

积极心理学视角下大学生情商培养课程建设与教学改革研究

姚姝婧^{1,2}

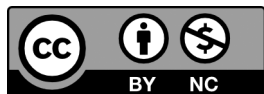
1. 怀化学院教育科学学院，怀化；
2. 怀化学院武陵山片区基础教育研究中心，怀化

摘要 | 情商作为个体积极心理品质发展的重要指标，在当代心理学研究中引起了广泛关注。积极心理学作为一种新兴的研究方向，强调人类幸福感和潜在优势的挖掘。通常来说，课程教学是能最快、最直接提升学生素质的教育活动，所以能切实落实情商培养、使学生心理素质提升的最重要因素就是有效的情商培养课程。然而，目前高校的情商培养课程仍面临一些挑战，其整体发展仍处于初级阶段，尚待完善。本研究在对当前大学生情商培养现状调查的基础上，探索积极心理学对于情商培养的意义和途径，探寻适合我国高校大学生的情商培养课程，从而更好地培养学生的积极心理品质。

关键词 | 积极心理学；大学生；情商培养；课程建设；教学改革

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



上世纪末起，积极心理学引起了人们的广泛关注。与过去几个世纪以来聚焦于心理问题、障碍以及环境对人的负面影响等研究不同，积极心理学开拓了心理学研究的新领域。它关注人们的积极心理品质、健康、和谐发展和幸福感^[3]，与传统的消极心理研究形成了鲜明的对比。积极心理学从价值的角度出发，修正和平衡了当代心理学的研究取向。在研究人类积极心理与外部环境改善之间的关系方面，积极心理学也提出了独特的见解。这为我们提供了一种新的视角来审视大学生情商教育现状以及如何改善情商培养。它能帮助我们更好地理解情商培养的重要性，并通过积极心理学的观点和方法来设计和实施情商培养课程。通过将积极心理学的理念融入情商教育，我们可以为大学生的积极心理品质提升和全面发展提供更有效的支持。

1 积极心理学介绍

积极心理学最早起源于美国，自兴起以来，越来越多的学者开始将注意力转向这一新兴的研究领域。

基金项目：怀化学院科学研究项目“积极心理学取向下的大学生情商素质培养及课程设计——以怀化学院为例”（HHUY2020-23）。

作者简介：姚姝婧，怀化学院教育科学学院讲师，博士研究生，主要研究方向：社会心理学、心理健康教育。

文章引用：姚姝婧. 积极心理学视角下大学生情商培养课程建设与教学改革研究 [J]. 教育研讨, 2023, 5 (3): 367-375.

<https://doi.org/10.35534/es.0503052>

与传统心理研究侧重于治疗心理创伤、减少痛苦等方向不同,积极心理学强调关注个体的积极面,研究内容涵盖个体的主观体验、积极心理品质和群体社会制度等^[1]。因此,积极心理学更加重视和关注人的积极品质,以积极的视角致力于挖掘人的发展潜力和美德,秉持积极向上的理念来处理心理问题,激发人的积极力量,使其具备追求幸福人生、过上幸福生活的能力。其研究重点主要集中在以下几个方面:第一,关注主观方面,强调积极的主观体验,认为人们在情绪情感上的积极体验包括幸福、成就感等^[4]。第二,关注个体方面,强调积极的个人特质,包括性格、才干、德行、价值观、兴趣、健康和力量等^[8]。第三,关注社会集体方面,强调积极的组织架构,涵盖家庭、学校、单位以及社会和宗教等。在探讨这些授权机构时,主要通过研究人际关系来完成。

积极心理学又被称为幸福心理学,其名称与情商中最重要的乐观和幸福感密切相关。因此,当前的高校开始逐步将积极心理学纳入心理健康教育和情商培养等工作中,重点培养学生的积极心理能力。通过特定的训练和方法,帮助学生培养乐观品质和积极人格,进一步提升其心理健康水平^[11]。这一融合为学生的发展和幸福生活提供了有益的支持和指导。

