

三全育人背景下积极心理学融入高职心理健康课堂的实践路径探究

李沐蕾

湖南理工职业技术学院马克思主义学院，湖南 湘潭

收稿日期：2026年8月18日；录用日期：2026年10月5日；发布日期：2026年10月15日

摘 要

立德树人是新时代职业教育的根本任务，三全育人则提供了基础的育人框架。当前高职传统的心理课堂，以问题矫治为核心，存在育人主体单一、育人时段碎片化、育人场景局限等问题，难以适配00后高职学生的心理需求。积极心理学秉持正向赋能、优势培育的教育理念，与三全育人的内核高度契合，是优化高职心理育人体系的重要路径。本文以三全育人为切入点，剖析积极心理学融入高职心理课堂的现实困境，探索适配高职教育特色的积极心理育人实践路径，旨在革新传统心理教育模式，强化学生积极心理品质，完善高职心理育人体系，为培育新时代高素质技术人才提供了理论参考与实践借鉴。

关键词

三全育人，积极心理学，高职心理课堂

Exploration on the Practical Path of Integrating Positive Psychology into Mental Health Courses in Higher Vocational Colleges under the Background of Three-Comprehensive Education

Mulei Li

School of Marxism, Hunan Vocational Institute of Technology, Xiangtan Hunan

Received: August 18, 2026; accepted: October 5, 2026; published: October 15, 2026

文章引用: 李沐蕾. 三全育人背景下积极心理学融入高职心理健康课堂的实践路径探究[J]. 创新教育研究, 2026, 14(10): 100-106. DOI: 10.12677/ces.2026.1410767

Abstract

Moral cultivation is the fundamental task of vocational education in the new era, and the Three-Comprehensive Education provides a basic educational framework. At present, the traditional mental health classrooms in higher vocational colleges focus on problem correction, and are confronted with such problems as single educational subjects, fragmented educational periods and limited educational scenarios, which can hardly meet the psychological needs of post-00s vocational college students. Adhering to the educational philosophy of positive empowerment and strength cultivation, positive psychology is highly consistent with the core connotation of the Three-Comprehensive Education, and serves as an important approach to optimizing the psychological education system in higher vocational colleges. Taking the Three-Comprehensive Education as the starting point, this paper analyzes the practical dilemmas of integrating positive psychology into mental health classrooms in higher vocational colleges, and explores practical paths for positive psychological education suited to the characteristics of higher vocational education. It aims to innovate the traditional mode of psychological education, foster students' positive psychological qualities, improve the psychological education system for higher vocational colleges, and offer theoretical reference and practical experience for cultivating high-quality technical talents for the new era.

Keywords

Three-Comprehensive Education, Positive Psychology, Mental Health Classrooms in Higher Vocational Colleges

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

新时代职业教育高质量发展背景下，立德树人作为职业教育的根本任务，对高职院校心理健康教育工作提出了全方位、立体化的育人新要求。《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》¹也明确提出，要坚持全员全过程全方位育人(以下简称“三全育人”)[1]。

“三全育人”理念强调全员参与、全程贯穿、全方位覆盖的育人格局，是高职院校落实思政育人、完善育人体系、提升育人实效的核心指导理念，也为心理健康教育课程改革提供了全新的研究视域与实践方向。

高职学生正处在身心发展成熟、职业认知塑造、社会适应能力养成的关键阶段，而00后的学生，普遍存在自我认同感偏低、学业与就业压力较大、人际敏感度高群体适应性低，问题解决能力与抗挫折能力较弱等心理特征[2][3]。传统高职心理健康课堂多聚焦于心理问题的筛查、干预与矫治，侧重解决学生负面心理问题，忽视了学生积极心理品质、优势潜能、幸福感与心理韧性的培育，存在育人主体单一、教育时段碎片化、育人场景局限化等现实问题，难以契合三全育人的整体育人要求。

积极心理学是由美国心理学家马丁·塞里格曼提出的心理学理论，该理论运用科学的方法与原则研究幸福，倡导心理学的积极导向，致力于研究人类的积极心理品质，关注人类的和谐发展与健康幸福[4]。它包含四方面的核心理念：一是关注积极品质与美德，二是强调积极情绪与体验，三是促进个人成长与

