

# 基于PERMA理论的高职学生心理健康教育策略研究

江苏农牧科技职业学院 徐海祥 张伟

**摘要:** 高职学生心理与生理发展相对不成熟、抗压能力不足、情绪管控能力弱,再加上高职学生学业较差、自信心不足、自我效能感低、人际关系紧张、家庭问题以及就业压力等原因,其心理问题越来越多。针对高职学生以上常见心理问题,采用PERMA理论,激发问题高职学生积极心理品质,使之学会运用积极心理防御机制,提升抗挫能力,获得更多成功体验,更好适应大学生活,促进良好人际关系的建立,提高高职学生心理健康水平,增强其自信心和成就感。

**关键词:** 高职学生;心理问题;PERMA;对策

DOI:10.15904/j.cnki.hnny.2023.18.015

## 一、高职学生心理健康教育的必要性

### (一) 社会和经济发展的需要

随着时代进步和社会经济的快速发展,高新技术不断涌现,人们生产及生活节奏不断加快,求职竞争不断加剧,就业门槛以及社会对人才要求也在不断提高,随之而来的是社会价值观和人才观的快速更新。因此,高职学生在未来就业方面需要面对更大的就业竞争压力。然而,高职学生普遍存在社会适应能力、心理挫折调节能力与自我价值认知能力相对较弱,却对自身未来职业定位期待过高的问题,易产生心理情绪波动和内心自我矛盾,对外表现就是高职学生更容易出现冲动行为或异常举动。这些易使高职学生形成心理压力和产生受挫感,从而出现心理问题,影响其心理健康<sup>[1]</sup>。因此,高职院校需要针对学生普遍存在的心理问题,加强心理健康教育,提高学生的心理自我调整能力与正确的自我认知能力,进而培养出综合心理素质高的职业技术型人才。

### (二) 加强和改进高职学生素质教育的需要

《国家中长期教育改革与发展规划纲要》中明确指出,要把育人作为教育工作的根本要求,把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。因此,心理健康教育是高职院校育人工作的重要组成部分。首先,高职学生由中学到高职院校,学习和生活方式发生了较大的转变,在这一时期很容易出现学习、生活与自我认知层面的心理问题。其次,素质教育需要以学生良好的心理状态为基础,这样才能培养出高素质的学生。传统职业教育更关注学生的技术技能要求,较少关注学生的心理健康问题,培养出的学生易出现一些心理问题,也使得学生素质品德受到影响。因此,高职院校需要对学生开展有针对性的心理健康教育,使学生具备良好的心理素质和职业素养。

## 二、高职学生主要心理问题

高职学生年龄大多在18~21岁之间,他们正处于青春期阶段,要逐步形成内部心理自我同一性和稳定的自我认同感。这一阶段的大学生学习、生活和社会阅历不断丰富,人际交往也变得复杂,逐步形成成熟稳定的世界观、人生观和价值观。但这一阶段的心理与生理并未同步发展,心理成熟

往往相对滞后,容易导致学生心理困惑和迷茫。大部分高职学生在中学学习阶段没有养成良好的学习生活习惯,导致高考失利,学习上成功感体验较少,生活上独立能力相对较弱,自信心较低,自卑感较强。与本科生相比较,高职学生的心理健康问题具有自身的特殊性。

### (一) 自信心不足

中学阶段往往把考试成绩作为评价一个学生的主要依据。因此,不少高职学生是因高考成绩不理想,无奈进入高职院校的,表现为心理落差大,文化基础差,学习没有兴趣,自卑心理较重,不能及时调整好自己的心理状态,个人发展潜能也没有得到父母和老师的肯定,成功的喜悦感体验不足<sup>[2]</sup>。加上当前社会对职业教育的认可度不高,相较本科生,高职学生更容易产生消极悲观的情绪。自卑心理给高职学生带来严重的心理负担,使学生自我认可度低,自我否定,做任何事都缩手缩脚。这种心理状态如果不能及时调整,会严重影响高职学生的心理健康和未来发展。

