

# 我国中职学生心理健康状况分析： 重大危机事件效应的视角

靳娟娟 俞国良

**[摘要]** 职业教育内涵式发展的核心是提高职业教育质量,增强学生社会适应力,其重点是解决学生的心理健康问题。突发性重大危机事件不但给经济社会造成严重后果,而且直接影响中职学生的心理健康。本文以新冠肺炎疫情作为重大危机事件的典型案例,采用中职生心理健康量表,对711名中职学生进行为期12个月的追踪研究,结果发现中职学生在经历重大危机事件后,总体心理健康水平下降,尤其表现在面对生活和职业等方面,且在不同专业和性别之间存在显著差异。由此,我们必须全面加强中职学生心理健康教育,增强学生心理复原力,彻底缓解或消除重大危机事件对学生心理健康造成的影响;转“危”为“机”,促进中职学生重大危机创伤后的健康成长;在重视性别和专业等不同群体差异的基础上,培养学生健全人格,实现职业教育以人为本、德技并修的高质量发展目标。

**[关键词]** 重大危机事件;心理健康状况;心理健康教育;中职学生

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

文章编号: 1004—3926(2022)01—0208—08

**基金项目:** 中国人民大学2020年度拔尖创新人才培育资助计划成果。

**作者简介:** 靳娟娟,中国人民大学教育学院博士生,研究方向:心理健康教育;俞国良,中国人民大学心理研究所教授、博士生导师,研究方向:社会心理学和心理健康教育。北京 100872

“5·12”汶川大地震、“9·11”恐怖袭击等重大危机事件的发生,直接影响经济社会的有序发展与人们心理健康,甚至引起较大规模的破坏性心理危机、经济危机和公共安全危机。近两年出现的新冠肺炎疫情,不仅给各国经济造成了无法估量的损失,也给人们心理健康带来了更为广泛而持久的影响<sup>[1]</sup>。人们出行受限、焦虑恐慌情绪持续、消费需求萎缩、工厂生产停滞,全球制造业遭遇前所未有的冲击并遭受持续性负面影响,我国作为制造业大国受到波及在所难免。研究发现,经济萎靡因素在解释个体心理健康水平变化中占有较大比例<sup>[2]</sup>。现阶段,我国中等职业教育已由快速发展规模阶段转向内涵式建设阶段,提高质量成为促进中等职业教育持续健康发展的生命线<sup>①</sup>,而学生心理健康状况则成为影响学校教育质量的重要因素<sup>[3]</sup>,因为提高教育质量,就意味着须提高学生的素质,增强学生的社会适应力。中职学生由于中考失利普遍存在自卑心理与自我意识薄弱等情况,同时又较早地面临择业和就业的巨大压力,加之他们日常学习生活、职业实训具有一定的特殊性,与社会环境关系更为密切,而重大危机事件的发生对他们无疑是“雪上加霜”,使其更易在学习、成长、生活和职业等方面出现各类心理健康问题。因此,从职业教育发展必需适应人

的发展需要角度出发,考虑学生的基本心理需求,解决学生的心理发展、情绪情感调试、社会适应等心理健康问题,成为职业教育内涵式建设的突破口和增长点。为了解重大危机事件对中职学生心理健康状况的具体影响,本研究以新冠肺炎疫情为例,通过实证研究,分析疫情前后中职学生心理健康状况的变化与特点,为未来应对重大危机事件及加强中职学生心理健康教育与危机干预提供科学依据。

## 一、重大危机事件对中职学生心理健康状况的影响

重大危机事件意谓在非战争状态下,由自然环境恶化或人为的不确定性原因引发,打断社会整体系统或局部系统的正常运行,引发社会恐慌、社会失序与公共安全危机,在社会政治经济以及社会心理等方面带来严重后果的危机事件,具有猝发性、广泛性、危害性和不确定性。如2003年的SARS疫情、2008年的汶川地震以及美国的“911”恐怖事件等。相比之下,流行性传染病带来的“心理健康灾难”,胜过自然灾害<sup>[4]</sup>。从敲响罗马帝国丧钟的黑死病、16世纪横扫美洲大陆的天花到闻之变色的艾滋病,再到21世纪的非典、猪流感、禽流感、埃博拉病毒以及正在经历的新冠病毒,可以说疫病是人类历史的基本参数和决定因

素之一,也是人类必须面对却无法预测的重大危机事件。传染病流行期间,几乎人人都存在心理健康问题,如恐惧、焦虑、抑郁、烦躁、忧虑等。研究表明,青少年因隔离导致学习、社交中断,睡眠障碍,饮食失调等<sup>[5][6]</sup>,更易受到重大危机事件的不良影响。根据联合国教科文组织统计,自新冠疫情发生以来,大约190个国家下令关闭学校,影响了全球近一半的学生,给学生的心理健康带来巨大冲击<sup>[7]</sup>。其中,大约20%—25%的青少年正经历着不同程度的心理健康问题,而伴随新冠疫情出现的心理健康问题,可能演变为长期的健康问题<sup>[8]</sup>。此前有研究便认为,在我国就有近三成的青少年存在抑郁风险,且在读中学生的抑郁风险比例更高<sup>[9]</sup>,因此,青少年心理健康问题尤其须予以重视。

