教育研讨
2023 年 5 月第 5 卷第 2 期

积极心理学视角下的大学生情商培养与课程建设思考

姚姝婧 [1,2]　唐青桃 [1,2]

1．怀化学院教育科学学院，怀化；
2．怀化学院武陵山片区基础教育研究中心，怀化

摘　要 | 情商是个体积极心理品质发展的重要指标，积极心理学作为当代心理学研究的一种全新方向，强调要关注人类幸福感，挖掘人类潜在优势，这为高校开展大学生情商培养提供了新的思路及导向。众所周知，课程是教育活动中能够促进学生素质提升最为直接、最为重要的基本因素，因而有效的情商培养课程是真正落实情商培养、提升学生心理素质的关键所在。当前高校的情商培养普遍还存在一定问题，情商培养类课程从整体上来看基本上还处于初级阶段，还存在着许多不够完善的地方。本研究结合当前大学生情商培养的现状，探索积极心理学对于情商培养的意义和途径，探寻适合我国高校大学生的情商培养课程，从而培养学生的积极心理品质。

关键词 | 积极心理学；大学生；情商培养；课程建设

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

积极心理学兴起于20世纪末，它关注人类积极的心理品质，重视人类健康、和谐发展与幸福感的研究，这对于几百年来重点关注心理问题与心理障碍、强调环境对人的负面影响的消极心理学传统无疑是一个重大挑战。其在对当代心理学进行价值修正和平衡的同时，对于外在环境的改善对人积极心理形成的影响也有与众不同的见解。这对于我们重新审视大学生情商教育现状、提升情商培养有效性有较强的指导意义。

1　积极心理学介绍

积极心理学是从美国兴起的逐渐受心理学界关注的一个全新的研究领域，它倡导个体的积极方面，

基金项目：怀化学院科学研究项目“积极心理学取向下的大学生情商素质培养及课程设计——以怀化学院为例”（HHUY2020-23）；怀化学院科学研究项目“合理情绪疗法干预大学新生人际适应问题研究”（HHUY2020-27）。
作者简介：姚姝婧，怀化学院教育科学学院讲师，博士研究生，研究方向：社会心理学、心理健康教育。
文章引用：姚姝婧，唐青桃．积极心理学视角下的大学生情商培养与课程建设思考［J］．教育研讨，2023，5（2）：160-167.
https://doi.org/10.35534/es.0502023

包括主观体验、积极心理品质、积极群体社会制度等。它与传统的心理研究不同的是，传统的心理疗法注重通过治疗心理创伤、减少痛苦等方法，达到恢复患者功能性失调的治疗目标，是属于注重研究如何根除人的心理问题，使有心理问题的人变成普通的正常人的心理学视角。

积极心理学以积极的视角，关注人的积极品质，挖掘人的发展潜力和美德，倡导用积极的理念来解读个体的心理现象，激发人自身的积极力量，致力于人们对幸福人生的追求，使人树立积极的人生态度，获取幸福生活的能力。积极心理学研究关注三个层面：一是主观层面，即积极的主观体验。比如人们积极的情绪情感和幸福感体验、成就感等。二是个体层面，即积极的个人特质。涵盖个人的性格力量和才能、美德、价值、兴趣、健康等。三是社会集体层面，即积极的组织架构。通过探讨人际关系来阐述包括家庭、学校、工作场所和社会、宗教等授权机构。

在国外，积极心理学也被称为幸福心理学，而乐观与幸福感正是情商中最重要的因素之一。因此，积极心理学与高校心理健康教育、情商培养等工作相结合，是目前高校心理健康教育等工作的新的探索，重在培养学生积极心理能力，同时更进一步发展学生的乐观品质，通过一系列的训练、培养手段和方法，促使学生形成积极人格品质。