### (二) 人际关系紧张

学生进入一个高职院校后,会遇到新同学。大多高职学生想结交新朋友好朋友,获得同学友谊,拥有良好的人际关系。但由于部分高职学生缺乏社交经验,缺乏人际交往技巧,社交能力较弱,不知如何与人相处,人际关系处理不当,其在人际交往过程中,经常会感觉无法融入同学关系和谐的班级中,交不到知心朋友。一些高职生为了避免社交失败,往往回避交朋友,常常表现出自卑、孤僻、敏感等消极情绪。有些高职学生有一定社交能力,但不知如何维持和谐关系,与同学产生矛盾,找不到适当的解决办法,容易导致同学关系紧张甚至破裂<sup>[3]</sup>。人际关系不良往往引发一系列问题,如焦虑、自闭、抑郁等心理问题。有的高职生甚至为了逃避与人交往而厌学、逃学等。

### (三) 情绪管控能力弱

当前,高职学生独生子女居多,他们大多以自我为中心,而且正处于青春期,自尊心与争强好胜的心态较强,情绪管控能力相对较差。这使得学生在学习和生活中容易出现较大的情绪波动。此外,社会对高职学生品德素质认可度

不高,导致学生对自己的学业、生活以及求职丧失进取心。学生在追求自我情绪宣泄过程中,无法有效管控个人情绪,出现一定的心理问题,而后往往使用不成熟不理智的宣泄情绪方式,很容易产生严重后果<sup>[4]</sup>。

#### (四) 家庭问题导致心理自闭

在对高职学生心理造成严重影响的众多原因中,家庭原因是其中较为重要的一个。从家庭角度来看,家庭和睦才能够保证学生在一个有益于身心健康的环境中成长。但家庭不和睦是一种较为常见的现象,多数家庭都会存在或多或少的家庭矛盾。这些家庭纠纷不仅会影响学生的身心健康,还会影响学生良好性格的养成。不和睦家庭最大的问题就是经常出现“吵架”或者“冷战”现象。这会使学生养成自闭、易怒的性格。学生长期在这样环境下生活易产生心理方面的缺陷<sup>[5]</sup>。此外,家庭贫困也容易导致学生形成较为严重的自卑心理。还有单亲家庭的学生,父母与其相处的时间一般较少。这就导致学生缺少父爱或母爱,容易养成不愿与人交流、自卑的性格,甚至形成一些严重心理疾病。

### 三、PERMA 理论

PERMA 模式最早由“积极心理学之父”马丁·塞利格曼在《真实的幸福》一书中提出。该理论的本质在于积极教育,就是以学生外显和潜在的积极力量、积极品质为出发点,以增强学生的积极体验为主要途径,最终达到培养学生个体层面和集体层面的积极人格。塞利格曼认为,全面可持续发展的幸福体现在 5 个要素维度,即积极的情绪 (Positive Emotion)、投入 (Engagement)、人际关系 (Relationship)、意义 (Meaning) 及成就 (Accomplishment)。这五个要素简称为 PERMA。积极的情绪会给个体带来积极肯定的心理感受,有利于促进个体产生新颖的想法并付诸行动,对其身心健康有促进作用。投入是指全身心地投入到学习或工作中,达到全神贯注、废寝忘食的状态,促进个体积极向上的精神状态出现,有利于增进个体的自信心和对自我能力的认可,促进个人能力发展。人际关系是个体作为社会的一分子,在人与人的交往过程中形成的情感联系,是被他人认可而产生个体价值感的重要方式。良好人际关系是维持个体正常身心发展、性格保持和生活快乐的前提,并能给人提供安全感的环境。追求意义是个体激发自身潜能的一种基本动机和需求,是追求超越自我的动力,即个体存在的人生价值。成就是指个体通过自身努力实现追求目标,可以得到来自社会和他人积极回报,使人们认可个体的追求目标是有价值且有意义的,由此获得幸福感<sup>[6]</sup>。当五大要素全部满足,个体会产生内心的快乐,而这种快乐又会给个体带来更多精彩幸福的人生。

#### 四、基于 PERMA 理论的应对策略

在多数高职院校中,教师主要关注少数有心理问题的学生的心理健康教育。对这些学生,学院也会给予重点关注和心理辅导。但这种心理健康教育模式中受教育对象较少,还有很多学生很难接受心理健康教育的引导和激励,且这种教育模式效果也不是很好。心理健康教育应该是面向全体高职

学生的心理健康教育。以 PERMA 理论模式为指导,针对学生心理健康问题的特点,关注全体学生积极心理品质的引导与培养,创造积极向上的校园环境,以使大多数学生心理潜能都能够充分展示,促进学生克服自卑、敢于表现、健康成长、自我上进、身心幸福。

