

提升积极心理品质，助力培育工匠精神

——“444”模式高职心理健康教学改革研究与实践

刘丽，罗小春，李富容，袁元
四川建筑职业技术学院，四川 德阳 618000
DOI: 10.61369/VDE.2025030008

摘要： 本文探讨高职院校通过心理健康教育培育学生工匠精神的作用机制与实践路径。通过课程改革与实践研究发现，心理韧性、职业认同感与成长型思维是工匠精神形成的核心心理要素，本文旨在透过高职心理健康“444”模式教学改革，提升学生积极心理品质，助力培育工匠精神，为高职人才培养提供理论参考。

关键词： 积极心理品质；工匠精神；心理健康

Improve Positive Psychological Quality and Help Cultivate the Spirit of Craftsmanship — Research and Practice on the Reform of Mental Health Teaching in "444" Mode Higher Vocational Colleges -Take the Mental Health Teaching Reform in a Higher Vocational College as An Example

Liu Li, Luo Xiaochun, Li Furong, Yuan Yuan
Sichuan College of Architecture and Technology, Deyang, Sichuan 618000

Abstract： This paper explores the mechanisms and practical approaches of cultivating students' craftsmanship spirit through mental health education in higher vocational colleges. Through curriculum reform and practical research, it is found that psychological resilience, professional identity, and growth mindset are core psychological elements in the formation of craftsmanship spirit. The aim of this paper is to enhance students' positive psychological qualities through the "444" model teaching reform in mental health at higher vocational colleges, thereby contributing to the cultivation of craftsmanship spirit and providing theoretical references for talent development in higher vocational education.

Keywords： positive psychological quality; craftsman spirit; mental health

引言

党的十八大以来，习近平总书记多次礼赞劳动创造，讴歌劳模精神、劳动精神和工匠精神。2020年11月24日，习近平总书记在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上，精辟阐释了工匠精神的科学内涵，即：执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越。2021年全国职业教育大会上习近平总书记对此有明晰的指示，即“培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。注重学生工匠精神和精益求精习惯的养成。”

研究发现新时代高职学生的积极心理品质与生活满意度、积极情感呈正相关，与抑郁、焦虑、压力呈负相关；积极心理品质对生活满意度、积极情感具有正向预测作用，对抑郁、焦虑、压力具有反向预测作用，其中超越维度和情感维度的预测作用最强^[1]。我校是建筑类职业院校，崇尚鲁班精神，弘扬鲁班文化。鲁班的工匠精神主要体现在四个方面：传承规矩、创新创造、专注专研、精益求精。具体可概括为：勤奋传承规矩，刻苦钻研技术，巧妙创新工具。爱岗敬业态度，精益求精建筑，高效诚信服务。心理健康素质教育是高素质技术技能人才素质教育的重要组成部分。心理素质教学中通过培育四种心理品质和提升四重行为，助力工匠精神的铸造和精益求精习惯的养成。

一、高职心理健康教学改革必要性

（一）国家战略需求：“中国制造”对高素质技术技能人才的要求

中国制造业的转型升级（如“中国制造2025”战略）对高素质技术技能人才提出了更高、更综合的要求。这些要求不仅涉及专业技能，还包括创新能力、跨学科融合能力以及职业素养等多方面。其中，创新能力、问题解决能力、团队协作与沟通、抗压抗挫与适应能力等与心理健康教育息息相关。

（二）现实困境：高职生普遍存在的职业价值观模糊、抗压能力不足等问题。

2023年《中国职业教育发展报告》调查显示65%的高职学生对职业选择缺乏明确方向，某省高职院校跟踪调查发现48%的应届毕业生在就业半年内因压力离职，一项比较研究发现高职学生职业价值观清晰度比普通高校学生低22个百分点。高职学生在应对职场挫折时策略单一，68%选择逃避型应对方式，这可能是高职学生的认知发展局限、社会认知偏差导致的。研究发现：培育大学生的积极心理品质显得尤为重要，具有积极观念的大学生会有良好的社会道德和更佳的社会适应能力，能更轻松地面压力、逆境和损失。^[2]

