

# 高职大学生心理卫生状况调研报告

李茜<sup>1</sup> 彭佳洁<sup>2</sup> 许鹏<sup>3</sup> 张晓君<sup>4</sup> 李苗<sup>5</sup>

广州华夏职业学院，广东省广州市，510000；

**摘要：**本研究旨在分析高职大学生的心理状况，特别是学习适应性、恋爱心理、积极心理资本和心理求助态度。研究采用组合问卷，调查了广州华夏职业学院卫生健康学院和教育学院等六个学院的一至三年级学生。共回收有效问卷 2407 份，包括男生 950 人，女生 1457 人。数据使用 SPSS 软件进行统计分析，结果显示高职生在学习策略和学习兴趣方面得分较低，尤其是学习策略在不同性别和年级间显示出显著差异。年级间在身心健康和学习环境满意度方面存在显著差异，表明不同学习阶段的学生对学习环境的适应和心理健康状况有不同的表现。研究强调了需要针对高职生的不同需求和背景制定更有针对性的教学和心理支持策略。通过积极心理学的视角，研究提出了增强学生学习兴趣、改善学习策略和优化学习环境的建议，以促进学生的整体心理健康和学业成功。这些结果和建议旨在为高职教育的教学改革和学生学习管理提供科学、客观的参考依据。研究结合接纳与承诺疗法（ACT）框架，提出构建融合积极心理资源与心理灵活性的心理危机预防路径，强调个性化支持、心理健康教育与家庭和社会协同干预的必要性。本研究为高职院校心理健康教育改革和学生管理策略提供了实证依据和理论指导。

**关键词：**高职大学生；积极心理；学习适应性；心理状况；教育改革

**DOI:** 10. 64216/3080-1494. 25. 10. 061

## 引言

在现代教育背景下，高职院校学生的心理状况与学习适应能力已成为教育研究的重要领域。随着职业教育的快速发展，高职学生面临的学术和心理挑战也在不断增加<sup>[1]</sup>。目前“00”后成为高校心理健康教育主要的受众群体，其心理特征更加崇尚自由、平等，追求个性化发展，人际边界感明显，集体主义观念式微，更加重视情感体验和个人价值实现，心理现实感弱、脆弱性突出，面临普遍的青春后期“自我同一性-角色混乱”与成年早期“亲密-疏离”的双重社会心理矛盾。<sup>[2]</sup>本研究旨在全面分析高职大学生在多个心理维度上的表现，包括学习适应性、积极心理资本、恋爱心理、以及心理求助态度，从而提供对高职教育教学改革的科学和客观的依据。并从积极心理学的视角出发，理解和支持学生的心理健康和学习适应性，不仅关注个体的心理问题，更强调发展个体的潜力和优势。

## 1 研究背景

积极心理学相关理论：心理资本、正念与价值导向行为积极心理学主张关注个体的积极品质与成长潜能，其理论为心理危机预防提供了另一重要视角。本研究聚焦的积极心理学要素包括：心理资本(Psychological Capital)、正念(Mindfulness)以及价值导向的行为。这

些要素在提升学生心理韧性方面可形成互补。

### 1.1 心理资本 (PsyCap)

在 20 世纪末，以时任 APA 主席的 Seligman 为首的一批心理学家发起了积极心理学(positive psychology)运动<sup>[3]</sup>。2004 年，Luthans 和 Youssef 等人在积极心理学和组织行为的框架下，提出了积极心理资本的概念(positive psychological capital)的概念，简称心理资本<sup>[4]、[5]</sup>。心理资本指个体在成长发展过程中表现出的积极心理状态，被定义为“一个人的积极的心理发展状态”，包含自我效能感(相信自己能够完成任务的信心)、希望(为实现目标所付出的毅力和路径规划)、乐观(对当前和未来成功的积极期望)和韧性(面对挫折时的抗逆力)四个核心成分。心理资本被认为是一种可开发的心理资源，具有状态性(state-like)，因此可以通过训练和干预加以提升。研究显示，心理资本水平越高的大学生，在学习、人际等方面的压力应对上表现更好。例如周松娟等的研究发现<sup>[6]</sup>，积极心理资本能够有效缓冲大学生在学业和人际交往中的压力，使学生在面对困难挑战时能够挖掘自身心理能量提高自我价值感。总体而言，积极心理资本属于积极心理学范畴的一种重要内在资源，其充盈程度影响着个体对危机和压力的应对状态。心理资本四要素的提高，可以帮助

