

心理健康教育课对高职新生积极心理品质的影响研究

范中镜¹, 白宝玉², 尹子文², 杨雅婷^{2*}

¹曲靖市麒麟区教育体育局, 云南 曲靖

²曲靖职业技术学院, 云南 曲靖

收稿日期: 2025年9月1日; 录用日期: 2026年1月22日; 发布日期: 2026年2月2日

摘要

基于积极心理学视角, 旨在探究心理健康教育课程对高职新生积极心理品质的干预效果。采用《中国大学生积极心理品质量表》对155名高职新生(男57人, 女98人)开展为期18周的教育干预实验。结果表明: 高职新生积极心理品质总分均值为3.67 (SD = 0.52), 各维度均分排序为: 人性与爱(4.02) > 正直与勇气(3.88) > 正义与合作(3.67) > 灵性与超越(3.70) > 智能与知识(3.50) > 自我管理与谦逊(3.23); 积极心理品质在初高中是否开设心理健康课上差异显著($p < 0.05$), 在性别、生源地、是否独生子女上无显著差异($p > 0.05$); 18周干预后实验班前后测在积极心理品质总分、智能与知识、自我管理与谦逊、灵性与超越上差异显著($p < 0.05$)。结论: 心理健康课程能有效提升高职新生积极心理品质, 尤其对认知类与自控类品质促进显著, 且早期心理健康教育经历具有持续积极影响。

关键词

心理健康教育课, 积极心理品质, 高职新生

A Study on the Impact of Mental Health Education Courses on the Positive Psychological Qualities of Vocational Freshmen

Zhongjing Fan¹, Baoyu Bai², Ziwen Yin², Yating Yang^{2*}

¹Bureau of Education and Sports of Qilin District, Qujing City, Qujing Yunnan

²Qujing Vocational and Technical College, Qujing Yunnan

Received: September 1, 2025; accepted: January 22, 2026; published: February 2, 2026

*通讯作者。

文章引用: 范中镜, 白宝玉, 尹子文, 杨雅婷. 心理健康教育课对高职新生积极心理品质的影响研究[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(2): 1-9. DOI: 10.12677/ass.2026.152098

Abstract

From the perspective of positive psychology, this study aims to explore the interventional effect of mental health education courses on the positive psychological qualities of vocational freshmen. Using the Chinese College Student Positive Psychological Qualities Scale, an 18-week educational intervention experiment was conducted with 155 vocational freshmen (57 males, 98 females). The results showed that the average total score of positive psychological qualities among vocational freshmen was 3.67 (SD = 0.52). The average scores across dimensions were ranked as follows: Humanity and Love (4.02) > Integrity and Courage (3.88) > Justice and Cooperation (3.67) > Spirituality and Transcendence (3.70) > Intelligence and Knowledge (3.50) > Self-Management and Humility (3.23). Significant differences in positive psychological qualities were found based on whether mental health courses were offered in junior or senior high school ($p < 0.05$), while no significant differences were observed in terms of gender, place of origin, or being the only child ($p > 0.05$). After the 18-week intervention, significant differences were identified in the total score of positive psychological qualities, as well as in the dimensions of Intelligence and Knowledge, Self-Management and Humility, and Spirituality and Transcendence ($p < 0.05$). Conclusion: Mental health courses can effectively enhance the positive psychological qualities of vocational freshmen, particularly in cognitive and self-control-related dimensions, and early mental health education experiences have a sustained positive impact.

Keywords

Mental Health Education Course, Positive Psychological Qualities, Vocational Freshmen

Copyright © 2026 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

一直以来,高校心理健康教育更多地是关注个体消极层面,聚焦于解决问题、消除心理困扰。自从 Seligman 提出积极心理学,研究者们开始注重挖掘个体潜在的积极能量与积极心理品质,从问题导向的被动干预模式转变为发展导向的主动助长模式[1]。高校开展积极心理健康教育,核心任务就是培育大学生的积极心理品质,培育具备积极心理品质的“时代新人”。