二、高职心理健康课程教学现状分析

心理健康教育要为社会服务，要培养爱己爱人、爱岗敬业、爱国尽责的高素质技术技能人才，培养具有鲁班精神的大国工匠，服务社会。当前我院心理健康教育课程存在以下问题：

1.心理健康课程要以培养具有鲁班精神的大国工匠目标出发，从心理品质、行为习惯上完善课程体系。当下缺少心理健康教育模式的提炼，课程中缺少这一精神的注入。需要在课程中培养学生的工匠精神，从知识观念、情感态度、行为习惯三个方面有针对性地加强心理素质和行为习惯的培养。

2.偏重理论教学。应当强化实践模块，提升教学深度，增强实用性，使学生学到的心理健康知识能内化为自己的心理品质，提升自我心理健康素质，为塑造工匠精神的打下坚实的心理基础。

3.优化教学资源的整合。心理健康课程不仅仅局限于书本和老师讲授，还体验在学生当下对生活的体验，因此心理健康课程需要整合教学资源，在学科中渗透，在生活中沉淀，处处有体验，时时有感悟。

4.心理健康课程考核方式单一。注重于理论知识的考核，可以增加实践考核内容，使考核多元化。

三、“444”模式教学改革作用机制分析

（一）创新“444”教学模式

知识观念层面“四大模块”。课程内容贴近高职院校学生在校阶段性需求，循序渐进开展“稳心”、“觉思”、“探索”、“创

新”四大模块教学。匹配关爱心灵、新生适应、关爱生命、挫折应对、自我认识、人际关系、恋爱心理、情绪管理八大核心教学主题，根据高职学生心理发展阶段进行相应内容的教学，培育学生的心理健康意识，增强学生自我心理调适的能力，提升学生心理健康科普知识的水平。

情感态度层面“四种素质”：注重提升“爱”“好奇心”“坚持”“创造力”四种积极心理品质，培养学生对待自身与他人心理健康的科学态度，为工匠精神的塑造涂抹坚实亮丽的底色。

行为习惯层面“四重行为”：强调在学习及生活中“感恩”“专注”“自律”“团结协作”四重行为习惯的养成，培养和提升学生心理健康自助与助人的技能，促进精益求精习惯养成。

（二）作用机制分析

1.心理基础构建：

工匠精神所需的专注力、抗挫力、成长型思维和个体的自我效能感、心理韧性、开放与创新等品质高度契合，心理健康教育可通过“挫折教育”、“自我认识”、“情绪管理”等模块培养学生的自我探索、心理韧性和情绪管理能力，增强学生在挫折情境下的心理耐受窗，如数控加工等高精度操作中的心理耐受力。在教学过程中运用正念冥想、呼吸放松等方式，帮助学生培养在高压情境中保持稳定。开展非暴力沟通、冲突解决等训练，提升学生的团队协作能力。

2.职业人格塑造：

通过系统化心理健康教育，逐步培育高职学生形成稳定的职业人格特质，使他们具备清晰的自我定位、高效的情绪调节能力、卓越的团队协作精神、强大的环境适应力以及符合行业要求的职业价值观。在教学过程实施前，通过性格测试、职业兴趣量表帮助学生明确自身优势与职业适配度，增强职业认同感。可通过关联课程教学与专业工作场景的高度匹配，实现职业心理素养通过教学过程植入、渗透，可通过校企合作，建立企业导师与心理教师联合追踪，增强学生的职场适应力。也可收集合作企业的心理相关案例作为教学素材，在遵守伦理要求的情况下进行教学分析；丰富教学评估体系，综合学生自评、教师评定、企业反馈等多维度进行效能评价。通过行业模范案例分析，植入诚信、责任感等核心价值。

四、教学改革实践路径探索

（一）创新课程体系

三个层面助力学生四大积极心理品质的养成，知识观念层面“四大模块”：稳心、觉思、探索、创新；情感态度层面“四种素质”：爱、好奇心、坚持、创造力；行为习惯层面“四重行为”：感恩、专注、自律、团结协作。

我校心理健康课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，结合高职大学生实际，宣传和普及心理健康知识，传授心理调试方法，帮助学生解决成长过程中的心理困惑，心理健康教育课程既有心理知识的传授，心理活动的体验，还有心理调适技能的训练等，是集知识、体验和训练为一体的综合课程。

