

高职大学生积极心理品质现状调查及培养建议分析

张 玲, 彭 琴

重庆化工职业学院环境与质量检测学院, 重庆

收稿日期: 2025年10月18日; 录用日期: 2025年11月10日; 发布日期: 2025年11月25日

摘 要

为探讨高职大学生积极心理品质现状及培养路径, 本研究采用《中国大学生积极心理品质量表》调查了729名高职大学生的积极心理品质。结果显示高职大学生积极心理品质总体状况良好, 六大维度得分从高到低依次是公正、超越、情绪、人际、认知、节制; 除人际维度外, 高职学生在认知、情绪、公正、节制、超越维度上均高于全国大学生常模。同时, 高职大学生积极心理品质在性别、是否学生干部、年级、人际关系上存在显著差异: 男生六个维度得分的平均分均高于女生, 男女生在节制维度得分的平均分存在显著的性别差异; 学生干部的六个维度得分的平均分均高于普通学生; 年级差异上除节制维度外, 认知、人际、情绪、公正、超越五个维度得分平均值从高到低依次为大一 > 大三 > 大二, 节制维度得分平均值从高到低依次为大三 > 大一 > 大二; 在人际关系上, 认知、人际、情绪、公正、节制、超越六个维度得分平均值从高到低依次为融洽 > 疏离 > 紧张, 人际关系越好, 积极心理品质发展越好。此外, 依据调研结果提出了根据学生特点, 针对性教育引导; 丰富校园文化, 五育并举促成长; 深化实践活动, 培养积极心态的建议, 旨在为培养高职大学生积极心理品质提供参考。

关键词

高职大学生, 积极心理品质, 现状调查, 培养建议

Investigation on the Current Situation of Positive Psychological Qualities of College Students in Higher Vocational Education and Analysis of Cultivation Suggestions

Ling Zhang, Qin Peng

College of Environment and Quality Inspection, Chongqing Chemical Industry Vocational College, Chongqing

Abstract

To explore the current state of positive psychological qualities among vocational college students and their cultivation pathways, this study surveyed 729 vocational college students using the “Chinese College Students Positive Psychological Quality Scale”. The results indicate that the overall positive psychological quality of vocational college students is in good condition, with the six dimensions scored from highest to lowest as justice, transcendence, emotion, interpersonal, cognition, and moderation. Except for the interpersonal dimension, vocational students scored higher than the national college student norm in cognition, emotion, justice, moderation, and transcendence. Additionally, significant differences were observed in positive psychological qualities among vocational college students based on gender, student leadership status, grade level, and interpersonal relationships: male students scored higher across all six dimensions than female students, with a notable gender difference in the moderation dimension; student leaders scored higher across all six dimensions than ordinary students; in terms of grade level differences, except for the moderation dimension, the average scores for cognition, interpersonal, emotion, justice, and transcendence dimensions ranked from highest to lowest as freshman > junior > sophomore, while the average score for the moderation dimension ranked from highest to lowest as junior > freshman > sophomore; in interpersonal relationships, the average scores for cognition, interpersonal, emotion, justice, moderation, and transcendence dimensions ranked from highest to lowest as harmonious > distant > tense, with better interpersonal relationships correlating with better development of positive psychological qualities. Furthermore, based on the research findings, recommendations were proposed to provide targeted educational guidance according to student characteristics, enrich campus culture to promote holistic development through five educational dimensions, and deepen practical activities to cultivate a positive mindset, aiming to offer references for fostering positive psychological qualities among vocational college students.

Keywords

Higher Vocational College Students, Positive Psychological Traits, Status Survey, Cultivation Suggestions

Copyright © 2025 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

2017年12月,教育部党组发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》,文件明确提出将“心理育人”纳入高校的十大育人体系(李硕, 2020)。2023年,《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》指出,18~24岁年龄组抑郁风险检出率为24.1%,显著高于其他年龄组,青年为抑郁的高风险群体。近年来,大学生心理健康问题日益成为社会关注的热点话题,2023年,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)》的通知(教育部等十七部门, 2023),该文件明确指出,必须将心理健康工作提升到更加显著的位置,确保学生心理健康工作的有效实施。积极心理品质是由心理学家马丁·塞利格的品质有助于个体克服困难,战胜生活中的压力,从而提升个体的幸福感;与传统心理学理论相较,积极心理学理论更加关注学生的自我管理能力和情绪调节能力、如何克服

