

职业学校学生心理健康教育现状和提升路径研究

赵刘英*, 张春丽, 曾 杰, 于洪江, 曾垂华

重庆建筑工程职业学院智能建造学院, 重庆

收稿日期: 2025年3月2日; 录用日期: 2025年4月30日; 发布日期: 2025年5月9日

摘 要

职业教育是我国教育体系和人才资源开发的重要组成部分, 职业院校学生肩负着振兴国家和民族的历史使命与重任。高职院校作为青年人才培养的园地和沃土, 他们的身心健康成长对于社会的发展、国家的繁荣、民族的振兴具有至关重要的作用。学生要学习文化知识, 还要提高自身的心理抗压能力及自我调节能力。本文分析了职业学校学生心理健康调查报告和心理健康教育现状, 指出了心理健康教育中存在的问题, 并提出对策和建议。

关键词

心理健康, 职业院校, 教育现状, 提升路径

Study on the Current Situation and Enhancement Path of Mental Health Education for Students in Vocational Schools

Liuying Zhao*, Chunli Zhang, Jie Zeng, Hongjiang Yu, Chuihua Zeng

School of Intelligent Construction, Chongqing Jianzhu College, Chongqing

Received: Mar. 2nd, 2025; accepted: Apr. 30th, 2025; published: May 9th, 2025

Abstract

The Vocational education is an important part of China's education system and the development of human resources. Vocational students shoulder the historic mission and responsibility of revitalizing

*通讯作者。

文章引用: 赵刘英, 张春丽, 曾杰, 于洪江, 曾垂华. 职业学校学生心理健康教育现状和提升路径研究[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(5): 13-20. DOI: 10.12677/ass.2025.145362

the country and the nation. Higher vocational colleges and universities, as a place for cultivating young talents, play a vital role in the development of society, prosperity of the country, and revitalization of the nation through their physical and mental health. Students have to learn cultural knowledge, but also improve their psychological stress resistance and self-regulation ability. This paper analyzes the survey report of mental health of students in higher vocational colleges and universities and the current situation of mental health education, points out the problems existing in mental health education, and puts forward countermeasures and suggestions.

Keywords

Mental Health, Vocational College, Current State of Education, Path to Improvement

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. 引言

1.1. 研究背景与意义

1.1.1. 背景

在当今社会快速发展的背景下，青少年的心理健康问题日益凸显，成为社会各界关注的焦点。职业学校学生作为青少年群体的重要组成部分，其心理健康状况直接关系到个人的成长发展以及社会的和谐稳定。“重视心理健康和精神卫生”，已经成为新时代和当今社会发展的重要内在要求。从目前和长远来讲，职业学校肩负着培养高素质技能型人才的重任，加强学生心理健康教育是落实立德树人根本任务的必然要求，有助于学生形成健全的人格和良好的心理素质，更好地适应未来的职业与生活挑战[1]-[3]。

1.1.2. 研究意义

从理论层面来看，深入探究职业学校学生心理健康教育现状及提升路径，能够丰富和完善职业教育心理学领域的理论体系，为后续相关研究提供更为扎实的理论基础和实证依据。在实践方面，本研究通过实地调研获取第一手数据资料，运用科学、实证的研究方法进行分析，旨在提出切实可行的对策建议，这不仅有助于职业学校优化心理健康教育体系，提升教育质量，还能为教育行政部门制定相关政策提供参考，从而推动职业学校心理健康教育工作的规范化、科学化发展，为培养全面发展的高素质技能型人才贡献力量[4] [5]。

1.2. 文献综述

1.2.1. 国内外研究现状

国外对于心理健康教育的研究起步较早，已形成较为完善的理论体系与实践模式[6]-[8]。例如，美国在学校心理健康教育方面强调构建多层面的支持系统，包括个体咨询、小组辅导、心理健康课程等，并且注重家校合作与社区资源的整合；英国则推行“pastoral care”模式，将心理健康教育融入日常学校生活中，通过导师制为学生提供持续的情感支持与引导。国内研究自 20 世纪 90 年代逐渐兴起，近年来在政策推动下，对学校心理健康教育的关注度不断提升。众多学者围绕学生心理健康现状、影响因素以及教育干预策略等方面展开深入研究，取得了丰富成果。如一些研究聚焦于不同地区、不同类型学校学生

