

积极心理学视域下“大学生心理健康教育”课程思政教学改革实践研究

杨航¹ 邵景进² 陈冲¹ 宋思涵¹

1. 重庆青年职业技术学院, 重庆;

2. 西南大学, 重庆

摘要 | 本研究基于积极心理学理论框架, 系统探究了高职院校“大学生心理健康教育”课程思政教育的实施现状及现存问题。通过整合数字化教学资源, 创新构建了“心理健康教育135+N”课程思政教学体系。方法: 采用问卷调查法、案例分析法及课堂教学实验法, 以592名高职院校大一新生 ($M=18.44$) 为研究对象, 从积极心理学视角出发, 设计并实施了大学生心理健康教育课程思政教学方案。结果: (1) 高职院校大一新生入学时积极心理健康水平存在显著性别差异, 男生 ($M \pm SD=50.21 \pm 10.65$) 显著高于女生 ($M \pm SD=46.74 \pm 10.28$) ($p < 0.001$); (2) 课程教学实施后, 女生积极心理健康水平显著提升 ($M \pm SD=50.39 \pm 10.33$), 与男生水平 ($M \pm SD=50.60 \pm 11.55$) 无统计学差异 ($p=0.857$)。结论: 基于积极心理学的心理健康教育课程思政教学模式对女性大学生的心理健康水平提升具有显著促进作用。

关键词 | 积极心理学; 课程思政; 心理健康教育; 教学改革; 高职院校

Copyright © 2025 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/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 实践背景

“大学生心理健康教育”课程以“立德树人”为根本任务, 紧密对接学校“双高”建设目标及高素质应用型、复合型、创新型人才培养定位, 充分发挥课程的德育功能, 着力提升大学生的心理素质和综合素养。课程面向全校各专业一年级学生开设, 性质为通识选修(必

选)课程, 共计32学时。课程采用理实一体化教学模式, 积极推进课程思政教学改革。课程建设遵循“线上有资源、线下有活动、全程有评价”的原则, 系统设计了课程思政资源体系。

基于积极心理学理论框架, 本研究系统梳理了高职院校“大学生心理健康教育”课程思政教学现状及存在问题。以《高等学校课程思政建设指导纲要》《高等

基金项目: 本文系2022年重庆市教育科学规划课题“突发公共危机事件下高职院校学生心理危机干预机制研究”(项目编号: K22YG320337)(主研项目); 2023年度重庆青年职业技术学院职业教育教学改革研究项目(一般项目)基于积极心理学取向高职院校心理健康教育“课程思政”提升研究(项目编号: 14069JG2023001)(主持项目); 2024年重庆青年职业技术学院科研平台科学育儿与智慧托育研究中心(CQYXJPTRW001)(主研项目)阶段性成果。

通讯作者: 杨航, 重庆青年职业技术学院助教, 社会工作者(初级), 研究方向: 发展与教育心理学。

文章引用: 杨航, 邵景进, 陈冲, 等. 积极心理学视域下“大学生心理健康教育”课程思政教学改革实践研究[J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(2): 192-199.

<https://doi.org/10.35534/pc.0702031>

学校学生心理健康教育指导纲要》以及《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）》^[1]为指导，充分运用数字化教学手段，构建了高职院校“心理健康教育135+N”课程思政创新教学体系。该体系具有综合性、实践性、开放性和针对性等特点，形成了积极心理学视角下的大学生心理健康教育课程思政新模式，并通过实践探索积累了可推广的经验。

2 课程思政结合点分析

“大学生心理健康教育”课程以培养学生心理健康意识和自我调适能力为核心目标。作为未来社会建设的主力军，大学生的心理健康水平直接影响其个人发展和社会适应能力^[2]。因此，课程内容与授课对象的结合点主要体现在：培养学生的自我认知能力、情绪管理能力、人际交往能力等核心心理素质，同时强化其社会责任感和历史使命感。