2 大学生情商现状及问题

大学生情商(EQ)是指个体识别、管理和表达情绪的能力,以及感知、理解、解释和回应他人的情绪的能力^[11]。情商使我们能够以耐心、深刻和充满想象力的方式面对日常生活中的问题。它可以帮助我们理性地思考、明智地处理人际关系,并用耐心和理解来缓解情绪并实践同理心。

查阅和分析相关文献后可以发现,目前研究我国大学生情商现状及存在问题的学者众多且研究成果颇丰。而大学生情商现状与社会发展状况密切相关,处于不断动态变化之中。为深入了解大学生情商素质的现状,本研究采用抽样调查的方法,在湖南省几所高校随机选取大学生进行情商现状调查。调查采用基于徐小燕、巴昂情商量表的自编量表,涵盖情绪觉知能力、情绪适应能力、情绪评价能力、情绪表现能力和情绪调控能力五个方面的测量^[7]。量表采用五点式记分,分数越高表示情商水平越高^[7]。为确保问卷的信度和效度,在正式调查前进行了前测和修改。问卷调查采用随机抽样、当场解答和回收的方式进行。共发放600份问卷,收回583份,其中547份为有效问卷,回收率为97.2%,有效回收率为93.8%。

对547份有效调查问卷进行数据统计后得出以下结果:性别相关数据统计显示,男生268人,占48.99%,女生306人,占51.01%;年级分布相关数据统计显示,大一学生占总人数的21.3%,大二为26.48%,大三为30.1%,大四为23.12%;所学专业相关数据统计显示,文科生305人,占55.76%,理科生242人,占44.24%。采用SPSS23.0统计分析软件完成数据统计和相关分析,主要结果如下。

2.1 被试情商整体水平

根据表1中的数据,可以得知情商的总平均分为3.27。除情绪表现能力外,情商的各个维度均超过中点分(3分),高于一般平均水平。由此可见,当前大学生的情商整体平均水平较高,大部分大学生的情商水平较为良好。

表 1 情商的总体平均得分情况

Table 1 The overall mean score profile of EQ

情商	最小值	最大值	平均得分	标准差
情绪觉知力	1.69	4.23	3.32	0.4687
情绪评价力	1.71	3.98	3.167	0.5128
情绪适应力	1.73	4.37	3.43	0.5358
情绪调控力	1.89	4.28	3.21	0.5239
情绪表现力	1.51	4.02	2.91	0.5053
总体			3.27	

2.2 被试情商水平的性别差异

由表2数据可知,在情商总体得分上,男生的得分比女生低。从单个维度得分来看,除了情绪调控力,女生在其他维度得分均高于男生,在性别方面没有显著差异。

表 2 情商性别得分情况

Table 2 Gender score status of EQ

性别	情绪觉知力	情绪评价力	情绪适应力	情绪调控力	情绪表现力
男	3.28	3.27	3.49	3.29	2.81
女	3.32	3.28	3.56	3.28	3.01

2.3 被试情商水平的年级差异

由表3可知,情商得分随年级上下波动,在各维度水平上,大四学生得分最高,大一学生的得分最低。年级差异水平不显著。

表 3 情商年级得分情况

Table 3 Grade scores status of EQ

年级	情绪觉知力	情绪评价力	情绪适应力	情绪调控力	情绪表现力
大一	3.35	3.13	3.50	3.03	2.74
大二	3.22	3.33	3.40	3.23	2.92
大三	3.29	3.32	3.55	3.47	3.01
大四	3.31	3.34	3.65	3.45	2.89

2.4 被试情商各子因素水平

由表4可知,大学生情商测试中,平均得分最高、次高、最低的情商子因素分别是坚持性、幸福感和现实检验、情绪感染及表达力。 F 检验结果显示在人际关系方面,性别差异显著,女生得分高于男生($p=0.011<0.05$);在自主性方面,年级差异显著($p=0.039<0.05$),随年级增长自主性水平较高。