2　大学生情商现状及问题

情商（EQ）是指个体识别、管理和表达情绪的能力，以及感知、理解、解释和回应他人的情绪的能力。情商使我们能够用耐心、洞察力和想象力来面对日常生活中的问题，可以帮助我们明智地驾驭人际关系，并实践同理心。拥有一个高的情商使我们能够处理我们可能遇到的挑战。在危机时期，拥有这种智力可以让我们理性地思考，用耐心和理解来缓和我们的情绪。

近些年来，心理素质教育在国际上也受到了广泛的关注，已经取得了大量的成果，其中最主要的途径是通过开展情商培养。随着国际上情商理论与实践研究的不断深入和细化，情商培养已经被证明对人的心理素质提升具有重要的作用，尤其是对大学生这一特殊群体，显示出更为明显的效果。几十年来，研究一直直接将高情商和成功联系在一起。越来越多的研究表明，一个人的情商比智商重要得多。世界各地的科学家、心理学家和教育工作者都在积极探讨这个话题。他们发现最重要的一点是与智商不同，情商并不是静态的，它是可以被学习和加强的，并且学习起来永远不会嫌晚。目前，国外很多高校，尤其是美国的高校，已经开展了多种形式的情商培养工作，而以课程的形式促进大学生的情商发展一直为欧美等国众多情商培养专家所重视，并认为情商培养课程可以促进大学生情商意识的觉醒，有助于系统提高大学生的情商水平，从而为他们更好地学习、工作和生活做好准备。90 年代中期，心理学家丹尼尔·戈尔曼在他的《情商：为什么它比智商更重要》一书中提出：智商占了我们成功的 20%，而剩下的 80% 归因于情商，包括自我激励、弹性、冲动控制和同理心等因素。多项研究已经证明，高情商与学业成就相关，并且是未来在人际关系、健康、财富和生活质量方面取得成功的一个预测因素。许多调查结果也显示，高情商的员工具有较强的情感识别能力和情绪管理能力，并可以大量减少在职场中的人际冲突。同样，在高校中，良好的情商可以使大学生拥有较高的社交技巧和同理心水平，乐于帮助别人，具有比较和谐的人际关系。通常情况下，情商水平高的大学生具有较强的抗压性，能够经常激励自己向着预定目标不断前进，具有较好的专业课成绩，并且对自己的未来充满了信心。因此，高校应高度重视大学生的情商

https://doi.org/10.35534/es.0502023

培养，提高他们的心理素质，塑造他们独特的个性和健全的人格，使他们能够加强情感交流，建立和谐的人际关系，为他们在学业上取得成功，以及将来的择业、创业和就业打下良好的基础。但从现实情况看，当今我国大学生的情商状况却不尽如人意，大量的资料与数据显示，高校中具有相当比例的大学生由于受心理素质的影响，存在着诸多适应障碍与不良反应等问题，有的问题还比较严重，具体表现为如下几个方面。

第一，自我认知能力较为缺乏，不能客观评价自己。现如今，不少大学生在平时更多只关注自己的优点，而不愿意面对自己的不足。当出现比自己的更好的观点时，很难虚心接受。有些大学生容易受到外界因素的干扰，不能正确地了解和评价自己的情绪状态，明知不对却不能改正。他们容易将自己的人生目标定得太高，不切实际地超过了自己的能力和现实条件的范围。当其不能达到目标时，就会产生强烈的失落感和挫折感。还有些则是过低地估计自己，阻碍了自身的充分发展。

第二，情绪管理能力不强，更容易被消极情绪控制。处在青年时期的大学生，正处于心理变化动荡比较大的时期，容易受外界的影响。通常大学生的外在表现与内心体验并不总是或完全一致，如有些大学生在情感体验方面比较丰富，易于产生激情，但很不稳定，欠缺理性思考。在面对挫折与失败时，在自身心理承受能力较弱的情况下，很容易呈现出一些失眠、厌食、焦躁不安、精神抑郁等现象，情况严重的还会导致自杀的发生。一些大学生由于不能有效控制和及时排解负面情绪，导致容易出现一些极端的行为，如逃课、酗酒、作弊、斗殴等。当情绪严重失控时，可能会出现伤人或自伤的行为。