在课程思政维度上，本课程重点聚焦政治认同、家国情怀、社会责任、道德规范等核心要素。通过心理健康教育，引导学生深入理解社会主义核心价值观，形成坚定的政治认同，培养深厚的家国情怀^[3]。在恋爱与心理健康、职业规划等专题教学中，课程着重强调个人行为的社会责任和道德规范，帮助学生树立正确的人生观和价值观。同时，课程注重培养学生的科学精神和思维品质，通过实证研究和案例分析，提升学生的批判性思维和问题解决能力。

课程还着重培养学生的创新能力和人文精神。在网络心理健康、生命教育等章节中，鼓励学生运用创新思维应对现代生活挑战，同时强化对生命的尊重和人文关怀。通过系统化的教学内容设计，帮助学生在全球化背景下形成宽广的文化视野和坚定的文化自信，培养其对多元文化的理解与尊重，为培养具有国际视野的复合型人才奠定基础^[4]。

表 1 课程思政教学设计对应关系表

Table 1 Correspondence table for ideological and political teaching design in curriculum

序号	教学单元	结合（融入）知识点	结合（融入）积极心理学对应要点分析	课程思政维度和映射	教学方法	教学案例	话题讨论
1	健康心灵 美丽人生——大学生心理健康概论	心理健康的定义、标准、意义	强调个体的积极特质、潜能和优势	培养学生的社会主义核心价值观，强调心理健康与社会和谐的关系。	讲授法、讨论法	折纸游戏——心理健康 10 问	作为大学生，你如何看待内卷和躺平？并就如何打破这一矛盾给出建议？
2	心理咨询 学会自助——大学生心理咨询	心理咨询的目的、方法和自助技巧	培养自我效能感，提高解决问题的能力	强调自助与互助的社会主义精神	角色扮演、小组讨论	我是你的守护者	正确“求救”信号与危机干预
3	全新开始 学会适应——大学生的环境适应与心理健康	环境适应的心理机制和策略	适应力和韧性的培养	培养学生的适应能力和面对挑战的勇气	案例分析、小组讨论	周末宿舍集体行动计划（缺一不可）	《金榜题名之后：大学生出路分化之谜》
4	认识自我 发展自我——大学生自我意识的发展	自我意识的形成和发展	自我认知和自我接纳	培养学生的自我意识和自我提升	自我反思、日记写作	自我意识偏差与自我同一性形成	“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也”《礼记·中庸》
5	优化性格 完美人生——大学生的气质应用及性格优化	性格类型、气质与职业选择	性格优势和积极品质的培养	强调性格的可塑性和积极改变	性格测试、小组讨论	红楼梦之十二金钗的人格特质、《功勋》（2021）	MBTI 人格测试
6	驾驭情绪 理性生活——大学生的情绪管理	情绪识别、表达和管理	情绪智力和积极情绪的培养	强调情绪管理在社会和谐中的作用	情绪日记、情绪调节技巧训练	理性情绪疗法	如何坚持积极心理生活 7 天？
7	人际沟通 从心开始——大学生的人际交往	沟通技巧、人际关系的建立和维护	社交能力和积极人际关系的培养	强调和谐人际关系在社会建设中的作用	角色扮演、小组讨论	PAC（人际沟通分析理论）究竟如何工作？	I 人和 E 人该如何高情商的拒绝别人？
8	学会学习 激发潜能——大学生学习状态的提升	学习动机、学习策略和学习效率	学习的乐趣和自我激励	强调终身学习和自我提升的重要性	学习策略工作坊、自我激励训练	拖延的人并不是一无是处，但要勇敢面对失败。	什么是习得性无助？
9	走进社团 完善自我——大学生的社团活动	社团活动的意义、组织和管理	团队合作和社交技能的培养	强调社团活动在个人成长和社会服务中的作用	项目式学习、案例分析	分析社团活动对个人成长的积极影响，强调团队合作的重要性	社团中的获益
10	恋爱与性 切勿草率——大学生恋爱和性心理健康	恋爱心理、性心理健康	健康的人际关系和性教育	强调恋爱和性关系中的责任感和尊重	小组讨论、案例分析	中国经典传统爱情故事：牛郎织女、化蝶、白蛇传、西厢记、红楼梦等	什么是健康的恋爱？
11	规划职业 成就未来——大学生的求职择业与心理健康	职业规划、求职技巧和职业适应	职业满意度和工作投入	强调职业规划在个人发展和社会贡献中的作用	职业规划工作坊、模拟面试	《中华人民共和国职业教育法》《中国职业教育发展白皮书（2012—2022 年）》	职业生涯里 SWOT 职业自我分析