Seligman 认为,积极心理品质(Positive psychological quality)主要包括积极乐观、自我决定意识以及幸福感等因素,作为一种正向的人格特质,积极心理特质具有稳定性[2][3]。国外研究主要集中于 Seligman 团队的早期研究,如开展积极心理健康教育小组开启了教师培训项目,该项目旨在让教师掌握积极教育方法,将积极心理理念贯穿于课程中培养学生的积极品质[4]。

近年来,在积极心理学推动下,国内关于积极心理品质培养的研究与日俱增。理论探讨方面,王新波提出,应该将积极心理品质的培养作为心理健康教育的重要价值取向[5]。田奇以心理健康为视角,提出需要对大学生进行宣传教育,使学生了解积极心理品质,认识到积极心理品质的重要性[6]。实证研究方面,张琼通过对体育的教学研究发现,积极教育理念下的体育教学效果优于普通教学[7]。张小艳通过干预实验发现,积极心理品质与大学生心理问题呈负相关,个体积极心理品质水平越高,呈现的心理问题越少[8]。李焕玲研究了心理健康课程对积极心理品质的影响,研究发现上过大学生心理健康教育选修课的学生,其积极心理品质略优于未上过的学生[9]。还有研究发现,体验式心理健康课对高职新生积极

心理品质的培养效果显著且干预效果至少可以保持 40 天[10]。

目前, 心理健康课对大学生心理健康水平影响的研究多为理论探讨。实证研究中, 主要采用大学生心理健康量表对上课班级进行前后测比对, 探讨大学生整体心理状况, 具体针对某一人格特质或心理品质的实证研究还较少, 尤其是针对高职院校学生而言。高职院校大学生是未来不可或缺的技术人才, 其心理健康是和良好学业息息相关。

因此, 在新时代国家政策的全力支持和要求下, 基于积极心理学视角, 开展心理健康课对高职新生积极心理品质的影响研究。期待通过培养高职大学生积极心理品质, 进而提升整体心理健康水平, 同时帮助学生更好地适应新生活, 掌握专业技能, 为职业院校培养健康的“时代新人”贡献一份力量。

2. 研究方法

2.1. 研究目标

采用问卷调查和教育实验相结合, 旨在了解高职新生积极心理品质现状, 进一步验证心理健康教育课程对提升高职新生积极心理品质的有效性, 为高职院校心理健康课开设的必要性提供有力支持, 同时构建“课程浸润-积极心理品质-心理健康”的心理健康教育模式, 为更有效开展高职院校心理工作提供新的思路。

2.2. 研究对象及方法

选取某职业院校大一 3 个班级学生共 155 人(男生 57 人, 女生 98 人)为研究对象, 设置教育干预实验, 实验班开设为期 18 周的心理健康教育课程。在课程开设前使用《中国大学生积极心理品质量表》对积极心理品质进行第一次测量, 课程结束后一周内对积极心理品质进行第二次测量。两次测量收到有效问卷为 155 份(男生 57 人, 女生 98 人), 有效性为 100%。

2.3. 研究工具

使用孟万金 & 官群编制的《中国大学生积极心理品质量表》测量大学生积极心理品质[11]。该量表分为智能与知识、正直与勇气、人性与爱、正义与合作、自我管理 with 谦逊、灵性与超越六个维度, 共有 72 个条目, 采用 5 级计分, “1”表示非常不符合我, “5”表示非常符合我, 得分越高表示心理品质越积极。使用 KMO 和 Bartlett 检验进行效度验证, KMO 值为 0.882, Bartlett 检验(对应 p 值为 0.01), 通过检验可知, 问卷整体具有良好的效度。整个问卷标准化 Cronbach α 系数 = 0.965, 各模块的 α 系数在 0.710~0.873, 均在 0.7 之上, 因此本问卷具有良好的信度。

2.4. 数据分析

采用 Excel 和 Spss 23.0 软件进行数据的分析处理。使用的主要方法是描述性统计、独立样本 t 检验、配对样本 t 检验。

3. 研究结果

3.1. 描述性统计

使用 Spss 23.0 对高职新生积极心理品质的调查结果进行描述性统计分析, 从表 1 可以看出, 高职新生的积极心理品质在六个维度上均分都在三分以上。高职新生在“人性与爱”维度上的均分最高, 在“智能与知识”“自我管理 with 谦逊”维度上的均分明显低于其他五个维度, 各维度按均值大小依次排序为人性与爱、正直与勇气、正义与合作、灵性与超越、智能与知识、自我管理 with 谦逊。

