

积极心理学在高职院校班级管理中的融入研究

杨华

兰州现代职业学院, 甘肃 兰州 730300

DOI: 10.61369/RTED.2025050038

摘 要 : 随着高职院校招生规模的不断扩大, 班级管理的复杂性与挑战性也随之加剧。在这一背景下, 明确班级的发展目标成为构建良好班风、激发班级正能量的首要任务。基于此, 本文深入探究了积极心理学的定义及内涵、积极心理学融入高职院校班级管理的问题、积极心理学融入高职院校班级管理的意义以及积极心理学融入高职院校班级管理的策略旨在更好地让班级管理在健康的状态下运行, 提升学生的班级管理能力。

关 键 词 : 积极心理学; 高职院校; 班级管理

Research on the Integration of Positive Psychology into Class Management in Vocational Colleges

Yang Hua

Lanzhou Modern Vocational College, Lanzhou, Gansu 730300

Abstract : With the continuous expansion of enrollment scale in higher vocational colleges, the complexity and challenges of class management have intensified. In this context, clarifying the development goals of the class has become the primary task to build a good class atmosphere and stimulate positive energy within the class. Based on this, this paper deeply explores the definition and connotation of positive psychology, the problems in integrating positive psychology into class management in higher vocational colleges, the significance of such integration, and the strategies for integrating positive psychology into class management in higher vocational colleges. It aims to ensure that class management operates in a healthy state and improve students' ability in class management.

Keywords : positive psychology; higher vocational colleges; class management

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)明确指出以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 全面贯彻党的教育方针, 坚持为党育人、为国育才, 落实立德树人的根本任务, 坚持健康第一的教育理念, 切实把心理健康工作摆在更加突出位置。由上述的政策性文件可以看出学生心理的重要性, 高职院校应该根据国家的发展政策, 将积极心理学融入班级管理当中, 以此更好地促进班级的发展和学生的全面成长。随着国家对职业教育的高度重视和大力发展, 高职院校作为职业教育的重要组成部分, 其班级管理质量直接影响到学生的成长成才和学校的整体教育质量。因此, 教师可以将积极心理学融入高职院校班级管理, 旨在通过培养学生的积极心理品质, 从而提高学生的自我认知和自我管理能力, 增强班级的凝聚力和向心力。

一、积极心理学的定义及内涵

积极心理学(Positive Psychology), 是心理学领域的一场革命, 也是人类社会史中的一个新里程碑, 是一门从积极角度研究传统心理学研究的東西的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成, 1997年第一次被提出来, 以 Seligman 和 Csikszentmihalyi (米哈里·契克森米哈赖) 的2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志^[1]。它采用科学的原则和方法来研究幸福, 倡导心理学的积极取向, 以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。

二、高职院校班级管理存在的问题

(一) 理念转变与认知差异

高职院校班级管理者在理念转变方面存在困难。传统班级管理往往侧重于纠正学生的错误行为、解决学生问题这一方面, 而积极心理学则强调挖掘和培育学生的积极品质。这一转变不仅需要班级管理者关注学生的問題, 还需要注重学生的优点和潜力^[2]。但部分管理者可能难以迅速适应这种理念上的转变, 还是可能只习惯于传统的惩罚和纠正方式, 导致在班级管理中出現理念和冲突上的不一致。

（二）缺乏向上的目标

高职学生可能由于学生压力、就业等因素，对自己的发展没有一个短期到长期的发展目标，导致学生对于班级活动缺乏兴趣和热情，这将会影响积极心理学在班级中的传播和应用效果，也难以形成积极向上的班级氛围^[3]。还有一些学生可能没有与班级的管理理念发展同步，使学生学习往往会感到不顺心，这也会影响学生的发展水平和班级管理的水平。

（三）教育资源与环境限制

部分高职院校可能存在缺乏心理辅导教师、缺少心理健康教育设施等教育资源匮乏的情况，这会影响积极心理学在班级中的实施效果，难以满足学生的心理健康教育需求^[4]。还有部分高职院校对班级管理人员的重视程度不高，使教师下发下来的政策性文件得不到有效的落实，影响普通学生学习活动。

三、积极心理学融入高职院校班级管理的意义

积极心理学的核心理念在于关注学生的内在潜能与积极品质，因此，教师可通过有效的教学策略和方法，引导学生营造良好的学习氛围，帮助他们树立自信，激发他们内心的积极情绪^[5]。教师还可通过班级会议、团队讨论等形式，共同探讨并确立班级的共同目标，这不仅能够增强学生的参与感和归属感，还能为班级的发展提供明确的方向指引，进一步加深学生与教师之间的交流与理解。