第三，体察他人情绪能力较弱，缺乏同理心。识别他人情绪是建立和谐、融洽的人际关系的基础，也是营造团结、互助的人际环境的需要。然而，不少大学生在与人交往时，往往只是粗浅地体察他人的情绪反应，注重表面现象，不能及时地判断他人的情绪变化，很难真正站在对方的角度考虑问题，更不能设身处地地体会到别人的真实情感，导致对他人情绪的识别出现不足和偏差。另外，由于大学生以自我为本位的价值观念的普遍存在，导致他们很少会主动体察他人的情绪，理解他人的心情。

第四，人际交往能力不强，难以适应团队协作。现在的大学生多为独生子女，特殊的家庭环境使一些大学生养成了从小娇生惯养的不良习惯，强调以自我为中心，仅从个人的角度考虑问题。在与他人交往时，过多注重自己的需求，忽视他人的感受，容易产生主观臆断，从而对他人产生偏见，不能赢得别人的好感。集体观念淡薄，在与他人进行交流合作时较为缺少相互帮助及协作的精神。而在协作过程中，很多大学生较容易出现嫉妒、自负、任性、自卑、不满等情绪。这些问题容易导致在人际交往中产生异常心理，从而使人际交往出现一定障碍，以至于缺乏社会适应能力。

3　当前高校情商培养中存在的问题

3.1　情商教育缺失

在传统的教育模式中，教育工作者更加重视理论知识的传授，却忽视了对于学生情商的培养。一个人的本质不能由学习成绩的好坏决定，因此，应该重视并加强对于学生情商的培养。情商包括对于自己情绪的认识了解和掌控，自我认识与自我实现，对他人的认知，对欲望的控制及人际关系的协调能力，等等。只有真正地对自己有一个清晰的认识和判断，能够控制自己的情绪，才能够更好地去管理自己，

服务他人，做一个对社会有价值的人。现如今，学校可能更多的是把注意力放在了应试教育及学科教育的传授上，而忽略了对于大学生人格的塑造及性格的培养。

3.2 缺乏相关的测评，课程内容的针对性不强

目前，很多高校在开设情商培养课程并实施之前普遍没有开展过关于大学生情商状况的测评，导致对大学生群体中真正存在的隐性问题缺乏了解。现有的课程也大多针对问题的表面现象运用一些常规的情商理论知识进行指导或是直接借鉴国内外成熟的理论和做法实施，由此容易造成课程内容的设置较为随意，也会导致学生开始上课时的热情度较高，随着课程进行，学生则会觉得枯燥乏味、课程脱离实际，很难获得预期的效果，最终使得学生的积极性与参与性越来越低。此外，不同的学生具有不同的情商特质水平，偏离实际的情商培养内容也难以触动学生的内心世界，最终无法使学生感受到情商培养的重要意义，很难真正唤起学生的参与意识和形成主动改变自己的内在动力。

3.3 课时相对比较少，课程学习不具有系统性

大学生的情商发展是一个动态变化的过程，也是一个循序渐进的过程。在教学过程中，情商培养既要突出重点，有针对性地对学生培养，也要进行系统化的教育。从国内高校开设情商培养类课程的总体情况来看，由于没有国家统一、较为完善的教学大纲，大多高校视情商培养类课程为非常设课程。为了迎合或吸引学生的好奇心理，经常在每学期更换课程名称，但讲授的内容却大同小异，致使学生重复选修了该类课程，浪费了学生宝贵的学习时间。缺乏统一管理、统一规划且课时数量较少的课程，远远满足不了学生对情商进行全面而系统学习的要求。此外，许多情商培养类课程的授课对象主要集中于低年级或是高年级学生，然而学生在学校其余的大量学习时间里却很少受到情商课程教学的熏陶。这会造成情商培养的效果大打折扣。