“自卑感”等,重在培养学生积极的心理素养,这也是新形势下大学生心理健康工作的重要导向(徐金娣, 2025)。高职学生由于生活阅历较少,承受能力较差等心理特点,在遇到刺激事件或者生活困境时,往往容易出现负面、消极的情绪,严重时可能会出现心理问题。本研究旨在通过调研了解高职大学生积极心理品质的现状,为高职院校制定学生积极心理品质培养建议等提供依据。

2. 研究对象与方法

(一) 研究对象

本研究通过整群抽样的方法,采用问卷星对重庆化工职业学院学生进行不记名线上问卷调查,共发放问卷 767 份,问卷回收以后,核对回收问卷的完整性与真实性,剔除作答时间过短、选项过于集中、作答不合理等无效问卷,共剔除无效问卷 38 份,最终得到有效问卷 729 份,问卷有效率为 95.05%,其中男生为 144 人(19.7%),女生为 585 人(80.3%),大一年级 485 人(66.5%),大二年级 142 人(19.5%),大三年级 102 人(14%)。

(二) 研究工具

本研究采用孟万金、官群编制的《中国大学生积极心理品质量表》,量表包括认知维度、人际维度、情感维度、公正维度、节制维度、超越维度六大维度,共 62 道题目,该量表采用 Likert 式 5 点正向计分,1~5 表示从非常不符合到非常符合的不同程度,该量表信效度良好,可用于我国大学生的积极心理品质发展状况的大规模测评(孟万金, 官群, 2009)。

(三) 数据处理

用 Excel 进行数据的初步录入和整理,采用 SPSS27.0 进行数据的统计分析和处理,采用独立样本 t 检验和单因素方差分析,以 $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 研究结果与分析

(一) 高职大学生积极心理品质总体概况

为了直观反映高职大学生积极心理品质总体状况,采用描述性统计对高职大学生积极心理品质总分及各个维度得分的平均分进行分析。如表 1 所示,高职大学生积极心理品质各个维度得分的平均分均大于中位数 3,表明高职大学生积极心理品质发展处于中等偏上水平。根据六个维度平均值进行比较,高职大学生积极心理品质六个维度单个项目得分由高到低依次是公正、超越、情绪、人际、认知、节制维度。与全国大学生常模相比(李宏等, 2023)见表 2,高职大学生积极心理品质仅在人际维度上低于全国大学生常模,在认知、情绪、公正、节制、超越维度上均高于全国大学生常模,说明高职大学生积极心理品质发展整体良好,在人际维度可以着重关注和加强。

Table 1. Descriptive statistics of the overall situation of positive psychological qualities of vocational college students
表 1. 高职大学生积极心理品质总体概况的描述统计

维度	样本数	最小值	最大值	平均值	标准差
认知	729	12	60	3.601	0.0214
人际	729	10	50	3.647	0.0210
情绪	729	11	55	3.657	0.0220
公正	729	9	45	3.670	0.0220
节制	729	10	50	3.496	0.0220
超越	729	10	50	3.669	0.0220

Table 2. Comparison of the status of positive psychological qualities of vocational college students with the national college student norm**表 2.** 高职大学生积极心理品质状况与全国大学生常模比较

	认知维度	人际维度	情绪维度	公正维度	节制维度	超越维度
高职大学生均值	3.601	3.647	3.657	3.670	3.496	3.669
全国大学生常模	3.411 ± 0.497	3.706 ± 0.433	3.535 ± 0.414	3.522 ± 0.435	3.417 ± 0.473	3.638 ± 0.452

(二) 高职大学生积极心理品质在人口统计学变量上的差异

为探究高职大学生积极心理品质在人口统计学变量上的差异,分别以性别、生源地、是否独生子女、是否学生干部为自变量,对他们的积极心理品质的六个维度得分平均值做独立样本 *t* 检验;分别以年级、家庭结构、人际关系为自变量,对高职大学生积极心理品质六个维度得分平均值做单因素方差分析。

1) 高职大学生积极心理品质在性别、生源地、是否独生子女、是否学生干部上的差异。结果显示(如表 3),在性别上,男生六个维度得分的平均分均高于女生,且在节制维度得分的平均分存在显著的性别差异,即男生积极心理品质在节制维度上得分的平均值明显高于女生。在生源地和是否独生子女上,城镇学生的六个维度得分的平均分均高于农村学生,独生子女学生在六个维度得分的平均分均高于多子女学生,但是这种差异并不显著,即高职大学生积极心理品质在生源地和是否独生子女上差异不显著。在是否学生干部上,学生干部的六个维度得分的平均分均高于普通学生,除人情绪维度以外,其他五个维度得分的平均分存在显著差异,即在高职大学生中,学生干部积极心理品质的认知、人际、公正、节制、超越五个维度得分平均值都显著高于普通学生。