高职学生在遭遇学业不顺或就业挫折等情境时保持信心、乐观和坚持，从而提升心理适应力，减少心理危机的发生概率。

## 1.2 价值导向行为

价值观在积极心理学和 ACT 中都占有重要位置。积极心理学强调“意义”（Meaning）对幸福感的作用，认为当个人的行为与内在价值相一致时，会体验到更高的人生意义感和满足感。价值导向的行为指根据个人核心价值观来指导和调整自己的行动，从而实现更有意义的目标追求。例如，有的学生将“自我成长”视为重要价值，则在面对学业困难时会选择坚持努力、寻求帮助（符合价值导向），而非逃避放弃。20 世纪 90 年代由美国心理学家 Hayes 等人创立的心理治疗方法接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy，以下简称 ACT），鼓励来访者追求有价值 and 有意义的生活<sup>[7]</sup>。不同于传统疗法直接改变认知内容，ACT 更加关注心理事件的功能，通过接受负性情绪来减少其矛盾影响。其核心目标是提高个体的心理灵活性，即个体在不同压力情境下自我调节的能力。简单来说，心理灵活性体现为三种能力：开放接纳当下的内外经历（不回避痛苦情绪）；专注当下保持对当前情境的觉察（正念状态）；践行价值依据个人核心价值观采取有效行动。

## 1.3 正念（Mindfulness）

正念源于东方禅修理念，指有意识地将注意力专注于当下且不加评判。<sup>[8]</sup>在积极心理学和临床实践中，正念训练被广泛用于缓解压力和促进心理健康。当学生练习正念时，他们学会以接纳和好奇的态度观察自己的念头和情绪，而非急于压抑或排斥负面体验。这一过程有助于降低心理冲突，提升自我接纳水平和情绪管理能力。实际上，正念也是结合接纳与承诺疗法（ACT）的六大核心过程之一，ACT 通过正念练习来提高学生对内心压力的容纳度和觉察力。正念水平提升后，个体的焦虑、抑郁等症状显著减少，同时主观幸福感和心理韧性增加。因此，在高职学生心理危机预防中，引导学生进行正念冥想、专注呼吸等练习，可增强他们觉察自身情绪和念头的的能力，帮助其以平和心态面对学业、人际的种种压力。

对于高职学生而言，明确个人价值观（如职业理想、家庭责任、健康生活等）并据此设定行动方向，有助于

在面临挫折时不致迷失。价值导向行为让学生看到长远目标和人生意义，从而缓冲一时得失带来的心理冲击。这一过程可以提升学生的抗逆力，使其在遭遇挫败（例如考试不及格、求职受挫或情感失意）时，仍能坚持建设性行为，不让一次失败演变为全盘崩溃的危机。

综上，本研究以积极心理学为视角，为高职学生心理危机预防奠定理论基础。已有理论和实证研究表明：提升学生的心理灵活性（通过接纳、正念等 ACT 技术）<sup>[9]</sup>。以及培育其积极心理品质（如心理资本、正念品质、价值感）均有助于增强心理韧性，预防危机的发生。但是，现有文献也存在不足和空白：其一，国内关于高职院校学生心理危机的研究相对较少，多数聚焦普通本科生，高职学生这一特殊群体的心理适应问题尚未得到充分关注；其二，积极心理干预（如心理资本训练）和第三波认知疗法（如 ACT）往往各自为战，缺乏将二者融合用于高校心理危机预防的探索；其三，以往研究多侧重危机干预（在危机发生后补救），而预防层面的研究较为薄弱。鉴于高职学生面临独特的成长环境和就业压力，本研究创新之处在于整合积极心理学与 ACT 的理念，构建一套适合高职院校的心理危机预防路径。本研究将在文献综述基础上提出假设，并通过实证调查检验积极心理因素与心理灵活性在高职学生心理危机中的作用机制，从而填补上述研究空白，丰富高校心理健康教育的理论与实践。

