

高职学生心理健康教育多元融合的研究

叶琳琳

(广州铁路职业技术学院, 广东 广州 510430)

摘要:发展心理学生态系统理论倡导将个体置于社会生活系统中,生态地理解健康,多元地促进健康。基于高职学生心理健康教育困境、新时期社会心态状况、近十年某高职学生心理健康测评和职业心理调查,探索理论学习、实践、服务的融合之路,引导学生合理认知,培育学生健康心态,促进学生心理健康素养与职业心理素质协调发展,维护高职大学生心理健康。

关键词:高职院校;大学生;心理健康教育

中图分类号: G711

文献标志码: A

文章编号: 2095-073X (2021) 02-0081-08

00后大学生从一出生就生活在全球经济一体化、国内市场经济稳健发展的自由氛围中,思想和心理有明显的时代特征。2011年《人民日报》系列报道,指出物质极大丰富之后人们在精神层面的荒芜以及对精神追求的迫切。18—25岁是一个人学会面对生活世界、知识世界和心灵世界,心理健康发展、心理素质提升的关键期。新时期大学生心理健康教育,要站在时代的高度,秉持发展的远见,从当下的校园跨越到未来的社会,坚持育心与育德相统一,适应和满足学生心理健康教育服务需求。

一、高职学生心理健康教育的困境

实施《高等学校学生心理健康教育指导纲要》之前,我国高校心理健康教育已经具备规范的格局、鲜明的特色,但这基本是适合本科院校的。当高职教育作为高等教育类型之一飞速发展,其面临的困境也很明显。

(一) 囿于“普通高等”的套路,“高等职业”特色不明

教育面向未来。基于国情,我国高等教育将在比较长的时期内处于就业导向的大众化发展状态。就业,不仅是今天能就业(就业的量和质),还要明天能创业(创新意识、实践能力),更要生涯能发展(产业升级中的岗位调整、职业转换后的跨界发展)。具备良好的心理素质是未来社会对人才的基本要求。在高职,人才培养目标必然有着“职业”烙印,以心理素质为终极目标的学生心理健康教育,除了提升心理健康素养之外,也要聚焦并突出鲜明的职业感,培育职业心理素质。

然而事实上,高职学生心理健康教育大多套用普通高校传统模式,主题宣传疏远了学生作为准职业人的产业文化、作为社会人的社会生活,难以与学生作为高职毕业生身份为起点进入职场的适应、融入和发展等的职业心理诉求相匹配,

收稿日期: 2020-12-17

作者简介: 叶琳琳(1972—),女,广东佛山人,广州铁路职业技术学院副教授,硕士,研究方向为思想政治教育、心理健康教育。

难以与学生作为有时代感、有担当的社会主体的个体心理成长、终生心理发展诉求相匹配,对学生的职业生涯和生活生涯滋养不足,对个体作为自然人、职业人、社会人自性化发展支持乏力。

(二) 囿于浅表的“组合结构”,“定向整合”步子不大

课程是主渠道。“高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。”^[1]结构化与定向化教学思想^[2]认为,教学成效的提高,必须依据心理结构形成、发展规律实施定向培养。高职学生正在接近也必然进入独立的成年人生活,课程设计和教学设计都需要回归生活本位,以生命周期的心理事件规划教学内容,以大学时代的心路历程驱动教学内容,整合知识、技能和自我体验的目标,整合传授、体验和行为训练的方法,实现课堂教学的教与学双主体、理论与实践的整合。

对照而言,首先,现有的心理健康教育在整体上关注高职学生的身心发展、现实需要和社会要求,却在具体内容上缺乏适应性、发展性、针对性和突破性,很难切实指导学生形成自我保健意识和危机预防意识。其次,现有的心理健康教学在宏观上关注个体心理结构的完整性,却在具体内容上分割认知、情绪、意志、人格、能力等等,提高职业心理素质、激发职业发展潜能、增强社会适应性等都成了无本之木、无源之水。

(三) 囿于“校园防范”的格局,“社会适应”引导不够

就业是最大的民生。目前,职业类高校毕业生在初次就业层次、岗位选择范围、职业生涯上升前景等较非职业类高校毕业生仍然存在现实差距,挫伤了自我认同感、职业自我效能感,降低了生活幸福感,削弱了社会服务能力。据预测,与国内经济结构转型、组织形式多元伴随的,是职业生涯“无边界”时代的悄悄来临,那时职业间竞争激烈,岗位间流转频繁,对职业人的可雇佣能力要求越来越

