

积极心理训练在高职学生人际交往能力提升中的效果

廖紫韦

广州城建职业学院 广东 广州 510925

【摘要】：本研究以高职学生为研究对象，探讨积极心理训练在人际交往能力提升中的效果。通过构建干预实验，将积极心理学理念应用于交往训练中，重点培养学生的积极情绪体验、自我肯定意识与同理心表达能力。研究结果表明，积极心理训练不仅能增强学生的人际敏感性与沟通技巧，还能提升合作意识与自我调适能力，从而促进人际关系的和谐与稳定。该发现为改善高职学生人际交往困境、提升心理素质提供了切实可行的路径和实践依据。

【关键词】：积极心理训练；高职学生；人际交往能力；心理健康；沟通技巧

DOI:10.12417/3041-0630.25.22.018

高职学生在人际交往中往往面临适应环境、建立关系及自我认同等多方面挑战，沟通不畅、情绪调控不足常成为其心理压力的重要来源。积极心理学的兴起为解决这一问题提供了新思路，其核心强调通过激发个体的积极情绪与优势力量，促进良好心理状态与社会行为的形成。积极心理训练作为积极心理学的重要实践形式，能够在提升学生情绪管理与人际敏感性的同时，引导其形成健康的交往方式与合作心态。将积极心理训练引入高职学生的人际交往培养，不仅能弥补传统教育对心理素质培养的不足，还能为学生的社会适应与职业发展奠定坚实基础。良好的人际交往能力在就业市场中具有重要价值，能够帮助学生更好地与同事、领导和客户建立合作关系，从而提升就业竞争力。因此，探索积极心理训练在高职学生人际交往能力提升中的效果，具有理论价值与现实意义。

1 高职学生人际交往困境的表现与成因

高职学生在人际交往过程中往往表现出明显的困境，尤其在校园环境与社会环境的双重压力下，常常暴露出沟通障碍与心理适应不足的特征。部分学生在群体中缺乏自信，表达欲望不足，面对人际冲突容易选择回避，从而导致交流不畅和关系疏远。这种交流中的紧张与不安，常常会削弱学生的自我效能感，使其在人际场合中表现得更加被动和消极，逐渐形成负性循环，进一步影响交往质量。

在人际交往能力的形成中，心理发展水平与个体特质起着重要作用。部分高职学生在自我认知方面存在偏差，容易低估自我价值，对他人评价过度敏感，这种认知模式直接影响他们的交往行为与情绪反应。过度依赖网络社交工具而缺乏面对面交流经验，也使得一些学生在真实互动中表现出表达僵化与人际敏感过强的特点，导致交流效果不佳。

从社会与环境角度看，高职院校的学业压力、就业压力以及同伴竞争关系，均可能成为人际交往困境的重要诱因。在就业压力方面，学生对未来职业发展的不确定性和激烈的就业竞争，可能导致他们在人际交往中过于焦虑和紧张，担心自身表

现影响就业机会，从而缺乏自信与主动性。部分学生因缺乏稳定的人际支持系统，在互动中易产生孤立感，形成退缩或防备心理。情绪调控能力不足也加剧了人际矛盾，面对分歧时常出现情绪失控或言语冲突，影响关系和谐。家庭教育模式的影响同样显著，成长于权威型或忽视型家庭的学生，往往缺乏情感表达训练，导致沟通方式单一、适应能力较弱。这些因素交织作用，限制了人际交往的灵活性与深度。尤其在就业导向背景下，人际能力不足将直接影响实习表现、团队协作与职场融入，削弱就业竞争力。因此，必须重视就业压力对心理与行为的负面影响，从心理支持、情绪教育与社会适应多方面入手，提升高职学生的人际应对能力，为其顺利步入职业领域奠定基础。

2 积极心理训练的理论基础与核心要素

积极心理训练的理论基础源自积极心理学的核心思想，其强调通过培养积极情绪、优势品质与正向行为模式来促进个体心理健康与社会适应。在这一理论框架下，人际交往能力的提升不再依赖于单纯的技能传授，而是通过激发学生内在潜能和心理资源，使交往行为更具主动性与建设性。积极心理学认为，个体在积极情绪体验中能够增强认知灵活性，拓展思维方式，从而在互动中表现出更高的同理心与包容性，这一理念为高职学生的人际交往培养提供了坚实的理论支撑。

