

高职生心理健康与家庭功能的 关联探析

——基于《家庭教育促进法》的视角

范中镜¹, 白宝玉², 周昱延², 杨雅婷^{2*}

¹曲靖市麒麟区教育局, 云南 曲靖

²曲靖职业技术学院, 云南 曲靖

收稿日期: 2025年9月1日; 录用日期: 2025年12月31日; 发布日期: 2026年1月9日

摘 要

高职生作为我国高等教育和技能人才培养的重要组成部分, 其心理健康水平关乎国家职业教育高质量发展。相较于普通高校学生, 高职生面临更大的社会认同压力与学业挑战, 其心理健康问题表现出一定的特殊性。本文旨在剖析当前高职生群体中常见的心理健康现状, 并深入探讨家庭功能(包括家庭系统、教养方式、家庭氛围、亲子关系及家庭教育资本等)通过何种机制对其产生影响。结合《家庭教育促进法》的施行与“双减”背景下强化家校社协同育人的精神, 本文提出从家庭、学校、社会三个层面构建干预与支持体系, 通过提升家庭功能有效性来缓解高职生心理压力, 增强其心理弹性, 为其健康成长与技能成才奠定坚实的心理基础。

关键词

高职生心理健康, 家庭功能, 家校社协同, 家庭教育促进法

A Study on the Relationship between Mental Health and Family Functioning among Vocational College Students

—From the Perspective of the Family Education Promotion Law

Zhongjing Fan¹, Baoyu Bai², Yuyan Zhou², Yating Yang^{2*}

¹Bureau of Education and Sports of Qilin District, Qujing City, Qujing Yunnan

²Qujing Vocational and Technical College, Qujing Yunnan

Received: September 1, 2025; accepted: December 31, 2025; published: January 9, 2026

*通讯作者。

文章引用: 范中镜, 白宝玉, 周昱延, 杨雅婷. 高职生心理健康与家庭功能的关联探析[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(1): 1-5. DOI: 10.12677/ass.2026.151001

Abstract

As an important part of higher education and skilled talent cultivation in China, the mental health of vocational college students is crucial to the high-quality development of national vocational education. Compared with students in regular universities, vocational college students face greater socio-identity pressures and academic challenges, making their mental health issues particularly distinctive. This paper aims to analyze the current mental health status of vocational college students and explore the mechanisms through which family functioning—including family systems, parenting styles, family atmosphere, parent-child relationships, and family education capital—affects their psychological well-being. In light of the implementation of the Family Education Promotion Law and the emphasis on home-school-community collaborative education under the “Double Reduction” policy, this study proposes intervention and support systems at the family, school, and societal levels. By enhancing the effectiveness of family functioning, it seeks to alleviate psychological stress among vocational college students, strengthen their resilience, and lay a solid psychological foundation for their healthy growth and skill development.

Keywords

Mental Health of Vocational College Students, Family Functioning, Home-School-Community Collaboration, Family Education Promotion Law

Copyright © 2026 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

职业教育是国民教育体系的重要组成部分。高职学生心理健康状况不仅关系到个体发展与家庭幸福，更与国家技能型人才队伍的稳定与建设息息相关。然而，受社会刻板印象、学业压力、就业前景等多重因素影响，高职生群体已成为心理问题易感、高发人群之一，表现为较高的焦虑、抑郁水平、低自我价值感及人际关系敏感等问题[1]。

2022年，《中华人民共和国家庭教育促进法》的正式实施，首次以法律形式明确了家庭在教育中的主体责任，并强调“家庭教育以立德树人为根本任务”，要求关注未成年人的“心理健康状况和情感需求”。2023年，教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》再次强调，要“健全学校、家庭、社会协同育人机制”，并将“源头管理”作为基本原则，要求“关注学生成长过程中的微观环境”，其中家庭环境首当其冲。

现有研究指出，高职生的心理问题与原生家庭存在千丝万缕的联系[2]。但多数研究仅停留于现象描述，对家庭内部的作用机制探析不足，且缺乏在新政策背景下的系统性路径构建。此外，现有研究多关注中小學生，或对高职生家庭的经济、文化资本双重压力探讨不足。因此，本文旨在整合多篇研究成果，深入分析家庭功能各维度对高职生心理健康的影响路径，并基于最新政策精神，提出“赋能家庭、支持学校、联动社会”的协同治理方案，为提升高职生心理健康水平提供理论参考与实践指引。