Table 1. Descriptive statistical analysis of the total score and dimensions of positive psychological qualities (N = 155)
表 1. 积极心理品质总分及各维度的描述性统计分析(N = 155)

维度	最小值	最大值	平均值	标准差	中位数
智能与知识	1.83	5	3.501	0.557	3.56
正直与勇气	1.5	5	3.878	0.563	3.94
人性与爱	1.83	5	4.02	0.572	4
正义与合作	1	5	3.667	0.654	3.75
自我管理 with 谦逊	1.57	5	3.225	0.578	3.29
灵性与超越	1.24	5	3.7	0.562	3.82
积极心理品质总分	1.54	4.97	3.666	0.519	3.76

使用 Spss 23.0 对高职新生的 72 种积极心理品质进行描述性分析，并根据分析结果进行排序。从图 1 可以看出，当代高职新生认为“符合我”的积极心理品质中，自尊排第十位，感恩排第一位。排名前十位的积极心理品质均分均超过 4 分，分别为感恩、善良、诚实、信用、正直、真诚、公民美德、好奇心、坦诚、自尊。

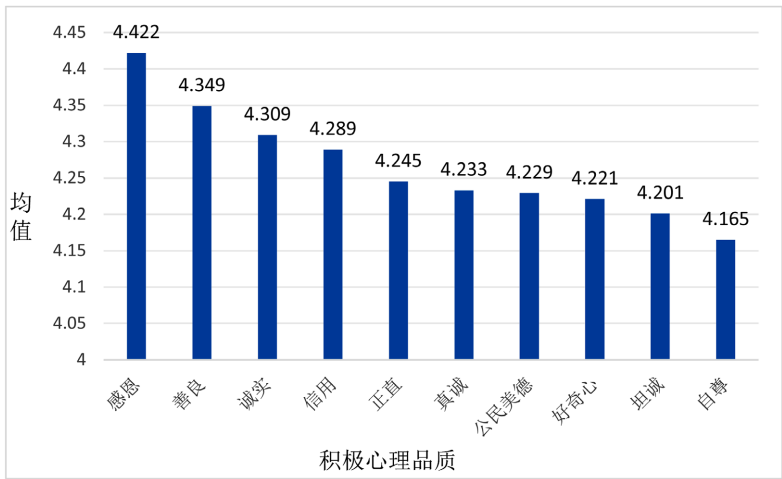


Figure 1. The ten highest-rated positive psychological qualities among vocational freshmen
图 1. 高职新生评分最高的十项积极心理品质

从图 2 可以看出，当代高职新生认为“不符合我”的积极心理品质中，骄傲排在第一位，排名前十的心理品质的均分均在 4 分以下，依次为有效地管理自己、自制力、灵性、自信心、领导能力、人际吸引、自制力、狂欢、天赋。

3.2. 人口学变量的差异检验

3.2.1. 积极心理品质在性别上的差异检验

对高职新生的积极心理品质与性别变量进行独立样本 T 检验，从表 2 的结果可以看出，积极心理品质在各个维度及总分上差异均不显著($p > 0.05$)，这表明当代高职新生积极心理品质在性别上不存在显著差异。

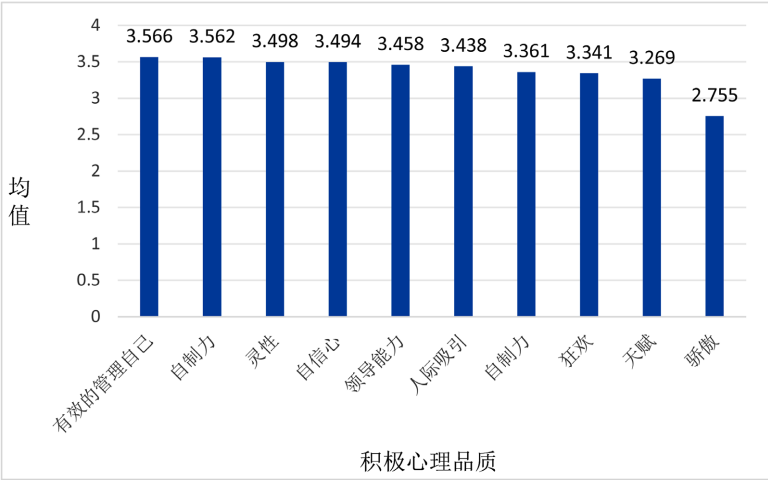


Figure 2. The ten lowest-rated positive psychological qualities among vocational freshmen
图 2. 高职新生评分最低的十项积极心理品质