高。可见,在学业水平和专业能力之外,持续蓄积职业核心能力正成为新时尚并悄悄改变人们的生活。

目前学校心理健康教育更多地把学生仅当作学生看待,课程教学和辅导咨询都是围绕监护在校心理安全,然而学生总要走向社会,高职学生更快进入职场,这决定了他们在青春期与成年早期有特定的心理发展任务,也决定了使他们获得“可以实现自我、能够应对正常的生活压力、工作富有成效和成果,以及有能力对所在社会作出贡献”的心理健康状态是学校心理健康教育的终极目标,以此拓宽教育视野,以求突破思想壁垒。

二、高职学生心理健康教育的趋势

解决好“培养什么人”“怎样培养人”“为谁培养人”这个根本问题,不是空话。高职心理健康教育也必须回答好,才能真正将“立德树人”根本任务落到实处。

(一) 聚焦全人素质

“就业导向”中的“业”,可以是某个具体的岗位工作,也可以是动态发展的企业、行业、产业,因而需要学生在毕业时具有职业生涯发展能力和综合素质。从个人角度看,个人的知识与技能越多越好。从社会角度看,劳动者的知识与技能越专业越好。理想状态是人才“一专多能”,但是高职教育学制有限(长则三年,短则两年),兼顾社会需要与个人发展需求的相关性,是个难题。

教育的根本任务是培养能够独立生存的个体。与其脱离现实地强求所有学生都同样优秀,不如鼓励每个学生基于个体自身尽力发展,做最好的自己。高职学生心理健康教育不是孤立、片面、暂时地解决学生当下面临的个别问题,而是关注学生的终生发展,引导和促进他们作为自然人、职业人、社会人的全面、协调和可持续发展。

(二) 聚力结构定向

“心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。”^[3]个体在不同的外部环境里，知、情、意、信、行适度、协调、统一，身心关系、个体与社会关系和谐，具有较强的自我调节和复原能力，心理状态持续稳定地保持动态平衡。

高职心理健康教育以促进学生全人（自然人、职业人、社会人）心理素质的发展为总目标，心理素质是一个复杂的结构系统，其培养和提升离不开心理学基础知识的掌握，而心理知识要内化为心理意识、心理素质，又离不开足够的生活体验和认识感悟。

通过文本组织知识教育，实现结构化：基于高职学生的心理健康状况，用自然人、职业人、社会人的生活对个体心理素质的要求，筛选并整合理论知识、体验活动和行为训练项目。

通过活动呈现主题宣传，实现定向化：展望高职学生的全人发展，创设生活情境，贯穿知识、技能、自我认知，调动学生内观，引导自主迁移，建立行为习惯，形成稳定的心理结构^[4]。

（三）聚效认知心态

党的十八大、十九大报告都提出“培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。《普通高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确“引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和

失，引导培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。”^[5]

在这样的大环境下，“加强人文关怀和心理疏导，规范发展心理健康教育与咨询服务，更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求”是高校心理健康教育的指导思想^[5]，“心理健康教育的覆盖面、受益面不断扩大，学生心理健康意识明显增强，心理健康素质普遍提升^[6]”是总体目标。从个体心理咨询转型到群体心理服务，引导理性认知、培育健康心态、促进协调发展、维护心理健康，也就成为高校心理健康教育的不二之选。

三、高职学生心理健康教育的关注点

高校心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育。其出发点和落脚点、工作点和观测点都必须基于学生现状、指向职业未来，有利于学生心理素质提高、身心和谐发展。

（一）心理健康测评

以广州某职业技术学院全日制三年专科一年级学生为样本，测评心理健康状况，部分结果如表 1、表 2 所示。

表 1 2008—2019 年新生 UPI 测评结果

项目	参照标准	2008 年	2009 年	2010 年	2011 年	2012 年	2013 年	2014 年	2015 年	2016 年	2017 年	2018 年	2019 年
I 级	8.3—10%	17.16	16.55	17.47	13.32	14.53	17.33	18.42	17.43	17.90	21.70	24.60	22.28
II 级	—	29.02	22.62	29.45	23.12	26.09	31.11	26.72	26.68	26.98	30.00	29.88	29.24
III 级	—	53.82	60.83	53.08	63.57	59.38	51.56	54.86	55.89	55.13	48.30	45.52	48.48

