

# 积极心理学视角下高职院校心理健康教育课程体系的构建

白宝玉, 尹子文, 周昱延

曲靖职业技术学院, 云南 曲靖

收稿日期: 2024年5月2日; 录用日期: 2024年5月30日; 发布日期: 2024年6月6日

## 摘要

随着社会的快速发展和竞争压力的增大, 高职院校学生的心理健康问题日益凸显。积极心理学作为一门关注人类优势和潜能的学科, 为高职院校心理健康教育提供了新的视角和方法, 本文旨在探讨如何从积极心理学的角度构建高职院校的心理健康教育课程体系, 以促进学生的全面发展和心理健康。

## 关键词

高职学生, 积极心理学, 课程体系构建, 大学生心理健康教育

# The Construction of Mental Health Education Curriculum System in Vocational Colleges from the Perspective of Positive Psychology

Baoyu Bai, Ziwen Yin, Yuyan Zhou

Qujing Vocational and Technical College, Qujing Yunnan

Received: May 2<sup>nd</sup>, 2024; accepted: May 30<sup>th</sup>, 2024; published: Jun. 6<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the rapid development of society and the increasing competitive pressure, mental health issues among vocational college students have become increasingly prominent. Positive psychology, as a discipline focusing on human strengths and potential, provides a new perspective and method for mental health education in vocational colleges. This paper aims to explore how to construct the

**mental health education curriculum system for vocational colleges from the perspective of positive psychology, in order to promote the comprehensive development and mental health of students.**

## Keywords

**Vocational College Students, Positive Psychology, Curriculum System Construction, College Student Mental Health Education**

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

教育部等十七部门关于印发《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)》的通知,要求加强心理健康教育,通过发挥课堂教学作用。结合学生发展需要,开展心理健康教学,关注学生个体差异,帮助学生掌握心理健康知识和技能,树立自助、求助意识,学会理性面对困难和挫折,增强心理健康素质[1]。根据积极心理学的相关知识和要求,构建高职院校心理健康课程体系,应重视培养学生的积极品质,培养学生的健全人格。

## 2. 积极心理学的内涵及应用价值

积极心理学是由美国心理学家马丁·塞利格曼提出的,塞利格曼教授提出积极心理学的概念,并将心理学的研究重点从传统的疾病模型转向人类的积极品质和美好体验,探索如何使生活更加快乐、成功和有意义[2]。

积极心理学的提出,标志着心理学研究的一个重要转折点。在此之前,心理学主要关注的是人类的心理问题和心理疾病的治疗。而积极心理学的诞生,使得学者们开始更多地关注人类的积极特质、优势、潜能等。除了塞利格曼教授外,还有其他心理学家对积极心理学的发展做出了重要贡献,包括米哈伊·契克森特米哈伊,他提出了“心流”(Flow)这一概念,描述了人们在完全投入并享受某项活动时所经历的最佳体验状态。契克森特米哈伊的工作也对积极心理学的形成和发展产生了重要影响。积极心理学的提出和发展,为心理学领域带来了新的研究视角和方法,强调了人类的积极潜能和优势,促进了人们对幸福感、生活满意度、创造力、抗逆力等方面的理解和应用。

积极心理学的教育重要性体现多个方面:积极心理学的原则和实践对于高职学生的心理健康具有显著促进作用,可以提高学生的心理素质,提升学习动机和成就感,有利于提高高职院校人才培养质量;积极心理学的教育弥补了传统教育重知识技能传授而忽视情感、态度和价值观的培养的不足,通过积极心理学的教育,可以培养学生的乐观、自信、感恩、韧性等积极心理品质;积极心理学强调发挥个体的优势和建立自信,鼓励学生发现并充分发挥自己的优势,通过发挥优势获得价值感,建立自信心,形成积极的自我认识;积极心理学关注积极人际关系的建立,强调换位思考和人际沟通的重要性,帮助学生建立更加积极、稳定的人际关系。综上所述,积极心理学对于促进学生的全面发展,培养积极心理品质,帮助学生成长为能够适应未来社会挑战的人才。

## 3. 高职心理健康教育课程体系的现状

高职心理健康教育课程体系在不断发展和改进中,但仍需在课程设置与内容、教学方法、师资培训、

评价体系等方面进行优化和创新,以更好地满足学生的心理健康发展需求。

### (一) 课程设置与内容

当前高职院校的心理健康教育课程逐步完善,纷纷开设大学生心理健康教育课程,根据教育部等十七部门关于印发《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)》高等学校按规定将心理健康教育等课程列为公共基础必修或限定选修课。普通高校要开设心理健康必修课,原则上应设置2个学分(32~36学时),有条件的高校可开设更多样、更有针对性的心理健康选修课。但部分高职院校的心理健康教育课程在设置上可能存在不足,课程缺乏系统性和连贯性,未能形成从基础到进阶的完整课程体系;部分高职院校的心理健康教育课程内容上可能过于理论化,缺乏与学生实际生活和心理需求的紧密联系,这可能导致学生对课程的兴趣不高,难以将所学知识应用于解决实际心理问题;同时,部分高职院校的心理健康教育课程内容上,可能与专业教育的融合程度不够,未能充分发挥心理健康教育在提升学生职业素养和适应能力方面的作用[3]。