## 2 高职学生心理适应与行为特征的研究现状

随着高等教育的普及，学习适应性问题也越来越受到关注，特别是对于高职院校学生来说，他们在从中等教育到高等教育的过渡中面临诸多挑战。高职院校学生作为高校学生群体的特殊组成，在心理适应方面表现出一些不同于普通本科生的特征。已有研究表明，高职学生普遍存在心理基础较薄弱、自我认知和调控能力较欠缺的情况<sup>[10]</sup>。具体表现为：部分高职学生自尊心较低，容易自卑胆怯，缺乏自信；在遇到挫折时，倾向于依赖他人或逃避问题，独立解决问题的能力不足<sup>[11]</sup>。造成这些特点的原因，一方面是由于许多学生高考失利后被动选择高职，起点的心理落差使其容易怀疑自我价值；另一方面，高职学生来源多元，学业基础和家庭背景差异较大，一些学生在知识与技能上感到吃力，从而产生学习适应不良和前途迷茫等心理压力。研究还发现，高职学生常见的心理困扰包括焦虑、抑郁和人际适应问题。

相关研究调查指出<sup>[12]</sup>，高职学生受到学习和就业双重压力影响，容易出现焦虑不安、情绪低落以及自卑感等问题。这些心理问题不仅影响学习效果，也可能妨碍其职业发展和家庭关系和谐。就业压力尤其是高职学生心理压力的重要来源之一。临近毕业时，就业市场的激烈竞争和不确定性会引发高职生明显的焦虑和失落感，一些学生对未来出路感到担忧，进而出现心理危机征兆<sup>[13]</sup>。校园人际与恋爱问题也是高职学生常遇挑战。良好的恋爱关系可以提升学生的心理健康水平，而冲突重的恋爱关系可能导致焦虑和抑郁<sup>[14]</sup>。随着社会观念的变化，大学生恋爱已经成为普遍现象，相关研究也开始关注恋爱对学生学业和心理的双向影响<sup>[15]</sup>。研究显示，现代高职生的恋爱现象普遍，恋爱关系处理不当可能导致情绪波动和学业滑坡<sup>[16]</sup>。有调查发现，高职新生中有约 75% 的学生认为恋爱问题是入学后最难解决的适应困扰之一。感情纠纷、失恋等容易成为诱发大学生心理危机的导火索<sup>[17]</sup>。因此高校需要关注学生的恋爱情感教育，引导其理性对待情感挫折，以免引发极端行为。

在行为特征方面，高职学生呈现出矛盾混合的心理特质。一方面，他们渴望获得成功和认可，但另一方面又可能急功近利、耐挫力不足。有研究总结高职学生常见的几种不良心态：攀比心理（爱与他人比较，心理失衡）、依赖心理（缺乏独立性，事事仰赖家庭或师长）、盲目自信或盲目自卑（对自我认知失衡，要么过高估计自己要么过度否定自己）等。这些心理和行为特征如果得不到正确引导，可能削弱学生的社会适应能力。例如，过强的攀比心会让学生因物质条件不如人而苦恼，自卑心理会使其不敢参与竞岗或展示才华。这些都在一定程度上增加了心理危机的隐患。

尽管近年教育部门不断强调加强高职学生心理健康教育，但现实挑战仍然存在：一是高职院校心理健康教育资源相对薄弱，专职心理教师配备不足，难以及时覆盖大量学生的心理需求；二是针对性不强，很多学校心理教育课程内容沿用普通高校模式，未充分考虑高职学生在职业认知、技能教育方面的特殊压力；三是学生心理支持系统（包括家庭、社区）有待完善，农村或贫困家庭的高职生在遇到心理困难时往往缺乏求助渠道。值得注意的是，高职学生对于专业心理帮助的态度也直接影响着危机的防范效果。西方学生相比亚洲学生更可能寻求心理帮助，这与文化中对独立性和自我表达的重视有关<sup>[18]</sup>。有调查表明，女性大学生寻求心理咨询

的态度显著积极于男性；低年级学生在进入新环境时更愿意寻求心理帮助，而高年级学生由于自认为“成熟”或顾虑面子，反而降低了求助意愿。总的来看，高职学生群体的心理适应研究提示：他们在自我认知、情感调适、人际交往以及职业规划等方面都有较大的提升空间，需要学校、家庭和社会多方协同支持。