（参照标准：中国高校新生测试）

表 2 2008—2019 年新生 SCL-90 测评结果

项目	参照标准	2008 年	2009 年	2010 年	2011 年	2012 年	2013 年	2014 年	2015 年	2016 年	2017 年	2018 年	2019 年
躯体化	1.45±0.49	1.33	1.31	1.30	1.29	1.29	1.41	1.39	1.32	1.40	1.31	1.36	1.30
强迫症状	1.98±0.63	2.07	2.00	1.95	1.95	1.84	2.06	2.08	1.96	2.04	1.90	1.96	1.80
人际关系敏感	1.88±0.63	1.89	1.81	1.74	1.75	1.68	1.91	1.93	1.77	1.89	1.74	1.81	1.62
抑郁	1.74±0.62	1.59	1.54	1.48	1.52	1.45	1.58	1.61	1.52	1.59	1.54	1.6	1.50
焦虑	1.61±0.55	1.58	1.55	1.51	1.52	1.55	1.73	1.75	1.68	1.60	1.56	1.63	1.49
敌对	1.61±0.62	1.55	1.48	1.45	1.48	1.51	1.61	1.57	1.49	1.52	1.45	1.51	1.39
恐怖	1.38±0.49	1.54	1.51	1.47	1.19	1.46	1.62	1.60	1.61	1.63	1.45	1.49	1.40
偏执	1.72±0.62	1.74	1.67	1.51	1.63	1.63	1.75	1.73	1.65	1.81	1.51	1.57	1.42
精神病性	1.59±0.54	1.58	1.55	1.60	1.53	1.56	1.74	1.76	1.60	1.68	1.52	1.58	1.45

(参照标准：全国大学生常模)

此外，高职学生还存在自我意识偏差、个人中心、自卑、自负、虚荣、从众、心理承受能力差、意志薄弱、依赖、封闭、不当归因和不良行为反应方式等问题。

(二) 职业心理调查

以广州某职业技术学院全日制三年专科一年级学生为样本，调查职业心理素质，部分结果如表 3、表 4 所示。

表 3 2006—2013 年新生职业心理素质调查（自编问卷 1）结果

项目	2006 年	2007 年	2008 年	2009 年	2010 年	2011 年	2012 年	2013 年
满意度（3 项）	3.90	3.90	3.92	3.90	3.89	3.88	3.86	3.85
态度（12 项）	4.02	4.01	4.02	4.11	4.13	4.19	4.12	4.18

表 4 2014—2019 年新生职业心理素质调查（自编问卷 2）结果

项目		2014 年	2015 年	2016 年	2017 年	2018 年	2019 年
满意度（3 项）		3.94	3.90	3.89	4.01	4.05	4.00
态度（6 类）							
人际交往能力	沟通协作、理解表达、团队合作、应变	4.22	4.23	4.19	4.16	4.17	4.15
个人素质	创新、积极、勤奋、严谨	4.17	4.12	4.11	4.09	4.22	4.13
意志情绪品质	吃苦耐劳、坚持、担当、抗挫	3.99	4.01	4.13	4.07	3.83	3.94
环境适应能力	观察学习、融入接纳、自我调节	4.10	4.15	4.12	4.06	4.11	4.15
工作实践能力	执行任务、解决问题、计划	4.24	4.26	4.25	4.27	4.27	4.26
思想品质与职业道德	上进心、责任心、诚信、服务意识、敬业	4.19	4.18	4.21	4.25	4.26	4.21

调查显示，样本所在高职学生对自身职业心理素质要求高，主要关注自信心、适应性、沟通协调能力、敬业精神、诚信责任意识和团队合作精神等方面。

(三) 权威媒体报道

2011 年 8 月 4 日《人民日报》系列报道“关注社会焦虑”，指出“随着经济社会发展和竞争加剧，焦虑不再是‘弱势群体’的专利，而渐成一种普遍心态”，探讨“为何越来越多的人被焦虑所困扰？应该如何避免社会群体焦虑，让人们

获得更多的安全感、感受到更多的幸福”。

心理学认为,个体心理的健康发展需要一个基本的环境,个体的家庭因素是一方面,个体及其家庭所经历的和正处于的时代也是不可回避的另一方面。新中国成立70年、改革开放40年,今天的中国处于一个社会价值观和道德观多元多样的时代,经济、文化和道德观念变迁在地域之间存在时间差,人们追求物质层面和精神层面的迫切程度不一样。当物质已经丰富到一定程度,从物质中获得满足感越来越少的人们,转而越来越迫切地追求精神满足,同时个体的选择范围和自由度变大,心理健康服务满足人们在精神层面的需要成为一项科学工作。

