ISSN：3105-0085
EISSN：3105-0093

中职生积极心理品质的现状调查及培育路径

任秀华[1] 刘 微[2]

1. 哈尔滨轻工业学校，黑龙江 哈尔滨 150001

2. 禹安心理咨询中心，黑龙江 哈尔滨 150078

摘 要：为了解中职生积极心理品质的发展现状以及培育积极心理品质的路径，本文选取了某地区的一个中职学校的学生和班主任作为调查对象，用问卷加半结构化访谈的方式进行调查。经过调查可知目前中职生积极心理品质总体发展水平中等，但是各个维度的发展情况不平衡，存在认知动力不足、意志力弱、自律性差、职业目标不清的情况。本文从学生个人、学校教育、家庭环境、社会氛围四个方面分析问题产生的原因，并以校园真实教育案例为依据，提出融入课堂实训、挫折教育、精细化管理、家校共育等能落地、可操作的中职育人特色培养路径，为中职心理健康教育和德育工作提供一定的思路和借鉴。

关键词：中职生；积极心理品质；现状调查；培育路径

DOI：10.64649/yh.shygl.issn3105-0085.202610021

0 引言

中等职业教育是我国职业教育体系的根基，新时代的职业教育要重视学生专业技能的培养，更要重视学生积极心理品质的培养。积极心理品质是学生心理健康的衡量标准之一，对学生的发展有积极的促进作用，是中职生成长成才、就业创业最核心的软实力。

在对当前中职生积极心理品质的实际情况有全面的了解之后，从多个方面对中职生积极心理品质发展存在的不足进行剖析，探究问题深层次的原因，并以中职校园教育案例为依托，探寻符合中职生身心特点、可落地的积极心理品质培育方法，促进中职生形成积极、健康、向上的心理状态。

1 中职生积极心理品质现状调查结果分析

1.1 研究对象

本研究采用随机抽样法，选取某地区中等职业学校 328 名在读中职学生作为学生问卷调研对象，同时选取 15 名一线中职班主任开展半结构化访谈，受访班主任均拥有两年及以上班级管理经验。

1.2 研究工具

采用自编《中职生积极心理品质调查问卷》。问卷设置认知、勇气、仁爱、公正、自律、信念 6 个维度，共 18 个题项。

半结构化访谈提纲，包含学生访谈提纲与班主任访谈提纲，围绕六大积极心理品质的现实表现、存在问题、教育难点、培育对策等内容设计访谈问题。

1.3 数据处理

量化数据运用 SPSS、Excel 等统计软件开展数据统计分析；访谈资料运用主题分析法提炼共性观点，实现定量数据与定性访谈资料互证性研究。

1.4 调查结果分析

本次调查结果如表 1 所示，调查数据表明中职生积极心理品质总体均值为 3.13 分，处于中等临界水平，发展呈现结构性失衡，各维度数据具体如下。

表 1 中职生积极心理品质各维度均值统计表（N=328）

维度	维度内涵	均值	排序
仁爱维度	友善、共情、社交	3.65	1
公正维度	责任、合作、担当	3.31	2
勇气维度	坚毅、勇敢、正直	3.28	3
信念维度	感恩、希望、目标	3.12	4
自律维度	计划、监控、调节	2.85	5
认知维度	求知、智慧、创造	2.54	6
	总均分	3.13	

注：量表采用 Likert5 点计分，分值越高代表该维度发展水平越高。

认知维度（求知欲、智慧、创造力）均值最低为 2.54 分，说明目前中职生最明显的问题是认知方面。有 10.3% 的学生得分为 4 分以上，有 53.6% 的学生得分为 3 分以下。经由访谈可知大部分学生只能完成老师布置的基础任务，不会从多个角度去分析专业难点，缺乏创新意识。班主任访谈结果也验证了这一结论，80% 以上的班主任都指出学生普遍存在“被动学习、没有探索精神”的问题，缺乏学习的内驱力以及创造性思维。

勇气维度（坚毅、勇敢、正直）平均分为 3.28 分，结构发展不平衡。据调查数据显示有 60.8% 的学生能够坚持做人原则、待人诚恳，有 48.6% 的学生坚毅、勇敢的维度得分小于 3 分，只有 19.8% 的学生会主动去尝试克服自己的不足、挑战困难。访谈中班主任认为大多数学生存在“不敢尝试、不愿坚持、害怕失败”的心理，缺少

ISSN：3105-0085
EISSN：3105-0093

坚毅抗压的品质。

仁爱维度（友善、共情、社交智慧）均值3.65分，为六大维度最优维度，整体表现较好。经调查可知有68.2%的学生分数为4分及以上，只有不到10%的学生存在人际交往冷漠、缺乏共情能力、沟通包容度低的问题。访谈过程中班主任认为中职生大部分是善良的、共情的，仁爱友善是中职生积极的心理优势中比较突出的优势。