表 4 情商各子因素平均得分情况

Table 4 Average score of each subfactor of EQ

情商子因素	平均得分	标准差	性别 <i>F</i> 检验	年级 <i>F</i> 检验
情绪自我察觉力	3.38	0.6126		
移情	3.17	0.7263		
社会责任感	3.24	0.7403		
成就感	3.12	0.5187		
自我尊重	3.16	0.9347		
情绪评价力乐观性	3.34	0.6802		
幸福感	3.58	0.8315		
现实检验	3.54	0.6323		
自我激励	3.47	0.5695		
情绪适应力问题解决	3.36	0.6706		
坚持性	3.81	0.7576		
自制性	3.01	0.5397		
灵活性	3.48	0.7537		
情绪调控力自主性	3.27	0.7906		0.039*
压力承受力	3.35	0.9384		
人际关系	3.49	0.6312	0.011*	
情绪表现力感染力	2.53	0.7279		
表达力	2.64	0.6591		

注：* $p < 0.05$ 。

根据调研结果显示，情商素质较高和偏低的大学生人数占比分别为 60% 和 40%。其中，情商偏低的大学生在对情商的认识和理解上存在着局限性，具体表现如下：

第一，缺乏自我认知能力，无法客观评价自己。调查显示，38.96% 的学生没有规划过自己的职业生涯发展或缺乏明确规划；29.24% 的学生难以全面客观地评价自己；29.17% 的学生很难及时感知自己真实的情绪。目前，许多大学生过分关注自身优点而忽视缺点，不愿意正视自身的不足，也不愿意虚心接受他人更好的观点。在受到外界因素干扰时，部分大学生无法正确了解和评价自己的情绪状态，他们明知故犯或不改正。有些人设立了过高的人生目标，超出了自身能力和现实条件的范围，因此很难实现目标，一旦遭受挫败，就会失去自信并陷入过度的失落感^[10]。然而，有些大学生过于贬低自己，缺乏对自身能力和学识的信心，这也导致他们的个人发展受阻。

第二，缺乏良好的情绪管理能力，容易受消极情绪控制。调查显示，81.06% 的大学生在受到打扰后容易生气；13.25% 的学生在被他人插队后会感到被冒犯并与他人争执要求道歉；45.26% 的学生在与同学发生争执时难以保持冷静；34.85% 和 42.64% 的大学生分别会与当众指摘自己缺点的人发生争辩、生气或冷战。大学生往往处于情绪变化激烈、心理波动较大的青年时期，外界因素很容易对他们产生影响，导致内心体验与外在表现难以一致。部分大学生情感丰富激昂，但情绪稳定性不足，缺乏理性思考能力。一旦遭受挫败，心理脆弱的大学生可能表现出失眠、焦躁不安、厌食、精神抑郁等负面躯体表现^[2]。部分大学生对于负面情绪的排解和有效控制缺乏知识和技巧，导致出现逃课、作弊、酗酒、斗殴等极端行为。当他们无法控制自己的负面情绪时，为了宣泄压力，可能会选择伤害他人或自己^[2]。

第三，认知他人能力有待提高。调查显示，16.24% 的大学生没有耐心认真倾听朋友倾诉；27.03% 的

大学生在课余时间遇到老师时不会主动问好；72.57%的大学生很难感受到他人的情绪，缺乏同理心。良好人际关系的建立和团结互助环境的营造离不开正确识别和了解他人情绪的能力。然而，在现实生活中，许多大学生在与他人交往时对他人的情绪反应感受较迟钝，很少设身处地为他人着想，无法及时体会他人的真实想法和情感，也无法准确判断他人的情绪变化，这最终导致情绪识别上的偏差或错误，影响了人际交往。此外，目前仍有许多大学生以自我为中心，这种自我中心的价值观使得他们很难主动共情^[10]。