许多当代大学生，特别是在高职院校的学生群体中，普遍都经历着一定程度的迷茫，这主要体现在学习目标的不清晰、社会责任感的缺失以及学习主动性的不足上。班级是学生日常学习与生活的核心场所，对其个人成长与自我提升起着至关重要的作用。教师对此可以设计并实施多样化的班级活动，让学生能够树立起主人翁意识，保持一种积极的心态，促进学生间的交流与互动，提升学生的自信心，加强学生的团队合作能力。

四、积极心理学融入高职院校班级管理的实施原则

（一）主体性原则

教师将积极心理学融入高职院校班级管理时应摒弃“管理者本位”思维，通过心理测评、日常观察和团体辅导等方式，精准识别学生在自我认知、情绪调节、人际关系等方面的共性需求与个体差异^[6]。例如，针对高职生普遍存在的“学业自卑感”，教师可为学生设计“优势探索小组”，引导学生通过多元智能理论重新认识自身价值；对社交焦虑的学生，教师则采用渐进式暴露训练，结合角色扮演活动帮助其突破心理障碍。与此同时，教师在班级管理过程中还需建立动态反馈机制，定期通过匿名问卷或心理委员座谈会收集学生意见，确保班级管理策略始终适应学生的身心发展特点。

（二）发展性原则

教师应依据埃里克森心理社会发展理论，将高职三年划分为适应期、发展期和转型期三个阶段，设计分层递进的管理方案。

大一阶段重点开展“心理适应训练营”，通过时间管理讲座、压力释放工作坊等帮助新生完成角色转变；大二阶段实施“职业心理赋能计划”，结合专业特点开展行业心理品质分析，如护理专业强化共情能力培养，机电专业注重抗挫折训练；大三阶段则聚焦“社会适应力提升”，通过模拟面试、职场心理调适课程等，助力学生完成从校园到职场的心理过渡。每个阶段均设置可量化的成长指标，如情绪调节能力自评量表得分提升率、同伴支持网络覆盖率等。

（三）渗透性原则

教师应将积极心理元素融入班级管理全过程。在环境创设方面，设置“心理能量角”，陈列励志书籍、心理测评工具和情绪表达沙盘；在制度建设层面，推行“心理积分制”，将参与心理活动、帮助同学等行为纳入班级评优体系；在文化营造上，开展“每日积极语录”分享活动，利用班会课开展“成长型思维”主题辩论^[7]。特别要注重发挥同伴教育力量，选拔培养“心理委员”，通过定期培训使其掌握基础倾听技巧和危机识别能力，形成“学生-心理委员-辅导员”的三级支持网络。

（四）协同性原则

一方面，教师通过建立“三位一体”协同机制：定期向家长发送《学生心理发展月报》，包含心理知识科普、家庭沟通技巧等内容。另一方面，教师通过与企业合作开发“职场心理适应课程”，邀请人力资源专家开展讲座；联合社区心理服务中心建立转介机制，对存在严重心理困扰的学生提供专业干预。同时，高职院校领导层也要加强教师心理资本建设，通过班主任心理沙龙、EAP员工援助计划等，提升管理者的积极心理品质和危机干预能力，避免“心理耗竭”现象影响管理效能。

五、积极心理学融入高职院校班级管理的策略

（一）提升教师的教育理念，促进学生的全面发展

教师在班级管理中不应仅仅局限于学生的不足与错误，还应关注学生的闪光点，并进行正面的激励与积极的引导，从而帮助学生发现、认识并强化自身的积极品质。这将要求教师需要摒弃传统的以“问题导向”的管理模式，转向一种以“优势为本”的管理策略，即在日常班级管理中，注重培养学生的自信心、乐观态度、自我管理能力以及团队合作精神等积极品质，并以此作为推动班级整体发展的内在动力。例如：教师可以设计一系列以积极心理学为基础的团队建设游戏、感恩日记的分享、积极情绪培养工作坊等班级活动，让学生在参与中体验积极情绪的力量，并学会运用积极的策略面对生活中的挑战，从而增强学生的自我效能感与成就感。