续表

序号	教学单元	结合(融入)知识点	结合(融入)积极心理学对应要点分析	课程思政维度和映射	教学方法	教学案例	话题讨论
12	战胜压力 应对挫折——大学生挫折心理调控	压力管理、挫折应对策略	韧性和逆境中的积极应对	强调面对挫折时的积极态度和解决问题的能力	压力管理训练、案例分析	抗挫训练	培养逆商
13	绿色网络 绿色心情——大学生网络心理健康	网络行为、网络依赖和网络心理健康	网络环境中的自我控制和积极行为	强调网络环境中的社会责任和道德规范	网络行为分析、自我控制训练	网络世界的是与非	网络中的得与失
14	珍惜生命 珍爱自我——大学生生命教育	生命价值、生命意义和生命教育	生命的意义和目的探索	强调生命的尊严和价值,以及个人在社会中的责任	生命教育讲座、反思日记	《一分钟的生命》	生命中最宝贵的五样东西

3 研究对象

3.1 教学前测试(T1)

研究采取实验法随机选取某高职院校的11个班级大一新生作为研究对象,剔除不符合研究要求的问卷后,共获得有效问卷592份。其中,男性469名,女性123名;农村户口247名(41.72%),汉族520名(87.84%);年龄在16岁到23岁之间($M=18.44$)。

3.2 教学后测试(T2)

结课之后,研究采取实验追踪11个班级大一新生作为研究对象,进行第二次测试,剔除不符合研究要求的问卷,共得到有效问卷485份,流失率18.07%,其中

男性367名,女性118名,农村户口173名(35.67%),汉族423名(87.84%),年龄在16岁到23岁之间($M=18.44$)。

3.3 结果分析

根据沃里克-爱丁堡积极心理健康量表(warwick-edinburgh mental well-being scale, WEM-WBS),反映心理健康的积极情绪、积极心理功能和人际关系满足感3个方面,符合世界卫生组织(WHO)对心理健康的定义,即一种能够实现自身能力、应付正常生活压力且能够富有成效地工作并为其社区作出贡献的幸福状态。该量表在老年人及中学生中有较好的效度与信度^[5]。作为被调查者的总体心理健康状况,得分越高意味着健康状况越良好。

表2 关于大学生对心理健康教育相关知识了解程度的描述统计

Table 2 Descriptive statistics on college students' understanding of mental health education-related knowledge