作为青少年特殊群体的中职学生,更易受到重大危机事件的影响。首先,中职学生在认知能力、承受压力、克服困难的意志力、生活和社会经验等方面相对欠缺,并且缺乏适当的情绪反应和应对方式,容易成为重大疫情、危机事件的易感人群,再加上身心发展的不平衡性(生理发育迅速、心理发展相对缓慢)所引起的心理发展方面的潜在危机,如果处置不当则容易产生心理问题。其次,与普通中学生相比,中职学生较早面临升学考试、求职就业的双重压力,无论是在学业上、生活上还是情感需求上,都需要更多的关注和支持。此外,大部分中职学生家庭经济地位偏低,父母往往因维持生计,被迫背井离乡外出务工,无暇顾及留守在家的孩子的心理健康问题。研究发现,由于亲子抚育与监护的缺位破坏了正常的家庭教育功能和情感功能,中职学生更易出现孤独、焦虑、抑郁等不良情绪体验<sup>[10]</sup>,身心健康发展问题较为突出,而其心理劣势也被认为是造成学业困境和行为失范的重要原因<sup>[11]</sup>。面对重大危机事件,中职学生原本维持着的心理系统受到破坏,加之家庭和社会支持在一定程度上的缺乏,导致可获得的心理应对资源极其有限,无法形成新的心理防御机制。他们在保持长时间缄默的背后,是可能存在的基本心理需要的剥夺、情感表达的封闭和消极情绪的压制。因此,须警醒“岁月静好”的表象下,这些内化心理问题具有累积效应和滞后效应,未雨绸缪。

重大危机事件对中职学生心理健康多方面的影响,使其陷入适应不良和心理失衡的困境,主要体现在学习、认知、情绪调节、人际关系、职业胜任感等方面。在学习方面,重大危机事件的发生很可能使中职学生主要的学习手段——实习实训中断,而单纯的理论知识讲授又容易使学生产生厌

学情绪,学习动机不强、学习热情不高,久而久之会对学习失去兴趣和信心,学业考核压力增大,最终影响心理健康水平<sup>[12]</sup>;在认知方面,中职学生在遭遇重大危机事件时,受现有知识和经验的限制,对负面信息的加工存在偏差,往往高估其危害性和风险性(如新冠肺炎感染率高,一旦感染就会死亡),削弱了他们对于势态发展的客观判断,再加上对创伤进行重复性回想的侵入性反刍,造成自我认知偏差,无效的应对致使其自我效能感降低<sup>[13]</sup>;在情绪方面,重大危机事件带来自然环境或社会环境的显著变化,容易引起中职学生因适应不良而产生消极情绪,如焦虑、抑郁、恐慌、痛苦等,自身情绪调控能力又不足,使得中职学生在危机情境中更易出现心理健康问题;在职业方面,对于中职学生来说,压力不仅来源于学业方面,还有对职业前途的担忧。重大危机事件的发生,增加了中职学生对未来职业发展的不确定性,客观的就业机会减少,使得他们可能处于一种迷茫而混乱的心理状态当中。而社会整体缺乏对职业教育的文化认同心理场域,甚至存在一定程度的偏见,是不得已的“下策”选择,而不是每个家庭、每个个体戮力追求的“象牙塔”,导致学生对学习、生活甚至成长失去信心,极易否定自己而产生自卑心理,这严重妨碍了中职学生通过接受职业技能教育改变不利处境实现人生价值的自我认同与自我激励<sup>[14]</sup>。可以说,重大危机事件对中职学生心理健康的影响是长期的、深刻的、多方面的,并且其心理健康状况会随重大危机事件的演化而发展。当下遭遇的危机事件只是实际生活中的一种困境,今后可能还会遭遇其他无法预知的重大危机事件,因此如何防患于未然,是摆在每一个中职学生面前的重要考题。而面对重大危机事件带来的巨大影响,给予中职学生心理上的援助已刻不容缓。

## 二、重大危机事件效应:以中职学生心理健康状况疫情前后比较为例

2019年岁末的新冠肺炎疫情是中华人民共和国自成立以来发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的一次重大危机事件或突发公共卫生事件。面对影响规模如此之大的危机事件,关注和加强中职学生心理健康教育问题的关键,是通过纵向的实证研究掌握中职学生面对危机事件时的心理健康变化特点,从而有针对性地进行心理预防与干预。目前多数研究属于横断研究,对于疫情前后的纵向研究较少。而且已有研究大多针对普通中小学校的儿童、青少年,很少关注到中职学生<sup>②</sup>,所得出的结论难以推广到这类特殊群体。诚如上述,中职学生的身心发展正处于由动荡期向成熟和稳定过渡的重要时期,负性生

