

# Research and Practice of Higher Vocational Literacy Education Based on Positive Psychology

Yuefang Wang Yan Pei Liankun Zhang

Department of Mechanical and Electrical Engineering, Yuncheng Vocational and Technical University, Yuncheng, Shanxi, 004400, China

## Abstract

In order to reflect the important role of positive psychology in literacy cultivation, active psychology literacy courses are developed, and a series of activities, such as "Thanksgiving education" PPT speech competition, "establish virtue, establish innovation, aspire to, establish a career" class lecture, reading practice activities, behavior code cultivation education of college students, are held. The paper focuses on the important application of active psychology in cultivating students' literacy, exploring the important application of talent training elements, including student literacy, innovation consciousness, active learning and team cooperation consciousness, in student cultivation projects.

## Keywords

positive psychology; higher vocational education; literacy; self-efficacy

# 基于积极心理学的高职素养教育研究及实践

王月芳 裴岩 张连昆

运城职业技术大学机电工程系, 中国·山西 运城 004400

## 摘要

为体现积极心理学在素养培育中的重要作用,开发了积极心理学素养课程,举办了“感恩教育”PPT演讲比赛、“立德,立新,立志,立业”四立教育课堂讲座、读书练字活动、大学生行为规范养成教育等一系列活动。论文重点研究了积极心理学在培育学生素养方面的重要应用,探索学生素养,创新意识,主动学习,团队合作意识等人才培养要素在学生培育工程中的重要应用。

## 关键词

积极心理学; 高职教育; 素养; 自我效能感

## 1 引言

中华人民共和国国务院印发的《国家职业教育改革实施方案》指出,职业教育与普通教育是两种不同教育类型,具有同等重要地位,没有职业教育就没有现代化,这就指明了

**【基金项目】**山西省教育科学“十三五”规划课题“基于积极心理学的高职素养教育研究及实践”(项目编号:GH-17150);山西省教育科学“十三五”规划课题“高职院校基于‘三大素养’的人才培养模式探索与改革”(项目编号:GH-17148);山西省教育科学“十三五”规划课题“高职课堂教学模式的研究”(项目编号:GH-16217)。

**【作者简介】**王月芳,女,硕士,高级工程师,任职于运城职业技术大学,从事高职教育研究。

职业教育的重要性。方案还提出,到2022年,职业院校教学条件达标,一大批普通本科高等院校向应用型转变。由此可见,高职教育更普遍更重要,而高职学生的心理素质已是当代社会良性发展的一个必不可少的元素。所以,提升高职生的积极心理是高职教育的需要,更是社会发展的需要。积极心理学的高职素养教育刻不容缓。

## 2 研究背景

高职学生的素养(技能素养、人文素养、职业素养等)是目前不少职业院校正在探索和实践的人才培养目标,积极心理是培养素养教育不可或缺的因素<sup>[1]</sup>。当前,心理健康教育相关培训课程已在高职院校中广泛开展和普及。面对目前90末期及00后高职在校生,由于他们当中的大部分同学从

小生活条件比较优越,没有养成良好的学习习惯、意志力不强、学习动力缺乏,没有明确的奋斗目标等,造成素养教育的培养塑造困难重重……结合当前高职院校情况,经研究发现高职院校学生的心理差异比较明显<sup>[2]</sup>。

关于积极心理学的解释,积极心理学是研究人类积极的人格品质,充分的挖掘出人类一些自身的,潜在性的、建设性的力量,不仅可以促进人类的健康成长,而且可以促进社会的发展,从而促进人类的健康成长。结合当前高职院校学生的现状,心理健康教育工作加强和改善的重要性尤为凸显。因此,越来越多的人已经意识到积极心理学教育应该融入高职学生的素养教育中<sup>[3,4]</sup>。

### 3 改变高职院校大学生心理健康发展现状的条件

#### 3.1 思想观念的转变

随着近年职业教育的快速发展,学生们普遍认为,进高职院校就是为了学技术、会技能、学操作,极少人意识到积极的心理对于学业的成功有很强的促进作用<sup>[5]</sup>。目前,社会对高职毕业生的要求更高,合格的高职人才除了具备扎实的专业技术技能外,还要有积极的心理才能更好地在社会立足。调查研究发现近年来与技术才能相比,企业更关注员工的心理品质。因为在实际的生活交往中,常常遇到一些不如意的事,如果这些小事处理不好,这很影响我们正常的人际交往,进而会影响到我们的工作和生活。而研究发现拥有积极的心理品质的人会用积极的心理处理生活中常遇见的这种小事,进而得到更和谐的人际关系,从而有利于自己的工作和生活。对于高职院校的部分学生来说,如何调节自己的积极心态来面对生活中的人际交往显得颇为重要,因此高职院校中培养学生积极的心理品质是必要和必须进行的。

