

积极心理学视域下职业学校心理健康社团的创新模式构建与实践研究

干登·傲登格日丽

新疆应用职业技术学院，奎屯

摘要 | 随着职业教育高质量发展进程的推进，职业学校学生心理健康问题日益凸显。心理健康社团作为开展心理健康教育的重要载体，在实际运行中面临活动形式单一、理论支撑不足、专业能力薄弱等挑战。本文基于积极心理学理论，构建以“三维一体”目标体系和“四维联动”活动机制为核心的心理健康社团创新模式，并通过实践案例验证其在提升学生积极心理品质、主观幸福感及职业适应力方面的有效性。研究结果为职业学校心理健康教育提供了理论参考与实践路径。

关键词 | 积极心理学；心理健康社团；职业学校；创新模式；实践研究

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/>



职业教育作为我国教育体系的关键组成部分，肩负着培育高素质技术技能人才的重要使命。伴随《国家职业教育改革实施方案》的深入实施，职业教育正步入高质量发展的全新阶段^[1]。在此时代背景下，职业学校学生的心理健康议题愈发受到社会各界的广泛重视。

目前，全国中等职业学校在校学生数量逾1600万人，高等职业院校在校学生数量突破1500万人^[2]。面对学习压力、技能训练负荷、就业竞争及人际关系等多方面的挑战，学生的心理健康问题呈现出普遍化、低龄化和隐蔽化的态势，传统的心理健康教育模式已难以契合学生多样化、个性化的成长需求^[7]。

心理健康社团凭借其组织形式灵活、活动内容丰富且贴近学生实际情况的特点，逐步成为职业学校开展心

理健康教育的重要载体^[8]。它不仅在普及心理知识、预防心理问题方面发挥着积极功效，更在提升学生心理素质、推动人格发展方面具备独特优势。然而，在实际运行过程中，诸多社团仍面临活动形式单一、理论支撑匮乏、成员专业能力欠佳、资源整合能力薄弱等问题，这在一定程度上限制了其育人功能的有效发挥^[2, 9]。

积极心理学作为20世纪末兴起的一种心理学新范式，着重关注个体的积极品质、潜能开发以及幸福感提升，为心理健康教育提供了全新的视角与方法^[3, 4]。将积极心理学理念融入心理健康社团建设，不仅有助于实现从“问题干预”向“发展促进”的转变，更能够激发学生的内在动力，培育其乐观、坚韧、感恩、责任等积极心理品质，增强职业适应能力和终身发展能力^[5, 10]。

基金项目：江苏省职业技术教育科学研究中心“十四五”规划2024年度教育援疆专项立项课题（课题编号：JSZJKY202402038）。

作者简介：干登·傲登格日丽，新疆应用职业技术学院，学生工作部心理健康教育教研室主任，硕士研究生，研究方向：心理健康教育。

文章引用：干登·傲登格日丽. 积极心理学视域下职业学校心理健康社团的创新模式构建与实践研究[J]. 教育研讨, 2025, 7(9): 986-990.

<https://doi.org/10.35534/es.0709187>

基于上述背景,本文以积极心理学为理论基石,结合职业学校的实际状况,系统探究心理健康社团创新模式的构建路径与实践策略,并通过典型案例验证其有效性,旨在为职业学校心理健康教育提供可资借鉴的理论框架和实践范式。

1 理论基础:积极心理学对社团建设的启示

1.1 积极心理学的核心理念

积极心理学由美国心理学家马丁·塞利格曼提出,主张心理学应关注人类的优点、美德和幸福感,而非仅仅聚焦于心理疾病的治疗^[4]。其理论体系主要包括以下四个方面:

第一,积极情绪。弗雷德里克森提出的拓展与建构理论认为,积极情绪能够拓展个体的思维和行动范围,帮助其建立持久的个人资源,喜悦、希望、感恩、兴趣等情绪,有助于学生增强学习动力、缓解训练压力、提升创新能力;在职业学校中,学生往往面临较大的学习和技能训练压力,积极情绪的培养能够帮助他们更好地应对挑战,保持良好的心理状态。

第二,积极人格特质。塞利格曼总结出六大美德和24项性格优势,如勇气、仁爱、正义、节制、智慧与超越等。这些积极特质是个体应对挑战、实现自我价值的重要心理资源,对职业学校学生的职业发展和心理健康具有重要影响。例如,坚韧的品质可以帮助学生在面对职业挫折时保持积极态度,而良好的沟通能力则是服务类专业学生必备的职业素养。

第三,积极社会组织系统。积极心理学强调家庭、学校、社区等社会环境对个体发展的支持作用^[6]。一个好的组织系统应提供情感支持与资源保障,营造尊重、信任、合作的氛围。心理健康社团作为学校组织系统的一部分,其文化氛围与运行机制对成员成长具有重要影响^[8]。例如,一个充满支持和鼓励的社团环境能够帮助学生更好地发展积极心理品质,增强其归属感和自信心。

