计学刊,2025(9):133-135.
- [3] 郜冰川.工匠精神视域下高职学生心理素养的提升[J].视周刊,2023,(21):47-50.

作者简介:王腾飞(1988.02—),女,汉族,黑龙江省哈尔滨市,助理研究员,硕士研究生,研究方向:思想政治教育。

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。

内兄弟院校的同侪辐射推广,为破解社会支持系统缺位难题提供了精准的干预范式。

3.4 激发个体机能,强化知行调适意识

培育体系的最终落脚点必须回归到激活高职生内在的“内核处理器”。教育干预需引导学生彻底剥离因过往学业受挫沉积的习得性无助,将防御性的消极应对转变为主动的品格优势重构。这种机能强化要求个体在遭遇真实技能瓶颈或人际摩擦时,能自觉阻断负性归因。通过打破认知认同与实际行动之间的转化壁垒,促使学生建立起自我赋能的思维图式,真正确立抵御未知职场风暴的内生心理定力。

以某职业学院推行的“品格优势探寻与知行复盘数字档案”为例,该项目针对顶岗实习期高发的职业退缩行为,为学生配置了自我调适的移动端干预载体。入职前,学生通过专业测评绘制专属的“积极品质雷达图”,锚定自身在毅力、协作或学习力等维度的核心长板。进入企业真实工位后,当遭遇复杂工艺排错失败引发强烈的自我怀疑时,该数字档案强制启动认知转化机制。数据追踪验证,深度内化这一调适工具的学生群体,其面对企业生产突发状况的心理复原耗时被大幅压缩。该模式将抽象的自我教育理念转化为触手可及的实操规程,精准激活了高职生专属的心理免疫系统。

4 结束语

在高职教育高质量发展的时代背景下,心理素养的培育已彻底告别传统的危机防御取向,转向激发学生内在潜能与积极品质的主动建构。本研究立足积极心理学视域,将抽象的理论转化为物化、可操作的协同育人机制,全方位唤醒高职生的自我效能感与心理抗逆力,为其应对复杂的实训与职场挑战重塑了坚实的心理韧性支撑。伴随产教融合的深度推进,后续研究需进一步拉长实证数据的跟踪评估周期,以检验干预路径的长效生命力。