的心理健康状况调查，揭示了存在的普遍性问题及差异性特征；另有研究从家庭、学校、社会等多维度探讨影响学生心理健康的因素，并提出相应的教育对策。

1.2.2. 研究不足与展望

尽管已有研究为职业学校学生心理健康教育领域奠定了基础，但仍存在一些不足之处有待进一步完善。一方面，部分研究的样本选取具有局限性，未能充分涵盖不同地区、不同层次的职业学校学生，导致研究结果的代表性和普适性受到一定影响。另一方面，在研究方法上，定量研究相对较多，而质性研究相对不足，对于学生心理健康问题的深层次探究不够全面。此外，从研究内容来看，对职业学校学生心理健康教育的系统性研究有待加强，特别是在教育模式创新、跨学科融合以及教育效果评估等方面，还需要进一步深入挖掘与探索。未来研究应注重拓宽研究视野，综合运用多种研究方法，深化对职业学校学生心理健康教育的全方位、多层次研究，以提升该领域研究的整体水平与实践指导价值。

1.3. 理论框架

本研究以马斯洛的需求层次理论、社会支持理论等为理论基础[9] [10]。马斯洛的需求层次理论强调个体心理发展的内在动力源于需求的满足，从生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重需求到自我实现需求，不同层次需求的满足影响着个体的心理健康状况。在职业学校学生心理健康教育中，需关注学生在各个层次需求的满足情况，如提供良好的学习生活环境以满足生理与安全需求，营造和谐的校园人际关系以满足归属与爱的需求，给予适当的鼓励与认可可以满足尊重需求，并引导学生追求自我实现，从而促进其心理健康成长。社会支持理论则关注个体在面对压力时所能获得的外部支持资源及其对心理健康的积极作用。对于职业学校学生而言，家庭、学校、同伴以及社会等都是重要的社会支持源。家庭的支持体现在情感关怀、教育引导等方面；学校的支持包括专业的心理健康教育课程、丰富的校园文化活动、完善的制度保障等；同伴支持则有助于学生在人际交往中获得情感共鸣与心理慰藉；社会支持为学生提供更广阔的发展空间与资源平台。通过整合多方社会支持力量，能够有效缓解学生在学习、生活、职业发展等方面面临的压力，提升其心理健康水平。

2. 职业学校学生心理健康调查

2.1. 调查目的与方法

2.1.1. 调查目的

全面、深入地了解职业学校学生的心理健康状况，包括心理健康的总体水平、存在的主要问题类型以及不同年级、性别、专业等学生群体在心理健康方面的差异性表现。同时，探究影响学生心理健康的各种因素，如家庭背景、学校环境、个人特质等，为后续提出针对性的心理健康教育提升路径提供详实的数据支持与依据。

2.1.2. 调查方法

本研究综合运用了多种调查方法以确保数据的全面性与可靠性。问卷调查法是主要方法之一，针对中职与高职学生分别设计了具有科学性与针对性的问卷题目，涵盖学习与学业、人际关系、情绪与心理状态、生活习惯、家庭与支持等多个维度，广泛收集学生的心理状况信息。访谈法作为补充，选取部分学生进行个别深度访谈，深入了解其内心感受、心理困扰的具体表现及应对方式等，挖掘问卷难以获取的深层次信息。个案分析法则用于对一些具有典型心理问题或特殊心理状况的学生进行详细剖析，从个体层面揭示心理健康问题的复杂性与多样性。此外，还通过文献分析法对国内外相关研究成果进行梳理与借鉴，为调查设计与数据分析提供理论支撑与参考。

2.2. 中职学生心理健康调查

2.2.1. 调查样本与问卷设计

本研究选取了重庆地区 10 所中职学校、四川 3 所中职学校和贵州 2 所中职学校作为调查样本, 共计发出问卷 4800 份, 回收有效问卷 4656 份, 有效率为 97%。问卷共设置了 24 个题目, 其中包括两个开放式问题, 具体题目内容涉及学生对未来期待、学习压力感受、与同学冲突处理方式、焦虑抑郁情绪体验、学业成绩自我评价、与家人关系、职业规划、恋爱关系处理、自我伤害念头或行为、社交能力评价、学业支持感受、时间管理习惯、体育锻炼习惯、饮食习惯、社团活动或志愿服务经历、退学想法、团队合作意识、近期抑郁沮丧情绪、学业表现自我认知、与同学及老师关系、熬夜频率、心理挑战认知以及对学校心理健康服务或活动的期望等多个方面, 全面覆盖了学生心理健康的各个重要领域, 旨在从多维度精准把握中职学生的心理健康状况。