公正维度（责任、合作、担当）的均值为3.31，分值处于中等水平。经过调查可知，有58.8%的学生有基本的规则意识以及合作意识，但是只有25.6%的学生具有主动担当的品质。访谈中发现有部分学生有个人主义思想，只做好份内的工作，集体参与的意识不强，缺少大局意识和集体奉献的精神。

自律维度（自我管理、自我计划、自我监控）均值2.85分，整体薄弱问题突出。有62.3%的学生自律成绩小于3分，有72.5%的学生没有时间管理的能力，有63.1%的学生不能抵抗手机、短视频、游戏的诱惑，课余时间大部分都被用于上网娱乐，只有19.9%的学生可以自行安排学习计划。访谈中班主任大多认为自控力差、自我管理松散、缺乏计划意识是中职生的最普遍、最顽固的问题。

信念维度（感恩、希望、目标性）均值为3.12分，属于比较低的水平，不平衡现象比较突出。调查数据表明有72.8%的学生有感恩之心，但只有25.1%的学生有明确的学习目标以及职业规划，52.6%的学生对未来的发展没有清晰的规划，存在自我否定、职业自卑的现象。

从综合调研数据中可以得知，中职生积极心理品质的优势主要体现在人际仁爱上，与学业发展、未来成功相关的认知、自律、信念等各方面的发展水平都比较低，整体发展不均衡现象严重，急需进行有针对性的干预和培养。

2 中职生积极心理品质存在的问题成因分析

根据本次问卷和访谈调研的结果发现，中职生积极心理品质发展的结构短板是由个人、家庭、学校、社会四个方面的因素共同作用造成的，主要成因如下。

就学生而言，个人发展不足是核心内因。处于青春期的中职生心智还没有完全成熟，不能很好地调节自己的情绪，不能正确认识自己，缺少自我约束和规划的意识，很容易被眼前的娱乐所诱惑，只顾眼前快活而忽略了长远的学习进步。另外，中职生普遍存在着基础薄弱、学习挫折感较强的现象，造成自我效能感低落，进而使学生缺乏自主学习、探究创新的欲望。

家庭教育的缺失或者家庭教育方式不恰当是重要的外在原因。从访谈得知大部分中职学生的家庭结构比较零散，缺少家庭教育环境，部分家长存在放任、粗暴的教育方式，缺少对孩子进行陪伴、引导的意识。部分家长存在着“重成绩、轻品质”的错误的教育观念，忽略了对孩子的积极心理品质的培养。造成学生缺乏安全感，产生自卑、散漫心理，不能养成自觉、有责任感的品质。

从学校教育层面来说心理育人的教育体系不够健全。目前大多数中职学校把主要精力放在专业技能的训练和升学就业上，对学生积极心理品质的全面培养不够重视。心理健康教育课程大多采用理论宣讲的形式，缺少针对抗挫、自律、职业信念的教育，不能很好地解决中职生实训、学习、生活中出现的心理问题。日常德育以及心理教育对学生的惰性心理、迷茫心理、自控力的干预不到位，不能对学生的心理品质的不足作出针对性的指导。

从社会环境上讲，目前社会上存在着对于中职教育的一种偏见，即认为中职生基础差、发展空间小，造成学生自我否定、自卑感增强。新媒体环境下短视频、游戏等娱乐方式盛行，碎片化娱乐降低学生注意力，使学生不能忍受长时间的学习付出，更加严重的自律缺失、毅力欠缺的心理问题产生了。

3 中职生积极心理品质多元化培养路径

根据本次调查发现的中职生积极心理品质存在的不足及原因，立足中职教育实际，以真实的教育案例为基础，提出一个包含个人赋能＋课堂渗透＋校园实践＋家校共育的全面培养路径，使积极心理品质得到落实、常态化的发展。

3.1 融合课堂实训 激发认知创新动力

为了弥补中职生求知欲望缺乏、创新意识薄弱的不足，在教学过程中把积极的心理品质贯穿到日常教学的各个环节。专业课堂利用项目式、问题导向式教学方式使学生主动去研究难题，从多角度分析问题，提升独立思考和创造性地解决问题的能力。在实践过程中，某中职学校在烘焙课的实训教学当中，增加创意设计创作任务以及课堂竞赛的内容，使学生可以大胆的发挥自己的想象力和创造力，老师对学生的创意点子给予表扬和肯定，并且从中给予激励，很好地调动了学生学习的积极性以及创新思维。