### 3 研究过程

本研究采用经过验证的量表对广州华夏职业学院卫生健康学院、教育学院等六个学院的一到三年级学生进行了广泛的问卷调查，以期揭示影响学生学习适应性的关键因素，并探讨如何通过积极心理学的方法来促进高职学生的心理健康和学业成功。

问卷分为五部分，第一部分为学生总体情况调查，说明学生的专业分类及所在年级家庭情况等，主要用于获得样本的基本信息，为后续分析统计结果造成的影响提前做好准备。其余四个部分分别从学习适应性、积极心理资本、恋爱心理、心理求助态度四个维度进行调研。

学习适应性问卷：本次研究采用了河南农业职业学院周士勤等编制的《高职大学生学习适应性量表的初步编制》（2014）进行调查<sup>[19]</sup>，量表有五个维度，包括身心健康、学习兴趣、学习环境、学习策略和教学模式。问卷共 40 题，用于评估高职学生对学习环境和要求的适应程度。该问卷涵盖学习动机（如对专业课程的兴趣）、学习方法与习惯（如时间管理、自主学习能力）、课堂适应（如上课专注度、人际互动）等维度。较高得分表示学生能够较好地适应高职院校的学习节奏与要求；分数偏低则提示其在学习策略、自律性或学习态度上存在适应困难。

积极心理资本问卷（Positive Psychological Capital Questionnaire, PPCQ）：本研究采用张阔等人编制并适用于大学生群体的积极心理资本问卷<sup>[20]</sup>，该问卷包含上述心理资本的四个维度：自我效能感、希望、乐观和韧性。问卷共 30 题，每个维度各由若干题目构成。例如，自我效能维度包含“我有能力完成大学里的重要任务”等断言。量表采用 Likert 5 级评分（1=非常不同意，5=非常同意），各维度得分相加得到总分。分数越高代表个体心理资本总体水平越高，表现出更积极的心理状态。已有研究证实该量表在中国大学生中具有良好信度和效度，可以有效衡量学生的积极心理品质。

恋爱情感问卷：本部分采用了湖北第二师范学院张

炜编制的《大学生恋爱心理压力评定量表》<sup>[21]</sup>，由30个题目构成，共同构成了5个因素：能力相关、家庭影响、人格特质、相互感受和价值倾向。

用于评估学生在恋爱关系中的心理状态和态度。内容包括恋爱观念（如对大学期间恋爱的看法、期望）、情感投入（在恋爱中的依赖程度、情绪体验）、恋爱应对（面对恋爱挫折的反应方式）等方面。通过该量表可以了解高职学生在情感生活中的满足度和可能的心理困扰，例如是否因恋爱影响学业、出现情绪问题等。

心理求助态度量表（Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale，简称ATSPPHSF）：该量表评估学生对于寻求专业心理帮助的意愿和态度。本部分研究采用了南阳师范学院魏萍编制的问卷<sup>[22]</sup>，该问卷包含了四个维度，分别是预期、需要、接纳和信任，每个维度有五个题目，整个问卷总共20个题目。量表包含对心理咨询看法、求助意向、帮助利用等条目。如“如果遇到严重的心理困扰，我愿意寻求心理辅导”等。评分采用Likert 5级计分，总分越高表示态度越开放、积极，意味着学生更愿意接受心理老师或咨询机构的帮助。相反，得分低则表明其可能存在羞耻感、抵触或低求助倾向。该指标对于判断学生在危机中的自助与他助意识具有重要意义。

上述工具在正式施测前均经过小范围预试和信效度检验，以确保题项表述清晰、适合高职学生理解。问卷采取匿名作答方式，由研究团队现场发放并收回，有效保证了数据的真实性和有效率。

文中所用量表均通过统计检验，检验结果显示各分量表的Cronbach's  $\alpha$  为0.52~0.96，与心理学测量学标准相符。最后用社会科学统计软件包（SPSS23.0）进行详细的数据统计分析，以期全面了解当前高职生的学习状况，为我国的高职教育教学改革、高职院校学生学习管理方面提供科学、客观的参考性依据。