2.2.2. 调查结果与分析

通过对回收问卷的数据进行统计分析, 发现中职学生在心理健康方面呈现出一些共性特征与突出问题[11]-[13]。部分学生对未来缺乏清晰的规划与明确的目标, 表现出一定的迷茫与焦虑情绪; 相当数量的学生感受到较大的学习压力, 尤其在面对考试、学业成绩竞争等情况时, 容易出现紧张、焦虑等不良情绪反应, 且缺乏有效的压力应对策略。在人际关系方面, 虽然大多数学生能够与同学、老师保持基本和谐的关系, 但仍有个别学生在与同学相处过程中存在冲突处理不当、沟通困难等问题, 影响了人际关系的融洽性与自身的心理感受。此外, 一些学生的生活习惯存在不良倾向, 如作息不规律、缺乏体育锻炼等, 这些生活习惯问题也在一定程度上对其心理健康产生负面影响。

2.3. 高职学生心理健康调查

2.3.1. 调查样本与方法

为深入了解高职学生心理健康状况及早介入心理健康疏导, 本研究以重庆市 10 所高职院校、四川两所高职院校以及贵州一所高职院校的学生为样本, 采用问卷调查法、访谈法、个案分析法和文献分析法等方法展开调查。共调查学生 1586 人, 回收有效问卷 1488 份, 有效率为 94%。

2.3.2. 调查结果与分析

调查结果显示, 高职学生在心理健康方面存在一些值得关注的问题与特点[14][15]。在前途担忧或困惑方面, 55% 的学生经常感到担忧, 25% 的学生偶尔有此情绪, 表明多数学生对未来发展方向存在一定程度的不确定性与焦虑感。考试压力是较为突出的心理健康问题之一, 50% 的学生认为考试前后心理压力最大, 反映出学生在面对学业考核时承受着较大的心理负担。在人际交往方面, 20% 的学生表示与班上、宿舍同学相处存在压力, 这些学生往往在集体生活中表现出一定的社交退缩倾向, 如独自用餐、上课, 较少参与校园集体活动等, 需要重点关注与引导。体育锻炼习惯方面, 仅有 25% 的学生能坚持每周进行 2~5 次跑步等体育活动, 20% 的学生从不主动锻炼身体(体育课除外), 说明高职学生在运动锻炼方面的参与度有待提高, 而体育锻炼对于缓解心理压力、提升心理健康水平具有积极作用。关于宿舍学习氛围认知, 绝大部分学生认为宿舍不太适合或非常不利于学习, 这一认知可能在一定程度上影响学生的学习积极性与自我管理能力。在心理压力来源方面, 经济、恋爱、人际关系、家庭等因素是主要压力源, 其中 25% 的学生认为人际关系带来的心理压力较大, 这提示需要加强学生的人际交往能力培养与心理疏导。在人际交往意愿方面, 5% 的学生明确表示不喜欢与他人交往, 20% 的学生持无所谓态度, 这部分学生可能存在一定的社交障碍或心理闭锁倾向, 需提前进行心理干预。业余生活方面, 35% 的学生学习自觉性较

高,生活较为充实,但也有 10%的学生将大量时间用于网络游戏或谈恋爱,这反映出部分学生在时间管理与自我控制方面存在不足,影响了学业与个人成长发展。生活费用支出方面,60%的学生主要用于饮食、购物和娱乐,随着社会生活水平提高,因经济生活问题造成心理压力的情况有所下降,但经济因素仍是个别学生心理压力的来源之一。在人际信任方面,75%的学生认为大多数人可信任,3%的学生持否定态度,这部分持否定态度的学生可能在人际交往中存在较多的防备心理与不安全感,需要作为个例重点关注与研究,以帮助其改善人际关系,提升心理健康水平。