#### 3.2 充分认识和了解学生

高职学生相对其他本科院校学生的学生而言,学习基础较为薄弱,偏科现象尤其突出。通过调查发现他们中的大部分同学小学成绩还可以,从初中开始由于这样那样的原因,导致情商和智商没有协调发展,在行为、思维等多方面受到制约,学习成绩开始不太理想,但他们中有的当过班长,有的学过某些特长(绘画、书法、棋类、舞蹈等),还有的同学参加过军……高职生的差异性非常明显,因此这就需要我们充分认识和了解每个学生的学情,不否定每一个同学。不以单纯的学习成绩评定每个同学,这就要求我们要多方面多维

度的来评价每个同学。

#### 3.3 充分激发学生的潜能,发挥学生的主观能动性

每个学生的兴趣和爱好不同,有的同学擅长人际交往;有的同学动手能力比较强;还有的同学逻辑思维能力占优势……没有两个完全相同的同学。我们要结合每个学生的个人特长、爱好、兴趣等为学生提供施展个人潜能的舞台,充分发挥学生的主观能动性,提升高职生的自我效能感<sup>[6]</sup>。

### 4 积极心理学的高职素养培育实施方案

为体现积极心理学在素养培育中的重要作用,我们通过开发积极心理学素养课程、“感恩教育”PPT演讲比赛、举办“立德,立新,立志,立业”立教育课堂讲座、读书练字活动、大学生行为规范养成教育等一系列活动让积极心理在素养培育工程中发挥作用。重点研究了积极心理学在培育学生素养方面的重要应用,探索学生素养、创新意识、主动学习、团队合作意识等人才培养要素在学生培育工程中的重要应用。

#### 4.1 明确教学目标,采用项目引领,任务驱动的方式,开发积极心理学素养课程

我们通过开发《积极心理学》课程标准、课程教学设计方案、教学实施方案、教学任务书等一系列教学材料来学习积极心理学素养课程。学校开设积极心理学课程,通过《积极心理学》课程的学习,把我们通常说的心理问题模式转化为心理发展模式,引导学生形成良好的习惯,使学生正确认识自己、接纳自己并掌握一定的培养自尊、自信、自主、自觉的基础知识,具备一定的心理状态表达能力及情绪状态的调节能力。

积极心理学通过研究,发现在人类身上存在六大类美德共24种品格优势。与天赋相比,品格优势更多是后天养成的,这些优势的形成需要学习和意志力。

通过积极心理学课程学习培养学生的成长型思维模式,使学生自我优势得到充分发挥,促成学生自主、自觉意识和自信能力的提升以及健全人格的塑造;培养学生以积极、乐观的生活态度面对人生、社会遇到的一些琐事、烦心事;培养学生具备一定的意志力、抗逆力和自我把控能力;并使之初步具备走向工作岗位后的基本职业素养和人格素养。

#### 4.2 合理选取教学项目,增强高职生的自我效能感

合适教学项目的选取,能够调动学生学习的积极性,激发学生的自信心与主观能动性。每个人都有自己的优势特点,

应该重视使用自己的优势,找到适合自己的方法实现目标。一方面,我们在教学内容的选取上要注意与学生的生活实际相结合,让学生学以致用。另一方面,我们选取的内容要从学生的兴趣点出发,让学生真正的自己愿意学,不是被逼着学。

另外,教师应该结合学生实际丰富教学内容,如读书练字、三分钟演讲等这些贴合学生实际教学内容的选取很容易使学生在学习中体会到成就感,进而使学生产生积极的自我评价。优势会越用越强,经常使用优势会让自己体验更多的积极情绪,进而提高高职生的自信,提高其抗挫折能力,增强适应社会的能力,更有自我效能感和价值感。

#### 4.3 开展“四立”教育讲座,调动高职生的兴趣和热情

“四立”首立德,德需厚,融我院“厚实融通”之校训,通我求精精益求精之工匠精神;次立志,志在高,胸怀鸿鹄之志,做志存高远之人;再立新,新贵变,思变则有新,以新为本,可破万难之困;终立业,业以恒,做学合一、持之以恒终成立业之事。通过开设“立德,立新,立志,立业”四立教育课堂讲座,唤醒高职大学生的内在主动性,激发学生的潜能。促进高职大学生成长就要唤醒他们的内在主动性,只有这样,才能培养他们独立解决问题意识,维护与促进学生的独立品质,才能够把学习真正还给学生,把讲授降到最低程度而达到最好的教学效果。“四立”精神的实现依赖教育教学的全过程,结合当前人才培养工作,在今后的教学过程中,我院将以“德育与课堂合一”“知识与技能融通”“学业与职业衔接”“就业与创业并行”的原则深入开展教育教学改革,强化德育过程,注重技术传创,提升教学品质,对学生的未来负责。在此基础上,定期邀请取得一定成就的往届毕业生来我院同在校生座谈,让高职生认识到在校期间的素养养成对今后工作和生活影响的重要性,从而提高他们的学习兴趣和热情。