3.2 依托挫折教育 锻造坚毅勇敢品质

对学生的挫折感强、有畏难情绪的问题，学校应当进行挫折体验教育、励志活动的经常化开展。以主题班会、心理剧表演、技能攻坚训练等形式开展受挫学生心理疏导工作。在技能实训时，对于有轻度放弃心理的学生，班主任可以采取一对一的帮扶方式，并且要对学生的进步点滴进行记录，及时表扬、鼓励学生正视失败、养成持之以恒、坚忍不拔的意志品质。学校搭建起技能竞赛、展示等多种比赛平台，

ISSN：3105-0085
EISSN：3105-0093

使学生敢于挑战自我，勇于拼搏，塑造出有正直果敢、攻坚克难的心理品质的学生。

3.3 搭建实践载体 涵养友善仁爱素养

提高学生共情、人际交往能力最好的方式就是开展校园及班级的各种活动，从各个方面培养学生的仁爱、友善。成立校园志愿服务队，组织学生开展校园环境维护、公益帮扶等活动，在为他人服务、为集体服务的过程中培养学生的换位思考能力，提高学生的共情能力。班主任在班级日常管理当中，引导学生正确处理好同学之间的人际矛盾，在解决矛盾的过程中用平和理性的态度化解矛盾，培养学生沟通交往的能力，培养学生的友善、真诚的仁爱品质。

3.4 立足集体活动 培育责任担当意识

针对学生集体意识薄弱、缺乏担当的现状，学校从集体活动常态化入手，着力培养学生的合作意识和责任感。推行班级岗位责任制，给每一个学生安排一个班级任务，人人有责，人人尽责，在岗位上使学生形成责任意识。在学校举行的各种小组合作、班级文体活动和校园评比活动等集体活动中，使学生能够主动配合、积极承担。班主任对有责任心、乐于奉献、表现好的同学予以公开表扬树立班级的榜样。依靠集体活动实践来培养学生的规则意识、集体意识、集体荣誉感，培养学生公正的处事态度，有担当的意识，善于合作的品质。

3.5 细化日常管理 提升自律自控能力

针对中职学生普遍存在的缺乏自我规划、自我控制能力的状况，学校应该创建精细的日常课程体系，开设情绪管理、时间安排、自我调节心理专题课，教导学生有条理地制订学习和生活计划，并学会自我监督、自我约束。各班级可实行学生成长积分制，学生对手机使用是否规范进行每天的自查，对自主学习的状态进行每周的总结复盘，班主任按照学生的实际情况做针对性的督促与整改。另外设置班级心理疏导员，帮助学生排解消极情绪、理性解决矛盾，提高学生的情绪调节及自我管理能力，使学生逐步养成自律自觉、积极向上的积极心理品质。

3.6 深化家校协同 稳固感恩进取信念

学生积极信念的养成要依靠家校共同作用，齐抓共管。学校要创建常态化的家校共育机制，定期举行家长会，举办家庭教育指导讲座等形式，促使家长更新教育理念，改善亲子交流方式，给学生创造温馨和谐的家庭成长氛围。学校开展感恩教育、励志演讲、优秀毕业生经验交流等活动，引导学生体会亲人给予的温暖、付出，有感恩之心。结合职业生涯规划课程开展活动，使学生找到自身的优势，并确立短期的学习目标以及长期的职业发展大方向，一定程度上改善了中职生的职业焦虑和自我否定的心理问题，让学生拥有积极向上的生活态度以及远大的成长愿望。

4 结语

本文经过对中职生积极心理品质发展现状的调查分析，探究了中职生积极心理品质发展不平衡的内在原因，并且给出了符合中职生身心发展特点的、具体的、多样化的、可以落地的培育路径。激励学生自我成长、自律、积极，让学生拥有自尊、自信、乐观的积极心理品质，为培养新时代高素质技术技能人才夯实基础。

参考文献：

[1] 李瑞，孙璐盈，李冬娜 . 积极心理学视野下的中职生心理健康教育探讨 [J]. 三角洲 ,2026,(17):176-178.

[2] 苗双 . 积极心理学视域下中职生心理健康教育模式的构建研究 [C]// 重庆市创新教育学会 .2026 数字化教育生态构建与未来学校发展交流会论文集（下册）.2026:340-342.DOI:10.26914/c.cnkihy.2026.053496.

[3] 吴林玲 . 基于学生心理品质培养的中职心理健康教育策略探究 [J]. 科教导刊 ,2026,(7):118-120.DOI:10.16400/j.cnki.kjdk.2026.7.037.

[4] 杨春慧，林国庆，刘珈伶，等 . 中职生积极心理品质对心理危机的影响：心理弹性与社会支持的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志 ,2026,34(7):1086-1093.DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2026.07.022.

作者简介：任秀华（1981.03—），女，汉族，河南人，助理讲师，研究生，研究方向：教育心理学。
刘微（1994.07—），女，汉族，吉林人，讲师，研究生，研究方向：教育学。