积极心理训练的核心要素主要体现在三个方面。其一是积极情绪的建构与体验。通过引导学生在日常生活中觉察并强化愉悦、感恩、自豪等情绪，能够有效缓解负性情绪的干扰，提升人际交往中的情感表达与心理韧性。其二是优势品质的识别与发挥。积极心理学强调通过发现与运用个体特质优势，如勇气、责任感、善解人意等，使学生在人际交往中更容易展现真实自我，并获得他人认同与接纳。其三是积极思维模式的塑造。通过认知重建与积极暗示，帮助学生减少对人际交往中挫折的消极解读，形成正向解释风格，从而增强解决冲突与维持关系的能力。

在实际应用中，积极心理训练通常结合心理学的干预技

术,如冥想放松、积极日记、情绪调节训练以及角色扮演等方式。这些方法能够让学生在实践中逐步形成稳定的心理优势资源,并在交往中表现为更高水平的沟通技巧与社会适应力。通过长期训练,学生不仅能够增强人际敏感性,还能够面对压力或冲突时保持理性思考,展现更强的心理弹性与合作倾向。积极心理训练的核心要素与理论逻辑紧密契合,为改善高职学生交往困境与促进心理发展提供了科学依据与可操作的路径。

3 积极心理训练在人际交往中的应用路径

积极心理训练在人际交往中的应用路径呈现多维度特征,其实施并非单一的技巧传授,而是基于心理学理论与教育学实践相结合的系统干预。在人际互动情境中,训练过程强调积极情绪体验的积累与表达,通过系统性的心理引导帮助学生在沟通中展现更加稳定的情感状态。情绪调控是应用路径的核心环节,训练要求学生学会利用呼吸放松、正念专注等方法降低紧张与焦虑水平,从而在交流中保持自信与开放的态度,这种状态能够增强互动的自然性与亲和力。应用路径的另一重点在于同理心的培养。通过角色扮演、情境模拟等方式,让学生站在他人角度思考问题,强化其对他人情绪与需求的感知能力,从而减少交往中的误解与冲突。人际交往中的理解与尊重往往依赖于同理心的发挥,而积极心理训练能够通过结构化的训练任务帮助学生建立情感共鸣机制,使交流更具深度与连贯性。

应用路径还包括积极认知的重建过程。通过引导学生改变对交往事件的消极解释方式,帮助其形成更加正向的思维模式,从而增强人际情境中的自我效能感。认知重建不仅有助于减少对人际矛盾的过度敏感,还能使学生更善于从交往中发现价值与意义,促进个体与群体的和谐关系。训练中常运用积极日记、成功经验回顾等方法,让学生在不断反思与积累中强化正向心理资源,并在现实交往中表现出更为稳定的适应力。在应用实践中,团队合作训练被视为不可或缺的环节。通过小组任务、合作竞赛和协同学习,学生能够在互动中锻炼沟通协调能力和冲突管理技巧。积极心理训练强调在团队中营造支持性氛围,使个体在群体互动中体验到信任与归属感,这种情境有助于打破人际隔阂,促进合作关系的良性发展。团队任务不仅提升了学生的集体认同感,还帮助其在真实环境中巩固积极心理训练所形成的技能与习惯。

在实际路径中,还涉及自我肯定与价值重塑的环节。通过积极暗示与自我赞许的练习,让学生逐步建立对自身的积极认同感,减少因自我怀疑带来的沟通障碍。自我肯定训练能够强化学生在人际交往中的信念支撑,使其在面对外部挑战时保持心理稳定与交往主动性。结合朋辈互助、导师指导等社会支持资源,有助于增强适应力与人际创造力。从就业角度看,积极心理训练能有效提升职场人际关系应对能力。良好的人际互动能力有助于融入团队、赢得信任,促进职业发展与晋升机会。

经过训练的学生更能与同事、领导及客户建立和谐合作关系,展现良好职业素养,提高工作效率与满意度。情绪调控、同理心培养、认知重建、团队合作与自我肯定等多维度路径的有机融合,构建了系统化的人际能力干预模式,在校园交往与实习实训中均表现出显著促进作用,为高职学生顺利进入职场、提升就业竞争力提供了有力支撑。

4 训练效果的实践验证与结果分析

训练效果的实践验证与结果分析体现了积极心理训练在人际交往能力提升中的科学性与可行性。通过实验设计与量化评估,可以清晰地呈现干预前后学生在人际交往水平上的变化。研究对象多为高职阶段学生,经过一定周期的积极心理训练后,其在人际敏感度、沟通表达与合作互动等方面均表现出显著改善。量化数据常通过人际交往能力量表、自尊水平测评以及心理韧性问卷来反映干预效果,从统计学结果来看,训练组在多项指标上的均值显著高于对照组,显示积极心理训练在促进交往行为与心理健康方面具有明显优势。