第四，人际关系管理能力不强，难以适应团队合作。调查显示，36.82%的大学生在初次社交时不会主动介绍自己；27.3%的大学生会与同学保持距离；52.76%的大学生不会主动联系远方的朋友；64.79%的大学生会根据自己的标准评价他人对错。当前，独生子女身份的大学生占绝大多数，他们从小被呵护长大，养成了以自我为中心、只关注自身需求的习惯性思维方式。这种自我中心也体现在与他人的交往中，他们更关注自身需求，忽视他人的感受，容易导致不良的人际关系。同时，一些大学生缺乏团体精神，在需要合作和交流的活动中不愿意主动帮助他人，也不愿意主动协作。即使被动协作，在过程中也容易出现任性、嫉妒、自卑、自负、不满等消极情绪^[10]。上述问题使得这部分学生在人际交往中出现心理异常，进一步导致人际交往障碍，使他们难以适应社会。

以上调研结果显示，情商偏低的大学生在情商的认识和理解上存在着局限性，表现为缺乏自我认知能力、缺乏良好的情绪管理能力、认知他人能力有待提高以及人际关系管理能力不强。这些问题给大学生的成长、学习和人际交往都带来了负面影响。因此，有必要加强情商教育，帮助大学生提升情商素质，提高他们的自我认知能力、情绪管理能力、认知他人能力和人际关系管理能力，以帮助大学生更好地适应社会并实现自身发展。

3 当前高校情商培养中存在的问题

经过搜集和整理以往研究，并结合目前高校情商培养的实际情况，发现当前存在以下问题：

3.1 情商教育缺失

重理论、轻情商是传统教育的主要特征之一，教育工作者只注重传授理论知识，很少考虑到学生情商问题，更是谈不上着重培养^[5]。但学习成绩好坏并不能决定一个人的本质，因此，应该重视并加强对大学生情商的培养。情商涉及的内容很广泛，例如，认识、了解和掌控自我情绪，自我认识与实现，认知他人及感受他人情绪，克制自身欲望，协调人际关系等等。事实证明，一个人要管理好自己、服务好他人最终体现出社会价值就需要做到清晰认识、充分了解和正确判断自己，能将自己的情绪控制好。当下，大部分学校教育侧重于应试教育，对于如何塑造和培养大学生人格则较为忽视^[9]。

3.2 缺乏相关的测评，课程内容的针对性不强

就目前来看，大部分开设和已经实施情商培养课程的高校都忽略了对大学生情商状况的测评，因此缺乏对大学生群体中实际潜存的一些情商类问题的了解^[9]。现有课程对于存在问题的指导也大多停留于表面，采用的情商理论知识较为常规，主要源于国内外的一些成熟理论，采取的措施也主要是通过模仿和借鉴而来。因此，在课程内容的设置上缺乏规划和严谨性，导致学生上课热情随着课程的继续深入而逐渐递减。课程与实际存在巨大落差，学生容易感到枯燥乏味，导致参与度直线下降，学习效果难以达到预期。同时，情商培养内容有时偏离实际，让很多学生难以从课程中获得心灵的触动，上课变成了

走过场,情商课程形同虚设,没有发挥出既定价值,也很难让学生感受到学习的意义,因此很难实现意识的转化,更不用说落实到行动上^[5]。

3.3 课时相对较少,课程学习缺乏系统性

大学生的情商发展并非一直处于某种状态,而是一个动态的、不断变化的过程,它遵循循序渐进的原则。因此,在开展情商教学时,应有侧重点和针对性,同时还要注意系统化。通过调查发现,很多高校将情商培养类课程作为一种点缀,并没有长期开设,这与国家级教学大纲尚未统一、完善有关^[6]。因此容易出现诸如课程名称频繁更换,但讲授内容却换汤不换药的现象,其目的仅仅是为了让学生产生猎奇心理,吸引学生积极参与课程教学,导致学生选修重复的现象时有发生,浪费学生有限的时间。很多学生渴望系统地学习情商课程,然而一方面课程管理、规划不统一,另一方面课时不足,使得这种需求很难获得满足。另外,深入调查和统计情商培养类课程的授课对象发现,高年级或低年级学生是主要授课对象,但时间充裕的其他年级学生却很少覆盖,这容易造成情商培养的效果大打折扣^[3]。