题项		T1 (N=592)	T2 (N=485)	
你是否正在学习或对心理学、精神病学的相关专业或职业感兴趣?	M	1.45	1.43	
	SD	0.498	0.496	
	YES	325(54.9%)	275(56.7%)	
	NO	267(45.1%)	210(43.3%)	
你和心理/精神疾病患者的接触频率是多少? (数值越小代表接触的频率越低,数值越大代表接触的频率越高)	SUM	1054	903	
	M	1.78	1.86	
	SD	1.363		
	区间 1~7	1.0	376(63.5%)	269(55.5%)
		2.0	104(17.6%)	108(22.3%)
		3.0	46(7.8%)	57(11.8%)
		4.0	32(5.4%)	29(6.0%)
		5.0	16(2.7%)	6(1.2%)
6.0		2(3%)	11(2.3%)	
7.0	16(2.7%)	5(1.0%)		
对于专业的心理健康服务(如心理咨询/治疗、精神科治疗),您的熟悉程度是多少? (数值越小代表越不熟悉,数值越大代表越熟悉)	SUM	1278	1255	
	M	2.16	2.59	
	SD	1.427		
	区间 1~7	1.0	268(45.3%)	158(32.6%)
		2.0	137(23.1%)	96(19.8%)
		3.0	85(14.4%)	97(20.0%)
		4.0	62(10.5%)	82(16.9%)
		5.0	20(3.4%)	33(6.8%)
6.0		7(1.2%)	5(1.0%)	
7.0		13(2.2%)	13(2.7%)	

表 3 关于大学生积极心理品质的描述统计

Table 3 Descriptive statistics on college students' positive psychological qualities

测量时间	N	MIN	MAX	M	SD
T1	592	14.00	70.00	49.4916	10.65772
T2	485	14.00	70.00	50.5526	11.25841

根据独立样本T检验分析结果发现，总体积极

心理健康状况有着明显的性别差异，在T1第一次测验（未开设心理健康课前）测验结果表明，男生（ $M \pm SD=50.21 \pm 10.65$ ）的积极心理健康水平要高于女生（ $M \pm SD=46.74 \pm 10.28$ ）（ $d=0.59, p<0.001$ ），在经过一学期的积极心理健康教育课程后，女生的积极心理健康水平显著提升（ $M \pm SD=50.39 \pm 10.33$ ），且达到与男生（ $M \pm SD=50.60 \pm 11.55$ ）同等水平（ $d=0.483, p=0.857$ ）。

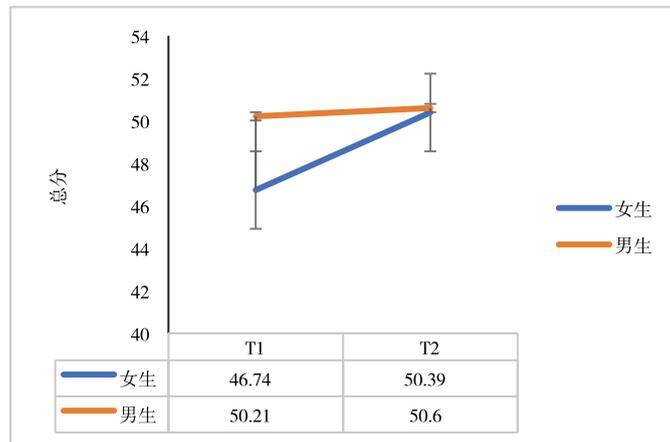


图 1 总体心理健康状况性别差异折线图

Figure 1 Line graph of gender differences in overall mental health status

表 4 关于T1测试中积极心理品质性别差异的独立样本T检验

Table 4 Independent samples T-Test on gender differences in positive psychological qualities in T1 testing

性别	N	M	SD	F	显著性	t	自由度	Sig.	差值 95% 置信区间
男	469	50.21	10.65	1.35	0.246	3.24	0.59	0.001	1.37 5.58
女	123	46.74	10.28						

表 5 关于T2测试中积极心理品质性别差异的独立样本T检验

Table 5 Independent samples T-Test on gender differences in positive psychological qualities in T2 testing

性别	N	M	SD	F	显著性	t	自由度	Sig.	差值 95% 置信区间
男	367	50.60	11.55	2.13	0.146	0.180	0.483	0.857	-2.13 2.56
女	118	50.39	10.33						

4 教学目标的实践创新设计

基于高职院校大一新生的学情特点，本研究创新性地构建了“135+N”的教学目标体系。学情分析表明，授课对象虽具备基础的心理认知，但在理论深度和实践转化方面存在明显不足，尤其在积极心理学的实际应用层面亟待加强^[6]。针对这一现状，本研究确立了知识、能力、价值三位一体的教学目标体系：在知识维度，着力构建“理论—标准—应用”的知识图谱^[7]，使