¹https://www.gov.cn/xinwen/2017-02/27/content_5182502.htm

自我实现,四是重视积极社会关系和社会参与[5]。它以挖掘个体积极潜能、塑造积极情绪、培育积极人格、构建积极支持系统为核心,突破了传统心理健康教育的问题导向模式,与三全育人全员、全程、全方位的育人内核高度契合。

本文以三全育人理念为研究视域,结合高职学生心理发展特点与高职课堂教学实际,探究积极心理学融入高职心理健康课堂的现实困境与实践路径,旨在优化高职心理健康教育教学模式,完善全方位育人体系,助力高职学生形成健康、积极、稳定的心理状态,为新时代高素质技术技能人才培养筑牢心理根基。

2. 积极心理学核心理论与三全育人的理论耦合机制

2.1. PERMA 幸福感模型与三全育人

PERMA 是塞利格曼教授提出的一种崭新的幸福感理论的框架。它包含五大要素:一是积极的情绪。积极的情绪会带来更积极的发展结果,是主观幸福感的重要组成部分;二是投入。投入是指人专心于某事。当人沉浸于工作或某段关系时,会进入一种“心流”状态,感觉不到自我存在。这种“心流”状态会降低人的焦虑失望水平;三是关系。积极的人际关系,能为人提供一个极具安全感的支持系统;四是意义。人们都希望过有意义的生活,意义提供了人生方向的指南针;五是成就。成就让人对生活有掌控感,能将人们的意义感落到实处。成就的实现过程,能让人拥有幸福感。

PERMA 理论的价值目标,是人的全面发展,这一点与三全育人立德树人的根本目标是一致的;PERMA 理论的五大要素,也需要依托三全育人中各大主体来培育,与全员育人的理念相符合;PERMA 理论的要素,可以贯穿全程育人的成长阶段任务,也可以激活全方位育人各类阵地。

总而言之,三全育人可以作为价值导向规约 PERMA,把个体幸福感升华成个人幸福与家国担当相统一,避免陷入纯粹个体享乐主义。

2.2. 品格优势理论与三全育人

品格优势理论(VIA)由彼得森与塞利格曼共同提出,该理论指出,个体与生俱来蕴藏大量可以促进自我发展的积极人格特质,即品格优势,该理论构建六大美德、共计 24 项品格优势分类体系。其一为智慧与知识美德,包含创造力、好奇心、思维开放性、好学、洞察力;其二为勇气美德,包含勇敢、坚韧、正直、活力;其三为仁爱美德,包含爱、善良、社会智慧;其四为公正美德,包含公民精神、公平、领导力;其五为节制美德,包含宽恕、谦卑、审慎、自我控制;其六为超越美德,包含欣赏美与卓越、感恩、希望、幽默、灵性。

品格优势理论的核心要义不在于对学生的缺陷进行矫正,而是强调识别、激活个体内在品格资源,依靠优势发挥实现人格成长,为“三全育人”提供人格发展层面的心理学分析工具。要用三全育人的价值导向约束优势理论,把个体品格优势升华为个人品德、职业道德、社会公德,避免单纯追求个体人格完善而脱离思政育人目标。

3. 三全育人视角下高职心理课堂融入积极心理学的现实困境

3.1. 全员育人缺位,师资力量匮乏

根据教育部颁发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》²规定,每所高职院校必须配备 2 名具有心理学背景的专职教师,这是最低要求。《教育部等八部门关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》³

²http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html

³http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s253/202005/t20200511_452697.html

提出,把心理健康教育课程纳入整体教学计划,按师生比不低于 1:4000 比例配备专业教师[6]。

目前,一部分高职院校未能按照这一标准,配备足够的心理专职教师。就算符合标准,面对数千名学生的心理需求,师资力量有限。为了完成教学任务,只能开展上百人的合班课。另外,有许多心理工作,要依靠辅导员开展。但辅导员承担着思政教育、日常事务等繁重工作,精力有限,缺乏专业培训,无法进行更深层次的心理教学工作[7]。