#### (一) 增强积极情绪心理体验

PERMA 理论认为,积极的心理状态能够有效提高学习效率,增强人们的自信心和成就感。因此,对高职学生应不断加强积极的心理激励和教育,让学生多关注和激励自身的积极心理状态和品质,认识到积极心理状态对自己行为效率的促进作用,不断强化积极向上的愉悦情绪的体验,提高自身自信心和更多幸福感。为此,应多开展基于 PERMA 理论模式的团队训练活动,在缓解学生自卑心理的同时,让学生打开心扉,以更加积极的心理状态去参与积极情绪训练活动,激励学生在活动中找到适合自己的心理调节方法,加强自身的积极心理状态持久体验,促进自身逐步形成良好的心理状态。

#### (二) 增加活动投入体验

活动投入是一种专心致志的心理状态。让高职学生全神贯注地投入到一项活动体验中去,有助于其积极情绪的出现,并促进学生个人发展。增加高职学生的专注感,就要注意体验活动难度要和学生的能力相匹配。活动任务最好有类别性和层次性,使学生能够清晰地认识所要完成的任务目标。同时,任务各阶段有进度反馈,使学生能够及时调整自身心理状态更好投入到训练活动中。根据高职学生的能力特点,分层分类开展学习活动或者专业技能比赛,设置不同层次和难易程度的活动,让学生根据自身能力进行选择,体验全身心投入活动的感觉,从而增加自身成就感和对活动的积极情绪,促进能力提升和自信心增强。

#### (三) 提高人际交往能力

一个人的心理出现问题很大程度上跟其人际关系的紧张有重要关系。因此,改善高职学生人际关系不良的现状,提高学生人际交往能力,促进学生人际关系和谐也是职业院校学生心理健康辅导中的一项重要任务。教师可通过社交礼仪教育使学生熟悉人际交往的技巧,掌握人际交往的特点。同时,设置社交教学情境,增加师生互动教学,开展多种形式的学生间人际交往活动,增加学生间相互交流的机会,促进学生人际沟通能力的提高。并结合个别心理辅导,鼓励自卑学生敞开心扉,引导学生改变对人际交往的错误认知,使之正确对待交往中可能出现的心理问题,提高人际交往能力,建立和谐的人际关系。

#### (四) 培养人生意义感

高职学生寻找并确定人生目标和意义是高职阶段一个重要的人生规划,从中可获得成长的动力,形成自我同一性,进一步巩固自我认同感,顺利应对高职阶段适应期可能出现的各种心理问题。高职学生正处于精力旺盛的青春期,如果找不到学业发展的意义,就会经常处于混日子状态,没有学习动力,缺乏学习的激情,甚至沉溺于网 (下转第 31 页)

全方位评价学生对于课程的参与程度和学习效果。第三,重视前测和后测,形成一个闭环的考核体系。其中,前测一般为开放式的开课问卷,在授课之前收集同学们感兴趣的话题或知识点、课程诉求等;后测则通常为问卷,主要为了收集学生的学习感受和对本课程的建议。这种前测和后测兼顾的评价思路不仅注重教学预期的实现,更有助于为后续课程改革指明方向。第四,重视学生对授课教师的匿名评价。统计显示,自2020—2021学年第1学期以来,本门课主讲教师的学生评教分数均在91分以上,学生们满意度最高的项目是“为人师表,培育和践行社会主义核心价值观,课程无不当言论,能正确引导学生、关爱学生”,即课程思政教育效果比较突出。

#### 结语

在日后教学工作中,高校教师应立足课程思政的核心要义,做好以下几点:第一,教学团队成员积极参与课程思政培训,提高课程思政建设能力。第二,紧紧把握高校资源优势,在学校重视课程思政教育的政策下,借助学校平台,获取包括图书、平台、资金等方面的支持。第三,持续对课程知识点进行系统的思政主题挖掘,尽快做到案例应思政尽思政,促进课程思政向其他专业教育的不断渗透和持续优化。第四,以课程建设为基础,申请教研课题,撰写并发表教改论文,为课程与全国高校模拟集体谈判大赛的融合构建资源库。第五,积极申请学校和学院经费支持,以便推动课程与全国高校模拟集体谈判大赛的融合,发掘社会资源,参与全