学生系统掌握心理学基础理论、心理健康标准及大学阶段心理发展特征，重点深化积极心理学在心理健康教育中的应用认知；在能力维度，创新设计能力培养矩阵，重点培养学生运用积极心理学视角分析和解决问题的能力，系统提升其自我探索、心理调适及心理发展等核心技能，涵盖学习发展、环境适应、压力管理、有效沟通、问题解决、自我管理、人际交往及生涯规划等关键能力模块；在价值维度，构建“家国情怀—职业素养—文化自信”的价值引领体系^[8]，通过强化社会责任、职

业道德、法治意识等核心价值，培养学生的文化自信与全球视野。在实现路径上，创新采用“互动—实践—反思”三维教学模式^[9]：通过案例研讨、情境模拟、角色扮演等互动教学方法，增强课堂参与度；整合优质视频

资源和真实教学案例，提升教学的实践性与趣味性；运用反思日记、课堂反馈等形成性评价工具，促进学生的深度反思与价值内化，实现知识传授、能力培养与价值塑造的有机统一，如图2所示。

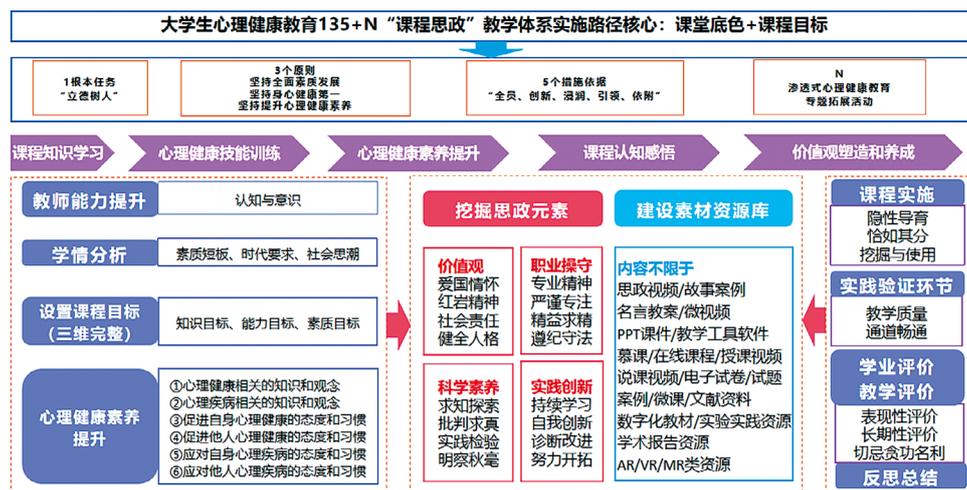


图2 135+N的心理健康教育课程思政实现路径

Figure 2 Implementation path of ideological and political education in the “135+N” mental health education curriculum

5 实践教学内容分析

本课程以“知识—能力—素养”三维目标为导向，系统构建了“大学生心理健康教育”的实践教学内容体系。教学内容设计采用“基础—应用—拓展”的递进式结构：基础层着重讲解心理健康核心知识，包括心理发展特征、常见心理问题识别与预防等；应用层通过案例分析、情景模拟等方式，培养学生运用心理健康知识解决实际问题的

能力，重点涵盖大学适应、学习管理、人际交往、情绪调控、恋爱心理等主题；拓展层则聚焦健全人格塑造与生命价值探索，引导学生建立积极的人生观和幸福观。在教学实施中，创新采用“理论讲授—案例研讨—技能训练”三位一体的教学模式，通过课堂小组讨论、角色扮演、情景演示等互动方式，系统提升学生的自我认知、人际沟通和自我调节等核心心理素质^[10]。