在质性研究层面,学生的行为表现与人际互动状态同样呈现积极转变。经过训练的学生在群体交流中更愿意主动发言,能够表达清晰的观点,并展现出更高的情绪调控能力。交往中的紧张与回避情绪逐渐减少,取而代之的是积极的倾听态度与建设性的反馈行为。观察结果显示,学生在团队任务与日常交流中能够更快建立关系,并能以更具包容性的方式处理矛盾,体现出人际关系质量的提升。从心理机制层面分析,积极心理训练的效果主要通过增强积极情绪体验、强化自我肯定以及提升同理心而实现。积极情绪的积累帮助学生形成更开放的认知模式,使其在人际互动中表现出更高的灵活性与创造性。自我肯定的习惯使学生在面对交往挑战时减少退缩心理,增强面对冲突的信心。同理心水平的提升则直接作用于人际理解与情感共鸣,使交往过程更为顺畅。

实践验证还揭示出积极心理训练对不同类型学生的差异化影响。性格内向或自我评价偏低的学生在训练后进步最为明显,其在人际场合中的回避行为得到缓解,而外向型学生则更多表现为沟通深度的增强与合作意识的提升。结果分析还表明,积极心理训练对心理压力较大的学生具有缓冲作用,能够有效降低焦虑水平,从而间接促进交往质量的提升。研究数据与行为观察的双重验证说明,积极心理训练在人际交往能力提升中的作用是系统而多维的。无论从统计分析还是从实际表现来看,这种训练均能够有效改善学生的交往困境,并推动个体在人际互动中的综合素质发展。

5 提升人际交往能力的综合启示

提升人际交往能力的综合启示强调在教育实践与心理干预中应当注重系统化与持续性。积极心理训练在人际交往能力

培养中的应用表明,仅依靠单一的技能传授难以从根本上改善学生的交往困境,唯有将积极心理资源的开发与情绪调控、认知重建相结合,才能在交往过程中发挥长效作用。学生需要在稳定的心理支持环境中不断强化积极情绪体验,使良性情感逐渐内化为交往中的习惯性反应,从而避免因短期训练而产生的反复现象。

教育模式需从重学业转向全面发展,将心理素质培养融入专业教学与实践活动,通过课堂互动、团队协作等多元情境渗透积极心理学理念,系统提升沟通技巧与情绪管理能力。良好的人际交往能力已成为就业市场的重要竞争力,直接影响职业适应与发展空间。具备较强沟通力、合作意识与心理韧性的学生更易获得企业青睐,在职场中建立有效协作关系,提升就业质量与职业发展潜力。个体需通过自我觉察与持续成长,建立积极自我认知,增强交往中的主动性与稳定性。学校、家庭与社会应协同构建支持体系,推动人际能力培养的常态化与实效化,为学生顺利融入社会、实现可持续职业发展提供有力支撑。

综合启示还体现在外部支持系统的建设上。积极心理训练

的实施需要校园环境与社会资源的协同配合,教师、同伴与家庭都应在学生的交往训练中发挥积极作用。教师可以通过引导与反馈促进学生在交流中的正向行为表现,同伴互动能够为学生提供实践与模仿的机会,而家庭支持则为学生的人际交往提供情感安全感。多重支持系统的协同运作能够强化积极心理训练的效果,使交往能力的提升具有更强的可持续性与现实适应性。由此可见,提升人际交往能力不仅是心理训练的结果,更是教育理念革新与多方资源整合的必然产物。积极心理训练提供的启示促使人们认识到,人际能力的培养需要理论支撑、实践路径与社会支持的共同作用,只有在多层面协同下,学生的人际交往水平才能实现全面提升。

6 结语

积极心理训练为提升高职学生人际交往能力提供了有效路径,通过培养积极情绪、强化优势品质与优化认知模式,显著改善了沟通技巧与社会适应力。未来应持续推进心理干预与教育实践深度融合,构建多方协同的支持体系,促进学生综合素质发展,为其顺利融入社会与职业发展奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 刘海燕.积极心理学视域下高职学生人际交往能力培养路径研究[J].职业技术教育研究,2021,42(10):85-89.
- [2] 王晓敏.积极心理训练对大学生心理适应与人际交往的促进作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(6):921-925.
- [3] 张婷婷.高职学生人际交往困境与积极心理干预研究[J].当代职业教育,2021,9(4):47-52.
- [4] 陈丽娟.积极心理学视角下大学生社会交往能力提升研究[J].教育理论与实践,2022,42(20):63-67.
- [5] 赵鹏飞.高职院校学生心理健康教育中的积极心理训练应用[J].职业教育论坛,2023,39(8):112-117.