### (二) 教学方法与评价体系

教学方法与评价体系也直接影响心理健康教育的效果,在教学中可能存在教学方法单一的情况,缺乏创新和互动性,多为讲授法,老师讲解理论,学生被动接收知识,教师局限于理论知识传授,缺乏与学生实际问题相结合的案例分析和实践经验分享,使得学生难以将抽象的理论知识应用于解决自身问题;学生缺乏独立思考的机会,缺乏实践实操的机会,缺乏学习兴趣及深入思考的能力。在评价体系方面,基本采用平时成绩结合理论考试的方式对学生的成绩和能力发展进行考核,评价方式的单一无法有效衡量心理健康教育课程的效果,难以准确评估学生的心理健康素养提升情况。

### (三) 师资力量与学生参与度

心理健康教育的重要性与必要性逐年提高,但心理健康教师师资力量薄弱的问题依然存在。心理健康教师师资力量薄弱主要原因在于:专业教师缺口大,很多学校特别是中小学校和高职院校在这方面的师资力量不足;兼职化严重,由于兼职教师可能缺乏必要的专业背景和培训,影响教学效果;缺乏系统培训和专业成长机会,部分教师可能没有接受足够的专业培训,导致其专业成长和教学能力受限。地理位置和经济条件限制:在一些偏远地区或经济条件较差的地区,由于经济条件和地理位置的限制,难以吸引和保留专业心理健康教师;缺乏有效的协作和支持机制,心理健康教育需要多方面的支持和协作,包括家庭、学校和社会的共同参与,但目前在这方面还存在不足。同时,学生对于心理健康教育的重要性认识不足,积极性不高等问题都影响了心理健康教育的普及,就导致高职学生虽然按照教学大纲完成心理健康教育,但是从实际效果看,并未达到最初的目标[4]。

## 4. 积极心理学视角下的心理健康教育课程体系构建

积极心理学视角下的心理健康教育课程体系构建是一个全面、系统的过程,旨在通过关注学生的创造性、建设性、积极性功能,培养学生的积极心理品质,促进学生的全面发展,营造学生群体的积极氛围[5]。

心理健康教育课程体系的构建的理论依据,主要来源于国家教育政策、心理学和教育学的理论,以及对大学生心理发展特点的深入研究。一是教育部等十七部门关于印发《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)》中明确提出,加强心理健康教育要发挥课堂教学作用,结合学生发展需要分层分类开展心理健康教学,关注学生个体差异,帮助学生掌握心理健康知识和技能,树立自助、求助意识,学会理性面对困难和挫折,增强心理健康素质。二是依据心理学中关于积极心理学的理论,以及教育学中关于教育教学方法和策略的研究,树立全面发展的教育理念,构建科学合理的课程内容。三是依据高职学生心理发展特点,考虑高职学生在认知、情感、社会性等方面的特殊需求及发展

阶段，课程内容需针对性强，能够满足不同学生群体的心理健康需求，同时，认识到心理健康对于大学生的个人成长、学业成就、社会适应能力等具有重要影响。从积极心理学视角出发构建心理健康教育课程体系，应考虑下述内容：

#### （一）完善心理健康教育课程的目标内容，提升学生的心理品质

在积极心理学视角下，高职学生心理健康教育课程的目的是帮助学生提升个人积极的主观体验，为培养学生积极的心理品质提供支持，帮助学生以理性平和、积极向上的阳光心态面对学习、工作和生活，拥抱美好的大学生活，全方位促进学生心理健康。

在积极心理学视角下，高职学生心理健康教育课程的内容应该侧重于融入乐观的、积极的、发展的、建设的心态。其中理论授课的部分，在常见的大学生心理健康教育教学中，主要包括：概述、自我意识、人格发展、人际关系、恋爱关系、压力管理、情绪管理等，各章主要讲述：基本概念、理论、常见问题及其应对措施，而对于积极品质的叙述略显不足，因此可以在讲述主要章节中融入积极心理学内容，包括：积极的幸福观、积极的价值观和自我观、积极的人格、积极的情绪、积极的生活观、积极的心理调适等。

其中实践课程的部分，对课堂教学案例的讨论、团体辅导活动的设计都应融入积极心理学内容，帮助学生体验积极的情绪和乐观的态度，提升学生自我效能感，帮助学生找到生活的意义和目标[6]。