3. 心理健康教育现状分析

3.1. 职业学校学生心理健康现状共性分析

通过深入调研与分析,发现职业学校学生在心理健康方面存在一些共性问题[16]-[18]。在认知方面,部分学生受家庭、学校、社会及自身等多种因素影响,形成了不良或错误的认知模式,如一些学生错误地认为打游戏不会影响学习成绩,然而长期沉迷游戏极易导致学业受阻、心理发展失衡等问题。情绪管理方面,由于正处于青春期或其尾声,情绪管理能力尚未成熟,学生在面对压力、挫折等情境时,容易产生情绪波动,缺乏有效的情绪调节与宣泄途径,甚至可能出现极端行为,如自我伤害念头或行为等。压力应对上,学生在学业、就业、生活、人际关系和情感等多方面面临着诸多压力,但缺乏有效的应对策略与经验技巧,在压力面前常常感到无所适从,不知如何有效化解。自我认同方面,随着年龄增长与自我意识觉醒,学生更加关注内心世界,但由于缺乏正确引导,许多学生在自我认同上陷入困惑,对自身价值与定位感到迷茫,不知如何确定发展方向与目标。人际交往上,因性格、习惯、文化因素和家庭背景等差异,许多职业院校学生在人际交往中遇到障碍,如沟通困难、社交恐惧、人际关系处理不当等,这不仅影响了社交能力的提升,还可能对心理健康产生负面影响。尽管存在自卑心理,但学生内心也渴望通过努力学习与自我提升获得他人认可与尊重,实现自我价值,这种矛盾心理需要得到关注与引导。

3.2. 中职学生与高职学生心理差异化分析

中职学生与高职学生在心理状况上存在明显差异,主要受年龄阶段、学习生活环境、价值观等因素影响。心理承受能力上,中职学生年龄相对较小,心理承受与抗压能力较弱,面对挫折与压力时更易受到影响,而高职学生经过更长时间的学习与成长,心理相对成熟,能更好地应对挑战。职业规划意识方面,高职学生对职业规划有更清晰的认识,注重综合能力提升,为职业发展打基础;中职学生职业规划意识较弱,更关注眼前学习任务与就业机会。社交能力上,高职学生在与人交往方面更具优势,善于与不同背景的人沟通交流,建立良好人际关系;中职学生则相对内向保守,不善于表达自己。学习动机上,中职学生学习动机更多受外部因素影响,如家庭期望、就业需求等;高职学生学习动机多样化,除满足就业需求外,还希望通过学习提升综合素质,实现个人成长发展。

3.3. 学校心理健康教育资源与教育现状分析

学校在心理健康教育资源与教育方面存在一些亟待解决的问题。教育资源上,部分职业院校,尤其是中职学校,心理健康教育师资力量不足,甚至缺乏专业教师,导致课程质量参差不齐,学生难以获得专业、系统的指导。教育教学内容单一,过于注重理论知识传授,忽视实践性与针对性教育,与学生实际需求脱节,使学生在面对实际心理问题时无法有效运用所学知识解决。教育方式落后,沿用传统教学方式,缺乏创新性与互动性,难以满足学生个性化需求,无法激发学习兴趣与积极性。跨学科性不够,心理健康教育大多由心理学专业教师承担,忽略了其他学科教师的重要性,而心理健康问题与教育学、医学、体育学等多学科相关,应加强跨学科协作,形成全面的心理健康教育体系。此外,缺乏心理教育

评估机制,使得学校无法及时了解心理教育效果,难以对教育工作进行针对性调整与改进。

4. 职业学校学生心理健康教育提升路径和措施

4.1. 加强心理健康教育资源建设

学校应加大对心理健康教育的投入,设立专项经费,并根据在校生人数按照一定标准安排经费预算,确保心理健康教育工作的顺利开展。专项经费可用于引进专业的心理健康教育教师,加强师资队伍建设,提升教师的专业素养与教学能力;购置先进的心理健康教育设备与教材资料,丰富教学资源;开展心理健康教育教研活动,鼓励教师进行教学方法创新与实践探索,以提高心理健康教育的质量与效果。

