

职业技术教育人文课程对中职学生心理健康的影响研究

苏钊凝

上海理工大学马克思主义学院, 上海

收稿日期: 2025年7月2日; 录用日期: 2025年8月1日; 发布日期: 2025年8月15日

摘要

本研究旨在探讨使用职业技术教育中的人文课程形成移情联系是否能够中职学生的心理健康带来积极影响。采用实验设计方法来检验职业技术教育中的人文课程干预在职业认同、自我认同、反思、情感宣泄等方面的能力, 干预时间共为期16周。定量工具包括专业认同量表(PIS-HSP)、反思性思维量表(RTS-HSP)、情感宣泄量表(ECS-IN)。定量结果表明, 职业技术教育中的人文课程干预可以给中职学生的心理健康带来积极影响, 且干预前后的差异较为显著($P < 0.05$)。本研究结果证明, 利用职业技术教育中的人文课程形成共情联系可以对中职学生的职业认同、自我反思、情感宣泄能力产生积极影响。

关键词

中职生, 职业技术教育, 人文课程, 心理健康

A Study on the Impact of Humanities Courses in Vocational and Technical Education on Mental Health of Secondary Vocational Students

Zhaoning Su

School of Marxism, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Jul. 2nd, 2025; accepted: Aug. 1st, 2025; published: Aug. 15th, 2025

Abstract

This study aims to explore whether the formation of empathic connections through humanities

courses in vocational and technical education can bring positive impacts on the mental health of secondary vocational students. An experimental design was adopted to examine the effects of a 16-week humanities course intervention on professional identity, self-identity, reflective thinking, and emotional catharsis. Quantitative instruments included the Professional Identity Scale for Health Service Providers (PIS-HSP), Reflective Thinking Scale (RTS-HSP), and Emotional Catharsis Scale (ECS-IN). The quantitative results showed that the humanities curriculum intervention in vocational and technical education had significant positive effects on the mental health of secondary vocational students, with a notable difference before and after the intervention ($P < 0.05$). This study confirms that introducing humanities courses in vocational and technical education to establish empathic connections can positively influence vocational identity, self-reflection capabilities, and emotional catharsis in secondary vocational students.

Keywords

Secondary Vocational Students, Vocational and Technical Education, Humanities Courses, Mental Health

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

中职生在面临压力时，会产生一些心理韧性和学业情绪方面的问题。有研究表明：学生一般表现出积极、乐观而稳定且可控范围广等特点；有些人甚至认为自己对未来充满希望或信心十足但又承受不了挫折感；还有部分学生则存在着消极悲观失望、自卑自负以及易受外界环境影响等负面现象。这些都会影响他们在就业后，心理韧性和学业情绪的发展水平(杨舒文，田英，方宜，2022)。

心理韧性是指个体能够调节自己情绪、提高自我效能感和控制能力等方面所表现出来的一种综合现象或状态。良好健康积极向上的身心健康状况能使一个人在面临就业压力时能够健康地面对压力并保持乐观心态，而不轻易失败，从而有效地缓解心理问题。目前我国大多数学生面临着巨大就业和择业的考验(吕亚楠，丁梦婕，邢悦，成丹丹，2022)。在这样一个充满竞争、功利主义色彩浓厚且矛盾重重、期望值过高以及家庭背景复杂等社会大环境下。很多人都会出现不同程度上的心理障碍或行为表现不佳现象：有情绪低落甚至产生焦虑抑郁；还有一些人会表现出明显的自卑，对自己缺乏信心或者否定自我价值判断能力不足等等问题，严重者可能会出现心理疾病(曹娟，2021)。

人文学科，包括艺术和社会科学，是日常工作实践的重要方面，通常很早就纳入医学教育中。将人文教育扩展到职业技能教育之外是发展职业价值观和行为(包括职业身份形成)的核心策略。人文学科可以通过使用纵向案例研究来促进文化包容性，从而鼓励更深入地了解职业本质。艺术可以培养视觉和分析技能，成为那些面临职业倦怠风险中职学生的解压方式，并培养同理心、自我效能的积极品质。人文学科还可以支持在多学科团队中担任领导和管理角色所需的人际交往技能的发展。实现这些目标所需的一些基本工具是历史学、经济学、法律和社会学等人文学科。