3.4 教学与考核方法较为单一，不能促进学生有效地学习

情商培养课程与学科课程不同，它注重情商教学过程中师生、生生之间的互动以及学生对情感的理解、体验和感悟。为了达到理想的学习效果，需要采用多种教学方法，并将其有机结合起来。目前国内高校情商教学大多采用的还是合堂讲授的方法，学生人数较多且一味地向学生灌输情商理论知识，远离了大学生的心理发展和实际生活逻辑，忽视了情商知识的实际应用与体验，难以激发学生的学习兴趣和转变学生的思维模式，造成许多大学生由此抱怨情商培养类课程枯燥乏味、脱离实际，以至于学生学习的内在动力不足。同时，国内高校开展的情商培养课程往往过于注重形式，在情商教学过程中很少开展形成性评价，且大多都是在课程结束时简单按照传统评价模式进行相关的纸笔考试，这些做法难以将学生心理品质的形成、人格的发展真实体现出来。此外，在这种评价机制缺乏激励性、考核方式单一的情况下，很多学生也会为了完成课程任务而草草了事。可见，传统的教学模式和评价方式不利于促进学生的情商发展，反而容易产生消极的影响。

3.5 课程资源不健全，难以保证课程实施的效果

众所周知，一门课程的顺利开展离不开相应的专业化教师队伍。目前，在我国，很多高校的情商培

https://doi.org/10.35534/es.0502023

养课程还普遍存在着较多问题，例如，一些高校主要是由思想政治辅导员或者心理学相近专业的教师转任或兼任情商教学的教师，并没有经过正规、系统的专业培训，缺乏必要的情商知识和指导技能。同时，很多教师没有从事学生咨询的相关经验及案例，对学生真正的内心需求不甚了解；课程设置不是依据学生的需求，而是由教师的授课能力决定，有很大的随机性；教学内容因不同教师个人的主观经验、专业水平和知识取向而明显存在差异等。很明显，这种缺乏情商教学专职教师的课程，将很难提升学生的情商水平。不仅如此，由于缺乏科学、规范、高效的课程资源，许多开展情商教学的教师只是简单复制或借鉴国内外职场培训中的内容，这也会导致情商培养的效果不尽如人意。

4　积极心理学视野下大学生情商培养模块化课程建设

众所周知，课程是教育活动中能够促进学生素质提升最为直接、最为重要的基本因素，因而能否真正落实情商培养、提升学生心理素质的关键在于建设有效的情商培养课程。因此，科学、系统地设计情商培养课程成为研究的着力点与切入点。积极心理学价值取向摒弃了传统的问题与疾病的狭隘视角，为构建情商教育的新目标、新内容和新方法，提供了理论上的参考与操作上的指导，从而将情商教育与积极心理学价值取向相契合，针对大学生的心理特点和心理发展需要来挖掘学生的情商潜能。

积极心理学视野下大学生情商培养课程的模块化主要是针对课程的教学内容和教学方法，以积极心理学为依托，把课程分为几个模块，不同的模块对应不同的教学方法，任课教师以一种循序渐进的方式把模块化的教学内容通过学生主体呈现，进而再内化到学生自身，提高其情商素质。模块化课程设计从学生的需求出发，以积极心理学的理念为支撑，可将课程分为四个模块，其中包含不同主题，每个主题 2 个学时。

4.1　积极人格理念下的自我认知模块

该模块可以分为 3 个主题，分别是自我意识、性格完善与人格修炼。主要是将积极心理学中的 24 项性格优势融入每个模块，让学生了解自我、信任自我、悦纳自我、控制自我、调节自我、完善自我、发展自我、调适自我、设计自我、满足自我。让学生学会发展积极的人格品质，从依靠对问题的修补来使之摆脱痛苦到如何提炼每个人身上的优秀品质来使之生活化，自然而然地得到快乐和幸福，同时削弱紧张、压抑、抑郁、焦虑等消极状态，促进大学生的生活质量提升，开发其潜力和活力，促进能力与创造力，并探索人的健康发展途径，从而迈向幸福、健康、快乐的生活。

