

# Exploration on Innovative Paths of Mental Health Education for Vocational College Students

Mengjiao Wang

Suzhou Centennial College, Suzhou, Jiangsu, 215000, China

## Abstract

With the rapid development of new quality productive forces and the profound adjustment of industrial structure, higher vocational colleges, as the main base for cultivating skilled talents, have seen their students facing multiple pressures such as skill iteration and employment competition, leading to increasingly prominent mental health problems. Taking 293 students from higher vocational colleges in multiple provinces across the country as research subjects, this paper analyzes the current status of mental health and shortcomings of existing education among vocational college students through questionnaire surveys, and proposes innovative paths from four dimensions: content, form, resources and mechanism, so as to provide practical references for constructing a student mental health education system in higher vocational colleges.

## Keywords

higher vocational colleges; mental health education; innovative paths

## 高职院校学生心理健康教育创新路径探索

王梦娇

苏州百年职业学院, 中国·江苏 苏州 215000

## 摘要

随着新质生产力的快速发展, 产业结构深度调整, 高职院校作为技能型人才培养主阵地, 其学生面临技能迭代、就业竞争等多重压力, 心理健康问题日益凸显。本文以全国多省份高职院校293名学生为调研对象, 通过问卷调查分析高职学生心理健康现状及现有教育工作短板, 从内容、形式、资源、机制四个维度提出创新路径, 为高职院校构建学生心理健康教育体系提供实践参考。

## 关键词

高职院校; 心理健康教育; 创新路径

## 1 引言

高职院校承担着为新产业、新业态输送技术技能人才的使命, 其学生群体既要适应课程体系的动态调整, 又要应对职业发展的不确定性, 心理压力源呈现多元化、复杂化特点<sup>[1]</sup>。《中国国民心理健康发展报告(2023-2024)》显示, 高职学生抑郁、焦虑检出率高于普通本科生, 且与职业发展担忧高度相关。在此背景下, 传统以“情绪疏导”为核心的心理健康教育模式已难以满足学生需求, 探索适配新质生产力发展的心理健康教育创新路径, 成为高职院校落实“立德树人”根本任务、培养高素质技术技能人才的重要课题。本次调研覆盖多所高职院校, 涵盖电子信息、制造、财经商贸、

医药卫生等多个专业类别, 共回收有效问卷 301 份。调研采用分层抽样法, 兼顾不同年级、专业学生, 数据通过 SPSS 26.0 进行统计分析, 确保结果的代表性与科学性。

## 2 高职学生心理健康现状与困境

### 2.1 学生心理健康现状

职业发展焦虑成为核心压力源。调研显示, 82.6% 的学生认为新质生产力背景下职业发展面临挑战, 其中“技能更新速度快, 难以跟上”(68.3%)、“行业竞争加剧, 就业压力大”(75.1%)、“对新产业、新业态不熟悉, 适应困难”(71.7%)为主要困扰。

心理韧性与应对能力分化。面对负面情绪, 学生应对方式呈现“多元但不均衡”特点。从心理健康自评结果看, 23.2% 的学生认为自身心理状态“很好”, 45.7% 认为“较好”, 24.6% 评价“一般”, 6.5% 表示“较差, 影响正常生活”。三年级学生因面临实习就业双重压力, 心理健康自评“较差”比例(9.8%)显著高于一年级(3.2%)。

【课题项目】2024年度苏州百年职业学院校级立项(项目编号: 2024SCCRND004)。

【作者简介】王梦娇(1997-), 女, 中国山东人, 硕士, 助教, 从事心理健康教育研究。

新质生产力的双重心理影响。学生普遍认为新质生产力对心理健康存在“双刃剑”效应：48.5%认为其“激发学习动力与职业规划意识”，39.2%承认“增加焦虑、压力等负面情绪”，12.3%表示“影响不明显”。这种认知差异与学生对新质生产力的了解程度正相关——“非常了解”的学生中，62.1%感知积极影响，而“完全不了解”的学生中，57.8%认为其带来消极影响，凸显认知水平对心理状态的调节作用。

## 2.2 心理健康教育工作的现实困境

教育内容与学生需求脱节。现有课程多聚焦“通用心理知识”，未能适配新质生产力需求。学生最迫切需要补充的内容包括“职业规划与心理调适”（76.4%）、“新产业心理适应指导”（72.8%）、“情绪管理与压力应对”（69.3%），但现有课程中覆盖这些内容的比例不足30%。

教育形式单一，吸引力不足。当前心理健康教育以“线下讲座”（68.3%）、“课堂教学”（57.6%）为主，67.9%的学生希望增加“线上灵活课程”，59.8%倾向“互动性强的线下工作坊”，48.2%期待“一对一心理咨询”，但受限于资源，学校难以满足多元需求。

宣传与师资存在短板。38.6%的学生“完全不了解或不太了解”学校心理健康课程，反映“宣传不到位”问题；47.1%认为学校“师资力量不足，咨询服务难以满足需求”，部分院校因心理咨询师与学生比达1:3000以上，导致“预约难、咨询时间短”成为普遍抱怨。