活事件所带来的压力更容易对其产生消极影响<sup>[15]</sup>。同时,他们又较早地面临择业和就业的巨大压力,因此,在学习、成长、生活和职业等方面更容易产生心理与行为问题。疫情后(以武汉为主战场的全国本土疫情传播得到有效控制后),学生解除隔离状态,逐渐返校复课。此时,进入一种更为复杂的心理换挡期,尤其是那些心理健康水平较低的学生,如果得不到及时有效的疏导和调节,心理健康状况有可能加剧或恶化。因此,探讨新冠疫情对中职学生心理健康的影响具有十分重要的意义。我们采用中职生心理健康量表,对 711 名中职学生进行为期 12 个月的纵向研究,意在揭示疫情前后他们在学习、成长、生活、职业等心理健康方面的变化,为中职学生心理健康水平的提高与促进提供实证依据。

### (一) 对象与方法

#### 1. 被试

采用方便取样的做法,在疫情前(2019 年 9 月)对某市一所中职学校 1807 名学生进行集体施测,回收有效数据 1635 份。疫情后(2020 年 10 月)对 2181 名中职生进行调查,回收有效数据 1992 份。由于测量时间内涉及的毕业生(924 人)和新生(1281 人)分别缺少后测和前测数据,故将其剔除。最后两次施测均有效的数据为 711 人,其中男生 389 人、女生 322 人,商贸类专业 210 人、旅游类专业 228 人、财经与公共服务类专业 116 人、现代技术制造类专业 159 人,被试平均年龄为 17.28 岁( $SD = 1.11$ )。

#### 2. 研究工具

采用俞国良等人编制的《中职生心理健康量表》<sup>[16]</sup>,包括学习、生活、成长、职业四个分量表。各分量表又包含五个维度,学习分量表分为学习动机、学习习惯、环境适应性、体脑协调性、情绪感

受性;成长分量表分为社会自我、家庭自我、情绪自我、自我描述、自我控制;生活分量表分为同伴关系、亲子关系、师生关系、自我描述、自我监控;职业分量表分为职业兴趣、职业选择、职业价值观、职业感受性、职业胜任感,共 20 个子维度、116 个条目,再采用李克特 5 点计分,得分越高,说明心理越健康。本研究中总量表的内部一致性信度为 0.945,各分量表的内部一致性信度在 0.839 ~ 0.875 之间。总量表和各分量表均具有较高的内部一致性信度。验证性因素分析结果表明,该量表具有较好的结构效度<sup>[17]</sup>。

#### 3. 施测过程

采用 ajax 技术搭建施测平台,对学生填写的内容和用时进行记录,便于无效数据的筛选。学生在 PC 端或移动端打开网址链接,即可进入施测界面进行填写,在提交时将检查并自动跳转至空白项处,所有条目填写完成才能提交成功。以班级为单位进行集体施测,施测时间为 20 - 30 分钟。

#### 4. 数据分析

采用 SPSS 22.0 对数据进行处理,对心理健康问题学生采用卡方检验,比较各维度上检出人数的差异;采用配对样本  $t$  检验,考察心理健康在前后测试中的分数差异;采用重复测量方差分析,比较心理健康水平在性别和专业类型上的差异。

### (二) 研究结果

#### 1. 初步分析

从表 1 可以看出,总分和各分量表之间显著相关。相对于疫情前的总得分,疫情后心理健康总得分有所下降( $T2 < T1$ ),且其四个分维度得分均呈下降趋势,说明疫情后心理健康总体水平有所降低。其中,生活和职业分量表前后两次均值、总分差异较大,变化最为明显。

表 1 总分及其各分量表的初步分析( $n = 711$ )

	$M$	$SD$	总分		学习分量表		成长分量表		生活分量表		职业分量表	
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
总分 T1	3.58	0.52	1									
总分 T2	3.50	0.54	.532**	1								
学习分量表 T1	3.49	0.63	.864**	.404**	1							
学习分量表 T2	3.46	0.62	.488**	.876**	.439**	1						
成长分量表 T1	3.34	0.56	.919**	.493**	.743**	.446**	1					
成长分量表 T2	3.33	0.55	.508**	.932**	.363**	.768**	.519**	1				
生活分量表 T1	3.89	0.58	.875**	.492**	.615**	.403**	.750**	.457**	1			
生活分量表 T2	3.73	0.63	.442**	.894**	.298**	.658**	.377**	.785**	.489**	1		
职业分量表 T1	3.64	0.59	.903**	.513**	.702**	.448**	.762**	.471**	.772**	.424**	1	
职业分量表 T2	3.50	0.60	.493**	.927**	.365**	.753**	.445**	.822**	.433**	.799**	.521**	1