通过教育教学改革,旨在进一步贯彻落实国家对高职高专心理健康课程的新要求,增强高职院校心理健康教育的时代感,不断加强和改进高职院校心理健康教育教学方法,培养积极心理品质,不断提高高职学生的整体心理健康素养,助力培育学生工匠精神,打造贴近学生需求的心理健康课程体系,充分考虑高职高专院校学生的心理发展规律和特点,科学规范高职高专心理健康教育课程的教学内容;以课堂教学、课外实践指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与实践紧密结合的心理健康课程体系。以立德树人为根本,以理想信念教育为核心,着力培养在“价值、能力、责任、关系”四个维度上的积极心理品质,倡导“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念,培养积极心态。

（二）优化实践模块

打造与积极心理品质培养高度相关的“心理健康实践体验系统”,目前已开发四类实践体验项目,包括适应类主题“拓展心世界”、生命观主题“挫折与生命故事”、探索类主题“社会关系中的自我探索”、觉思类主题“沟通就会有故事”,教学团队还在持续开发与培育学生积极心理品质相关的各类实践体验项目,将心理学融入学生生活实际,提升学生整体心理健康素养。

（三）丰富教学方法

李悦提出大学生心理健康教育课旨在提高学生心理素质,以促进学生的能力培养、自我成长和心理障碍预防为最终目的,重点在于让学生充分体验,从体验感悟中理解掌握心理调适方法^[3]。我校紧密联系学生的实际生活,根据具体目标、内容、条件、资源的不同,通过参与、合作、感知、体验、分享等教学过程,培育学生在价值、能力、责任、关系等方面的积极心理品质,在教学改

革中探索使用了以下教学方法。

案例教学法:课程能结合生活实际,帮助学生解决实际问题。

活动体验法:课堂设计生动活泼,能调动学生的学习积极性。

小组讨论法:课堂互动有效,能引导学生思考,调动课堂氛围。

角色扮演法:课程内容能增强学生的自我觉察能力。

多媒体资料:课程内容能帮助学生处理人际关系。

表达性艺术:课程内容能帮助学生觉察和改善自己的情绪。

实践环节作业:增强学生的体验感。

教学讲授法:普及心理健康知识,增强心理调适技能。

启发式引导提问:引导学生思考,增强课堂效果。

课堂测试法:评估学生与教学内容相关的当下状况。

（四）扩充教学资源

利用信息技术平台,完善多途径线下/线上教学形式,打造多模块系列微课体系;通过多种媒介完善线上知识库,扩充学生心理健康课程学习资源;利用多媒体实现理论与实操的无缝对接。增强学生课外实践环节中的师生互动性。将知识问答、课堂测试、课程考核等数字化,帮助学生提升课程知识的学习意识与应用意识。

（五）评估教学实效

根据课堂实施效果,形成教学诊改机制,及时调整后续教学策略。教学诊改贯穿课前、课中、课后每个环节,坚持自我诊改和外部诊改相结合,细化评价标准,实现教学成效可追踪。

参考文献

- [1] 吴佩君;张茗.《新时代高职学生积极心理品质与心理健康的关系研究》[J],宿州教育学院学报,2024-12-20.
- [2] 邓淇尹,张娜.《高职院校学生积极心理品质现状及心理健康教育模式的改进策略》[J],河南农业,2022-11-25.
- [3] 李悦.《高职大学生心理健康教育课教学方法的改革与创新》[J],课程教育研究,2013-06-15.
- [4] 孙连栋.用积极心理学原理指导工匠精神培养[J].职业教育,2024,23(23):10-13,37.DOI:10.3969/j.issn.2095-4530.2024.23.003.
- [5] 郑芬萍.积极心理学视角下的高职学生工匠精神培育研究[C]//中国陶行知研究会2023年学术年会论文集(一).2023.
- [6] 李梦霄,李浪,熊琳,等.积极心理学视角下工匠精神培育的路径思考[J].科教导刊(电子版),2024:293-295.
- [7] 党喜灵.积极心理学视野下工匠精神的培育路径探讨[J].大学:研究与管理,2023(5):185-188.
- [8] 谭文超.积极心理学视野下技工院校工匠精神培育研究——以江西省电子信息技师学院为例[J].教育教学论坛,2022(30):46-49.
- [9] 张琳.心理健康教育融入高职学生工匠精神培养的实践探索[J].速读(上旬),2022(4):208-210.
- [10] 张利芹.社会心理学在职业院校工匠精神培育路径研究[J].新商务周刊,2020(12):216,218-216,218.