（二）个性发展为导向，设定班级发展目标

在高职院校的班级管理体系中，班级设置的目标对学生个体的发展与价值观有很深的影响。因为不同的学生有不同的性格，所以班级目标的设定将会影响他们的学习习惯、交友方式以及思考的方向。高职院校为激发学生的内在潜能，促进其个性与专长更好地发展，可在融合积极心理学的原理的基础上，为学生们设

置一个发展的目标，从而推动班级管理的进一步发展^[8]。第一步：教师需要深入了解学生的学习习惯与生活习惯，并根据每个人的特长和兴趣爱好，与学生共同建立既符合学生发展规律又具有挑战性的短期目标与长期目标，让学生能够在不断地完成短期目标后，实现长期目标，从而体验成功的喜悦，形成健康积极向上的心态。第二步：当班级中的每个学生达成自己的短期目标，但是有一定松懈的时候，教师可以通过口头表扬、公开认可、个性化的反馈谈话等多样化的鼓励方式，让学生更好地向他人进行学习，产生班级荣誉感和集体感^[9]。第三步，当学生完成个人成长目标后，需要与教师共同完成班级的管理目标，这就需要学生融入班级管理的决策中，拥有一定的参与机会和话语权，这样才可以使学生感觉自己是班级的一分子，更好地进行决策，提升班级管理的效率与质量，锻炼自己的组织能力和团队协作能力。

（三）以班委干部为抓手，提升班级管理效率

在传统的班级管理模式中，环境、教师、学生占据主要的地位，其线性的管理模式不仅限制了学生的主动性，还影响了班级管理的发展。教师引入积极心理学，不仅是对个体的重视，更是培养学生积极情绪的关键，让班级管理能够有一个全新的视角，构建出一个更加高效且和谐的班级生态系统。班干部是每个班级中不可或缺的一部分，因此，教师可设立公开透明的选拔流程，让学生通过自荐的方式进行演讲并让全班学生参与投票，最终选

拔出基本能力还拥有学生基础的学生，从而增强学生的主体性，形成良好的班级氛围^[10]。班级管理团队产生后，教师应该对班级的管理人员进行定期的培训，以此更好地提高学生的领导力、沟通技巧和团队协作能力。甚至当教师组织小组合作讨论的时候，每个学生还会分享自己的经验，以供不同的班级干部进行学习，形成一种良性的循环。一成不变的班级干部管理体系可能不利于学生的发展，所以，教师可以每两个月重新举办一个班级干部的选拔活动，使班级内形成流动的管理，这样不仅能够使班级干部更好地要求自身，还能够对于不恰当的部分采取积极的应对措施。

六、结束语

近年来，教育部等部委高度重视学生心理健康工作，相继出台了一系列指导意见与行动计划，强调要将心理健康教育纳入学校教育工作内容，全面加强和改进新时代学生心理健康工作。这些政策的出台，为积极心理学在高职院校班级管理中的应用提供了有力的制度保障与方向指引。本文通过策略文件的提出，不仅为班级管理与积极心理学的融合提供了一定的基础，还为研究该领域的学者提供了一定的参考和借鉴。

参考文献

- [1] 何靖. 积极心理学融入高职院校班级管理的路径研究 [J]. 职业教育, 2024, 23(35): 72-74+80.
- [2] 戴明月. 积极心理学视角下的民办高职学生管理 [J]. 大学, 2023, (31): 46-49.
- [3] 张丽君. 积极心理学在班主任班级管理中的应用探索 [J]. 科学咨询, 2023, (19): 38-40.
- [4] 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, (06): 186-188.
- [5] 巫昭海. 基于积极心理学的高职学生心理健康教育探究 [J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(12): 132-133.
- [6] 张弘霞. 基于积极心理学视角分析高职院校学生辅导教育 [J]. 现代职业教育, 2023, (17): 169-172.
- [7] 周志荣. 基于积极心理学视野下的高职院校新生教育管理研究 [J]. 山西青年, 2023, (07): 184-186.
- [8] 李璐寰, 纪忠红, 赵丽华. “一次单元模式”高职护生班级积极团体活动实践 [J]. 现代职业教育, 2023, (06): 101-104.
- [9] 王秋芳. 积极心理学理念下高职院校课外艺术活动的功能与途径研究 [J]. 职业技术, 2022, 21(08): 49-54.
- [10] 张萌萌, 强忠. 积极心理学视角下大学生心理问题早期发现与科学干预机制研究 [J]. 吕梁学院学报, 2024, 14(06): 73-78.