#### （二）创新心理健康教育课程的教学方式，提升学生的学习兴趣

传统的心理健康教育的教学方式在过去的实践中取得一定成效，但也存在缺点，例如：重视知识传授，忽视实践应用，侧重于理论知识的讲授，缺乏培养学生将心理学理论知识应用到实际生活中、解决实际问题的能力；缺乏个性化和差异化教学，传统的心理健康教育可能忽视学生个体差异和特定需求，在统一化的教育模式难以满足不同背景、性格和心理状态学生的需求，导致一些学生无法从中获得有效的帮助和支持；传统的教学方法往往是以教师主导，学生被动接受，单向的信息传递方式不利于激发学生的学习兴趣 and 参与度，也不利于培养学生的思维发展和解决问题的能力。这些缺点在一定程度上影响了心理健康教育课程发挥应有的作用[7]。

在积极心理学视角下，心理健康教育课程应采用多样化的教学方式，以提高学生的课堂参与度和学习兴趣，可以采用的方法包括：翻转课堂和小组讨论、心理情景剧、体验式学习、绘画心理活动等自我探索式的教学方式。心理健康教育需要不断创新和改进，采用更加个性化、实践导向、互动参与、文化敏感和教师专业化的教学方法，同时加强资源配置和长期评估，以更好地满足学生的需求，促进他们的心理健康和全面发展。

#### （三）改进心理健康教育课程的评估反馈，建立积极的学习环境

在积极心理学视角下，心理健康教育课程的评估反馈是确保心理健康教育课程发挥意义的关键。评估方反馈法可以包括：对学生的学习成果过程性评价和终结性评价相结合、定期开展学生的满意度调查、对学生心理健康状态进行跟踪评估、教师进行教学反思和教师间互评。其中，对学生的学习成果过程性评价和终结性评价相结合中，应该更重视学生在课程中的过程性评价，引导学生进行自评、互评，并根据其自评、互评的情况来评定最终成绩。通过把评价环节本身作为一种价值引导，让学生在过程中关注自身的积极品质，进行强化和巩固的，培养积极的心理状态[8]。

## 5. 结论

积极心理学视角下高职院校心理健康教育课程体系的构建是一个动态和持续发展的过程，旨在通过积极心理学的理念和方法，完善心理健康教育课程的目标内容，创新心理健康教育课程的教学方式，改进心理健康教育课程的评估反馈，从而提升学生心理素质，有效促进学生全面发展。通过把积极心理学

的理念融入心理健康教育中,帮助学生最大限度地挖掘自身潜力,实现个人价值。在课程内容及教学方法上,补充积极心理学的核心概念,如主观幸福感、乐观、希望等,采用互动式和体验式的教学方法,鼓励学生参与和实践,结合学生的实际需求,提供案例教学、行为训练、团体辅导和心理情景剧等多样化的教学形式。在师资队伍上,建立专兼职结合的心理健康教育师资队伍,定期接受心理健康教育相关的专业培训,提升教学能力;在社会支持系统上,构建家庭、学校和社会三位一体的支持体系,加强与家庭的沟通,提升学生家长的心理健康教育意识,共同促进学生的心理成长;在帮助学生进行自我教育上,激发学生的自我教育意识,培养他们认识自己、欣赏自己和他人的能力,提高自我效能感,使学生能够主动进行自我教育和心理健康维护;在教学评价与反馈上,建立科学的评价体系,对心理健康教育效果进行评估和反馈,及时调整教育内容和方法,确保心理健康教育的针对性和有效性,进而构建融入积极心理学的系统、科学、有效的心理健康教育课程体系,帮助学生全面发展[9]。

### 参考文献

- [1] 安倩. 探究积极心理学在高职学生管理中的应用及对学生心理的影响[J]. 大学, 2020(24): 132-133.
- [2] 程倩. 新时代大学生幸福感教育研究——基于积极心理学 PERMA 模型视角考[J]. 山西青年职业学院学报, 2019(4): 41-42.
- [3] 王岩. 高校大学生心理健康教育存在问题与解决策略研究[J]. 山西青年, 2023(1): 193-195.
- [4] 王文洁. 关于心理健康教育体系的构建探讨[J]. 语文课内外, 2018(13): 187-188.
- [5] 蒋晓萍. 积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J]. 成长, 2023(5): 12-14.
- [6] 李静. 以积极心理学指导大学生心理健康教育的教学策略[J]. 安徽文学, 2017(2): 146-147.
- [7] 卢璇. 心理资本视角下艺术高职院校心理健康课程体系构建研究[J]. 文化创新比较研究, 2019(22): 129-130.
- [8] 刘清清. 积极心理学在高职学生教育管理中的应用分析[J]. 改革与开放, 2019(22): 120-122.
- [9] 戴明月. 心理健康教育工作模式探索——以积极心理学视角下民办高职二级学院为例[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2023(6): 186-188.