表6 积极心理学理念在心理健康教育课程思政创新教学体系的应用

Table 6 Application of positive psychology concepts in the innovative teaching system of ideological and political education in mental health education courses

4个自我图式潜特质	12个积极心理基础模块	积极心理学要素教学视频		对应课程思政重点内容
		积极心理学要素教学视频案例名目	课堂活动	
E 情绪能力	E1 情绪调节	E1-1【功勋】破防了！片头制作好用心	你比划我猜	社会主义核心价值观教育
	E1 情绪调节	E1-2 治愈减压哲理诗短片《悲伤存在的意义》	我的情绪压力圈	社会主义核心价值观教育
	E2 行为调控	E2-1 为什么会出现内卷与躺平矛盾并存的社会现象？	时间纸条	职业理想和职业道德教育
	E2 行为调控	E2-2 躺平与内卷谁能活到最后？看到AI模拟试验后，作为人类的我沉默了	理性情绪疗法	职业理想和职业道德教育
	E2 行为调控	E2-3 大数据时代：社交网络背后无形的“黑手”	网络的是与非	宪法法治教育
	E3 共情	E3-1 用5个细节告诉你，中国文化自信到底是什么！《河南卫视春晚》		中华优秀传统文化教育
	E3 共情	E3-2 同理心的力量（The Power of Empathy）	秘密问题游戏	社会主义核心价值观教育
	E3 共情	E3-3《苍蝇一分钟的生命》ONE MINUTE FLY	生命中最宝贵的五样东西	职业理想和职业道德教育

续表

4个自我图式潜 特质	12个积极心理基 础模块	积极心理要素教学视频		对应课程思政重点内容
		积极心理要素教学视频案例名目	课堂活动	
A 积极生活	A1 乐观	A1-1 100年来,中国做了什么?	我的人生项目清单	习近平新时代中国特色社会主义思想教育
	A2 热情	A2-1 五四版《骄傲的少年》		习近平新时代中国特色社会主义思想教育
	A3 感恩	A3-1 庆祝中国共产党成立100周年纪念视频	人生格子	习近平新时代中国特色社会主义思想教育
	A3 感恩	A3-2 在韩志愿军烈士遗骸回国		社会主义核心价值观教育
S 自我信念	S1 自我意识	S1-1 你想成为什么样的人?《一起同过窗》	折纸游戏——心理10问	职业理想和职业道德教育
	S1 自我意识	S1-2 我不想做这样的人《觉醒年代》	猜猜TA是谁?	职业理想和职业道德教育
	S2 自我效能	S2-1 学历贬值,求职艰难,普通家庭大学生出路在哪里?	生涯幻游:遇见10年后的自己	职业理想和职业道德教育
	S3 坚持	S3-1 别让任何人打乱你的人生节奏	课堂团辅活动:我是你的守护者	职业理想和职业道德教育
	S3 坚持	S3-2 最美的爱情会是什么样?奋斗者的爱情,分外浪漫	绘制时间馅饼	社会主义核心价值观教育
O 他人信念	O1 家庭支持	O1-1 歌曲《外婆桥》MV	数一数我的“护卫舰”	社会主义核心价值观教育
	O2 同伴支持	O2-1 奋斗路上的你,永远是少年	我的人际关系	职业理想和职业道德教育
	O2 同伴支持	O2-2 学会拒绝!告别讨好型人格,唤醒更强大的自己	PAC 人际交往理论	职业理想和职业道德教育
	O2 同伴支持	O2-3 周总理的硬核浪漫,原来这就是双向奔赴的爱	给恋人画像	社会主义核心价值观教育
	O2 同伴支持	O2-4 中国古风动画短片合集·相思(上)		中华优秀传统文化教育
	O3 学校支持	O3-1 普通出身,如何最大限度“利用”大学?	我的社会支持网络	职业理想和职业道德教育