人文教育的基本意义是在关注生命的意义和价值的基础上，通过言传身教，传递富有人文精神和人文素养的价值观。这种教育包括人文行为、精神和知识，它们相互融合、相辅相成。人文行为是人文精神和人文知识的外在表现，通常表现为社会行为，在于对万物生命的关怀和敬畏。它还包括对价值和意义的追求和向往，促进人与人、人与自然、人与社会的和谐统一，获得自我愉悦和自我救赎的崇高利益。

人文精神指导人文教育的道德水平及其制度，注重人文表达，关注人的价值观和精神表达。

大多数学生认为，更早地学习可以更好地融入额外的人文学科。定性评估表明，一些学生更喜欢综合方法，其中一些学生特别要求在整个教育过程中进行垂直学习。在职业技术教育的前几年需要保持的广阔视野，此时学生可能会觉得对科学知识之外的医生培训的更广泛方面缺乏洞察力，一些学者也同意这一观点。此外，许多观点表示，低年级学生的时间灵活性更大，可以受到人文学科的更大刺激。

在本研究中，我们旨在探究人文学科干预课程对中职学生心理健康的影响，并进行前瞻性随机对照研究来评估干预效果。

2. 对象与方法

(一) 研究设计

干预持续了 16 周，包括每周 2 小时的课堂教学和至少 2 小时的自主学习。干预前后，学生均被要求进行自我效能能力(SE)和抑郁水平的前测和后测。

(二) 研究对象

参与研究的对象均来自某所中职院校，共 102 人。他们的身份受到严格保密，数据进行匿名分析。

(三) 研究工具

在这项试验中，我们使用经过验证的问卷来评估研究对象自我效能能力(SE)和抑郁水平。所有参与者都被要求完成自我评估量表，并在整个干预课程之前和之后进行的问卷中提供他们个人的随机数据。使用以下量表：

自我效能能力评估：通过一般自我效能感(GSE)量表来衡量。GSE 量表旨在衡量广泛、稳定的个人能力感，以有效应对各种压力情况。该量表由 10 个逐项问题组成，按 5 点李克特量表回答，范围从强烈不同意(1 分)到强烈同意(5 分)。总分越高表明 SE 水平越高(刘小先，龚少英，周冶金，封晓伟，于全磊，2020)。

抑郁情绪通过患者健康问卷 9 (PHQ-9)进行测量。PHQ-9 有 9 个问题评估以下症状：抑郁(快感缺失和情绪低落)、自杀倾向(自杀念头)、身体症状(睡眠或注意力不集中、疲劳、食欲变化以及反应迟钝或焦躁不安的感觉以及过去两周的内疚感或无价值感。总分 >9 分或存在自杀倾向表明存在抑郁症状(崔国峰，鲁晓玲，2019)。

(四) 数据分析

如果变量服从正态分布，则用平均值(SD)描述参与者的基线特征；如果数据不服从正态分布，则使用中位数(IQR)。采用独立样本 t 检验，比较两组连续变量的差异，采用卡方检验精确检验分析分类变量。还使用配对 t 检验确定干预组和对照组每个结果的基线和随访评分之间的显著差异，并计算和比较基线和随访评分之间的差异。所有统计分析均使用 SPSS 进行。P 值 < 0.05 被认为具有统计学意义。

3. 研究结果

(一) 学生的人口特征

Table 1. Statistics of basic information of research subjects

表 1. 研究对象基本资料统计

特征	类别	人数(人)	χ^2	P
性别	男	52	1.62	0.042
	女	50		

续表

年级	低年级	53	1.89	0.028
	高年级	49		

参与调查的中职学生的平均年龄为 16.11 岁(1.68 岁), 从 17 岁到 21 岁不等。在这些学生中, 53 人(53%)为低年级学生(中职一年级和二年级), 47 人(47%)为高年级学生。此外, 自我效能能力的基线水平平均得分为 26.1 ± 4.4 , 抑郁情绪评估的平均得分为 5.3 ± 1.2 。所有特征均具有可比性($P > 0.05$)。具体资料见表 1 所示。