因此,许多学校的心理健康教育工作,存在明显的主体单一化问题,积极心理学落地受限。阶段心理课堂教学与心理育人工作主要由专职心理教师承担,其余教师普遍缺乏心理育人意识,认为心理健康教育是心理教师的专属工作,未能主动参与学生积极心理品质培育。

同时,家庭学校社会的协同育人机制不完善,家庭对学生心理养成的重视程度不足,企业缺乏对顶岗实习学生的心理疏导与正向引导,导致积极心理学教育仅依靠课堂单一主体开展,难以落实全员育人的核心要求,效果大打折扣[8]。

3.2. 全程育人断层,育人时段碎片化

课程实施方面,高职院校心理健康课程多安排在大一新生入学阶段,以集中授课的形式开展,通常只有一个学期。这就导致很多内容来不及深入讲解,学生们对每一个专题都一知半解,更没办法在日常中实践理论。

另外,心理课的授课内容多为基础心理知识普及与常见心理问题预防,与积极心理学相关的内容不多。有些章节是大一阶段学生容易遇到的心理困扰,如环境适应不良、自我认知等,但有些章节大二大三才能感受,比如职业规划。如果课程只安排一个学期,学生对课程的某些内容缺乏切身体会,很难再回想当时的内容[9]。

因此,学生不同成长阶段的心理需求存在显著差异,阶段性的课堂教学无法实现持续性的正向心理引导,导致积极心理品质培育断层,难以帮助学生建立长期稳定的心理韧性,违背了全程育人的持续性育人原则。

3.3. 全方位育人覆盖不足,教育模式局限化

当前心理课的教学形式,以课堂讲授为主。积极心理学融入高职心理课堂的场景较为单一,存在重课堂、轻课外、重理论、轻实践的问题,全方位育人格局尚未形成。教学场景上,多数教师仍采用传统讲授式教学模式,以理论知识灌输为主,缺乏体验式、互动式、实践式的教学活动,无法有效运用多种教学手段,开展积极心理学教学。学生被动接受知识,难以内化积极心理理念。育人载体上,积极心理教育仅局限于线下课堂,课后的校园文化、社团活动、网络平台、实习实训等场景的积极心理育人功能未充分挖掘,缺少常态化的积极心理主题活动、心理团体辅导、正向文化熏陶,导致积极心理学教育脱离学生日常学习生活,育人覆盖面窄、渗透力弱,无法实现全方位育人的目标。

3.4. 育人理念存在偏差,正向培育力度不足

长期以来,高职院校心理健康教育秉持“问题导向”的育人理念,工作重心集中在学生心理问题筛查、危机干预、负面情绪疏导等方面,对积极心理学的育人价值认知不足。部分心理教师教学理念固化,课堂教学重点聚焦于心理问题识别与解决,忽视学生优势潜能挖掘、积极情绪培养、职业自信塑造等正向教育内容。同时,学校对积极心理教育的重视程度不足,缺乏专项教学体系、考核机制与培训体系,教师积极心理学教学能力参差不齐,导致积极心理学融入课堂流于形式,难以有效培育学生的积极心理品质,无法适配新时代三全育人的高质量育人要求。

4. 三全育人视域下积极心理学融入高职心理课堂的实践路径

4.1. 革新育人理念，完善教学考核机制

高职院校需革新心理教育理念，从理念从传统的解决心理问题导向，转变为积极心理学的育人导向，树立“预防为主、培育为本、正向赋能”的育人方针，将积极心理学全面融入心理健康课程体系。

一方面，优化课程教学内容，重构高职心理课堂教学大纲。如部分高校围绕积极心理学的理念，构建了六大育人模块，进行了整体课程设计[10]。另外，教学过程中，还可以减少负面心理问题矫治的冗余内容，增加积极情绪管理、积极人格培育、心理资本提升、职业幸福感、挫折韧性培养等正面内容，贴合高职学生成长与职业发展需求。

另一方面，完善教学保障体系。学校需加大心理健康教育经费投入，建立积极心理学相关的教研机制、教师培训机制、教学评价机制，将成效纳入教学考核体系。同时，建立学生积极心理成长档案，动态记录学生心理品质发展变化，因材施教，实现个性化的正向心理培育，提升育人质量。