注: T1 代表疫情前, T2 代表疫情后。\*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , 下表同。

## 2. 心理健康水平在疫情前后的比较

采用配对样本  $t$  检验对中职生疫情前后心理健康的得分进行比较(见表2), 结果发现, 疫情后心理健康的总分显著低于疫情前。此外, 在生活和职业分量表上的得分疫情后显著低于疫情前, 而学习和成长分量表疫情前后差异不显著, 说明疫情前后其心理健康状况的变化主要体现在生活和职业两个方面。进一步对各分量表下的子维度进行分析, 结果显示, 生活分量表中各维度疫情前

得分均显著高于疫情后, 职业分量表中除职业感受性维度外, 其余各维度疫情前得分均显著高于疫情后。在学习分量表中, 学习动机、体脑协调性得分疫情前显著高于疫情后, 而情绪感受性得分疫情后显著高于疫情前; 在成长分量表中, 情绪自我得分疫情后显著高于疫情前, 自我描述、自我监控得分则是疫情前显著高于疫情后。说明在有关情绪的维度上, 疫情后显著变好。

表2 配对样本  $t$  检验

维度	M	SD	$t$	维度	M	SD	$t$
总分	9.197	59.72	4.106**				
学习分量表	0.786	18.504	1.133	生活分量表	4.25	17.107	6.625**
学习动机	0.962	3.305	7.762**	同伴关系	1.222	7.586	4.296**
学习习惯	-0.028	7.229	-0.104	亲子关系	0.814	5.058	4.293**
环境适应性	0.046	6.079	0.204	师生关系	0.681	2.633	6.894**
体脑协调性	0.759	3.539	5.722**	行为习惯	1.006	4.052	6.617**
情绪感受性	-0.954	4.169	-6.1**	生活自理	0.527	2.805	5.013**
成长分量表	0.156	17.89	0.233	职业分量表	4.004	15.743	6.782**
社会自我	0.117	2.961	1.051	职业兴趣	0.902	3.293	7.301**
家庭自我	0.007	3.038	0.062	职业选择	0.662	2.469	7.154**
情绪自我	-1.449	7.995	-4.831**	职业价值观	0.799	3.944	5.401**
自我描述	0.775	6.554	3.153**	职业感受性	0.335	6.419	1.39
自我监控	0.706	5.576	3.376**	职业胜任感	1.307	6.837	5.096**

## 3. 心理健康问题人数在疫情前后的比较

按照中职生心理健康量表的常模标准, 筛选出疫情前后低于常模分值的人数(见表3)。结果发现, 总体存在心理健康问题的人数在疫情前多于疫情后(10.9% > 8.6%), 即疫情后心理不健康的学生数量有所减少。在各分量表中, 疫情前成长分量表中心理健康问题人数占比最多(4.8%), 而疫情后生活分量表人数占比最多(2.5%)。说明在疫情前影响中职生心理健康水平的首要因素是成长问题, 而疫情后转为生活问题。从不同专业看, 疫情前后占比最高的都是财

经与公共服务类专业(不低于12.9%), 而最低的疫情前是商贸类专业(7.1%), 疫情后是现代技术制造类专业(6.9%)。说明疫情后现代技术制造类专业的学生心理健康水平有所恢复。

卡方检验结果显示, 学习分量表和成长分量表上心理健康问题学生人数疫情前后差异显著( $P=0.03, P=0.007$ ), 均表现为疫情前显著高于疫情后, 说明疫情后学生在学习和成长方面有一定改观, 反映了重大危机事件对学生影响有利的一面。

表3 不同专业低于常模标准的人数在疫情前后的卡方检验

	商贸部		旅游部		现代技术制造部		财经与公共服务部		占比(%)		$\chi^2$
	前	后	前	后	前	后	前	后	前	后	
总分	1	1	5	2	1	2	1	3	1.1	1.1	0.00
学习分量表	1	1	3	0	4	0	1	1	1.3	0.3	4.49*
成长分量表	7	4	13	5	6	3	8	4	4.8	2.3	6.72**
生活分量表	3	7	4	5	2	4	1	2	1.4	2.5	2.33
职业分量表	3	5	5	5	3	2	5	5	2.3	2.4	0.03
占比(%)	7.1	8.6	13.2	7.5	10.1	6.9	13.8	12.9	10.9	8.6	

## 4. 心理健康水平在性别及专业类型上的差异

首先,采用2(性别:男 vs 女)×2(时间:疫情前 vs 疫情后)混合设计方差分析发现,时间主效应显著( $F(1,709) = 15.73, p < 0.01$ ),即无论是男生还是女生,其疫情前的心理健康水平均好于疫情后;性别主效应显著( $F(1,709) = 6.87, p < 0.01$ ),即无论是疫情前还是疫情后,女生心理健康水平比男生要差;性别与时间的交互作用不显著( $F(1,709) = 1.72, p > 0.05$ )。