3.4 教学与考核方法较为单一,不能促进学生有效地学习

相比学科课程,情商培养课程更为侧重师生、生生间的互动和交流,对学生理解、体悟情感的情况更为关注,在教学方法上也会更为丰富和多样,而且会对多种教学方法进行整合,这样才会取得较好的学习效果。从目前来看,合堂讲授依然是国内高校情商教学所普遍采用的教学方式^[5],在这种教学方式下,学生众多且讲授以理论知识为主,灌输多、交流少,与大学生心理发展轨迹以及实际生活理解偏离,对情商知识的实际应用和体验较为忽视,较难使学生的思维模式改变,使得很多大学生认为情商培养类课程不切实际,空洞乏味,毫无动力深入学习。另外,国内高校在情商培养课程的教学上形式大于内容,在教学过程中较少运用形成性评价,而是像传统教学一样,进行期末纸笔类考试。这种评价方式无法体现学生心理及人格品质的形成、发展过程,尤其是无法很好地调动学生学习的热情,单一的考核方式使很多学生对学习过程并不认真和关心,大多敷衍了事,能应付期末考试就足矣^[5]。从学生的情商发展来看,传统的教学模式和评价方式正向作用较少,反而负面影响更多。

3.5 课程资源不健全,难以保证课程实施的效果

专业化教师队伍是顺利开展一门课程的前提和基础,但当前我国高校的情商培养课程教师队伍建设还普遍存在着一些问题,例如,一些高校的情商课程任教教师大部分没有接受过正规、系统的专业培训,且很多教师是由其他专业的教师转任或兼任而来,这些教师在情商知识和指导技能上还存在很多不足^[6]。特别是很多教师几乎没有开展过心理咨询或相关活动,完全不了解或仅仅粗浅地了解一些学生心理;课程设置方面也没有充分考虑学生的需求,而是更多地考虑教师的授课能力,这会导致课程设置的随机性。由于每个教师有各自的学习和生活经历,性格、爱好及品味也各不相同,这种不同也体现在其主观经验、专业水平和知识取向上,过于随机的课程设置使得他们在教学内容上很难统一。除此之外,情商教学的课程资源在科学性、规范性、高效性方面严重不足^[5]。

4 积极心理学视角下大学生情商培养模块化课程建设

众所周知,要提升学生素质,最直接的方法就是开展课程教学活动。因此,提升情商培养的质量水

平和学生心理素质必须从情商培养的课程设计入手。通过融入积极心理学的理念,在对学生的情商潜能进行挖掘时充分考虑大学生心理特征及发展需要,专门针对教学内容和方法进行了课程的模块化处理,以确保每个模块都采用最合适的教学方法,充分尊重学生的需求。在模块化教学中,任课教师遵循循序渐进的原则,以学生为主体呈现教学内容,通过学生的自我内化,实现提升情商素质的目标^[3]。具体课程设计上,可将课程分为四个模块,每个模块包含不同主题,每个主题2个学时,具体如下:

模块一:积极人格理念下的自我认知模块

该模块可以分为3个主题,分别是:自我意识、性格完善和人格修炼。通过将积极心理学的24项性格优势融入每个主题中,有助于学生了解自我、悦纳自我、信任自我、控制自我、调节自我、发展自我、完善自我和满足自我。逐步引导学生关注自身积极的人格品质,并学习逐步发展这些品质。这样就摆脱了不断修补问题来逃离苦海的方式,而是通过对自身优秀品质进行提炼并在生活中强化、发展,使快乐和幸福不知不觉地到来,这种方法可以逐步消除紧张、焦虑、压抑和抑郁等消极情绪和状态,大幅提升大学生的生活质量,并发掘潜力,释放活力,同时增强能力,提升创造力,将更多精力投入到促进健康发展上,从而使他们的生活变得更加美好、健康和幸福。