研究样本来自学校6个学院一到三年级的在校生，共获得有效问卷2407份。样本的人口学特征如下：

性别构成：男性学生约占40%（ $n \approx 950$ ），女性约占60%（ $n \approx 1457$ ）。略少于男生。这与学校卫生健康

学院护理专业参与调研的学生数量较多情况吻合。性别维度的数据将用于比较男女性学生在心理指标上的差异。

年级分布：一年级新生占样本的70%，二年级占2%，三年级占8%（高职学制一般为三年）。这使我们能够比较不同年级学生在心理适应和心理素质上的变化趋势。例如，新生阶段可能在学习适应和恋爱情感方面遇到更多新问题，而高年级学生则面临实习与就业压力。本研究后续分析将考察年级主效应和交互效应。

专业领域：样本涵盖医学、经管、教育、艺术等多种专业方向。各专业类别的学生均有参与，使样本具有较好的专业多样性。专业背景可能影响学生的心理特点，例如医学生课程重、学习压力大，人文艺术类学生可能更敏感细腻，研究中会通过方差分析考察专业因素的作用。

家庭经济与生源背景：在填写问卷时，学生报告了其家庭所在地和经济状况。结果显示，农村地区生源的学生约占77%，城市生源约占23%（其中城镇户口包含省会城市、地级市等）。这一比例反映出高职院校中农村学生居多的现实。经济方面，依据学生对家庭月收入的主观评价，将样本分为经济困难（约25%）、非困难（约75%）。总体而言，多数学生来自工薪阶层家庭。生源地和经济背景的差异可能对学生心理产生影响——例如，农村学生由于教育资源和视野相对有限，在乐观心态上显著低于城市学生；经济困难学生可能面临更大的就业压力和心理负担。在后续的数据分析中，我们将探讨这些背景变量与心理指标之间的关系。

总体来看，本研究样本容量充足，构成较为多元，能够较全面地反映高职学生群体的心理现状。本次调查遵循知情同意原则，所有被试均自愿参与，填写问卷耗时约15分钟。研究过程中严格保护学生隐私，数据仅用于科研分析。

### 3.1 学习适应性

从图1可看出，我校学生学习策略和学习兴趣得分较低，学生不会总结考试失败的经验教训，在想办法提高记忆力、注意力等学习能力上也存在欠缺。

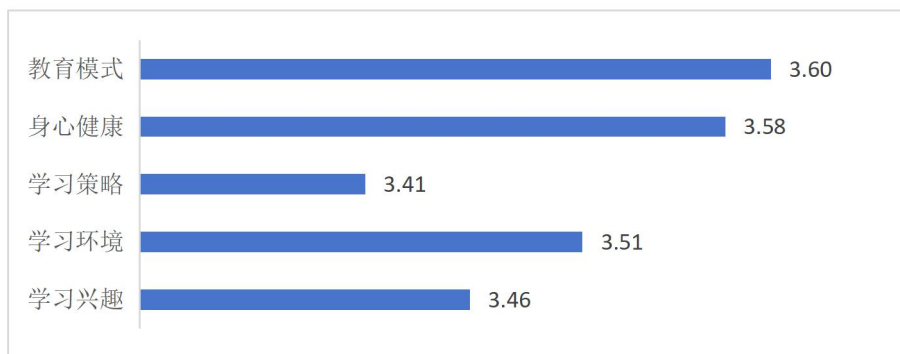


图 1 学习适应性指标分析

不同性别高职大学生在学习适应上,学习兴趣男女生有显著性差异 ( $T=-2.344, P<0.05$ ), 在另外四个维度上差异不显著。从平均数上看整体上女生的得分高于男生, 且标准差也较男生小。不同年级的高职学生的学习适应不同。在身心健康上, 三个年级差异显著 ( $F=19.545, P<0.05$ ), 一、二年级平均数较高; 在学习环境上, 二年级对学习环境的满意度较高, 能积极主动利用学校创造的学习环境, 且和一、三年级有显著性差异 ( $F=29.433, P<0.05$ ); 在学习策略和教学模式上, 二年级的满意度较高且和一、三年级有显著性差异 ( $F=23.259, F=14.762, P<0.05$ ), 另外, 统招学生在学习兴趣和学校策略中得分高, 经方差检验性差异显著 ( $T=4.601, T=3.4689, P<0.05$ )。但值得关注的是, 到三年级即临近毕业时, 就业压力骤增, 又可能引发新一轮心理挑战。我们发现大三学生中对未来感到焦虑的比例明显上升, 有约 43% 的大三学生表示对就业前景“感到压力很大”或“非常焦虑”, 这一比例显著高于大一大二。同样, 部分学生在实习阶段遇到职业不适应、理想与现实反差等问题, 导致心态波动。