#### 4.4 多种教学工具的综合应用,提升高职生心理教学效果

电子产品在我们生活中已经像吃饭喝水一样不可缺少,以致越来越多的学生天天沉溺于玩手机而忽略了学习。如何通过教学引导让手机、网络成为学习的一种工具是摆在我们面前的一个难题。我们可以通过教学引导,让手机和网络成为我们的教学工具,通过布置开放性作业,如开展“父母供我上大学,我上大学干什么”“感恩父母”PPT演讲比赛等活动,

让学生利用假期期间与父母点滴相处沟通交流中收集资料,制作成不同形式的PPT课件,通过介绍父母职业的工作,展示家庭的经济收入,以及自己在大学期间的花费支出,以图片、表格、动画和写实等形式,直观地展示了上大学的不易和父母为之付出的艰辛。一个个生动的小故事,一句句叮咛离家语,一件件厚厚御寒衣,一张张汇款截屏图……,这些情真意切却常常被我们忽略的场景再现,让同学们再次感受到父母恩,提醒同学们常怀感恩心、报道养育情的深刻意义,勉励同学们通过比赛树立正确的人生观,激发积极的进取心,对父母报恩,对家庭负责,做一名阳光向上、施恩善报的新时代大学生。这些作业让同学们借助手机和网络来完成,不仅可以抢占时间,而且锻炼了同学们的电脑水平,进而引导学生形成正确的工具观,增强心理健康的教学效果。

#### 4.5 综合考核体系的完善,提升高职生的三大素养

通过完善各种考核方式,加强对在校高职生行为习惯的塑造,促进他们的行为习惯转变,最终达到提高适应能力的目的。根据目前高职生的特点,培养他们养成良好习惯,注重考核方式的多样性,如出勤可以占据成绩一定的比例,以督促学生按时上课。考核也可以结合学生特长,给他们发挥特长的机会,以弥补笔试或其他方面的不足,如有的同学语言表达能力不强,但是动手操作能力比较强,我们可以以实际操作取代笔试,强化学生培养优势能力的意识,采用多种考核方式即采用多种考核方式,以达到提升高职生的职业素养、技能素养、人文素养的目的。其中,论文研究路线如图1所示。

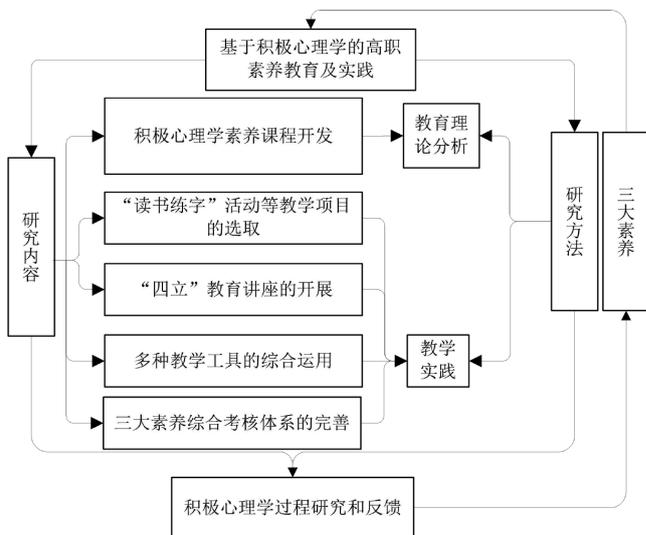


图1 论文研究路线图

## 5 结语

总之,随着社会的发展,越来越多的人了解积极心理学对人发展的重要作用。争取通过积极心理学的高职素养培育实施方案,使学生具备一定的从“积极心理学”角度的生活审美能力和认知能力,在人生历程中,发现美和善,从而建立起更加完善的人格,促进高职生人生的发展。

## 参考文献

- [1] 赵慧勇. 积极心理学视域下对高职心理健康教育的思考[J]. 成都中医药大学学报(教育科学类),2015(6):97-99.
- [2] 赵欣欣. 积极心理学视野下的高职院校心理健康教育[J]. 教育现代化,2018(5):369-370.
- [3] 钱明怡. 心理咨询与心理治疗[M]. 北京:北京大学出版社,1995.
- [4] 贾志平,田洁. 浅析积极心理学视角下的高职大学生心理健康教育[J]. 教育现代化,2017(10):268-269.
- [5] 马敏,李红. 积极心理学视野下的高职院校心理健康教育[J]. 长春大学学报,2015(12):73-76.
- [6] 刘湘玲,童志宏. 积极心理学视野下的高职院校心理健康教育模式[J]. 职业教育研究,2010(1):34-35.