(二) 干预后自我效能能力和抑郁情绪评估结果

与基线相比, 干预后 1 个月, 研究对象的抑郁评分有所下降(1.12 ± 0.08 , [95% CI: 0.5, 2.45], $P = 0.028$), 自我效能能力水平有所提升(31.1 ± 2.5 , [95% CI: 1.5], 1.79], $P = 0.012$)。

4. 讨论

在这项研究中, 我们调查了人文学科教育干预对中国中职学生心理健康的影响。一般来说, 以问题为导向和教学指导的人文课程对学生的心理健康产生了积极的影响, 抑郁情绪的显著改善就证明了这一点(潘云波, 2021)。

以往的研究表明, 中职学生心理健康问题的患病率已不容忽视, 高年级学生的患病率甚至更高(戴鸿飞, 2021)。同样, 我们在这项研究中观察到研究对象的抑郁情绪评估并不乐观, 在干预前, 他们的抑郁量表平均得分达到了 5.3。干预后, 研究对象的抑郁程度出现显著改善。

本研究中观察到的自我效能提升可能与人文课程提供的认知重构和情感表达渠道有关。课程结束后, 学生自我效能能力反而显著改善, 这表明对缓解精神压力有好处(徐小定, 常国良, 2020)。通过对前人研究成果进行分析可以看出, 中职生在大学时期面临着非常大一部分来自外部环境带来的压力以及自身认知能力不足造成了他们面对困难时无法很好地处理问题, 导致情绪不稳、意志力薄弱; 同时也有部分学生不能正确对待学业上出现的各种矛盾与挫折导致学业情绪不够积极乐观, 这都源自于自我效能能力的不足(郑红丽, 曹润东, 郭开元, 杨夏菲, 孙晓, 2019)。中职生面临的压力比非师范类学生更大, 面对同样的情境下更容易产生自卑感。人文课程给予了这些学生认知自我, 培养自信的机会, 使得自我效能能力改善。

尽管之前的许多报告对中职学生的心理健康提出了广泛的关注, 但总是缺乏有效的干预策略(李晓娟, 王建芳, 葛学敏, 许振楠, 2020)。近年来, 几项随机对照研究调查了使用基于正念的减压(MBSR)干预措施减少精神痛苦和倦怠并提高应对技能的能力。此外, 据报道, 各种干预措施, 包括瑜伽、心理咨询和生活技能培训, 也对改善压力、抑郁和生活质量产生积极影响(赵美玉, 2017)。虽然这些研究为我们理解心理健康的调节提供了重要数据, 但这项工作存在一些局限性。以前的试验通常关注短期效果; 然而, 所设计的干预措施的长期影响尚不清楚。更重要的是, 大多数干预措施的设计都没有对医学生的心理困难进行详细的研究。在这种情况下, 干预可能不够精确, 从而影响干预效果。此外, 许多干预措施都没能系统实施, 这可能会导致教育功能传递失败, 从而影响教学效率和学习体验(刘毅, 罗腊梅, 2013)。因此, 应探索和发展一种以问题为导向、精准针对特定中职学生群体、且短期和长期疗效可衡量的教育干预措施(马惠霞, 2008)。

人文教育的基本意义是在注重生命意义及其价值观的基础上, 以身作则, 通过教学传递人文价值观。这种教育包括人文行为、精神和知识, 它们是相互融合和补充的。与传统教育不同的是, 人文教育是基础教育, 它包含了广泛的内容, 包括人与自身的理性、情感和意志的关系, 以及人与社会和自然的关系, 反映了人的思想和理论水平以及基本的审美素质。不同的人对同一事件会有不同的看法, 这使得人文教

育没有“标准答案”，可能能够适用于任何情况。这与充满不确定性的职业技术教育恰恰是契合的。此外，道德教育是人文教育的价值判断标准，道德教育是人文教育的价值取向。人文教育是追求真理、善、美的教育，是追求真理的标准，道德教育的内容解释了善与美。对任何国家来说，道德教育都是不可或缺的。道德教育是一项有组织和有计划的活动，目的是根据社会接受的道德守则制度的要求，对受过教育的人施加道德影响。这令我们有理由相信，人文课程能够在职业技术教育改善中职学生的心理健康。