## 3 心理健康教育创新的核心方向

新时代的发展对高职心理健康教育提出“三个适配”要求：一是内容适配，需将职业心理指导与新产业需求深度融合；二是形式适配，要利用数字化技术创新教育载体；三是资源适配，需整合校企社多方资源构建协同体系<sup>[2]</sup>。结合调研中82.7%的学生“期待创新心理健康教育模式”的需求，创新应围绕“职业心理赋能”核心，聚焦以下方向：

### 3.1 以“职业心理适应”为核心，重构教育内容体系

针对新产业、新业态对人才的心理要求，补充“新质生产力认知教育”“职业心理调适”“产业转型适应指导”等模块<sup>[3]</sup>。例如，为电子信息类学生开设“技术迭代下的心理韧性培养”课程，为财经商贸类学生设计“新业态服务场景中的人际心理技巧”训练，帮助学生将心理能力转化为职业竞争力。

### 3.2 以“数字化技术”为支撑，创新教育形式

利用大数据、线上平台等技术，解决“形式单一”“覆盖不足”问题。如通过大数据分析学生心理动态，提供个性化指导；搭建线上咨询平台，打破时间空间限制，提升服务便捷性。

### 3.3 以“校企协同”为路径，整合教育资源

联合企业引入“行业心理辅导资源”，邀请企业HR、

技术骨干参与课程设计，分享“新产业职业心理需求”；建立“实习心理支持机制”，在学生企业实习期间提供“职场压力疏导”专项服务，实现“学校教育-企业实践”的心理支持闭环。

## 4 高职院校心理健康教育创新路径的实践策略

### 4.1 构建融合创新课程体系

#### 4.1.1 分层设计核心课程模块

分层设计核心课程模块（优化版）从基础、专业、关键节点三个层面落地课程建设。基础通识层开设8-10课时的《新质生产力与职业心理入门》微课程，通过5-8分钟线上短视频讲解新质生产力概念与区域新产业概况，搭配从业者工作vlog，结合1-2次线下小组讨论梳理职业方向，以认知问卷和职业设想考核，消解学生未知焦虑。关键节点层围绕实习、就业设短期培训，实习前开《职场初体验心理准备》训练营，邀校友分享经验并模拟压力场景；就业季组织《求职心理调适》工作坊，开展焦虑缓解训练与一对一指导，精准应对阶段压力。

#### 4.1.2 动态更新课程内容

动态更新课程内容以“小步快走、精准适配”为原则落地，每学期初由学校教务处联合2-3家本地新产业企业，开展1次“企业需求小调研”，通过1-2场小型座谈会，收集企业近期岗位心理痛点，形成10-15条具体需求清单。依据清单更新课程案例库，替换3-5个陈旧案例，补充企业提供的真实工作场景案例。同时，邀请参与调研的企业HR或技术骨干，利用1次线下课时，对更新后的案例内容进行把关，提出1-2处调整建议。

### 4.2 打造“线上+线下”立体化教育载体

#### 4.2.1 线上平台便捷化与个性化结合

搭建“高职学生心理健康云平台”，整合“线上课程、心理测评、咨询预约、危机干预”功能。利用大数据分析学生测评结果与课程学习数据，自动生成“个性化心理指导报告”。开发“微课程+直播讲座”系列，围绕“新产业职业心理”推出10-15分钟的短视频课程，邀请心理咨询师、企业代表开展“就业心理答疑”直播，覆盖学生碎片化学习场景，解决“线下课程时间冲突”问题。调研显示，67.9%的学生倾向“线上课程”，此类形式可显著提升参与度。

#### 4.2.2 强化线下活动互动性与体验感

线下活动设计需突破“讲座+授课”传统模式，转向“沉浸式、参与式”场景。针对“团队协作压力”，组织“户外拓展+心理团辅”融合活动，通过“信任背摔”“盲人方阵”等项目，结合“压力来源分析”“沟通技巧训练”等团辅环节，强化学生情绪管理与团队支持能力。此外，可与企业合作开展“职场开放日”，组织学生到本地新产业企业实地参观，与一线员工、HR面对面交流，了解岗位真实心理挑战与应对策略，增强职业认知的直观性与真实性。活动后设置“反

思日志”环节,要求学生结合体验撰写心得,并由心理咨询师进行一对一反馈,巩固活动效果。

### 4.3 建立“校企社”协同支持体系

#### 4.3.1 引入产业心理资源

与区域内新产业企业共建“职业心理实践基地”,将企业实习与心理指导结合——企业为学生配备“职场心理导师”,学校心理咨询师定期进驻企业,为实习学生提供“职场压力疏导”“人际关系调解”服务,形成“学校-企业”双导师支持模式<sup>[5]</sup>。联合企业开发“新产业职业心理测评工具”,针对不同岗位如人工智能运维、智能制造操作制定“心理能力指标”,帮助学生精准定位自身心理短板,开展针对性提升。