### 3.2 大学生恋爱心理

总体得分情况看, 男生的恋爱压力总体小于女生, 除了家庭影响外其他几个二级指标差异均有统计学意义, 其中相互感受和价值倾向 2 个二级指标得分相对较低, 提升空间较大, 查看具体的三级指标可见与恋爱双方的互动交流, 价值观、就业压力和承担社会角色等相关。

从三级指标分析可知, 5 个低分较低选项有 2 个与经济条件相关, 学生比较在意经济状况, 同时如何处理好学习和恋爱的关系也受到关注。对恋爱不满意, 不能处理好恋爱和学习的关系以及人际关系淡泊而造成的矛盾心理。在调查中, 有近 60% 的学生认为自己有时候没有能力处理同时处理好学习和恋爱, 近 35% 的学生认为爱情可能会影响自己的就业; 近 40% 的学生担心自己

和另一半爱情观和价值观可能存在不同。这些都提示校园需要加强恋爱心理教育和危机监测。男女生应学习如何正确处理情感纠纷、尊重彼此、保护自身安全。对有过激表现的个案, 辅导员和心理教师要及时介入。高职学生中, 有 20% 左右报告感到缺乏知心朋友, 在人际关系满意度上打分很低。此类学生容易产生孤独和被忽视感。如果再遇上学业或生活挫折, 便缺少情感支持网络, 心理危机风险更高。我们发现, 人际支持感低的学生, 其心理资本尤其是韧性得分也较低, 提示应通过团队活动、心理团辅等增强他们的社交融入感和支持感。

### 3.3 心理求助态度

经研究证明, 此调查问卷具有较好的信度和效度。心理求助态度调查问卷共 20 个题目, 问卷分数范围从 1 到 5。除反向问题外, 分数越高表明大学生对心理学的总体形象以及相关维度的评价越高、态度越好。大学生心理需要层次方面得分最低, 把需要相关问题列出, 发现有心理问题, 推荐别人寻求心理咨询师帮助的学生占比仅 35%, 较低; 仅 51.8% 的学生如果认为自己患有心理障碍, 会主动寻求专业人员的帮助。其中, 女生更愿意主动寻求心理支持, 当遇到烦恼时倾诉和求助的比例高于男生 (例如, 有 27% 的女生表示愿意去学校心理中心咨询, 而男生这一比例不到 18%)。由于部分男生不善于表达求助, 一些潜在心理问题可能被掩盖。因此, 高职院校在心理健康教育中应针对男生群体加强情绪表达和求助正向性的引导, 针对女生群体加强信心培养和挫折教育, 从而缩小性别差异带来的不同类型风险。

## 4 讨论

### 4.1 高职学生心理问题的表现及差异分析

基于上述数据分析结果, 并结合已有文献的佐证, 我们可以概要描述高职学生群体的心理问题现状及不同群体间的差异特征:

1. 心理问题的一般表现水平: 从描述性统计看, 高职学生在心理健康和适应方面总体处于中等偏上水平,

但存在一定比例的风险人群。具体而言,学习适应性量表平均分为中等(满分5分计,样本均值约为3.6,标准差0.6),显示多数学生能够基本适应高职的学习要求,但仍有相当部分学生报告在学习动力、自律上有困难(约27%的学生学习适应性得分低于3分,表明适应不良)。恋爱情感方面,约60%的学生有过恋爱经历,其中15%曾因感情问题严重影响情绪或学业。恋爱问卷得分平均为中性略偏积极,说明多数学生对校园恋爱持开放态度且体验良好,但也有部分学生经历了失恋等心理冲击,需要关注其情绪调整。心理求助态度总体较为正向,这意味着高职学生普遍并不排斥寻求心理帮助。然而需要注意,仍有约20%的学生持保留或消极态度(如认为心理咨询没用或羞于求助),这部分人群在遭遇危机时更易隐忍不求援,可能导致问题恶化。总体而言,高职学生群体不存在全面的心理健康危机,但局部领域问题突出:学习适应困难、就业焦虑、情感困扰等需要引起重视。