第四,主观幸福感。主观幸福感是个体对自身生活质量的整体评价,包括情绪体验和生活满意度两个维度。研究表明,主观幸福感不仅影响学生的心理健康水平,也与其学业表现、职业适应密切相关^[5,10]。例如,具有较高主观幸福感的学生往往在学业上表现更好,对未来的职业发展也更有信心。

1.2 积极心理学对心理健康社团建设的指导意义

积极心理学为职业学校心理健康社团的建设提供了系统的理论支撑和实践方向。

第一,明确目标导向。推动社团从“问题导向”向“发展导向”转型,强调学生积极品质的培养与潜能的开发,更符合职业学校学生的心理发展特点,能够激发其内在动机,实现从“被动接受”到“主动参与”的转

变。例如,通过设计一系列积极心理品质培养活动,引导学生主动探索自身的优点和潜力,从而增强其自我效能感。

第二,优化活动设计。基于体验式学习理论,设计互动性强、参与度高的活动,如优势探索、感恩实践、团队协作等,使学生在真实情境中体验并内化积极心理品质。例如,通过团队协作活动,学生可以在实践中学习如何与他人合作,培养团队精神和沟通能力。

第三,完善评价机制。构建多元化的成效评估体系,不仅关注心理问题发生率等负面指标,更重视积极心理品质的提升、主观幸福感的增强以及社会支持网络的建设,全面反映社团工作的育人成效。例如,通过定期开展问卷调查和心理测评,评估学生在积极心理品质和主观幸福感方面的变化,为社团活动的改进提供依据。

第四,强化资源整合。倡导系统思维与生态化建设,推动学校、家庭、企业、社区等多方资源的协同联动,突破社团“单打独斗”的局面,形成育人合力。例如,通过与企业合作,为学生提供职业心理辅导和实践机会,增强其职业适应能力。

2 现状审视:职业学校心理健康社团的现实困境

2.1 社团运行的基本特征

通过对职业学校的调查发现,心理健康社团在组织建设、活动开展和资源配置等方面已初具规模,约八成学校设有心理健康社团,多数社团建立了较为完善的组织架构(如活动部、宣传部、外联部等),并制定了章程制度,运行趋于规范化^[8]。所有社团均定期开展活动,平均每学期4至8次,内容涵盖心理讲座、电影赏析、团体辅导、素质拓展等,形式较为多样^[2]。多数学校提供固定场地和部分经费支持,但专职心理教师配备不足,部分社团由辅导员或班主任兼任指导,专业性较弱^[9]。

2.2 存在的主要问题

尽管社团建设取得一定成效,但在实际运行中仍面临诸多挑战。

第一,理论支撑不足。多数社团在活动设计中缺乏系统的理论指导,活动内容零散,缺乏内在逻辑和持续性,难以形成教育合力。例如,一些社团的活动仅停留在表面,没有深入挖掘积极心理学的理论内涵,导致活动效果不明显。此外,社团成员和指导教师对积极心理学的理解有限,缺乏系统的培训,也影响了活动的质量和效果。

第二,活动形式单一。仍以传统讲座、座谈为主,互动性和体验性不强,学生参与热情不高。数字化手段应用不足,线上活动开展有限,难以吸引“数字原住民”群体的注意力。例如,一些社团的活动形式较为枯

燥,缺乏创新,导致学生参与度较低。此外,社团在利用现代信息技术方面的能力较弱,未能充分利用网络平台和新媒体工具开展活动,限制了活动的覆盖面和影响力。

第三,成员专业能力薄弱。社团成员多为学生志愿者,心理知识储备有限,且缺乏系统培训,难以提供有效的心理支持,甚至可能在应对心理问题时产生误导。例如,一些社团成员在面对同学的心理问题时,由于缺乏专业知识和技能,无法提供有效的帮助,甚至可能加重问题。此外,社团在成员培训方面投入不足,缺乏系统的培训计划和资源,影响了成员的专业成长。

第四,协同机制缺失。社团与学校其他部门、校外机构的合作多停留在表面,缺乏深度整合,资源共享和经验交流渠道不畅,影响社团持续发展。例如,社团与心理咨询中心、专业教研室等校内部门的合作不够紧密,未能形成有效的协同工作机制。此外,社团与校外机构的合作也较为有限,缺乏长期稳定的合作关系,难以获得更多的资源和支持。

第五,保障体系不健全。经费来源单一,社团负责人更替频繁,且缺乏科学的评价与激励机制,导致社团发展不稳定,出现“因人兴社、人走社散”的现象。例如,一些社团的经费主要依赖学校拨款,缺乏其他稳定的资金来源,限制了活动的开展和社团的发展。此外,社团在评价和激励方面缺乏有效的机制,难以激发成员的积极性和创造力,影响了社团的稳定性和持续性。