四、高职学生心理健康教育的转型

国内高校心理健康教育四十年,中国特色突出,但是再审视其作为“高校人才培养体系重要组成部分”“高校思想政治工作重要内容”的地位,高职心理健康教育仍然有延伸扩容、转型升级的空间。

(一) 心理健康的社会生态系统

“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”^[7]现实一切社会关系,是人们正在运用着的和已经实现了的人们之间相互联系的社会形式,它以各种各样的方式生存运动着,且历史地发展变化着。社会心理学认为人是社会性动物,发展心理学认为人是社会的人。社会环境对个体心理与行为有制约作用。理解个体的心理与行为必须考察个体在与环境的交互作用中所扮演的角色及其特征。推而广之,促进个体健康的心理与行为也应如此。

生态系统理论认为,每个社会环境都是一个社会生态系统,共同构成一个大系统,子系统之间、子系统与大系统之间通过信息流通持续维护动态平衡。人的行为,受直接的微系统、微系统之间交互作用关系的影响,受传统文化、时代变迁的制约。闫志斌^[8]对照布朗芬布伦纳的社会生

态系统作出学生心理健康的社会生态系统(见图1),心理生态环境属于宏观系统,心理生态主体是中、微观系统。汪晓萍^[9]认为大学生心理生态主体由个体的生理因素、认知因素、情绪与动机因素、心理弹性因素、行为反应因素等因子构成,按照信息流通维护动态平衡的原则运行,依靠主观能动作用实现新陈代谢,具有自我调节、自我防御、自我复原、持续发展的功能(见图2)。

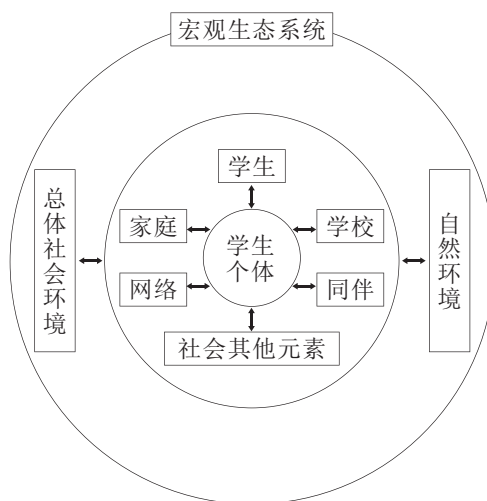


图1 学生心理健康的社会生态系统

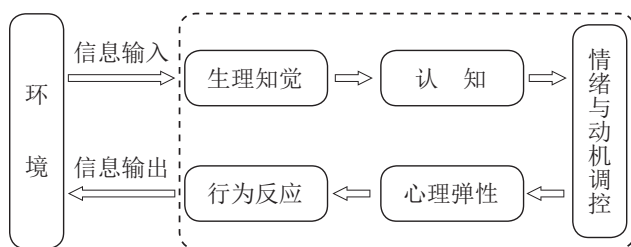


图2 心理健康的生态系统链

高职学生的心理健康也相应有一个社会生态系统,宏观的心理生态环境与普通高校大学生无异,中、微观的心理生态主体,夹杂着在社会大环境中分化出的高职毕业生就业现状、雇主群、工作环境、职业生涯起点及发展天花板等,是一个由个体的生理因素、心理因素、社会因素有机构成,相对完整、独立,具备自我调节能力的内部循环心理组织(见图3)。