4.2. 完善心理健康教育体系

4.2.1. 建立心理健康风险评估体系与学生心理档案管理机制

在职业院校中,建立全面的心理健康风险评估体系是首要任务。该体系应包括学生基本信息收集、心理健康问卷调查、心理测评工具应用等多个环节,旨在全面了解学生的心理健康状况,为后续干预提供科学依据。同时,为确保每位学生的心理健康状况可追溯、可监测,应建立学生心理档案,档案内容包括学生的个人信息、心理健康测评结果、心理咨询服务记录等,确保信息的私密性与安全性。

4.2.2. 强化心理健康课程建设与新媒体心理健康教育

通过开设心理健康教育课程和跨学科心理辅导课程,引导学生正确认识心理健康的重要性,掌握自我调节的方法,培养积极健康的心理品质。在课程设置上,应注重理论与实践相结合,增加案例分析、小组讨论、角色扮演等互动教学环节,提高学生的参与度与学习兴趣。同时,利用新媒体平台开展心理健康教育,通过微信公众号、微博、短视频等形式,推送心理健康知识,提供线上心理咨询服务,扩大心理健康教育的覆盖面,使学生能够随时随地获取心理健康教育资源与支持。

4.2.3. 构建专业心理咨询服务与心理辅导志愿者队伍

建立专业的心理咨询服务体系,为学生提供个性化的心理咨询服务。咨询服务可采用面对面咨询、电话咨询、网络咨询等多种形式,以满足不同学生的需求。同时,鼓励并培养心理辅导志愿者,作为心理咨询服务的重要补充。志愿者经过专业培训,可协助开展心理健康教育活动,提供初步的心理咨询服务,如在宿舍、班级等场所设立心理咨询服务点,为同学们提供倾听、陪伴、简单心理疏导等帮助,形成朋辈支持网络,增强校园心理支持氛围。

4.3. 创新心理健康教育模式

4.3.1. 推进心理健康教育与专业教育的融合

探索将心理健康教育融入各专业课程教学中的途径与方法,实现心理健康教育与专业教育的有机融合。例如,在专业课程教学中,结合课程内容特点,挖掘其中蕴含的心理健康教育资源,如培养学生的团队合作精神、挫折承受能力、职业素养与自我认同感等,使学生在专业学习的同时,也能促进心理健康发展。通过案例教学、项目驱动等教学方法,让学生在完成专业任务的过程中体验合作、竞争、解决问题等情境,锻炼心理素质,提高应对未来职业挑战的能力。

4.3.2. 开展体验式心理健康教育活动

组织丰富多彩的体验式心理健康教育活动,如户外拓展训练、心理剧表演、艺术创作、社会实践等,让学生在亲身体验中感受情绪变化、增强心理韧性和团队协作能力。户外拓展训练通过设置各种挑战项目,培养学生的自信心、勇气和团队意识;心理剧表演让学生在角色扮演中体验不同人物的心理状态与

情感冲突，加深对心理健康问题的理解与思考；艺术创作活动为学生提供一个表达情感、释放压力的平台，通过绘画、手工制作等形式，激发学生的创造力与想象力，促进心理健康发展；社会实践则让学生走进社会，了解职业需求与社会现实，增强社会责任感与适应能力，同时缓解因学业压力等产生的焦虑情绪。

4.4. 加强家校社协同合作

4.4.1. 构建学校、家庭、社区、医院“四位一体”的危机干预体系

学校负责学生心理健康教育与危机初步应对，及时发现学生的心理异常情况，并进行初步干预与引导；家庭提供情感支持与日常关注，家长应加强对子女心理健康的重视，营造良好的家庭氛围，与学校保持密切沟通，共同关注学生心理变化；社区建立心理援助站，提供心理援助服务，为学生提供一个便捷、就近的心理支持平台，开展心理健康知识宣传、心理咨询等活动；医院提供心理治疗与药物治疗，当学生出现较为严重心理问题或心理疾病时，能够及时得到专业的医疗救治。四方协同合作，共同应对学生心理健康危机，形成全方位、多层次的心理健康保障网络。

4.4.2. 加强家校沟通与合作

学校应定期组织家长学校、家长会、家访等活动，向家长宣传心理健康知识，提高家长对子女心理健康问题的认知水平与重视程度，传授正确的家庭教育方法与沟通技巧。同时，建立畅通的家校沟通渠道，及时反馈学生在校与在家的心理、学习、生活等情况，共同商讨教育策略，形成家校教育合力，促进学生心理健康成长。此外，学校还可邀请家长参与学校心理健康教育活动的策划与组织，如举办亲子活动、家长志愿者服务等，增强家长对学校心理健康教育工作的了解与支持，营造良好的家校合作氛围。