4.2. 立足全员育人，构建多元化育人体系

针对当前师资力量匮乏、育人主体单一的问题，高职院校应依托全员育人理念，整合多方育人力量，构建多元化的积极心理育人体系。

第一，建立支持系统，强化专职心理教师的核心主导作用。高职院校可以为教师提供教学资源、经验分享和心理支持，减轻教师工作压力，提高教师的工作满意度，如定期开展积极心理学专项教研、培训与交流互动，提升教师的教学能力和心理辅导能力，优化课堂教学设计，打造专业化积极心理教学团队[11]；也可以建立“传帮带”制度，让老教师为新教师提供一对一的指导，帮助新教师入职后迅速成长。

第二，落实全员育人职责。高职院校应统筹协调校内各部门，将心理育人纳入辅导员、专业课教师、行政管理人员的工作职责，开展全员心理育人培训。例如引导专业课教师在技能教学中融入工匠精神、抗压能力、职业自信等积极心理培训内容；辅导员在日常工作中关注学生心理状态，定期开展心理班会，在谈心谈话中进行正向引导。

第三，搭建家-校-社会-企业的协同育人平台。高职院校作为主导方，应将“家校医社”的协同机制全面纳入学校的战略规划与人才培养体系，通过亲子心理沙龙、企业实训指导、公益讲座和训练营等形式，引导家庭重视学生积极人格培育，督促企业落实学生心理关怀职责，培养自尊自信、理性平和、积极向上的社会心理氛围，形成四位一体全员育人合力。

4.3. 立足全程育人，搭建分阶段育人阶梯

高职院校应结合学生成长全周期的心理发展规律，依托全程育人理念，构建分阶段、梯度化的积极心理培育体系，让积极心理培育贯穿学生入学、在校、实习就业全过程。

课程设置方面，高职院校可以拓展教学内容，调整教学安排，将本来一学期上完的心理课，拆分成各个单元，结合学生的不同需求，分散到学生在校的每一个学期，让学生高职三年，都有心理课保驾护航。

大一入学适应阶段，课程应重点开展适应性积极心理教育，开设自我认知、环境适应、人际交往、情绪管理等课程内容，帮助学生快速适应校园生活，适应集体交往，树立自信、乐观的学习心态，缓解新生焦虑情绪。

大二成长提升阶段，课程应聚焦学业发展、技能提升、团队协作等内容，融入优势识别、潜能挖掘、

挫折教育、积极人格塑造等积极心理学内容，培育学生坚韧不拔的学习意志与团队协作能力。

大三实习就业阶段，针对顶岗实习压力、就业焦虑、职业迷茫等问题，开展职业心理建设、抗压能力训练、正向职业观培育，引导学生理性看待就业压力，树立积极的职业发展心态。通过分阶段精准施教，实现积极心理教育的全程渗透，弥补阶段性育人断层问题。

4.4. 立足全方位育人，打造多维度育人场景

高职院校应摒弃“重学业成就，轻心理健康”的片面发展观，打破课堂育人局限，创新教学方式，运用多种教学手段，整合各类育人载体，构建“线上线下一体化，课内课外相联动”的立体育人场景。

课堂教学层面，积极心理学的许多技巧和理论，无法通过传统的理论教学掌握，而需要学生在实践中练习。教师应当革新传统教学模式，摒弃单一理论灌输，引入情景模拟、团体辅导、正念训练、感恩分享、优势测评等体验式教学方法，让学生在互动体验中内化积极心理理念，提升课堂育人实效。

校园文化层面，学校应打造积极心理校园氛围，定期开展积极心理主题班会、心理情景剧、心理健康月、正向励志分享等活动，依托校园宣传栏、广播站等线下载体传播积极心理知识。

另外，可以用专业技能大赛，落地积极心理教育：赛前开展品格优势团体辅导，引导学生发掘自身优势，疏导参赛焦虑；赛中设置正念减压赛项，训练学生掌握放松技巧，缓解临场紧张；赛后开展优势复盘，肯定学生付出与成长。把技能竞赛同时打造为心理韧性培育载体。