Table 2. Analysis of gender differences in positive qualities among vocational freshmen
表 2. 高职新生积极品质的性别差异分析

	性别(平均值 ± 标准)		t	p
	女生(n = 57)	男生(n = 98)		
智能与知识	3.57 ± 0.58	3.46 ± 0.55	1.162	0.247
正直与勇气	3.90 ± 0.58	3.86 ± 0.56	0.434	0.665
人性与爱	3.99 ± 0.58	4.04 ± 0.57	-0.524	0.601
正义与合作	3.60 ± 0.67	3.71 ± 0.65	-1.005	0.317
自我管理与谦逊	3.24 ± 0.58	3.22 ± 0.58	0.254	0.800
灵性与超越	3.66 ± 0.58	3.72 ± 0.55	-0.683	0.496
积极心理品质总分	3.67 ± 0.53	3.66 ± 0.52	0.094	0.926

3.2.2. 积极心理品质在是否独生子女上的差异检验

对高职新生的积极心理品质与是否为独生子女进行独立样本 T 检验，从表 3 可以看出，是否独生子女在正直与勇气、正义与合作、自我管理与谦逊、灵性与超越维度上差异均不显著；非独生子女在人性与爱维度及总分上的得分高于独生子女，边缘显著($p = 0.058$)。

3.2.3. 积极心理品质在生源地上的差异检验

对高职新生的积极心理品质与生源地变量进行独立样本 T 检验，从表 4 的分析结果可以看出，积极心理品质在各个维度及总分上差异均不显著($p > 0.05$)，这表明当代高职新生积极心理品质在生源地上不存在显著差异。

3.2.4. 积极心理品质在初高中是否上过心理健康课上的差异检验

对高职新生的积极心理品质与初高中是否上过心理健康课进行独立样本 T 检验，从表 5 可以看出，初高中是否上过心理健康课的高职新生，在各个维度分数均高于初高中未上过心理健康的同学，且初高中是否上过心理健康课在智能与知识、正直与勇气、人性与爱、正义与合作、灵性与超越、积极心理品

质总分上差异均显著($p < 0.05$), 在自我管理 with 谦逊维度上差异不显著。

Table 3. Analysis of differences in positive qualities among vocational freshmen based on only-child status
表 3. 高职新生积极品质是否为独生子女差异分析

	是否为独生子女(平均值 \pm 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	是($n = 11$)	否($n = 144$)		
智能与知识	3.68 \pm 0.59	3.65 \pm 0.50	0.188	0.851
正直与勇气	3.91 \pm 0.57	3.90 \pm 0.49	0.062	0.950
人性与爱	3.76 \pm 0.73	4.07 \pm 0.51	-1.914	0.058
正义与合作	3.67 \pm 0.57	3.75 \pm 0.59	-0.412	0.681
自我管理与谦逊	3.49 \pm 0.64	3.31 \pm 0.54	1.043	0.299
灵性与超越	3.72 \pm 0.60	3.80 \pm 0.52	-0.535	0.593
积极心理品质总分	3.73 \pm 0.56	3.75 \pm 0.47	-0.189	0.850

Table 4. Analysis of differences in positive qualities among vocational freshmen based on place of origin
表 4. 高职新生积极品质的生源地差异分析

	生源地(平均值 \pm 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	农村($n = 147$)	城市($n = 8$)		
智能与知识	3.49 \pm 0.56	3.63 \pm 0.59	-0.645	0.520
正直与勇气	3.87 \pm 0.55	3.98 \pm 0.82	-0.553	0.581
人性与爱	4.01 \pm 0.54	4.13 \pm 1.03	-0.301	0.772
正义与合作	3.67 \pm 0.64	3.63 \pm 0.94	0.181	0.856
自我管理与谦逊	3.23 \pm 0.57	3.18 \pm 0.77	0.231	0.818
灵性与超越	3.70 \pm 0.55	3.64 \pm 0.72	0.318	0.751
积极心理品质总分	3.66 \pm 0.51	3.71 \pm 0.67	-0.229	0.819