其次,采用2(时间:疫情前 vs 疫情后)×4(专业类型:商贸 vs 旅游 vs 现代技术制造 vs 财经与公共服务)混合设计方差分析,结果显示,时间主

效应显著( $F(1,709) = 17.69, p < 0.01$ ),专业类型主效应显著( $F(1,709) = 5.16, p < 0.05$ ),时间与专业类型的交互效应显著( $F(3,709) = 4.86, p < 0.05$ )。经简单效应分析发现,疫情前各专业类型之间差异不显著( $p > 0.05$ ),而在疫情后现代技术制造类专业心理健康得分均高于其他三个专业得分( $p = 0.03, p = 0.02, p = 0.03$ )。在时间水平上,除了现代技术制造类专业疫情前后变化不显著( $p = 0.98$ ),商贸、旅游以及财经与公共服务类专业学生疫情前的心理健康得分均显著高于疫情后,详见表4。

表4 简单效应分析结果

时间	专业		<i>P</i>		专业	时间	<i>P</i>
T1	商贸	旅游	0.771				
		现代技术制造	0.599		商贸		0.008
		财经与公共服务	0.999		旅游	T1 - T2	0.005
	旅游	现代技术制造	0.462		现代技术制造		0.989
		财经与公共服务	0.803		财经与公共服务		0.016
	现代技术制造	财经与公共服务	0.652				
T2	商贸	旅游	0.674				
		现代技术制造	0.031				
		财经与公共服务	0.727				
	旅游	现代技术制造	0.019				
		财经与公共服务	0.986				
	现代技术制造	财经与公共服务	0.030				

通过上述分析发现:(1)在新冠肺炎疫情疫情影响下,中职学生心理健康总分,以及生活和职业分量表上的得分在疫情后显著降低;(2)卡方检验结果显示,在学习和成长分量表上得分低于常模的学生疫情后显著减少,即心理健康问题学生在疫情后减少;(3)重复测量方差分析结果表明,疫情前后、性别、专业类型的主效应显著,并且时间和专业类型的交互效应显著。这些结果表明,相比疫情前,疫情后中职生的心理健康水平显著变差,尤其是在生活和职业方面。此外,在不同专业和性别上存在显著差异。具体而言,男生优于女生,现代技术制造类专业学生的心理健康水平显著高于商贸、旅游和财经与公共服务类专业。

## 三、中职学生心理健康教育状况的提高与促进

毫无疑问,新冠疫情作为一种重大危机事件,对中职学生心理健康状况的影响有其消极的一面,但也存在积极正向的方面,可谓危机并存、危可转机。“后疫情时代”并不意味着疫情的终结,

而是需要中职学校从被动防御外部冲击的阶段转向主动响应学生一些不确定性问题的新时期,切实提高学生的心理健康水平,为职业教育高质量发展赋能。

## (一) 加强心理健康教育,整体提升中职学生心理健康水平

研究发现,整体上中职学生的心理健康水平疫情后显著降低,即重大危机事件对中职学生的心理健康有显著的负效应。根据文化进化理论,负性偏向是进化形成的一种心理机能,构成了各类突发事件爆发、演化背后的心理机制<sup>[18]</sup>,使个体给予负性实体(如事件、物体等)更大的权重,并在注意、记忆、情绪中保留下来<sup>[19]</sup>。新冠疫情作为重大危机事件,对其持续的关注和负面的情绪反应,严重影响了中职学生的心理健康状况。研究中还发现,疫情对中职学生生活和职业方面的影响最为明显。生活上主要体现在人际关系方面,疫情后的水平显著变差,这与已有研究结果类似<sup>[20]</sup>。

从“液态现代性”理论(Liquid modernity)视角来看,长期的地源性隔离后,会加剧人们之间的心理隔离和阻断,产生人际的疏离,影响个体心理健康水平<sup>[21]</sup>。中职生因隔离所产生的社交活动的缺失,使其返校复课后,人际关系处于重新建立和调整阶段。此外,家庭是孩子成长的第一场所,良好的亲子关系有助于孩子在发展过程中获取物质资源和心理情感上的支持。但当亲子之间长期处于分离状态或亲子之间沟通不畅、父母关系紧张,难免发生冲突致使关系恶化,同时重大危机事件使得家长可能经历经济损失、情感损伤甚至失业下岗,也会对孩子形成持久的情绪影响。因此,无论是在生活上还是求职上,中职学生都处于相对劣势的地位。危机事件发生后,人们往往注重对创伤后应激障碍的个体给予心理上援助,忽略了其他非应激障碍的个体,而这部分学生往往占了绝大多数,应当引起重视。