教学重点聚焦于两个维度:一是积极心理学理论在心理健康教育中的创新应用,二是课程思政元素对学生心理健康素养的提升作用。通过将积极心理学理念融入教学全过程,培养学生积极心理品质;通过挖掘课程思政元素,强化社会主义核心价值观的引领作用^[11]。教学难点主要体现在两个方面:其一是心理学理论的教学转化,需要将抽象理论具象化为可操作的教学实践;其二是思政元素的有机融入,要求在教学过程中自然渗透价值引领,避免生硬说教。

在课程思政元素挖掘方面,本课程创新构建了“价值—责任—创新”三维思政教育体系:通过心理健康教育案例分析,引导学生深入理解社会主义核心价值观的内涵;通过探讨心理健康教育的社会价值,培养学生的社会责任感和家国情怀;通过分析心理健康教育面临的挑战与机遇,激发学生的创新思维和科学探索精神。同时,将心理健康教育与职业道德、法治意识等思政要素有机结合^[12],实现知识传授与价值引领的深度融合,为培养德才兼备的高素质人才奠定坚实的心理基础。

6 实践成效与反思提升

通过创新性地积极心理学理念与课程思政深度融合,取得了显著的育人成效。实践成效主要体现在四个维度:(1) 文化传承维度,通过挖掘中华优秀传统文化中的积极心理元素,有效增强了青年学生的使命担当意识;(2) 时代特色维度,将“文化自信”与“工

匠精神”有机融入心理健康教育,强化了学生的价值认同^[13];(3) 素养提升维度,通过创新课程研讨模式,显著提升了学生的心理健康素养和思辨能力;(4) 实践延伸维度,通过设计反思性学习任务^[14],引导学生实现自我觉察与价值内化。在实施过程中,重点把握三个核心要点:着力培育学生的积极心理品质与潜能,系统融入社会主义核心价值观教育,全面提升学生的心理健康意识与社会责任感。策略方法上,创新采用“讲授—讨论—实践—反思”四维教学模式,综合运用案例教学、角色扮演、情境模拟等多元化手段,有效提升了学生的参与度与实践能力。

基于实践反馈,案例成效显著:学生课程满意度达99.03%,心理健康素养测评提升显著,思政意识明显增强。未来改进方向包括:(1) 优化案例库建设,增强教学内容的时代性和针对性;(2) 完善“线上+线下”混合式教学模式,提升教学资源的可及性和互动性;(3) 构建多元化评价体系,实现过程性评价与结果性评价的有机结合^[15];(4) 建立持续改进机制,确保教学内容与方法与时俱进。通过持续优化与创新,本案例将为培养具有全球视野、文化自信和专业素养的高素质人才提供更有力的支撑。

下一步教学改革将重点优化女性大学生心理健康教育素养的教学实践策略^[16]。具体而言,将构建“三维一体”的女性大学生心理健康教育模式:其一,开发性别差异化教学内容,针对女性大学生心理发展特点,设计专属教学模块,重点强化自我认知、情绪管理和人际交

往等核心能力培养;其二,创新“同伴支持+导师引领”的双轨制辅导机制,通过组建女性成长小组,开展主题式团体辅导,同时配备女性导师进行个性化指导;其三,搭建“课堂—实践—反思”的立体化学习平台,通过情境模拟、角色扮演等体验式教学,增强女性大学生的心理韧性。此外,将建立女性大学生心理健康成长档案,实施动态追踪与个性化干预,并通过数字化平台构建女性心理健康支持网络,实现教育资源的精准投放与持续供给,全面提升女性大学生的心理健康素养与积极心理品质。