2. 心理优势与保护性因素:除了问题,本研究也揭示了高职学生的积极心理力量。大多数学生展现出务实进取的精神,他们的希望和自我效能感较高,说明对通过自身努力改变命运持肯定态度。这与近年来国家重视职业教育、技校生社会地位提升的大环境有关,许多学生相信学到真本领即可立足社会。有近70%的学生对自己未来的职业选择持乐观或谨慎乐观态度,这是一笔宝贵的心理财富。此外,校园中朋辈互助的风气也在发挥作用,不少学生表示在遇到困难时更愿意与室友、好友倾诉,而不是独自苦撑。这种同辈支持在缓解日常压力、防范心理危机方面发挥着减震器的作用。学校如果能进一步组织朋辈辅导项目、成长互助小组,将有助于激发学生群体内部的正向能量。

综上所述,高职学生心理危机预防工作应建立在对问题表现和群体差异的深入把握之上。本研究的大样本调查提供了最新的数据支持:高职学生在学习、情感、求助行为和积极心理品质等方面既有共同点,也存在显著的性别、年级和背景差异。针对这些特点,我们主张构建一个综合干预模型——既培育积极心理资源(如提升心理资本、开展正念和价值观教育),又增强心理灵活性(如训练接受和应对技巧),并特别考虑高危亚群(如自卑胆怯者、求助意愿低者)的需要,给予精准帮扶。只有这样,多管齐下,才能切实筑牢高职学生抵御心理危机的防线,实现从源头预防心理危机的目标。

塞利格曼研究发现单纯依靠学校力量,难以完成积极的“心理健康教育”的目标。积极的社会组织制度、

积极的主观体验、积极的人格特质之间相互促进,彼此影响,将有助于年轻一代培养优秀品质。<sup>[23]</sup>。要改善高校做大学生心理健康教育的唯一战斗高地的现象,改善师生关系,需要家庭、学校、社会协同育人,以学生为中心,把增加积极心理资本、提升学生的幸福感作为高校心理健康教育的重中之重。

以下是对高职大学生心理状况的建议:

(一) 培养积极心理资本:提倡乐观主义和积极心态,鼓励学生在面对困难和挑战时保持积极态度。强调个体的自我效能感,让学生认识到自身的潜力和能力,鼓励他们设定实现目标的积极信念。

(二) 促进学习适应性:针对学生在学习兴趣和学习策略上的表现不佳,开展相关培训和辅导,帮助他们发现学习的乐趣和制定更有效的学习策略。提供学习环境改进建议,确保学校创造积极的学习氛围,使学生更好地适应学术生活。

(三) 建立积极的恋爱心理:在恋爱心理方面,强调互相理解、沟通和支持的重要性,鼓励建立积极、健康的恋爱关系。提供关于人际关系和沟通技巧的培训,帮助学生更好地处理恋爱中可能出现的问题。

对学校:

(一) 加强心理健康教育:针对身心健康方面存在的问题,开展心理健康教育活动,优化心理健康课程内容,对心理健康相关课程及时更新迭代,紧跟学生实时心理状态,提高学生对心理健康的关注和认识。

(二) 提高心理求助可及性:鼓励学生主动寻求心理帮助,树立心理求助是正常行为的观念。提供便捷的心理咨询服务,最好能开通心理热线,帮助有需要的学生处理压力、焦虑等心理问题,确保学生在需要时能够及时获得支持和指导,必要时能及时就医。

(三) 开启学校家庭教育指导服务:探索新生家长课堂,每学期面向学生家长至少开展1次心理健康讲座,倡导在开学季、毕业季、考试周、就业等关键节点,以线上线下方式向学生家长科普心理健康知识,提醒家长关注学生心理健康风险。