每个学生都对健康和成长有着自我关注和需要,心理健康更是直接影响着个体毕生的发展。心理健康蕴含着丰富的潜能,是推动自身目标能够实现的因素之一,也是个体以积极、有效的方式应对重大危机事件的重要表征。因此,应充分考虑这一群体的特殊需求与资源可及性,通过全面加强心理健康教育,增强学生心理复原力,整体提高中职学生心理健康教育效能<sup>[22]</sup>,最大程度地缓解或消除重大危机事件对他们心理健康造成的消极影响。此外,应整合各种心理健康教育、咨询和治疗机构的资源,建立信息资源共享平台,让学生在遇到心理问题时能自由获取所需要的资源,及时进行自我教育、自我治疗。对一些典型的普遍性问题,如心理健康与学习的关系、环境适应问题、青春期问题、情感和恋爱问题等,可以通过相关主题的科普宣传、心理健康课堂教学、主题讲座、团体活动、角色扮演游戏、专业心理咨询与治疗等方式,探索出一套行之有效的心理健康教育模式,帮助学生解决学习、自我成长、人际关系、生活与社会适应等方面的困扰,并把心理健康教育工作不断引向深入。可以说,加强心理健康教育不只是为了解决学生当下面临的心理发展问题,也是使每一位学生获得健康而幸福的生活以及使劳动成为实现人自由而全面发展的重要手段<sup>[14]</sup>。

(二) 转危为机,促进中职学生重大危机创伤后成长

研究表明,在学习和成长分量表上得分低于常模的学生疫情后显著减少。这可能是由于疫情期间物理性隔离阻断了学生诸如人际交往、户外活动等社会性连接,避免了多方诱惑的干扰,更加

专注在学习上。根据自我决定理论(Self-Decide Theory),个体具有能动性,有自主选择或决定自己行为的需要。学生长期在家自主学习,通过自我监控,自主调节学习心态、学习行为、学习情感和认知,满足了基本心理需要,改善了心理健康水平<sup>[12]</sup>。此外,学习分量表中的情绪感受性、成长分量表中的情绪自我在疫情后得分显著高于疫情前,反映了学生更为积极的学习情绪体验,进而表现出更高水平的心理健康状态。这可能是由于学生在疫情后步入正常的校园学习,疫情期压抑的情绪一定程度上得到了释放,再加上技能实训等操作性环境的恢复和强化,个体更容易完成学习任务,从而在学习获得了更为积极的情感体验 and 对自己情绪状态更合理的认识和调节<sup>[23]</sup>。可见,重大危机事件虽然给学生正常的学习和生活带来困难和挑战,但也能转化为有利于学生的一些方面。积极青少年发展观认为,青少年在其成长阶段是可塑的,即使是处境不利的青少年,也有积极发展的潜能。根据史蒂芬·芬克的危机理论,危机同时蕴含危险和机遇,并且两者可以相互转化,即抓住机遇,便可能化危为机。

每一次危机事件的发生都提供了天然的教育实验场所,是进行挫折教育、心理健康教育、生命教育乃至社会责任感教育的契机,只有抓住一切可能性,引导学生正确认知和调适重大危机下的焦虑、恐惧等消极情绪,才能帮助学生创伤后成长。如训练学生的自我控制能力,即个体对自己心理与行为进行主动调控,特别是抑制短期冲动以追求长远更大目标。研究者发现,情绪智力对提高学业成绩、改进应对方式、促进心理健康均有积极作用<sup>[24]</sup>。情绪智力是个体监控自己及他人的情绪和情感,并识别、利用这些信息指导自己思想和行为的能力,是促进个体心理健康和社会化发展的动力源和调节器<sup>[25]</sup>。抓住这一培养和训练学生学习毅力和情绪智力的天然机遇,通过逆境认知的教育和引导,培养学生的成长性思维。面对重大危机,坚强的毅力能使学生关注更高的目标,在完成学习任务情况下,将个人理想与国家命运和前途紧密相连,主动承担社会责任,把小我融入大我,凝聚力量、阻抗危机,同时也缓冲危机事件带来的焦虑、抑郁等负性情绪。此外,有研究者发现,那些因重大危机事件而长期处于困境和心理压力之下,却仍能保持健康、积极情绪并且适应能力良好的学生,可能具有某些保护性因子,从而得以在遭遇重大危机事件后免除身心障碍的危险<sup>[26]</sup>,心理韧性(resilience)就是其一。心理韧性是个体在遭遇压力、逆境、悲剧、威胁或其他重大危机事件时的良好适

应,它意味着在困难经历中个体仍能调动积极资源有效应对,是维护个体心理健康的重要保护变量<sup>[27]</sup>。因此,培养学生的心理韧性、自我控制能力、情绪智力等内源性心理资本,不仅有利于学生在突发危机事件前期的自救,更有助于管理部门针对性提供支持与心理疏导。

### (三) 重视群体差异,培养学生健全人格

中职学生既有面对重大危机的脆弱性,又有在危机中成长的可塑性,因而重大危机事件对其心理健康状况的影响具有显著的差异性,主要体现在:

一是性别差异。研究发现,总体上中职学生的心理健康水平普遍降低,但女生的心理健康水平较男生更差,这与已有研究结果一致<sup>[28]</sup>,且为性别差异的混乱提供了新的有力证据。由于女生较男生对情绪的感知能力更强,更倾向于表露负面的情感<sup>[29]</sup>,同时女生较男生的共情能力更强<sup>[30]</sup>,神经系统具有较大的兴奋性,对任何刺激反应都比较敏感,使得女性更易受到相关负性事件的影响,引起情绪波动。而且女性平常较男性有更密切的社会关系网络,在重大危机事件发生时,对其中人际关系所发生的变化感受更加强烈。也有研究发现,男生独立处理问题、解决问题的能力较女生强,这可能与男性较女性在日常家庭、学校教育培养中,自小由于刻板印象的影响被教育为要自立、自强,而女生会更多地寻求情感性、精神性的支持与帮助,即使面对同样的事件,女性的反应强度也高于男性<sup>[31]</sup>。在中职学校,大部分专业须具有较强的动手操作能力,来应对机械化实训课程,在这方面男生较女生能更好地适应职校生活,心理健康水平也更高。尊重学生的性别差异,就是尊重学生发展的客观规律,提供适合不同性别的心理健康教育,才能切实提高学生的心理健康水平。

二是专业类型的差异。研究结果显示,商贸、旅游和财经与公共服务类专业学生心理健康水平在疫情前后均有显著差异,并且时间与专业类型之间存在交互作用。简单效应分析发现,疫情后现代技术制造专业类学生心理健康水平优于其他三类专业的学生。这可能是疫情期间许多国家执行封锁或行动控制令,导致商贸往来、出游等一度处于停滞状态,对经济、旅游、贸易和教育等行业造成重创,该类专业的学生毕业可能面临更多就业困难的问题。而作为世界制造业大国的中国,现代技术制造在疫情期间发挥着重要作用,如口罩、呼吸机、酒精、消毒液、防护服等医用物资的高效率生产,以及疫情后有序复工复产,都凸显出现代技

术制造的不可或缺。而且不断学习新技能带来的新奇感、兴奋感和成就感,提升了该专业学生的职业感受性和社会适应力,相信这类工作更具成长、自主的潜力<sup>[32]</sup>,在一定程度上缓解了疫情带来的心理压力和焦虑等负性情绪。此外,理工科式的认知思维让他们在面对重大社会危机事件时表现得较为客观、冷静,能够运用所掌握的知识与技能进行理性分析、科学判断,对就业前景较为乐观,因而其心理健康水平也更高。

积极青少年发展观认为,每一个青少年都有健康发展的潜质,青少年时期也是构建自我认同、培养健全人格的重要时期。健全人格是更高层次的心理健康,而人格的形成与其所接受的教育密切相关。因此,要重视不同性别学生健全人格的培养,更多关注重大危机事件对女生心理健康状况的影响,提供适合的心理健康教育,引导她们形成客观、积极的自我认知与评价,理性看待重大危机事件带来的暂时性困扰,并进行合理的归因,从而缓解不良情绪造成的负面影响。此外,健全人格需要培养学生积极的心理品质,如坚韧、乐观、积极、自信、自主等,这些都是帮助中职学生应对和摆脱困境的内在资源。因此,在具体教育实践中,应发挥中职学生较强的实践能力,引导其进行自主探索和创造性人格培养,寻找摆脱困境的最佳路径,不断提升成就动机和专业自信,并获得积极的自我认同。当然,充足、高质量的社会实践和实习实训机会是中职学生建立专业自信、适应社会的先决条件和有力保障。因此,建立职业学校与企业联合培养人才的长效机制,规范实习实训管理,提高实习实训质量,帮助学生习得一技之长,树立“天生我材必有用”的职业信念,是缓解重大危机事件给中职学生带来潜在职业危机与心理健康问题的关键抓手。

### 注释:

①2021年10月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》,强调到2025年,职业教育吸引力和培养质量显著提高。

②根据国家统计局最新资料,我国现有中等职业教育学校10078所,中职学生人数近2800万(其中,2020年招生644.7万人,在校生1663.4万人,毕业生484.9万人),占整个高中阶段学生人数的40%以上(具体参见国家统计局2021年2月28日发布的“中华人民共和国2020年国民经济和社会发展统计公报”和“2020年中国统计年鉴”:[http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202102/t20210227\\_1814154.html](http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202102/t20210227_1814154.html),<http://www.stats.gov.cn/tjsj/ndsj/2020/indexch.htm>)。

### 参考文献:

[1] 俞国良,张亚利. 污名现象的心理效应与应对——以新冠



肺炎疫情为例[J]. 黑龙江社会科学,2020(4).

[2] 孙丽璐,陈孟维,张佳敏. 重大突发事件中制造业基层员工心理焦虑、躯体化症状和抑郁问题研究[J]. 重庆理工大学学报(社会科学),2020(9).

