

积极心理学视域下高职学生生涯规划教育的理论框架和实践路径

余曦

武汉光谷职业学院，湖北武汉，430202；

摘要：本文聚焦积极心理学视域下高职学生生涯规划教育，探讨其理论框架与实践路径。首先分析积极心理学与高职学生生涯规划教育在关注个体积极品质培养、重视潜能开发及强调积极情绪作用等方面的契合点；进而构建以积极心理学和生涯发展理论为基础，包含教育目标、要素的理论框架；最后提出构建积极课程体系、创新教学方法、搭建实践平台、营造校园文化氛围及构建协同育人机制等实践路径，旨在为优化高职学生生涯规划教育提供理论参考与实践指引，助力学生提升职业适应力，实现个人价值与职业理想的统一。

关键词：积极心理学；高职学生；理论框架；生涯规划教育

DOI：10.64216/3104-9702.25.02.028

引言

在现代社会背景下，职业教育的地位日益凸显，高职学生作为未来技术型人才的关键后备力量，其生涯规划教育显得尤为关键。积极心理学，一门专注于人类积极特质与潜能开发的学科，为高职学生生涯规划教育提供了新的视角和理论基础。传统上，高职学生生涯规划教育倾向于传授就业技能和传递职业信息，却往往忽略了对学生积极心理特质的培育和潜能的激发。积极心理学则着重于个体积极情绪、优势潜能和主观幸福感的关注，并将其融入高职学生生涯规划教育之中，有助于学生更深入地自我认知、潜能挖掘，并以积极态度应对职业生涯中的挑战，从而提高生涯规划的效率和可持续性。本文旨在探讨积极心理学视角下高职学生生涯规划教育的理论架构与实践途径，以期高职学生生涯规划教育的改进与完善提供理论参考。

1 积极心理学与高职学生生涯规划教育的契合点

1.1 关注个体积极品质的培养

积极心理学认为，个体具有多种积极品质，如乐观、坚韧、创造力、责任感等，这些品质对个体的成长和发展起着重要的推动作用。高职学生正处于职业生涯发展的探索阶段，培养其积极品质能够帮助他们更好地应对学习和生活中的困难与挫折，增强职业适应能力。在生涯规划教育中，引导学生认识和培养自身的积极品质，能够使他们在职业选择和发展过程中更具优势。

1.2 重视个体潜能的开发

积极心理学强调每个人都具有未被充分开发的潜

能，通过适当的引导和培养，这些潜能可以转化为个体的实际能力。高职教育以培养技能型人才为目标，学生往往具备一定的专业技能和实践能力，但可能对自身的潜能认识不足。将积极心理学理念融入生涯规划教育，能够帮助学生发现自身的潜能，明确职业发展方向，制定更符合自身实际的生涯规划。

1.3 强调积极情绪的作用

积极情绪能够拓宽个体的思维和行为模式，增强个体的心理韧性和适应能力。在高职学生生涯规划教育中，营造积极的氛围，帮助学生体验积极情绪，能够提高他们对生涯规划的兴趣和积极性，使他们更主动地参与到生涯规划的过程中。

2 积极心理学视域下高职学生生涯规划教育的理论框架

2.1 理论基础

积极心理学的核心理论包括主观幸福感理论、积极人格特质理论和积极社会组织理论等。主观幸福感理论关注个体对生活的满意程度和积极情感体验，为高职学生生涯规划教育中关注学生的心理需求和幸福感提供了理论依据。积极人格特质理论强调个体的积极品质和潜能，指导我们在生涯规划教育中注重培养学生的乐观、坚韧等品质。积极社会组织理论则强调社会环境对个体积极发展的影响，提示我们要营造良好的校园和社会环境，支持高职学生的生涯发展。

生涯发展理论如舒伯的生涯发展阶段理论、霍兰德的职业兴趣理论等，为高职学生生涯规划教育提供了重要的理论支撑。舒伯的理论认为个体的生涯发展分为成

长、探索、建立、维持和衰退等阶段，高职学生处于探索阶段，生涯规划教育应帮助他们进行职业探索和自我认知。霍兰德的职业兴趣理论则认为个体的职业兴趣可以分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型等类型，引导学生了解自己的职业兴趣，有助于他们选择适合自己的职业方向。

2.2 教育目标

引导学生深刻认识到，职业生涯不仅仅是为了谋生糊口，更是实现个人价值、追求幸福生活的重要途径。通过教育和引导，培养学生对职业生涯的积极期待和热情，使他们能够以积极的心态面对职业发展过程中遇到的各种变化和挑战。