模块二:积极体验理念下的成长模块

该模块可分为6个主题:了解情绪、情绪调节与管理、自信与自我激励、专注力、决策力和抗挫力。这部分的主要目标是提升大学生的整体情绪管理能力。涉及的内容主要包括了解和认识自身情绪、有效管理情绪、自我激励和培养自信心、提升专注力、培养决策能力和增强抗挫力等。教师可以将积极体验方式如“心流体验”融入课程教学中,并创造情境和机会,使学生从中体验到极致感受,调整自己的状态至最佳状态,并体验到快乐和幸福。这有助于提升学生对课程学习的兴趣,激发内在的学习动机,对于建立积极人格也有帮助,同时增强学生的心理素质。

模块三:积极体验理念下的关系模块

该模块分为两个部分,即“组织与情商”和“人际中的情商”。其中,“组织与情商”包含团队建设与凝聚力、团队领导力与信任力、团队执行力三个主题。“人际中的情商”包含倾听反应力、表达力、人际冲突解决三个主题。该模块可以借助团体辅导的形式,由全班同学参与,通过团体活动或讨论,一次解决一个在学生中普遍存在的问题。在这个过程中,教师的主要角色是教育和引导。在实施该模块时应关注学生的兴趣动向,营造良好的课堂氛围以调动学生的学习热情。同时,鼓励和支持学生自主进行情感体验和自我探索,最终目的是使学生将课程内容内化为促进个人情商提升的因素。

模块四:积极成长理念下的生命教育模块

该模块主要涵盖积极的生命教育。设计目的在于引导学生以理性的态度珍惜生命,自觉爱护生命,担当起保护自己生命的责任,并发掘生命潜能,逐步建立健全的人格,展现自身生命的价值和意义,实现丰盈的人生。以积极心理学理念为指导,加强对大学生积极人格的培养和发展的重视。

5 积极心理学视野下大学生情商培养课程教学改革思考

深入研究和分析情商的特点得出,情商培养课程涉及很多方面,它将知识、实践、互动、体验和自主等特征融合在一起,是一门综合性课程。这种课程需要整合和有机地关联认知、体验、合作和分享等多个环节,并将它们融入各种活动中,以增进学生的认知感悟力和提高实践技能。这些活动包括认知塑造、

角色扮演、团体辅导、成长沙龙、自我反思、放松训练和视频赏析等。由此可见,为了成功实施情商培养课程并确保良好效果,必须协调各种有效教学方法与课程各个教学环节的关系。

大学生情商培养课程应以实现课程目标和取得良好教学效果为导向选择教学方法。在教学过程中,要以学生的体验为中心,重视学生对情感的理解、体验和感悟^[3]。需要注意的是,教师的教法和学生的学法并非各自为政,而是一个更高境界的有机统一体。为了帮助学生达到更好的学习效果,在情商课程的教学方法上可以考虑增加更多的体验和感悟环节,建立多样化且综合性的教学方法体系。

根据上述原则,在教学过程中,可以构建出“引导—体验—启发—感悟—实践”五步骤教学过程,并遵循“问题导向—知识讲授—师生互动—案例分析—角色扮演—学生体验与感悟—小组研讨—尝试解决问题—分析解决实际问题—提炼归纳”等问题解决策略。具体来说,教师可以通过以下几个途径来实现:第一,充分考虑学生的现实需求,以深入浅出、生动简练的语言阐释相关情商理论和心理现象,刷新学生原有的认知,调动学生学习热情,激发他们的求知欲。在此基础上,进一步引发学生的情感共鸣,提高学生活动参与度和积极性;第二,在课堂中围绕生活实际和课程相关问题创设丰富有趣的情境和活动,让学生在参与过程中深切体验和感受。然后,引导学生反思和总结整个活动体验,并在此基础上适当点拨、评价和总结学生遇到的问题。同时,持续深化学生对情商理论知识和心理机能的理解和掌握,帮助他们不断提升和内化心理品质。第三,引导学生将所学知识应用于实践,在自我操作、指导和探索的过程中,使消极情绪和情感逐步消除和转化。同时,学生应学会预防,尽可能避免产生消极情绪和情感,并逐步构建良好的思维和行为模式。