3 模式构建:积极心理学导向下的社团创新路径

基于上述问题,本文提出“三维一体”目标体系与“四维联动”活动机制,构建系统化的社团创新模式。

3.1 重构目标体系:从“问题导向”到“发展导向”

第一,基础维度。积极心理品质培养。聚焦乐观、坚韧、感恩、责任、协作、创新六大核心品质,结合不同年级学生的心理发展特点,制定阶段性培养目标与活动计划。例如,针对一年级学生,重点培养乐观和感恩品质,通过开展“感恩日记”“快乐挑战”等活动,帮助学生建立积极的心态;针对二年级学生,重点培养坚韧和责任品质,通过“挫折应对模拟”“责任与合作训练营”等活动,增强学生的心理韧性。

第二,发展维度。职业心理素养提升。根据不同专业群的特点,设计差异化的心理素养目标。例如,制造类专业强调细致与安全意识,服务类专业侧重沟通与情绪管理能力,实现心理成长与职业能力协同发展。通过开展“职业心理档案”“微成长工作坊”等活动,帮助学生了解自身的职业心理特点,提升职业适应能力。

第三,保障维度。社团自身建设目标。包括组织建设、队伍建设、制度建设与影响力提升,确保社团运行

的规范性与可持续性^[8,9]。例如,通过建立完善的组织架构和制度体系,明确各成员的职责和任务,确保社团的高效运行。通过开展品牌活动和宣传推广,提升社团的知名度和影响力,吸引更多学生参与。

3.2 创新活动体系:构建“四维联动”机制

第一,积极情绪体验类活动。诸如“30天快乐挑战”“感恩日记”“优势视角下的自我肯定”等活动,有助于提升学生的幸福感与自我接纳程度。例如,通过“30天快乐挑战”活动,鼓励学生每天记录一件让自己感到快乐的事情,帮助学生发现生活中的美好,增强幸福感。

第二,积极人格塑造类活动。围绕六大核心品质开展专题训练,例如“挫折应对模拟”“责任与合作训练营”“创新思维工作坊”等,可增强学生的心理韧性。例如,通过“挫折应对模拟”活动,让学生在模拟环境中体验挫折,学习应对策略,增强心理韧性。

第三,积极支持系统建设类活动。构建“同伴互助联盟”,推行“学长导师制”,开展“校园—企业—社区”联动活动,能够提升学生的社会适应能力。例如,通过“学长导师制”,让高年级学生为低年级学生提供心理支持和职业指导,帮助他们更好地适应校园生活和职业发展。

第四,个性化发展支持活动。开设“一对一心理陪伴”“职业心理档案”“微成长工作坊”等项目,以满足不同学生的心理成长需求。例如,通过“一对一心理陪伴”项目,为有需要的学生提供个性化的心理支持,帮助他们解决心理问题,促进个人成长。

3.3 完善成员培养机制:打造“五位一体”体系

第一,选拔机制。设置笔试、面试、试用期等环节,综合考量成员的心理素质、沟通能力及责任意识^[9]。例如,通过笔试测试成员的心理基础知识,通过面试评估其沟通能力和团队合作精神,通过试用期考察其实际工作能力和责任感。

第二,培训体系。构建分级分类培训制度,提高成员的心理知识储备、活动组织能力与危机应对能力。例如,针对新成员开展基础培训,包括心理学基础知识、活动策划与组织等;针对骨干成员开展高级培训,包括心理危机干预、团队管理等。

第三,实践平台。推行“项目负责制”,激励成员独立策划并实施活动,提升其实践操作能力。例如,通过“项目负责制”,让成员负责一个完整的活动项目,从策划到实施,全面锻炼其实践能力和团队协作能力。

第四,考核机制。制定量化指标,结合月度考核与学期考核,将考核结果与评优、晋升相关联。例如,通过制定详细的考核指标,对成员的活动参与度、工作表现等进行量化评估,将考核结果作为评优和晋升的重要依据。

第五,激励机制。整合精神激励、物质激励与发展激励,增强成员的归属感与成就感。例如,通过颁发荣誉证书、提供物质奖励等方式,激励成员积极参与社团活动;通过提供培训机会和发展空间,帮助成员实现个人成长。

3.4 优化资源整合机制:实现“内外协同”

第一,校内协同。与心理咨询中心、专业教研室、学生处、就业指导中心等建立合作机制,实现资源共享与活动联动。例如,与心理咨询中心合作,为社团成员提供专业的心理培训和指导;与专业教研室合作,设计与专业相关的心理活动,提升活动的针对性和实效性。