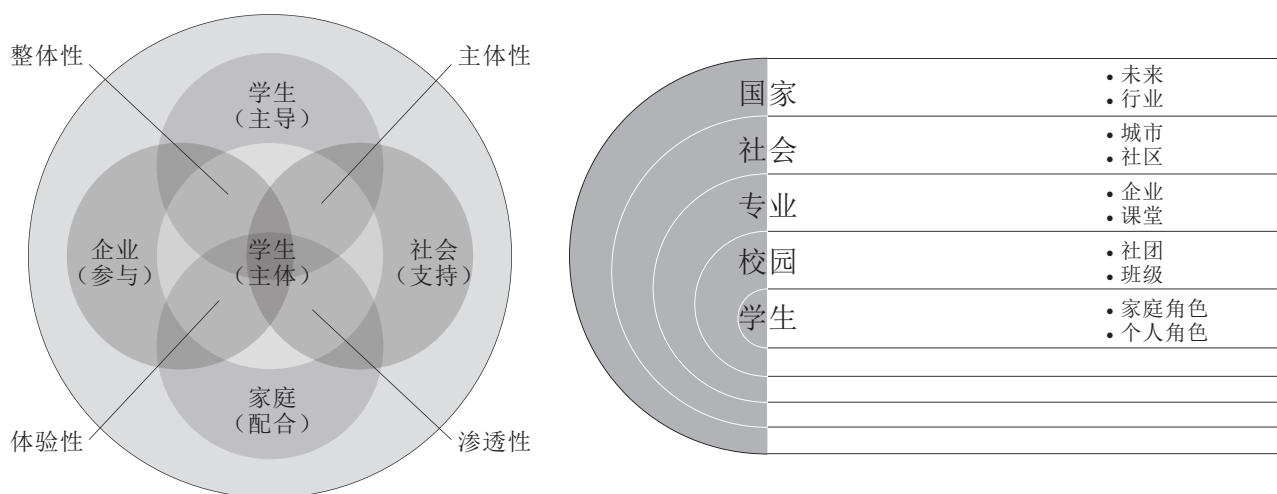


图3 高职学生心理健康的生态圈

(二) 心理健康教育的多元融合

按照发展心理学的生态系统观, 高职学生心理健康教育可以心理健康测评、职业心理调查为依据, 针对心理的实际状况、发展方向和需要类型, 于社会大环境之中设计符合学生心理健康服务需要的个性化教育模块, 满足学生的职业心理诉求, 促进学生全心理素质发展。

内容上, 心理健康教育包括理论方面(关注学生的心理健康素养, 致力传递健康心理的知识、方法、态度和行为习惯, 提高心理调适能力和社会生活的适应能力, 助力他们提升心理健康和生活幸福感)和实践方面(关注学生的职业心理素质, 致力培养职业自我认知能力、职业人际沟通能力、职业自我调节能力, 助力他们获得更多的成功和职业效能感)。这意味着教育活动相应围绕理论与技能的获得来确立、具有认识内隐性和行为外显性相结合的特点。陶行知“民主的教育方法”认为, “要使学生自动, 而且要能启发学生使能自觉, 要客观, 要科学, 不限于一种, 要多种多样, 因材施教, 要生活与教育联系起来”。

目标上, 心理健康教育以发展心理素质为目标, 而心理素质是一个复杂的结构系统, 其培养和提升离不开心理学基础知识的掌握, 而心理知识要

内化为心理意识、心理素质, 又离不开足够的生活体验和认识感悟。在课堂上, 教师主导项目任务小组合作学习, 以知识为内核、以技能为目标、以行为训练为方法。在课后, 学生根据个人测评调查结果建议和自身需要, 选择参加适合自己的实践内容, 与课堂学习相匹配, 在内省与感悟中启迪智慧, 拓宽心量, 提高心理素质, 实现自我完善。在课余和假期, 参加社会服务, 丰富知识和技能的内涵, 贯穿知情意, 激发内在活力, 学会返身内求, 发掘心理潜能, 维护心理健康。

(三) 高职学生心理健康教育的实践

1. 课程学习: 让学生掌握常识

从心理发展角度, 回应大学阶段学生心理成长需要, 涵盖大学生活的主要方面或领域, 同时依据企业发展需要和职业岗位对从业人员心理素质基本要求建构教学内容(见图4)。立足“体验、互动”, 设计“一看、二做、三想、四读、五练、六用”, 渗透团体辅导原理, 引导学生体验、感受和感悟, 融入相关心理健康知识和心理保健方法, 使学生将获取的知识或经验内化为个人的素养, 提高适应社会生活和自我发展的心理素质 and 主体能力。



图4 校本课程内容

混合式教学改革。由北京师范大学林崇德担任学术总顾问，汇聚北京师范大学、清华大学、北京大学、南京大学、中山大学等 985 高校心理健康教育的专家学术资源，联合东西部高校课程共享联盟打造网络课程，以学生成长发展需求为导向、以立德树人根本任务为指导、以提升学生心理品质为目标，补充专题理论、专家见面、现场讨论等内容，培养学生积极心理，让学生享有专业、走心、温情的课程体验，助力学生开启心灵世界、规划幸福人生（见图 5）。