Table 5. Analysis of differences in positive qualities among vocational freshmen based on whether mental health courses were taken in junior or senior high school

表 5. 高职新生积极品质初高中是否上过心理健康课差异分析

	初高中是否上过心理健康课(平均值 \pm 标准差)		<i>t</i>	<i>p</i>
	是($n = 109$)	否($n = 46$)		
智能与知识	3.57 \pm 0.51	3.33 \pm 0.62	2.317	0.023*
正直与勇气	3.97 \pm 0.50	3.67 \pm 0.66	2.756	0.008**
人性与爱	4.11 \pm 0.54	3.82 \pm 0.61	2.967	0.003**
正义与合作	3.75 \pm 0.60	3.47 \pm 0.74	2.529	0.012*
自我管理与谦逊	3.28 \pm 0.57	3.10 \pm 0.58	1.810	0.072

续表

灵性与超越	3.80 ± 0.50	3.47 ± 0.64	3.147	0.002**
积极心理品质总分	3.75 ± 0.46	3.47 ± 0.60	2.808	0.006**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

3.3. 实验组前后测差异检验

使用 Spss 23.0 对三个实验班学生积极心理品质进行配对样本 T 检验, 结果如表 6 所示, 实验班前后测在积极心理品质的正直与勇气、人性与爱、正义与合作三个维度上差异不显著, 但从均分上看, 实验班后测在这三个维度上的均分高于前测, 这说明, 虽然未达到统计学意义上的显著, 但是积极心理品质在这三个维度上的水平提高了。实验班前后测在积极心理品质的智能与知识、自我管理与谦逊、灵性与超越三个维度上差异显著($p < 0.05$); 从积极心理品质的总分来看, 实验组前后测达到了统计学意义上的显著($p < 0.05$), 干预有效, 心理健康教育可以显著提升高职新生的积极心理品质。

Table 6. Tests of pre- and post-test differences between experimental and control classes

表 6. 实验班与对照班前后测差异检验

名称	配对(平均值 ± 标准差)		差值(配对 1 - 配对 2)	<i>t</i>	<i>p</i>
	前测	后测			
智能与知识	3.50 ± 0.56	3.65 ± 0.51	-0.15	-4.172	0.000**
正直与勇气	3.88 ± 0.56	3.90 ± 0.50	-0.02	-0.702	0.484
人性与爱	4.02 ± 0.57	4.05 ± 0.53	-0.03	-0.693	0.489
正义与合作	3.67 ± 0.65	3.74 ± 0.59	-0.08	-1.692	0.093
自我管理与谦逊	3.22 ± 0.58	3.33 ± 0.55	-0.10	-2.588	0.011*
灵性与超越	3.70 ± 0.56	3.80 ± 0.53	-0.10	-2.910	0.004**
积极心理品质总分	3.67 ± 0.52	3.75 ± 0.47	-0.09	-2.782	0.006**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

4. 讨论

4.1. 高职新生积极心理品质现状

根据高职新生积极心理品质的描述性统计结果可以看出, 高职新生的积极心理品质在“人性与爱”维度上的均分最高, 在“智能与知识”“自我管理与谦逊”维度上的均分明显低于其他五个维度。当代高职新生认为“符合我”的积极心理品质中排名前十位的分别为感恩、善良、诚实、信用、正直、真诚、公民美德、好奇心、坦诚、自尊。当代高职新生认为“不符合我”的积极心理品质中排名最后十的依次为有效地管理自己、自制力、灵性、自信心、领导能力、人际吸引、自制力、狂欢、天赋。这与任重霞的研究结果一致[10]。本研究发现高职新生在“人性与爱”维度表现最佳(均分 4.02), 反映其人际关怀优势, 与感恩、善良等品质居个体评价前十的结果一致(均分 > 4)。而“自我管理与谦逊”维度最弱(均分 3.23), 且评分最低的十项品质中自制力、有效地管理自己等自控类品质占比过半, 揭示高职生自我调控能力普遍不足的短板。这一结果呼应了田奇(2011)提出的“需针对性强化积极品质认知”, 提示教育者应重点设