4.2　积极体验理念下的成长模块

该模块可分为 6 个主题，分别是了解情绪、情绪调节与管理、自信与自我激励、专注力、决策力和抗挫力。这部分旨在提高大学生整体的情绪管理能力，包括认识自身的情绪、妥善管理自己的情绪、自我激励，提高耐挫力、识别他人情绪、和谐处理人际关系。在课程中，教师可以把积极体验中的“心流体验”带入课堂，在课程中创造机会让学生拥有心流体验，在心流状态中，学生能享受到巅峰体验。在此过程中，他们既感受到了快乐，又展现出最好的状态。心流体验能够给学生带来满足感和愉悦心情，有助于提高他们对课程的兴趣和内在学习动机，从而构建积极人格，提升心理素质。

4.3 积极体验理念下的关系模块

该模块分为两个部分，即“组织与情商”和“人际中的情商”，其中“组织与情商”包含团队建设与凝聚力、团队领导力与信任力、团队执行力 3 个主题。“人际中的情商”包含倾听反应力、表达力、人际冲突解决 3 个主题。该模块可以借助团体辅导的形式，由一个班级的全班同学参与，通过团体活动或讨论，一次解决一个在学生中普遍存在的问题，教师担当教育和引导讨论的角色。实施该模块时，在课程中要注意营造课堂氛围引发学生的兴趣，鼓励他们进行情感体验和自我探索，最后实现领会内化。

4.4 积极成长理念下的生命教育模块

该模块主要为积极的生命教育。通过积极的生命教育，尽可能地去帮助学生具有主动承担生命的理性自觉，发掘生命潜能，让学生在尊重生存的前提下，建立健全人格，充分显现个体生命的意义与价值，成就自己的人生。在积极心理学理念的导向下，关注大学生积极人格的培养。

5 积极心理学视野下大学生情商培养课程教学改革思考

基于情商自身的特点，情商培养课程应该是一门综合性的课程，在其中应该融知识性、实践性、互动性、体验性、自助性于一体。因此该课程不能像学科课程那样只将关注点放在系统传授知识，而是需要将认知、体验、合作、分享等环节有机地联系在一起，使学生在认知塑造、角色扮演、团体辅导、成长沙龙、自我反思、放松训练、视频赏析、行为养成等大量活动中增强他们的认知感悟能力和实践技能。显然，情商培养课程要想顺利地实施并取得较好的效果，离不开将多种行之有效的教学方法与课程中的各个教学环节有机协调起来。

大学生情商培养课程中教学方法的选取应围绕如何实现课程的目标，注重课程实施的效果。在教学过程中，要以学生的体验为中心，注重师生及生生之间的合作、互动以及学生对情感的理解、体验和感悟。在其中，教师教的方法与学生学的方法不是简单的集合关系，而是更高层次的有机统一。为了使学生在情商课程的教学中取得良好的学习效果，在情商课程教学中，可在对情商知识讲授的基础上多采用一些具有体验性、感悟性的教学方法，建立起具有多样式、复合性的教学方法体系。

根据上述原则，在教学过程中，可以构建出“引导—体验—启发—感悟—实践”五步骤教学过程，并遵循“问题导向—知识讲授—师生互动—案例分析—角色扮演—学生体验与感悟—小组研讨—尝试解决问题—分析解决实际问题—提炼归纳”等问题解决策略。具体而言，教师可以从以下几个方面着手：首先，从学生的现实需求出发，以生动、简短的语言来讲授阐释相关的情商理论与心理现象，激活学生原有的认知，激发学生的兴趣与求知欲同时激起学生情感上的共鸣，以调动学生参与活动的积极性；其次，在课堂中围绕生活实际及课程相关问题创设丰富有趣的情境和活动，让学生在案例分析、角色扮演、小组讨论等活动中进行感受与体验；再次，让学生针对活动体验进行反思并总结概括，在此基础上，对于学生遇到的问题适当给予点拨、总结和评价；然后，通过不断深化学生对情商理论知识与心理机能的理解和把握，促进他们心理品质的逐渐内化和提升；最后，要求学生在课外对知识进行应用，通过自我操作、自我指导、自我探索，在实践中进一步学会避免、转化和战胜消极的情绪情感，建立起良好的思维模式

https://doi.org/10.35534/es.0502023

与行为模式。

除此之外，在整个课程的实施过程中，还要求教师多观察、多反思、多总结，努力提高自己的情商教学能力，能够结合现实生活热点及学生客观需要，根据不同的主题单元和教学内容对上述教学方法做出适当调整，并形成系统有效的教学方法组合，以产生更为理想的教学效果。