此外,在整个课程实施过程中,教师应有意识地提升自己的情商教学能力,勤于观察和反思学生的情况,不断总结和提炼经验。同时,教师应结合现实生活热点和学生客观需求,根据不同的主题单元和教学内容适当调整上述教学方法,以促进理想教学效果的形成。

6 结语

大学生综合素质是我国当前教育培养的主要关注点,大学生心理素质的培养更是至关重要。目前,我国高校开设的情商培养课程在内容上虽然涉及领域广泛、题材丰富,但仍然存在健全性和完善性不足的问题。课程内容、课程管理、教学方法和评价方式等多个方面都有待改进和完善。在深入了解当前高校大学生情商现状的基础上,以积极心理学理念为指导,设计情商培养课程并实施模块化教学,有意识地将积极心理学理念融入教育过程中,可以有效培养和提升大学生的积极人格品质,使他们学会灵活运用积极心理学理念来应对各种困难和压力,始终保持积极的心态,成为他们所期望成为的人才,也成为国家所需要的人才。

参考文献

- [1] 王芙颂,张婷.积极心理学视角下高校工科大学生情商现状调查及培育机制探究[J].文化创新比较研究,2020(4):17-18.
- [2] 熊丹丹.积极心理学视角下的大学生情绪管理探究[J].中国西部科技,2019(4).
- [3] 张艳霞.积极心理学视野下高职生心理健康课的模块化教学[J].理论观察,2016(6):139-140.
- [4] 王维嘉.国内积极心理学视角下积极情绪的研究[J].社会心理科学,2013(11):15-19.

- [5] 杜超, 朱艳辉. 大学生情商教育及对策研究 [J]. 北方经贸, 2013 (5): 196.
- [6] 李晓艳. 大学生情商教育路径的转变与重构 [J]. 辽宁师范大学学报 (社会科学版), 2012 (5): 642-646.
- [7] 李媛, 赵靖. 理工科大学生情商现状的调查研究 [J]. 电子科技大学学报 (社科版), 2009 (4): 89-92, 104.
- [8] 张进辅, 徐小燕. 大学生情绪智力特征的研究 [J]. 心理科学, 2004 (2): 293-296.
- [9] 窦胜功, 徐忠波, 张兴杰, 等. 大学生的情商测评及培养对策 [J]. 东北大学学报 (社会科学版), 2002 (4): 295.
- [10] 李超. 大学生情商培养课程研究 [D]. 大连: 辽宁师范大学, 2017.
- [11] 谭一平. 大学生情商训练 [M]. 上海: 上海财经大学出版社, 2013.

Research on Curriculum Construction and Teaching Reform of University Students' Emotional Intelligence Cultivation from the Perspective of Positive Psychology

Yao Shujing^{1,2}

1. School of Education Science, Huaihua University, Huaihua;

2. Wulingshan K-12 Educational Research Center at Huaihua University, Huaihua

Abstract: Emotional intelligence is an important indicator of the development of individual positive psychological quality. As a new direction of contemporary psychology research, positive psychology emphasizes the need to pay attention to human happiness and tap the potential advantages of human beings, which provides new ideas and guidance for the cultivation of emotional intelligence among college students. As we all know, curriculum is the most direct and important basic factor to promote the quality of students in educational activities. Therefore, the effective emotional intelligence training course is the key to truly implement the emotional intelligence cultivation and improve the students' psychological quality. At present, there are still some problems in the cultivation of emotional intelligence in universities. On the whole, the emotional intelligence cultivation courses are basically still in the primary stage, there are still many imperfect areas. This study combines the current situation of college students to explore the significance and ways of positive psychology for the cultivation of emotional intelligence, and to explore the emotional intelligence training courses suitable for Chinese college students, so as to cultivate students' positive psychological quality.

Key words: Positive psychology; University students; Emotional intelligence cultivation; Curriculum construction; Teaching reform