本研究采取定量分析的方法，为中职学生的心理健康提供了一项极具潜力的教育干预措施。这项研究也有一些局限性。首先，这是一项单中心试验。未来应开展多中心研究，进一步验证类似干预措施的有效性。此外，所有量表的中文版本均已在之前的研究中得到验证。但由于翻译的原因，很难保证原意的完整保存。三是部分量表项目数据存在少量缺失，但比例不足1%。另一个小限制是很难阻止学生在课程结束后潜在的交流。如果学生进行深入交谈，可能会导致短期结果出现偏差。

本研究结果为中职院校课程改革提供了借鉴路径：一是应将人文课程纳入职业技术教育必修体系，且需明确16周左右的系统干预周期，保证情感宣泄与自我反思模块的连贯性，避免因课程时长过短导致的效果碎片化；二是课程内容需紧密结合中职生职业场景，通过这种专业适配性设计提升干预针对性；三是教育部门可建立人文课程干预效果的动态评估机制，以抑郁评分和自我效能变化为核心指标，每学期开展一次追踪测评，同时将专业教师的人文教学能力纳入师资考核体系，确保课程实施质量的稳定性。

5. 结论

由教学指导的人文学科干预课程显著提高了中国中职学生的自我效能能力，并减少抑郁情绪。研究结果为职业技术教育课程改革的新策略提供参考，通过添加易获得、低成本且易于实施的教育干预措施来改善与压力相关的心理健康。

参考文献

- 曹娟(2021). 初中生学业情绪现状与分析. *心理月刊*, 16(9), 217-219.
- 戴鸿飞(2021). 中职学生主动性人格对学业拖延的影响——一个有调节的中介模型. *内江科技*, 42(5), 83-84+36.
- 李晓娟, 王建芳, 葛学敏, 许振楠(2020). 心理韧性对学业成绩的影响分析——以苏州地区独立学院为例. *产业与科技论坛*, 19(4), 156-157.
- 刘小先, 龚少英, 周冶金, 封晓伟, 于全磊(2020). 父母自主支持、心理控制与初中生创意自我效能的关系: 学业情绪的中介作用. *心理发展与教育*, 36(1), 45-53.
- 吕亚楠, 丁梦婕, 邢悦, 成丹丹(2022). 后疫情时代大学生学业情绪与网络学习自我效能感的关系研究. *心理月刊*, 17(1), 37-39.
- 马惠霞(2008). 大学生一般学业情绪问卷的编制. *中国临床心理学杂志*, 16(6), 594-596+593.
- 潘云波(2021). 中职护生学业情绪调查. *科教导刊*, (34), 153-156.
- 徐小定, 常国良(2020). 初中生学业情绪发展的影响因素及其特点. *教育观察*, 9(43), 49-51.
- 杨舒文, 田英, 方宜(2022). 中学生学业情绪的改善: 教师自主支持的力量. *心理月刊*, 17(4), 220-221.
- 赵美玉(2017). 实施“四四三”教学法对护理专业学生核心自我影响研究. *实用临床护理学电子杂志*, 2(11), 171-172+174.
- 郑红丽, 曹润东, 郭开元, 杨夏菲, 孙晓(2019). 青少年毒品多药使用和吸毒后犯罪的预测分析——以机器学习为分析工具. *青少年犯罪问题*, (5), 47-56.
- 刘毅, 罗腊梅(2013). 品牌战略: 独立学院生存与发展的必然选择. *长春理工大学学报*, 8(3), 3-4.
- 江佳玉, 颜军(2019). 体校初中生师生关系、学业情绪与学业成绩的关系研究. *心理月刊*, 14(24), 6-7.
- 崔国峰, 鲁晓玲(2019). 90后实习护生心理适应、情绪管理与职业成熟度的关系研究. *内蒙古医科大学学报*, 41(S1), 59-63.