2. 生活实践：让学生能够自助

从“教学做一体”角度理解，融行为取向、认知取向和人格取向于一体，以“5·25”主题活动为蓝本，延伸设计了专题学习以外又与之呼应的实践项目，因其常年不间断运行，更能实时贴近学生，切实提高学生对心理发展的觉察体验能力、心理困扰的自我调节能力、心理问题的科学认识能力，形成了校本“爱我”系列活动，增强了主题宣传的针对性和可操作性。以知识为基础、以情感为主线、以行为为桥梁，注重认知、情感、行为的统一发展，加强心理学知识和外部行为的整合，用兴趣引导学生心理活动，促进认知结构更新性构建，推动认知能力和认知水平向前发展，促使学生自主发展、自我完善。

3. 社会服务：让学生乐于助人

人的心理品质是在活动中展示也是在活动中发展的。活动是主观个体与客观事物交互作用的过程，是个体内部心理活动外显的过程，也是外部客观信息内化的过程。学生在校内的学习生活

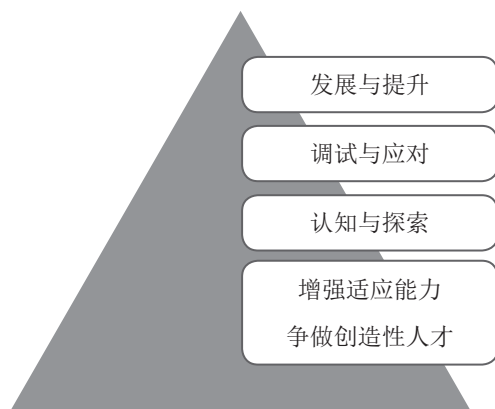


图5 校际共享课程内容

中获得的基本心理健康常识和相关科学知识，需要经由真实生活的生动体验转化。团中央、教育部提出：以科教、文体、法律、卫生“四进社区”和文化、科技、卫生“三下乡”活动为有效载体，广泛发动大学生走进社区、深入农村，传播先进文化和科技，体验基层民众生活，调研基层社会现状，通过亲身参与一系列为基层群众服务的社会实践活动，提高学生的社会实践能力、思想境界和服务意识^[10]。

教育只有融入生活才能生发力量，成为真正的育人活动。高校学生心理健康教育者要将视线从有限的课时内移开，以全人的视角、生态的观点，放宽教育视野，在学生的校园生活、社会实践中寻找时机，有效地从大学生的身心发展、现实需要和社会要求出发，按照个体心理发展的规律和特点，有步骤地培养、训练、提高他们的心理素质，激发潜能，增强社会适应性，帮助解决人生成长中遇到的心理问题，达到引导正确认识、培育健康心态、促进协调发展、维护心理健康的

目标,从而使教育目标回归生活本位。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部思政厅·普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求[Z]·教思政厅[2011]5号·
- [2] 冯忠良·结构化与定向化教学心理学原理[M]·北京:北京师范大学出版社,1998:10·
- [3] 中华人民共和国卫生计生委等22部门·关于加强心理健康服务的指导意见[Z]·国卫疾控发[2016]77号·
- [4] 龚健,叶琳琳·高职人文素质教育及其评价的思考[J]·南方职业教育学刊,2012(2):79-82·
- [5] 中华人民共和国教育部党组·高等学校学生心理健康教育指导纲要[Z]·教党[2018]41号·
- [6] 广东省教育厅思政处·广东省普通高等学校学生心理健康教育与心理咨询工作基本建设标准(试行)[Z]·粤教思函[2012]1号·
- [7] 北京市马列著作选读编选小组·马列著作选读[M]·北京:人民出版社,1977:60·
- [8] 阎志斌·高职学生心理健康的微观生态系统构建[D]·南宁:广西师范大学,2011:8·
- [9] 汪晓萍·论大学生的心理生态环境建设[J]·成都理工大学学报(社会科学版),2006(4):67-70·
- [10] 中华人民共和国宣传部、文明办、教育部、共青团中央·关于进一步加强和改进大学生社会实践的意见[Z]·中青联发[2005]3号·

Research on the Multiple Integration of Mental Health Education for Higher Vocational Students

YE Lin-lin

(Guangzhou Railway Polytechnic, Guangzhou 510430, China)

Abstract: The ecosystem theory of developmental psychology advocates that individuals should be placed in the social life system, understand health ecologically and promote health pluralistically. Based on the dilemma of mental health education of higher vocational students, the state of social mentality in the new era, the mental health assessment and occupational psychological survey of the students in a higher vocational college in recent ten years, this paper explores the integration of theoretical learning, practice and service, guides students' reasonable cognition, cultivates students' healthy mentality, promotes the coordinated development of students' mental health literacy and occupational psychological quality, and maintains the mental health of higher vocational college students.

Key words: higher vocational colleges; college students; mental health education