6 结语

在我国当前着力培养大学生综合素质，尤其是重视提升大学生心理素质的前提下，良好解决高校情商培养中出现的问题，有效挖掘情商培养的针对性和实践性内涵具有一定的现实紧迫性。目前，我国高校中开展的情商培养主要来源于职场培训和发达国家高校中情商培养的理论与实践。虽然内容领域比较丰富，但总体来说还很不完善，无论是理论层面的研究还是实践层面的操作，均处于尝试和摸索阶段，在课程内容、教学方法、评价方式、课程管理等方面还存在着诸多问题。情商培养课程是贯彻落实心理教育理念、实践心理教育思想的关键，通过积极心理学理念下的情商培养课程设计和模块化教学，能够在教育教学中有意识地培养大学生积极的人格品质，使他们在未来面对社会诸多压力下能够用积极理念去思考，以积极的心态去面对，提高和拓展他们的心理素质，促进他们的成长成才。

参考文献

［1］王芙颂，张婷．积极心理学视角下高校工科大学生情商现状调查及培育机制探究［J］．文化创新比较研究，2020（4）．
［2］熊丹丹．积极心理学视角下的大学生情绪管理探究［J］．中国西部科技，2019（4）．
［3］张艳霞．积极心理学视野下高职生心理健康课的模块化教学［J］．理论观察，2016（6）．
［4］王维嘉．国内积极心理学视域下积极情绪的研究［J］．社会心理科学，2013（11）．
［5］杜超，朱艳辉．大学生情商教育及对策研究研究［J］．北方经贸，2013（5）．
［6］李晓艳．大学生情商教育路径的转变与重构［J］．辽宁师范大学学报（社会科学版），2012（5）．
［7］张进辅，徐小燕．大学生情绪智力特征的研究［J］．心理科学，2004（2）．
［8］窦胜功，徐忠波，张兴杰，等．大学生的情商测评及培养对策［J］．东北大学学报（社会科学版），2002（4）．
［9］黄玄清．哈佛情商［M］．北京：中国妇女出版社，2006.
［10］谭一平．大学生情商训练［M］．上海：上海财经大学出版社，2013.

Emotional Intelligence Cultivation and Curriculum Construction Of University Students from the Perspective of Positive Psychology

Yao Shujing[1,2] Tang Qingtao[1,2]

1. School of Education Science, Huaihua University, Huaihua;
2. Wulingshan K-12 Educational Research Center at Huaihua University, Huaihua

Abstract: Emotional intelligence is an important indicator of the development of individual positive psychological quality. As a new direction of contemporary psychology research, positive psychology emphasizes the need to pay attention to human happiness and tap the potential advantages of human beings, which provides new ideas and guidance for the cultivation of emotional intelligence among college students. As we all know, curriculum is the most direct and important basic factor to promote the quality of students in educational activities. Therefore, the effective emotional intelligence training course is the key to truly implement the emotional intelligence cultivation and improve the students' psychological quality. At present, there are still some problems in the cultivation of emotional intelligence in universities. On the whole, the emotional intelligence cultivation courses are basically still in the primary stage, there are still many imperfect areas. This study combines the current situation of college students to explore the significance and ways of positive psychology for the cultivation of emotional intelligence, and to explore the emotional intelligence training courses suitable for Chinese college students, so as to cultivate students' positive psychological quality.

Key words: Positive psychology; University students; Emotional intelligence cultivation; Cultivation curriculum construction

https://doi.org/10.35534/es.0502023