#### 4.3.2 提升“产业-心理”双专业能力

一方面,与新产业企业共建“教师实践基地”,每年选派20%-30%的心理健康教师到企业挂职锻炼,参与岗位心理需求分析、员工心理辅导等工作,积累产业实践经验。另一方面,邀请企业HR、技术骨干担任“兼职心理导师”,定期到校开展“行业心理讲座”“案例工作坊”,为教师传授新产业职业心理指导技巧。同时,设立“双专业能力认证”制度,要求教师通过“新质生产力认知考试”“行业心理指导技能考核”后,方可承担相关课程,确保教师具备“产业理解+心理干预”的复合能力。

#### 4.3.3 拓展心理支持网络

与地方精神卫生中心、社区心理服务站合作,建立“危机干预转介机制”,针对学校难以处理的严重心理问题(如重度抑郁、自杀倾向),及时转介专业机构,形成“预防-干预-转介”闭环。引入“社会公益资源”,如联合公益组织开展“新产业职业心理公益讲座”,为经济困难学生提供“免费一对一咨询”,缓解学校资源压力。

### 4.4 完善“精准化+长效化”保障体系

#### 4.4.1 建立学生心理动态监测机制

利用大数据技术构建“心理档案系统”,整合学生基本信息、测评结果、课程参与、咨询记录等数据,通过算法识别“心理风险预警信号”如频繁缺席心理课程、测评焦虑值持续升高,自动提醒班主任、心理咨询师介入干预。特别关注“重点群体”,如三年级实习学生、新质生产力相关专业学生、家庭经济困难学生,建立“一人一档”跟踪管理。

#### 4.4.2 优化教育评价与反馈机制

为了彻底改变过去那种仅仅依赖于“单一考试评价”的传统模式,可以采纳一种更为全面和科学的评价体系,即“过程性评价与需求反馈相结合”的综合评价方式。不再单纯以考试成绩作为衡量学生学习效果的唯一标准,而是通过多维度的指标来综合评估学生的学业表现。此外,为了更好地满足学生的个性化需求,将每学期定期开展一次“心理健康教育需求调研”活动。通过问卷调查、访谈等多种形式,广泛收集学生对心理健康教育课程的意见和建议。根据学生反馈的具体情况,将及时调整课程的内容和形式,有效提升

教育质量和学生的满意度。通过这种动态调整和持续优化的方式,力求构建一个更加科学、合理且人性化的教育评价体系<sup>[6]</sup>。

#### 4.4.3 健全多部门协同工作机制

为了全面提升学生的心理健康水平,学校可以成立“心理健康教育领导小组”,该小组由学校分管领导亲自挂帅,全面统筹和协调各方资源。领导小组将整合学生处、教务处、各二级学院以及企业合作处等多个部门的资源和力量,形成一套高效协同的工作机制<sup>[7]</sup>。其中,教务处负责将心理健康课程系统地纳入到学校的人才培养方案,各二级学院结合自身专业的特点和实际情况,组织开展一系列富有特色的心理健康教育活动,企业合作处负责对接和推进校企之间的心理健康合作项目,充分利用企业资源,丰富心理健康教育的形式和内容。通过这种“分工明确、协同联动”的工作格局,学校将有效避免过去“心理教育仅靠学生处单打独斗”的困境,真正实现全员参与、全方位覆盖的心理健康教育体系。

## 5 结语

新时代的发展为高职院校心理健康教育带来挑战,更提供了创新机遇。调研表明,高职学生的心理健康问题已与职业发展深度绑定,传统教育模式难以适配新需求,需从“内容、形式、资源、机制”四维度突破:以“职业心理适配”重构内容,以“数字化技术”创新形式,以“校企社协同”整合资源,以“精准化机制”保障实效,最终构建“与新质生产力同频、与学生需求共振”的心理健康教育体系。

未来,高职院校还需进一步探索“心理教育与职业教育”的深度融合路径,如将心理韧性培养纳入“职业核心能力”评价体系,开发“新产业心理能力认证”,让心理健康教育不仅成为“心理疏导工具”,更成为“职业竞争力赋能手段”。同时,需关注不同专业、不同年级学生的差异化需求,避免“一刀切”创新,真正实现“因材施教”,为新质生产力培养“心理强健、技能过硬”的高素质技术技能人才。

## 参考文献

- [1] 卢梦媛.体育类高职院校辅导员对学生心理干预的策略研究[J].大众文艺,2025,(15):151-153.
- [2] 张代伟.新质生产力背景下职业院校心理健康教育数字化转型路径研究[J].科教导刊,2025,(22):8-10.
- [3] 黄洁莉,舒羽.大学生学习动机现状及成因探究——基于心理学的多维透视与解析[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2025,22(07):140-144.
- [4] 莫晓明.新质生产力下高校辅导员工作面临的机遇与挑战[J].科技风,2025,(13):167-169.
- [6] 安静.新质生产力背景下大学生心理健康教育策略探析[J].科教导刊,2025,(13):119-121.
- [7] 李世鹏.基于新质生产力促进学生身心健康实现路径研究[J].科教文汇,2025,(01):51-54.