参考文献

- [1] 陈祉妍. 推进新时代学生心理健康工作一体化建设——《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)》解读[J]. 中小小学校长, 2023(7): 17-20.
- [2] 梁瑛楠. 基于OBE理念的大学生心理健康教育课程设计与实践效果评估[J]. 高教学刊, 2024(13).
- [3] 吴小玉. 新时代高校思政课传播马克思主义的主要成就及未来展望——学习习近平总书记对学校思政课建设的重要指示[J]. 理论建设, 2025.
- [4] 张傲. 新时代高职院校思政课增强大学生文化自信的路径研究[C]//北京国际交流协会. 2024年教育创新与经验交流年终研讨会论文集. 长春职业技术学院, 2024: 4.
- [5] 徐正场. 居民心理健康对城市生态空间的响应——以上海市为例[D]. 华东师范大学, 2021.
- [6] 雷童, 刘晓红. 积极心理健康教育在思政课教育中的应用分析[J]. 知识库, 2018(18): 232.
- [7] 周莹莹, 陈希. 家校社协同心理育人的热点分析与发展趋势——基于CNKI(2000—2023年)的文献计量与知识图谱分析[J]. 中小学心理健康教育, 2024(23): 4-10.
- [8] 刘绍云. 数字时代青年家国情怀培育研究[D]. 湖南大学, 2023.
- [9] 祝洪章, 王泳博, 赵丽莹. “三核+三步+三维闭环”课程思政教学模式的改革与实践——以国家级一流课程国际金融为例[J]. 对外经贸, 2024(11): 157-160.
- [10] 蒙鸿飞. 基于学生核心素养培养的心理健康教育策略[J]. 试题与研究, 2022(14): 39-40.
- [11] 张金慧, 王秀娟. 中华优秀传统文化融入社会主义核心价值观教育的实践路径[J]. 西部素质教育, 2025, 11(3): 50-54.
- [12] 贾珊珊. “法治意识”课程思政理念在大学生心理健康教育“恋爱与婚姻”专题中的运用[J]. 品位·经典, 2022(16): 126-128.
- [13] 何相宁. 中华优秀传统文化融入高职学生工匠精神培育的路径研究[J]. 新传奇, 2024(32): 82-84.
- [14] 朱训明. 反思性教学在大学生心理健康课中的实践研究[J]. 教育现代化, 2017, 4(42): 333-334.
- [15] 付晓楠. 中小学心育课程资源多元化评价[J]. 江苏教育, 2022(32): 23-26.
- [16] 曹丽丽. 思想政治教育视域下大学生心理亚健康问题分析[D]. 南京信息工程大学, 2016.

Research on the Practice of Ideological and Political Education Reform in the Course of “College Students’ Mental Health Education” from the Perspective of Positive Psychology

Yang Hang¹ Shao Jingjin² Chen Chong¹ Song Sihan¹

1. Chongqing Youth Vocational and Technical College, Chongqing;

2. Southwest University, Chongqing

Abstract: Based on the theoretical framework of positive psychology, this study systematically explores the current implementation status and existing issues of ideological and political education in the course of “College Students’ Mental Health Education” in higher vocational colleges. By integrating digital teaching resources, an innovative “135+N” ideological and political teaching system for mental health education was constructed. Research methods: Using questionnaire surveys, case analysis, and classroom teaching experiments, 592 freshmen ($M=18.44$) from higher vocational colleges were selected as the research subjects. From the perspective of positive psychology, a teaching plan for ideological and political education in college students’ mental health education was designed and implemented. Research results: (1) There was a significant gender difference in the level of positive mental health among freshmen upon enrollment, with male students ($M\pm SD=50.21\pm 10.65$) significantly higher than female students ($M\pm SD=46.74\pm 10.28$) ($p<0.001$); (2) After the implementation of the course, the level of positive mental health among female students significantly improved ($M\pm SD=50.39\pm 10.33$), showing no statistical difference compared to male students ($M\pm SD=50.60\pm 11.55$) ($p=0.857$). Research conclusion: The ideological and political education teaching model based on positive psychology has a significant promoting effect on the mental health level of female college students.

Key words: Positive psychology; Ideological and political education; Mental health education; Teaching reform; Higher vocational colleges