(四) 提供个性化关怀和支持:针对经济困难和留守经历学生,提供更多的关怀和支持,包括经济援助、心理辅导等方面的帮助。建立学生支持体系,包括同学、老师和心理健康专业人员,以便学生在困难时能够得到及时的支持。

以上建议都需要根据实际情况和学生的特性进行个性化调整。通过以上建议,可以促使高职大学生更好地适应学习和生活,培养积极的心理素质,提高心理健

康水平。

### 参考文献

- [1]王垒.安全视角下高职院校大学生心理健康教育策略——评《高职学生心理健康与心理危机干预》[J].中国安全科学学报,2025,35(04):260.
- [2]谭晓兰.从“危机干预”到“抗逆力培养”———高校心理健康教育工作新范式[J].高校辅导员,2019(4):6670.
- [3]Seligman M.The president's address.American Psychologist,1999,54(8):559-562
- [4]Luthans F,Youssef C.Human,social,and now positive psychological capital management:Investing in people for competitive advantage.Organizational Dynamics,2004,33(2):143-160
- [5]Luthans F,Luthans K W,Luthans B C. Positive psychological capital:Beyond human and social capital.Business Horizons,2004,47:45-50
- [6]周松娟,秦亚平.大学生心理资本、学习压力、学习倦怠关系研究及教育启示[J].西部素质教育,2015,1(3):28-29.
- [7]彭若等(2024).接纳承诺疗法在慢性病患者中的应用研究进展.护理学,13(10),1459-1466.
- [8]Brown KW,Ryan RM,Creswell JD.Mindfulness:the theoretical foundations and evidence for its salutary effects[J].Psychol INq,2007,18(4):211-237
- [9]郑雯雯.接纳承诺疗法指导下中学生心理灵活性的课程设计[D].石河子大学,2022.
- [10]黄凯丽,朱悦心,常荣,等.大学生心理健康状况调查及对策分析[J].卫生职业教育,2019,37(1):111-113.
- [11]张兴伟.新时代高职学生心理健康服务需求调查研究与对策分析[J].科教文汇,2025,(11):155-159.
- [12]杨伟萍.高职心理健康教育现状与优化对策研究[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(02):71-72+75.
- [13]高玉川.高职院校大学生心理健康教育现状和对策研究[J].产业与科技论坛,2021,20(24):151-152.
- [14]Knox,D.,Zusman,M.E.,Daniels,V.& Brantley,A.(2000).Absence makes the heart grow fonder? Long distance dating relationships among college students.College Student Journal,34(3),393-400.
- [15]陈小云.当代大学生恋爱心理研究进展.心理科学进展,2019,27(4),732-745.
- [16]周秋梅.高职院校学生恋爱心理与行为的教育引导[J].管理观察,2019,(11):126-127.
- [17]许金鸾.“三全育人”视角下高职大学生心理危机干预研究[J].山西青年,2025,(04):85-87.
- [18]Cramer,K.M.Psychological antecedents to help-seeking behavior:A reanalysis using path modelling structures.Journal of Counseling Psychology,53(3),275-291.
- [19]周士勤,《高职大学生学习适应性量表的初步编制》,心理评定量表手册(1999-2010),65-70
- [20]张阔,张赛,董颖红.积极心理资本:测量及其心理健康的关系[J].心理与行为研究,2010(1):58-64.
- [21]张炜,《大学生恋爱心理压力评定量表》,心理评定量表手册(1999-2010),475-478.
- [22]魏萍,《大学生心理求助问卷》,心理评定量表手册(1999-2010),343-347.
- [23]周涛.美国积极心理学的基本特征[J].湖南师范大学教育科学学报,2008,7(6):125-128.

### 作者简介:

- 1 李茜,1989年,理学硕士,广州华夏职业学院卫健学院专任教师,研究领域预防医学。
- 2 彭佳洁,1985年,在读博士,原广州华夏职业学院教育学院专任教师,研究领域心理学。
- 3 许鹏,1995年,医学硕士,广州华夏职业学院卫健学院专任教师,研究领域中医康复。
- 4 张晓君,1983年,讲师,广州华夏职业学院卫健学院党委书记,研究领域学生心理健康教育。
- 5 李苗,1990年,在读硕士,广州华夏职业学院卫健学院专任教师,研究领域护理营养学。