网络育人层面，学校应搭建线上心理育人平台，通过公众号、短视频、班级群推送积极心理科普、情绪调节技巧、励志案例等内容，实现正向心理引导常态化。

实践育人层面，应将积极心理学融入实习实训、志愿服务、社会实践活动。针对企业实习期学生，开展心理干预，提升心理韧性；建立实习导师-辅导员的联络机制，每月开展1次线上团体沙龙，帮学生梳理实习中的积极情绪、人际资源、职业意义；给学生开展优势觉察小任务，帮助学生看见自身品格优势，降低焦虑。让学生在实践中锤炼意志、提升抗压能力、塑造正向价值观，实现全方位、无死角的心理育人渗透。

5. 结语

新时代高职心理健康教育改革中，三全育人是框架，积极心理学的融入则有效弥补了传统高职心理课堂重矫治、轻培育、重局部、轻全域的育人短板，二者的深度融合对提升高职心理育人实效、培育学生健全人格、助力高素质技术技能人才培养具有重要现实意义。

当然，目前本文所提出的路径，在落地实施方面仍面临现实约束。从实践条件来看，全员育人方面，部分专业课教师、企业实习指导人员缺乏积极心理学系统培训，容易出现心理育人形式化的问题；全程育人所需的课时、经费和师资保障，高职院校现有师资配比不足，容易造成分段育人执行不到位；全方位育人的多场景干预，会增加教师工作负担，若缺乏配套考核激励，难以形成长效运行机制。同时也存在潜在风险，过度强调积极正向引导，有可能弱化对学生心理危机的识别与干预，出现“重优势发掘，轻问题矫治”的偏差。

从适用边界来看，积极心理学是三全育人的有效补充，不能替代传统心理危机干预与思政价值引领，其育人效果的发挥，需要建立在对现实困境的回应上。

综上所述，针对以上困境，一方面应完善师资分层培训，明确各育人主体心理工作职责，配套相关的工作量认定方案，避免任务泛化；另一方面坚持“问题预防”和“优势培育”双规并行，在发展学生积极心理品质的同时，保留危机筛查和个案帮扶机制。在实践中应结合院校实际，灵活调整方案，实现积极心理学与三全育人的良性结合。

当前高职积极心理育人工作仍存在育人主体单一、育人时段碎片化、育人场景局限、育人理念滞后等现实困境。为此,高职院校需立足三全育人核心要求,革新育人理念,强化保障机制,构建多元化育人体系、搭建分阶段育人阶梯、打造多维度育人场景,推动积极心理学进一步融入高职心理课堂,充分挖掘学生积极心理潜能,培育学生稳定的心理韧性与优良的心理品质,助力学生身心健康全面发展,筑牢心理育人根基。

参考文献

- [1] 杨胜才. 高等学校“三全育人”的实践要求[J]. 红旗文稿, 2022(17): 35-37.
- [2] 王永萍. 积极心理学取向高职高专学生心理危机预防与干预[J]. 科学咨询, 2025(2): 24-27.
- [3] 宋春雷, 陈明. 00 后高职院校学生特点及辅导员管理经验[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2020(2): 94-95.
- [4] 陈蕾. 积极心理学融入会计专业学生社团文化建设的模式创新研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2026(7): 167-170.
- [5] 郭晓霞, 梁志秀. 积极心理学视角下高校心理健康教育的实践路径探析[J]. 三角洲, 2026(10): 239-241.
- [6] 向英. 贵州省高职高专心理健康教育课程实施现状及对策研究[J]. 才智, 2026(20): 115-118.
- [7] 秦小梅. 高职院校学生心理健康教育工作存在的问题及对策研究[J]. 山西青年, 2026(12): 94-96.
- [8] 邹磊, 莫英. 高职院校“家-校-社”协同心理育人立体化模式的实践与探索——以湖南商务职业技术学院为例[J]. 产业与科技论坛, 2026, 25(1): 128-131.
- [9] 黑雪娜. 高职院校心理健康教育课程设置的思考[J]. 内江科技, 2019, 40(12): 81-82.
- [10] 尹嫦春, 高茹, 倪啸旻. 积极心理学理念在高职心理课堂教学中的探索和运用[J]. 现代职业教育, 2021(45): 162-163.
- [11] 贺小瑞. “家校医社”协同下高校心理工作提质研究[J]. 才智, 2026(21): 107-110.