Table 3. Differences in positive psychological qualities of vocational college students by gender, place of origin, whether they are only children, and whether they are student cadres**表 3.** 高职大学生积极心理品质在性别、生源地、是否独生子女、是否学生干部的差异

变量	认知	人际	情绪	公正	节制	超越
男生(M ± SD) n = 144	3.664 ± 0.67	3.747 ± 0.65	3.670 ± 0.63	3.732 ± 0.68	3.613 ± 0.67	3.754 ± 0.71
女生(M ± SD) n = 585	3.585 ± 0.55	3.623 ± 0.54	3.653 ± 0.58	3.654 ± 0.58	3.467 ± 0.57	3.648 ± 0.61
t	1.303	2.13	0.299	1.405	2.661	1.628
p	0.194	0.034	0.765	0.16	0.008**	0.105
城镇(M ± SD) n = 222	3.632 ± 0.53	3.69 ± 0.53	3.68 ± 0.56	3.703 ± 0.55	3.5 ± 0.56	3.696 ± 0.57
农村(M ± SD) n = 507	3.587 ± 0.59	3.629 ± 0.58	3.646 ± 0.61	3.655 ± 0.62	3.494 ± 0.61	3.657 ± 0.66
t	0.965	0.229	0.711	0.988	0.128	0.789
p	0.335	0.18	0.478	0.324	0.898	0.43
独生子女(M ± SD) n = 115	3.678 ± 0.54	3.698 ± 0.54	3.696 ± 0.56	3.732 ± 0.57	3.537 ± 0.59	3.725 ± 0.59
多子女(M ± SD) n = 614	3.586 ± 0.58	3.638 ± 0.57	3.649 ± 0.59	3.658 ± 0.6	3.488 ± 0.59	3.658 ± 0.64
t	1.604	1.054	0.769	1.227	0.819	1.034
p	0.109	0.292	0.442	0.206	0.413	0.301
学生干部(M ± SD) n = 476	3.653 ± 0.56	3.704 ± 0.55	3.696 ± 0.58	3.725 ± 0.58	3.523 ± 0.58	3.724 ± 0.62
普通学生(M ± SD) n = 253	3.502 ± 0.56	3.541 ± 0.59	3.582 ± 0.61	3.567 ± 0.61	3.444 ± 0.61	3.565 ± 0.66
t	3.399	3.736	2.49	3.429	1.709	3.709
p	0.001**	0.000***	0.013	0.001***	0.088	0.001***

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$, ***表示 $p < 0.001$ (下同)。

2) 高职大学生积极心理品质的年级、家庭结构、人际关系的差异。

结果显示(如表 4), 在高职大学生积极心理品质的年级差异上, 除节制维度外, 认知、人际、情绪、公正、超越五个维度得分平均值从高到低依次为大一 > 大三 > 大二, 节制维度得分平均值从高到低依次为大三 > 大一 > 大二, $p < 0.001$ 说明年级差异显著, 即高职大学生积极心理品质的年级差异显著。在高职大学生积极心理品质的人际关系差异上, 认知、人际、情绪、公正、节制、超越六个维度得分平均值从高到低依次为融洽 > 疏离 > 紧张, $p < 0.001$ 说明人际关系差异显著, 即高职大学生积极心理品质的人际关系差异显著。由表 4 可知, 高职大学生积极心理品质的家庭结构差异不显著。

Table 4. Differences in positive psychological qualities of vocational college students by grade, family structure, and interpersonal relationships