通过多种多样的方式，帮助学生深入了解自己的性格特点、兴趣爱好、个人能力和价值观念等，从而明确自己的优势和不足之处。通过这种自我认知的过程，使学生能够根据自身的特点和需求，制定出合理且切实可行的生涯目标和规划。

重点培养学生的乐观态度、坚韧不拔的精神、自信满满的心态、创造力以及强烈的责任感等积极心理品质，从而提高学生的心理韧性和应对挫折的能力。这样，为其职业生涯的顺利发展奠定坚实的心理基础，使他们在面对困难和挑战时能够迎难而上，保持积极向上的心态。

帮助学生了解职业市场的现状、需求和未来变化趋势，掌握必要的职业技能和就业技巧，提高学生的职业竞争力和适应能力。通过这些方面的培养和训练，使他们能够快速融入职场环境，适应各种工作场景和要求，从而在职业生涯中取得成功和成就。

2.3 教育要素

教育者在高职学生生涯规划教育中扮演着至关重要的角色，他们不仅是引导者和组织者，更是学生生涯发展的导师。为了更好地履行这一职责，教育者需要掌握积极心理学的相关知识和技能，以便能够以一种积极的心态去面对和关心每一位学生的成长和发展。他们应当不断提升自身的专业素养，采用科学合理的教育方法，引导学生进行有效的生涯规划，帮助他们明确自己的目标和方向。

受教育者，即高职学生，是生涯规划教育的主体。他们应当积极主动地参与到生涯规划教育中，树立自主规划的意识，充分发挥自己的主观能动性。学生需要不断提升自我认知和职业素养，以便更好地适应未来的职业发展需求。通过积极参与，学生可以更好地了解自己的兴趣、优势和价值观，从而为自己的职业生涯做出明智的选择。

教育内容应当结合积极心理学和生涯发展理论，涵盖自我认知、职业探索、生涯目标设定、职业技能培养、

积极心理品质培养等多个方面。内容的选择要贴近高职学生的实际需求和职业发展特点，具有针对性和实用性，以便学生能够从中获得切实可行的指导和帮助。

教育方法应当多样化，注重激发学生的积极性和参与度。可以采用案例分析、小组讨论、角色扮演、实践体验等多种方法，将积极心理学的理念融入到教学过程中。通过这些方法，学生可以在实践中体验和感悟，提高生涯规划的能力，从而更好地应对未来职业生涯中的各种挑战。

教育环境包括校园环境和社会环境两个方面。校园环境应当营造一个积极向上、和谐融洽的氛围，为学生提供良好的学习和成长条件。这不仅包括硬件设施的完善，还包括校园文化的建设，使学生能够在积极的氛围中不断进步。社会环境应当给予高职学生更多的理解和支持，为他们的职业发展创造有利的条件。社会各界应当共同努力，为高职学生提供更多的实习和就业机会，帮助他们顺利过渡到职业生涯中。

3 积极心理学视域下高职学生生涯规划教育的实践路径

3.1 构建积极的课程体系

为了培养学生的积极心理品质，提升情绪管理能力和应对压力的能力，我们将积极心理学的理念融入到生涯规划课程中。课程内容不仅涵盖职业规划的基本理论和方法，还特别增加了积极心理品质培养、情绪管理、压力应对等方面的内容。通过系统的课程学习，我们旨在帮助学生树立积极的生涯观，提升自我认知能力和职业规划能力。在各专业课程的教学过程中，我们结合专业特点和职业需求，渗透生涯规划教育的内容。例如，在专业技能课程中，我们引导学生思考如何将专业技能与职业发展相结合，培养学生的职业责任感和创新意识。将心理健康教育课程与生涯规划课程深度融合，将其作为培养学生积极心理品质、提升生涯韧性的的重要途径。通过课程教学，我们帮助学生了解心理健康的基本知识，掌握情绪调节和压力应对的方法，提高心理韧性和适应能力。

3.2 创新教育教学方法

我们组织学生参与职业体验、社会实践、志愿服务等活动，让学生在实践中了解不同的职业特点和要求，积累职业经验，增强职业认知。在体验过程中，我们引导学生关注自己的积极情绪和体验，培养积极心理品质。将学生分成小组，围绕生涯规划的相关主题进行讨论和探究。在小组合作中，学生可以相互交流、相互学习、相互支持，培养团队合作精神和沟通能力。同时，通过小组讨论，能够激发学生的思维，拓宽生涯规划的思路。我们还系统运用如优势识别、感恩日记、积极心理暗示、