(上接第28页)络游戏的虚拟世界里虚度青春。针对这种情况,高职院校应该重视学生人生意义感的培育,进行意义感的引导教育活动。例如,在专业教育方面,可以通过组织学生参加相关行业企业活动,让学生了解目前专业的最新技术、专业要求、职业优势,确立专业发展目标,增强专业认同感;开展形式多样的人生意义感主题教育活动,激发学生发挥自身兴趣和特长,积极参加社团活动和科学研究活动,确立人生发展目标,增强人生意义感。

#### (五)增加成就感体验

高职学生由于在中学阶段一直以考试失败居多,进入高职院校后易产生自卑及厌学心理。而基于PERMA理论,通过参加活动,学生可获得成就感,增加自信心和自我愉悦感,会更加积极地肯定自我,进而体会自我价值和意义。为此,高职院校要对学生开展有针对性的人生成功体验教育,重新定义成功的内涵,让学生明白,成功不只是指学习成绩的优秀,它还有多种模式。要鼓励学生积极参与学生会工作、各类比赛和社团活动等,勇于展现自我优势和才华,增加学生成就感体验,培养其积极的生活态度,正确对待成功,寻找自己的人生价值。此外,高职院校要积极开展适合学生能力的各类特色活动,尽可能创造更多平台让学生去充分展示自己的潜能,由此获得更多的成功喜悦,增强自我成就感体验,促进个人全面发展。

#### 结语

综上所述,PERMA心理学理论更关注积极的心理品质

国高校模拟集体谈判大赛讲师培训课程,提升竞赛指导能力,真正实现“以赛促学,以赛助学”。

#### 参考文献:

- [1]苏博,姜帆,方长浩.大学英语教学中课程思政元素融入的困难与对策[J].海外英语,2022(05):155-156+162.
- [2]林竞.独立学院经济类课程思政实施的困难及改革对策[J].广西教育,2020(47):82-84.
- [3]申志彬,冯志刚,孙海涛,等.教师思政是专业课程思政的关键[C]//教育部高等学校航空航天类专业教学指导委员会.第三届全国高等学校航空航天类专业教育教学研讨会论文集.北京航空航天大学出版社(BEIHANG UNIVERSITY PRESS),2022:37-40.

**基金项目:**2022年度河北经贸大学教学研究一般项目“‘新财经’背景下创新创业类课程教学模式改革研究”,项目编号:2022JYY02;2022年度河北经贸大学教学研究一般项目“基于‘新财经’理念的经济思想史本科课程的教学模式改革与优化”,项目编号:2022JYY03;2022年度河北经贸大学教学研究青年项目“基于超星网络平台小组合作的PBL教学实践方法研究”,项目编号:2022JYQ08。

**作者简介:**刘叶(1987-),女,河北深州人,博士,讲师,研究方向:社会保障;张美岭(1987-),女,河北石家庄人,博士,讲师,研究方向:经济史。

(责任编辑 王昕)

培育。因此,可以在PERMA心理学理论指导下,根据高职学生的心理特点,开展有针对性的心理健康教育与辅导,不断培养学生积极心理品质、增加其活动投入感、提高其人际交往水平、增强其人生意义感和成就感,达到改善高职学生心理现状,不断提高自我认同感和自信心,增加其幸福感,促进学生快乐学习生活、身心健康发展的目的。

#### 参考文献:

- [1]王书驰.高职院校心理健康教育“三位一体”管理体系的构建初探[J].湖北农机化,2020(07):48.
- [2]高治国.五年制高职学生凸显心理问题及教育应对策略研究[J].华东纸业,2021,51(03):51-54.
- [3]李娜.高职院校心理健康课程融入“课程思政”路径研究:以成都农业科技职业学院为例[J].农家参谋,2020(09):261.
- [4]乔丽娟,李鹏,黄甄汝.“三全”育人体系下高职院校心理健康教育的系统化研究:以常州纺织服装职业技术学院[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(02):91-92.
- [5]李红海.从原生家庭角度出发探究高职学生心理问题解决的对策[J].科学咨询(科技·管理),2020(08):160.
- [6]高群.基于PERMA模式积极心理干预对大学生幸福感的影响研究[D].西宁:青海师范大学,2022.

**作者简介:**徐海祥(1976-),男,江苏扬州人,硕士,副教授,研究方向:学生思想政治教育。

(责任编辑 张萌喆)