表 4. 高职大学生积极心理品质在年级、家庭结构、人际关系的差异

变量	认知	人际	情绪	公正	节制	超越
大一(M ± SD) n = 485	3.653 ± 0.55	3.692 ± 0.53	3.715 ± 0.57	3.729 ± 0.56	3.535 ± 0.56	3.736 ± 0.61
大二(M ± SD) n = 142	3.419 ± 0.6	3.48 ± 0.6	3.476 ± 0.62	3.489 ± 0.65	3.328 ± 0.66	3.473 ± 0.66
大三(M ± SD) n = 102	3.603 ± 0.61	3.667 ± 0.6	3.631 ± 0.58	3.638 ± 0.61	3.541 ± 0.58	3.621 ± 0.64
F	9.254	7.898	9.234	9.266	7.148	9.957
p	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***
原生家庭(M ± SD) n = 590	3.6 ± 0.58	3.645 ± 0.56	3.664 ± 0.6	3.668 ± 0.6	3.498 ± 0.6	3.665 ± 0.64
单亲家庭(M ± SD) n = 89	3.675 ± 0.57	3.72 ± 0.6	3.673 ± 0.59	3.712 ± 0.6	3.501 ± 0.59	3.756 ± 0.61
重组家庭(M ± SD) n = 50	3.47 ± 0.39	3.544 ± 0.46	3.535 ± 0.44	3.613 ± 0.44	3.454 ± 0.46	3.548 ± 0.479
F	2.027	1.579	1.143	0.444	0.133	1.748
p	0.132	0.207	0.319	0.642	0.875	0.175
融洽(M ± SD) n = 624	3.645 ± 0.56	3.691 ± 0.54	3.714 ± 0.57	3.724 ± 0.57	3.537 ± 0.57	3.723 ± 0.62
疏离(M ± SD) n = 94	3.336 ± 0.54	3.478 ± 0.56	3.34 ± 0.56	3.441 ± 0.57	3.261 ± 0.58	3.354 ± 0.59
紧张(M ± SD) n = 11	3.318 ± 0.96	3.436 ± 0.98	3.074 ± 0.74	3.373 ± 0.95	3.136 ± 0.96	3.281 ± 0.98
F	13.447	13.697	22.886	19.082	11.153	16.443
p	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***	0.000***

4. 研究结论与讨论

(一) 高职大学生积极心理品质的整体状况

根据描述统计结果可以看出, 高职大学生积极心理品质六个维度得分平均值均大于中位数 3, 且基本服从正态分布, 表明高职大学生积极心理品质总体发展良好, 并处于中等偏上水平, 与对本科大学生的研究结论相一致(潘霁明等, 2016)。其中在公正、超越、情绪维度上得分较高, 公正维度主要包括团队精神、正直公平、领导能力三种积极心理品质, 超越维度主要包括心灵触动、希望与信念、幽默风趣三种积极心理品质, 情绪维度包括感受爱、爱与友善、社交认知三种积极心理品质, 这样结果可能与高职大学生总体上朝气蓬勃、对未来充满希望与信心、懂得感恩、有爱心、爱自己 and 他人、为人正直、关注社会有领导力、具有团队精神有关; 然而在节制维度得分较低, 节制维度包括宽容、谦虚、审慎、自制等积极心理品质, 这说明部分高职大学生抗挫能力差、做事缺乏信心、缺乏毅力、学习目标不明确、缺乏学习动力、日常沉迷网络、自我控制能力、自我调节能力还有待提升。此外, 与全国大学生常模相比, 人际维度得分平均值低于全国大学生总体水平, 人际维度包括真诚、勇敢坚持、热情, 本研究调研对象是“00

后”，部分高职学生整体心智还不太成熟，常常以自我为中心，缺乏换位思考能力、对周围事务漠不关心、寝室人际关系紧张，这表明高职大学生在人际维度积极心理品质还有待提升。

(二) 高职大学生积极心理品质在性别、是否学生干部、年级、人际关系上存在显著差异

在高职大学生中，男生六个维度得分的平均分均高于女生，说明男生的积极心理品质整体好于女生，这一研究结果与曾荣侠的研究结果一致(曾荣侠, 2020)，男女生在节制维度得分的平均分存在显著的性别差异，这可能是因为女生心思细腻、个人情感体验更为丰富，而男生更为理性、冷静和大度。高职大学生中，学生干部的六个维度得分的平均分均高于普通学生，除人情绪维度以外，其他五个维度得分的平均分存在显著差异，这与颜涵在大学生积极心理品质现状及影响因素分析结果一致(颜涵, 2023)，这可能是因为学生干部普遍具有良好的思想素质、沟通协调能力，在工作中积极向上，活跃在学校各项活动中，通过长期的实践锻炼综合素质能力得到了有效提升，个人价值感和成就感不断得到满足，从而学生干部的积极心理品质发展水平较高，超过了普通学生群体。高职大学生积极心理品质的年级差异显著，这样李宏在高职大学生积极心理品质现状研究的结果相似(李宏等, 2023)，除节制维度外，认知、人际、情绪、公正、超越五个维度得分平均值从高到低依次为大一 > 大三 > 大二，节制维度得分平均值从高到低依次为大三 > 大一 > 大二，这可能是因为大一入学对大学生活充满期待与希望，对周围事务感到好奇，充满热情，乐于广交朋友，大三思想变得成熟，人生观、价值观更加积极，而大二随着专业课程增大，学习压力增大，面临就业、专升本、技能比赛等压力与迷茫，所以大二学生的积极心理品质不如大一和大三的学生。此外，高职大学生积极心理品质的人际关系存在显著差异，认知、人际、情绪、公正、节制、超越六个维度得分平均值从高到低依次为融洽 > 疏离 > 紧张，这充分说明良好的人际关系可以帮助学生提高自信与自尊，缓解内心的焦虑和苦闷，减少孤独与空虚，因此人际关系融洽的高职学生积极心理品质发展较好。