计自我管理训练模块。

与现有研究不同, 本研究发现性别、生源地对积极品质无显著影响($p > 0.05$), 表明高职生心理品质分布具有跨群体稳定性。非独生子女在人性与爱维度边缘显著更高($p = 0.058$), 可能源于多子女家庭中的共情训练机会更多(Peterson & Seligman, 2004)另外, 初高中接受心理健康教育者, 其积极品质总分及 5 个维度显著优于未接受者($p < 0.05$), 印证了任重霞关于“体验式课程效果可持续”的结论, 强调早期心理健康教育对人格发展的累积效应[9]。

这也说明, 影响积极心理品质的因素的较多, 单靠一个或几个人口学变量因素难以很好地解释积极心理品质的形成, 还需要考虑更多的因素, 如成长经历、气质类型、认知风格等。

4.2. 心理健康教育课对高职新生积极心理品质的影响

教育实验干预结束之后, 实验班学生的积极心理品质产生了显著的变化, 积极心理品质水平有明显的提高, 这说明心理健康教育课对高职新生积极心理品质水平的提高有较显著的效果。这与任重霞等人的研究结果一致[9]。课程显著提升实验班积极品质总分($p = 0.006$), 其中智能与知识维度提升幅度最大(+0.15), 表明课程有效促进了认知发展与学习策略运用。自我管理与灵性维度显著改善($p < 0.05$), 但正直、人性等社会性维度未达统计显著($p > 0.05$), 可能因社会性品质需更长期情境浸润[5]。这一结果扩展了张琼的体育教学研究, 证明系统化心理课程同样能激活积极品质, 且对认知与自控类品质的促进作用最为直接[7]。在今后的心理课程中, 可以从以下几个方面改进: 强化自我管理训练(如目标设定、延迟满足), 弥补学生核心短板; 增加情景模拟活动, 促进社会性品质(正直、合作)的内化; 将心理健康教育延伸至初高中阶段, 建立大中小学衔接体系。

4.3. 研究展望与不足

本研究构建“课程浸润 - 积极品质 - 心理健康”的作用路径, 为高职院校培养“时代新人”提供了实证支持。诚然, 我们的研究还有很多不足。首先, 研究中被试选择具有随机性, 且覆盖面较小, 有很多不可控的额外因素, 在今后的研究中可以扩大被试样本数量, 扩大覆盖面, 减少随机性造成的影响; 其次, 教学设计还需在实践中不断改进和完善; 最后, 实验的效果还需进一步验证, 本研究教育干预实验未进行对照班级后测, 未对实验组进行长期追踪, 今后的研究一方面需要增加对照班级的后测数据进行比较, 另一方面对实验的长期效果需要追踪, 为教育干预实验的有效性提供更有力的支持。

基金项目

曲靖市教育体育局·曲靖师范学院教育科学规划联合项目(项目编号: QJQSKT2025YB22)。

参考文献

- [1] Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- [2] Seligman, M.E. (2002) Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, Simon and Schuster.
- [3] Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. and Linkins, M. (2009) Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*, **35**, 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- [4] Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (2004) The Values in Action (via) Classification of Character Strengths. *Journal of Materials Processing Technology*, **170**, 412-415.
- [5] 王新波. 大学生积极心理品质培养研究[J]. 中国特殊教育, 2010(11): 40-45.
- [6] 田奇. 从积极心理学视角看大学生积极心理品质的培养[D]: [硕士学位论文]. 北京: 首都师范大学, 2011.

-
- [7] 张琼. 积极心理学理论在职业院校体育教学中的运用[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2012.
- [8] 张小艳. 大学生积极心理品质与心理健康状况调查及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆师范大学, 2013.
- [9] 李焕玲. 心理健康教育课程对大学生积极心理品质培养作用研究[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2014.
- [10] 任重霞. 体验式心理健康教育课对高职新生积极心理品质的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2021.
- [11] 孟万金, 官群. 中国大学生积极心理品质量表编制报告[J]. 中国特殊教育, 2009(8): 71-77.