4.5. 建立心理健康教育评估与反馈机制

为了确保心理健康教育工作的有效性和持续改进，学校应建立健全心理健康教育评估与反馈机制。定期对心理健康教育课程开设情况、心理咨询服务效果、心理健康教育活动开展成效、学生心理健康状况变化等方面进行全面评估。评估可采用问卷调查、学生访谈、教师评价、心理测评工具等多种方式，收集来自学生、教师、家长等多方面的反馈信息，确保评估结果的客观性与全面性。根据评估结果，及时总结经验教训，发现存在的问题与不足之处，针对性地调整心理健康教育工作计划与策略，不断优化教育内容、方法与形式，提高心理健康教育的质量与实效，以更好地满足学生心理健康发展的需求，促进学生全面健康成长。

基金项目

重庆市职业教育学会 2022~2023 年度重点科研课题“职业学校心理健康教育现状和提升路径研究”(2022ZJXH431016)。

参考文献

- [1] 邓成廷, 陈锴, 黄建, 黄文桥. 新时代背景下医学院校研究生思想政治教育现状及对策研究[J]. 卫生职业教育, 2025, 43(9): 138-142.
- [2] 王国彬. 职业学校学生心理健康教育创新研究的意义[J]. 才智, 2020(15): 203.
- [3] 葛晓芳. 职业学校新生心理健康状况分析及对策[J]. 山西青年, 2019(1): 4-6.
- [4] 段荟, 王雪松. 高职院校学生心理健康问题及对策研究[J]. 科技风, 2024(2): 157-159.
- [5] 王莹华, 张静. 医教协同育人模式下高职医学生心理健康教育的实践与探索——以黄冈职业技术学院为例[J]. 襄阳职业技术学院学报, 2024, 23(6): 42-45+84.

-
- [6] Kelly, S.E. and Romer, D. (2016) The Implementation and Outcomes of School Mental Health Policies in the United States. *Psychology in the Schools*, **53**, 385-400.
 - [7] Bergey, M.J. and Danielson, C.B. (2017) The Impact of School-Based Mental Health Services on Academic Achievement: A Meta-Analytic Review. *Journal of School Psychology*, **61**, 1-18.
 - [8] Nelson, J.M. and Davis, B.D. (2013) School-Based Mental Health Services for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *School Psychology Quarterly*, **28**, 1-16.
 - [9] 康艳楠, 魏文彤, 王瑞瑞, 等. 基于马斯洛需求层次理论农村留守老年人社会支持需求评估体系的构建[J]. 护理学报, 2022, 29(8): 1-6.
 - [10] 熊慧琦. 基于马斯洛需求理论的国家级贫困县留守老人的需求问题研究[J]. 当代经济, 2019(9): 148-151.
 - [11] 余习德, 杜文明, 黄小萍, 等. 中职学生心理弹性的裂变与聚升——基于有无留守经历的比较研究[J]. 职业技术教育, 2025, 46(5): 50-56.
 - [12] 马帅鸽, 张平. 基于马斯洛需求层次理论探讨中职生心理健康教育发展[J]. 职业教育, 2024, 23(35): 9-15.
 - [13] 方慧. 心理健康干预下中职生自我效能感的提升策略[J]. 青春期健康, 2024, 22(19): 80-81.
 - [14] 王玲. 高职院校学生心理安全感与人际信任的关系研究[J]. 知识窗(教师版), 2025(2): 93-95.
 - [15] 余静雯. 高职学生心理健康的影响因素与对策研究[J]. 产业与科技论坛, 2025, 24(3): 74-76.
 - [16] 王永, 方东玲. 大学生心理健康[M]. 北京: 化学工业出版社, 2024.
 - [17] 刘金桥. 职业学校学生心理健康教育现状调查与策略分析——基于对苏州市 27 所职业学校的调研[J]. 职业技术教育, 2023, 44(29): 53-57.
 - [18] 陆约华. 谈谈职业学校学生心理健康现状[J]. 幸福家庭, 2021(11): 157-158.