5. 培养建议

高校要落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，培养拥有热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上等积极心理品质的高职大学生，根据研究结果，高职大学生积极心理品质发展整体良好，但仍有一定的发展和提升空间。结合相关研究结果和高职大学生实际情况，可采用适当的教育方法，有效提升高职大学生积极心理品质。

(一) 根据学生特点，针对性教育引导。结合高职学生积极心理品质总体概况在人际维度、节制维度得分较低的情况，可通过团体辅导、角色扮演、团体活动和习惯养成计划、时间管理训练、正念练习来提高学生的积极心理品质。针对高职大学生积极心理品质的年级差异，大一新生刚入校园可通过“校园打卡”、“寻找我的闪光点”等活动引导学生适应大学生活；大二二年级可结合专业课、技能竞赛引导学生设立阶梯式目标，通过心理讲座开展挫折教育、人际交往、时间管理等知识宣传；大三三年级主要面临实习、就业压力，可通过职业访谈、感恩教育、家校联动，有针对性开展引导帮助高职学生各个阶段发展积极心理品质。

(二) 丰富校园文化，五育并举促成长。高职大学生积极心理品质的人际关系存在显著差异，认知、人际、情绪、公正、节制、超越六个维度得分平均值从高到低依次为融洽 > 疏离 > 紧张，良好的人际关系建立，不仅将人际沟通融入心理健康课程第一课堂，更要重视第二课堂的重要育人作用。在五育并举中增强人际沟通能力，育人更育心：通过红色故事、生命教育、志愿服务实现以德育心；通过心理知识科普、“525”大学生心理健康节、心理委员素质能力大赛实现以智慧心；通过体育节、趣味运动会、校园乐跑打卡实现以体强心；通过扎染体验、书法、绘画等中华优秀传统文化活动实现以美润心；通过劳动实践、园艺疗法、植物种植养护实现以劳健心，以丰富多彩的校园文化，提高学生人际沟通交往能力，助力高职学生积极成长。

深化实践活动, 培养积极心态。在高职大学生中, 学生干部的六个维度得分的平均分均高于普通学生, 其主要原因在于学生干部在各项实践活动中得到更多锻炼。深入开展实践活动, 如在校内开展日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动, 培养必备的劳动能力和积极的劳动精神; 通过技能大赛提高学生学科的兴趣, 引导教育学生热爱钻研技能、追求提高技能, 弘扬精益求精的工匠精神, 通过志愿服务、公益活动, 帮助大学生形成健全的人格、善良的品质、乐于奉献的情怀; 通过创新创业大赛、模拟招聘大赛、企业岗位实习、见习, 提升学生个人价值感, 培养学生积极心理品质。

基金项目

2023 年度重庆化工职业学院校级人文社科类课题“园艺疗法在高职学生积极心理品质培养中的应用与实践研究”(课题编号 HZY2023-SKZDO1); 重庆化工职业学院辅导员工作室建设项目——“太阳花开”工作室研究成果(项目编号 GZS202305)。

参考文献

- (2023). 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. *中华人民共和国教育部公报*, (5), 4-9.
- 曾荣侠(2020). 高职大学生积极心理品质调查研究. *辽宁经济管理干部学院学报*, (1), 90-92+103.
- 李宏, 靳星星, 田凤, 等(2023). 高职大学生积极心理品质现状研究. *现代职业教育*, (34), 81-84.
- 李硕(2020). 从“问心”到“育人”我国高校心理健康教育的发展嬗变研究. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 孟万金, 官群(2009). 中国大学生积极心理品质量表编制报告. *中国特殊教育*, (8), 71.
- 潘霭明, 郑珊珊, 麦嘉杰, 等(2016). 大学生积极心理品质现状及其对学业情绪的影响. *肇庆学院学报*, 37(3), 81-85+91.
- 徐金娣(2025). 艺术院校大学生积极心理品质的现状研究. *公关世界*, (3), 39-41.
- 颜涵(2023). 大学生积极心理品质现状及影响因素分析. *心理月刊*, 18(17), 89-91+109.