韧性培养等积极心理学干预技术。例如,通过感恩训练,我们培养学生的感恩之心,增强他们的社会责任感和幸福感。

3.3 搭建多元化的实践平台

我们与企业合作建立实践基地,为学生提供实习、实训的机会。让学生在真实的工作环境中进行实践锻炼,了解企业的运作模式和职业要求,提高职业技能和职业适应能力。同时,企业的优秀员工可以作为学生的职业导师,为学生提供职业指导和建议。通过举办职业技能竞赛和创新创业大赛,我们激发学生的学习兴趣和创新意识,提高学生的职业技能和综合素质。在竞赛过程中,我们引导学生正确看待成功和失败,培养坚韧不拔的意志品质。设立职业生涯规划咨询中心,引入数字化生涯规划平台:利用生涯测评工具和在线资源,为学生提供个性化的生涯发展档案和自主学习路径。为学生提供个性化的职业生涯规划咨询服务。咨询老师应运用积极心理学的理论和方法,帮助学生解决生涯规划中遇到的问题和困惑,引导学生树立正确的生涯观,制定合理的生涯规划。

3.4 营造积极的校园文化氛围

我们通过校园广播、宣传栏、微信公众号等多种渠道,宣传积极心理学和生涯规划的相关知识,营造积极向上的校园氛围。介绍优秀毕业生的成功案例,激发学生的学习动力和职业追求。举办心理健康节、职业规划大赛、主题班会等活动,为学生提供展示自我、交流互动的平台。在活动中融入积极心理学元素,培养学生的积极心理品质和团队合作精神。教师应关心爱护学生,尊重学生的个性和选择,与学生建立平等、和谐的师生关系。在日常教学和生活中,给予学生积极的反馈和鼓励,帮助学生树立自信,激发学生的潜能。

3.5 构建协同育人机制

学校应加强与家长的沟通与联系,及时向家长反馈学生的学习和生涯规划情况,争取家长的支持和配合。通过举办家长座谈会、家庭教育讲座等活动,引导家长树立正确的教育观念,关注学生的心理健康和生涯发展。积极与社会各界建立联系,争取社会资源的支持。邀请企业专家、行业精英、心理咨询师等走进校园,为学生举办讲座、开展培训,拓宽学生的视野,丰富学生的知识和经验。学校内部的教务处、学生处、团委、各院系等部门应加强沟通与协作,形成育人合力。共同制定生涯规划教育方案,组织开展相关活动,为学生的生涯发展提供全方位的支持和服务。同时,应定期组织生涯规划教师与辅导员参加积极心理学专项培训,提升其运用

积极心理学开展生涯辅导的专业能力,确保协同育人的效果。

4 结论与展望

4.1 结论

积极心理学为高职学生生涯规划教育提供了全新的视角和理论支撑,将积极心理学理念融入高职学生生涯规划教育中,构建科学合理的理论框架和实践路径,具有重要的现实意义。通过构建积极的课程体系、创新教育教学方法、搭建多元化的实践平台、营造积极的校园文化氛围和构建协同育人机制等实践路径,能够帮助高职学生树立积极的生涯观,提升自我认知能力,培养积极心理品质,增强职业适应能力,促进其职业生涯的顺利发展。

4.2 展望

随着社会的不断发展和职业教育的不断改革,高职学生生涯规划教育面临着新的机遇和挑战。未来研究与实践将着眼于以下几点:第一,探索针对不同专业、不同性格特质学生的差异化教育方案;第二,将数字化工具与积极心理学干预更深度地结合;第三,建立长效的追踪评估机制,实证检验教育效果。同时,要注重教育者的专业素养提升,加强师资队伍建设和提高生涯规划教育的质量和水平。此外,还应关注学生的个体差异,为学生提供更加个性化、精准化的生涯规划服务,助力高职学生实现自己的人生价值和职业理想。

参考文献

- [1]李丽.思想政治教育视域下的大学生职业生涯规划教育研究[D].哈尔滨理工大学[2025-08-15].DOI:10.7666/d.y2012256.
- [2]张继玉.积极心理学视野下艺术类高职大学生职业生涯规划教育[J].黑龙江高教研究,2013,31(9):3.DOI:10.3969/j.issn.1003-2614.2013.09.024.
- [3]朱红.积极心理学理论下的大学生就业能力培养与提升策略[J].进展,2025(4):32-34.

作者简介:余曦;1985年1月24日;女;汉族;籍贯湖北省红安县;工作单位:武汉光谷职业学院;研究生学历,职称助教;主要研究方向:课程教学研究、教学心理学、生涯规划教育。

基金项目:2025年湖北省教育科学规划课题,项目编号:2025GB300《高职生涯与心理韧性融合课程开发及智慧评价研究》本文系该项目成果之一。