[3] 孙诚,吴红斌,尹玉辉. 中等职业教育学生满意度分析——基于全国中等职业学校学生调查的实证研究[J]. 教育研究,2018(1).

[4] 李学文,华琦. 重大应激事件对人群身心健康的影响[J]. 首都医科大学学报,2003(4).

[5] DMD Miranda, Athanasio B, Oliveira A, et al. *How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents?* [J]. International Journal of Disaster Risk Reduction, 2020, 51, 101845.

[6] Shah K, Mann S, Singh R, et al. *Impact of COVID-19 on the Mental Health of Children and Adolescents* [J]. Cureus, 2020, 12(8), e10051.

[7] Stefania G, Robert J, Jaime S. *Reopening schools: When, where and how?* [EB/OL]. [2020-05-13]. <https://en.unesco.org/news/reopening-schools-whenwhere-and-how>.

[8] Torales J, Higgins M, Castaldelli-Maia J, et al. *The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health* [J]. International Journal of Social Psychiatry, 2020, 66(4), 317-320.

[9] 章正. 青年心理健康敲响警报: 近三成有抑郁风险[N]. 中国青年报, 2019-04-11.

[10] 周皓, 巫锡炜. 流动儿童的教育绩效及其影响因素: 多层次线性模型分析[J]. 人口研究, 2008(4).

[11] 柳建坤, 何晓斌, 贺光烨, 张云亮. 父母参与、学校融入与农民工子女的心理健康——来自中国教育追踪调查的证据[J]. 中国青年研究, 2020(3).

[12] 俞国良, 侯瑞鹤, 姜兆平等. 中等职业学校学生心理健康状况和特点的调查研究[J]. 中国职业技术教育, 2005(32).

[13] Nyman J, Parisod H, Axelin A, et al. *Finnish adolescents' self-efficacy in peer interactions: a critical incident study* [J]. Health promotion international, 2019, 34(5), 961-969.

[14] 祁占勇, 王志远. 经济发展与职业教育的耦合关系及其协同路径[J]. 教育研究, 2020, 41(3).

[15] Yang Y, Li W, Zhang Q, et al. *Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak* [J]. The Lancet Psychiatry, 2020, 7(4), e19.

[16] 姜兆萍, 俞国良. 中等职业学校学生心理健康量表的初步编[J]. 中国行为医学科学, 2006(5).

[17] 俞国良, 姜兆萍. 中等职业学校学生心理健康量表的验证性因素分析[J]. 中国职业技术教育, 2007(34).

[18] Rozin P, Royzman EB. *Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion* [J]. Personality and Social Psychology Review, 2001, 5(4), 296-320.

[19] Baumeister RF, Bratslavsky E, Finkenauer C, et al. *Bad is Stronger than Good* [J]. Review of General Psychology, 2001, 5(4), 323.

[20] Amran M S. *Psychosocial risk factors associated with mental health of adolescents amid the COVID-19 pandemic outbreak* [J]. International Journal of Social Psychiatry, 2020.

[21] 李泓江, 杨保军. 液态理论的旅行及其对新闻学研究的启示[J]. 社会科学战线, 2019(9).

[22] 俞国良, 靳娟娟. 我国中职学校心理健康教育状况分析: 来自调研的证据[J]. 清华大学教育研究, 2021(2).

[23] 刘巧. 新型冠状病毒肺炎疫情期卫生中等职业学校升学高考学生心理健康现状调查[J]. 中国健康教育, 2020(8).

[24] 王萍. 中学生情绪智力、应对方式与学业成绩的关系研究[D]. 东北师范大学, 2013.

[25] 张冲. 我国中学生能力型情绪智力现状调查[J]. 教育研究, 2020(11).

[26] 张姝玥, 王芳, 许燕, 潘益中. 汶川地震灾区中小学生对原力对其心理状况的影响[J]. 中国特殊教育, 2009(5).

[27] 宋淑娟, 许秀萍, 尤金凤. 农村大学生的留守经历与心理韧性及逆境认知的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2020(4).

[28] 俞国良, 王浩. 文化潮流与社会转型: 影响我国青少年心理健康状况的重要因素及现实策略[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2020(9).

[29] 杨文琪. 幼儿在消极情境中使用情绪表达规则的性别差异[J]. 学前教育研究, 2011(10).

[30] 颜志强, 苏彦捷. 共情的性别差异: 来自元分析的证据[J]. 心理发展与教育, 2018(2).

[31] 高岚, 罗颖, 汪向东等. 对受洪灾群体创伤后应激反应的调查[J]. 中华精神科杂志, 2000(2).

[32] Spreitzer L, Perkins J, Ustinova K I. *Challenging stability limits in old and young individuals with a functional reaching task* [J]. American journal of physical medicine & rehabilitation, 2013, 92(1), 36-44.

收稿日期 2021-08-25 责任编辑 程融