第二,校外联动。引入心理咨询机构、企业、社区等资源,拓展实践平台与服务空间。例如,与心理咨询机构合作,为学生提供专业的心理咨询服务;与企业合作,为学生提供职业心理辅导和实践机会,增强其职业适应能力。

第三,平台建设。建立专家库、案例库、活动库等资源库,开发线上服务平台,提高资源利用效率。例如,通过建立专家库,邀请心理学专家为社团活动提供指导;通过开发线上服务平台,为学生提供在线心理测评和咨询服务,提升服务的便捷性和覆盖面。

3.5 健全保障机制:构建“三位一体”支撑体系

第一,资金保障。拓展多元筹资渠道,涵盖学校专项经费、企业赞助、公益项目等,建立规范的财务管理制度。例如,通过申请学校专项经费、争取企业赞助、参与公益项目等方式,为社团活动提供稳定的资金支持;通过建立规范的财务管理制度,确保资金的合理使用和透明管理。

第二,宣传推广。构建线上线下融合的宣传矩阵,开展品牌活动,持续提升社团的影响力。例如,通过学校官网、社交媒体等线上平台,发布社团活动信息和成果,吸引更多的学生关注和参与;通过举办品牌活动,提升社团的知名度和影响力,吸引更多资源和支持。

第三,传承机制。编制标准化工作手册,建立完善的电子档案,推行“新老结对”帮扶制度,定期组织经验交流活动,为社团持续健康发展提供有力保障。例如,通过编制标准化工作手册,规范社团的各项工作流程和活动标准;通过建立完善的电子档案,记录社团的发展历程和活动成果;通过推行“新老结对”帮扶制度,帮助新成员快速融入社团,传承社团文化。

4 结论与展望

本研究以积极心理学理论为基础,构建了职业学校

心理健康社团的创新发展模式,并通过实践验证了该模式在提升学生心理素质、增强职业适应力、促进社团可持续发展等方面的显著成效。该模式不仅拓展了心理健康教育的理论研究视野,也为职业学校心理健康社团建设提供了可复制、可推广的实践范式。未来,可从以下方面进一步推进工作:一是扩大实践范围,在不同类型的职业学校中开展应用,验证模式的普适性;二是加强长期跟踪研究,科学评估模式的长期效果;三是推动数字技术与心理教育的深度融合,开发智能化支持平台,提升社团服务的精准性与高效性;四是借鉴国际经验,不断优化完善模式,提升我国职业学校心理健康教育的整体水平。心理健康社团作为学生成长的重要平台,其建设质量直接关系到育人成效的提升。以积极心理学为引领,构建科学、系统、可持续的社团发展模式,将为职业教育高质量发展注入新的活力。

参考文献

- [1] 教育部. 中等职业学校学生心理健康教育指导纲要 [Z]. 2004.
- [2] 李明. 职业学校心理健康社团运行模式创新研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2021.
- [3] Fredrickson B. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology [J]. *American Psychologist*, 2001, 56 (3): 218-226.
- [4] Seligman M. *Authentic Happiness* [M]. New York: Free Press, 2002.
- [5] 王玲. 积极组织行为学视角下学校心理环境构建 [J]. *职业技术教育*, 2022 (34): 68-72.
- [6] Diener E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction [J]. *Psychological Inquiry*, 2000, 11 (3): 128-137.
- [7] 张莉. 积极心理学视角下职业学校心理健康教育路径探索 [J]. *职业技术教育*, 2022, 43 (26): 70-74.
- [8] 宋李翔, 罗泽意. 基于“学生发展核心素养”的高职院校社团育人改革实践研究 [J]. *当代教育论坛*, 2023 (4): 9-18.
- [9] 俞慧刚. 高校专业型学生社团建设现状及其教育功能的实现 [J]. *职业技术教育*, 2021, 42 (5): 16-20.
- [10] 王道广. 基于平衡记分卡的中等职业学校社团绩效管理创新 [J]. *创新创业理论研究与实践*, 2019, 2 (4): 170-171.

Construction and Practice of an Innovative Model for Mental Health Clubs in Vocational Schools from the Perspective of Positive Psychology

Gandeng Aodenggerili

Xinjiang Applied Vocational Technical College, Kuitun

Abstract: With the high-quality development of vocational education, mental health issues among vocational school students have become increasingly prominent. As an important carrier of mental health education, mental health clubs face challenges such as monotonous activity forms, insufficient theoretical support, and weak professional capabilities in their actual operation. Based on the theory of positive psychology, this paper constructs an innovative model for mental health clubs centered on a “three-dimensional integrated” goal system and a “four-dimensional linkage” activity mechanism. The effectiveness of this model in enhancing students’ positive psychological qualities, subjective well-being, and career adaptability is verified through practical cases. The research results provide theoretical references and practical paths for mental health education in vocational schools.

Key words: Positive psychology; Mental health clubs; Vocational schools; Innovative model; Practical research