2. 高职生心理健康现状及突出问题

高职生处于青春期向成年期过渡的关键阶段，同时面临着自我认同、学业成就、人际交往和职业规

划等多重发展任务,其心理健康问题主要表现在以下几个方面。

1) 低自我价值感与自卑心理普遍

社会对职业教育的偏见以及“高考失利者”的自我标签,使其容易产生“我不如人”的不合理信念,核心自我评价较低[3]。

2) 学业倦怠与习得性无助

部分学生因长期学业受挫,形成了“再努力也没用”的消极认知模式,在学习中表现出明显的倦怠感,缺乏内在动机和成就感。

3) 人际关系敏感与社交回避

因早期家庭互动模式等原因,部分高职生在人际交往中表现出敏感多疑、缺乏信任或攻击性,难以建立健康的同伴关系和师生关系,甚至出现消极行为如网络沉迷以逃避现实社交。

4) 未来焦虑与职业迷茫

对行业发展与自身技能匹配度的不确定性,使其对未来职业发展感到迷茫和焦虑,缺乏明确的生涯规划。

这些问题的形成,固然有社会、学校和个人因素,但追溯其根源,往往与早期家庭功能失调密切相关。

3. 家庭功能对高职生心理健康的影响机制

家庭功能(Family Functioning)是指家庭系统在运作过程中为满足成员生理、心理和社会需求所表现出来的整体性质和能力[4]。家庭功能对高职生心理健康的影响机制可通过以下路径实现。

1) 家庭教养方式

专制型教养:父母强调绝对服从,忽视子女的情感需求和自主性。在这种环境下成长的高职生,极易形成压抑、怯懦的性格,不敢表达真实自我,缺乏主见和创造力,在需要独立应对挑战的大学生活中,其心理安全感严重不足,易产生焦虑和退缩行为。

放任型(溺爱型)教养:与“放纵式家庭教育”对应。父母过度保护与溺爱,剥夺了孩子面对并解决困难的机会。这直接导致学生自我控制能力差、以自我为中心,抗挫折能力弱。进入高职后,一旦脱离父母的全面庇护,在集体生活和自主学习中容易适应不良,产生强烈的无助感和逃避心理[5]。

忽视型教养:常见于家庭结构不完整、父母关系失和或父母长期外出务工的家庭(与留守儿童背景有重叠)。情感的长期忽视使孩子产生被遗弃感,家庭关怀度极低。这类学生往往内心孤独,既渴望亲密关系又害怕受伤,在人际交往中困难重重,是抑郁和边缘型人格特质的高危群体。

2) 家庭氛围与家庭关系

家庭氛围是家庭关系的情绪基调,和谐与冲突两种氛围的截然不同影响[6]。紧张冲突的家庭氛围:父母频繁争吵、冷战或家庭暴力,会持续激活孩子的应激系统,使其长期处于警觉和不安中。这种慢性压力是导致情绪障碍(如焦虑症、抑郁症)的重要风险因素[7]。

和谐有爱的家庭氛围:充满信任、尊重与支持的家庭环境,是孩子心理弹性的最重要来源。它能提供稳定的情感后盾,让孩子敢于探索和失败,并习得积极的问题解决方式和情绪调节策略。

3) 家庭教育资本与家长焦虑

家庭教育资本匮乏:包括经济资本(低收入)、文化资本(父母教育程度低、家庭藏书少)和社会资本(社会关系网络狭窄)的匮乏。这直接限制了家庭能为子女提供的教育资源和支持水平。资本匮乏的家长,更易因自身局限和对未来的担忧而产生高水平的教育焦虑。家长的焦虑情绪会通过“家庭氛围”和“家校沟通”两个中介链传递给子女[8]。焦虑的家长可能表现出更专制的控制或更消极的放任,家庭氛围因此

紧张；在与学校沟通时，也可能传递出焦虑和不信任感。子女内化了这种焦虑后，表现为对学业的过度担忧、对失败的极度恐惧，进而损害其心理健康。

4. 基于《家庭教育促进法》视角，构建协同支持系统

解决高职生心理健康问题，必须从其源头——家庭功能入手，并构建一个协同支持系统。

1) 家庭层面：承担主体责任，实现功能重塑

《家庭教育促进法》明确家庭是实施家庭教育的第一责任主体[9]。

强化意识，依法育儿：家长应主动学习《家庭教育促进法》，转变“重养轻教”“重智轻德”的观念，树立“身心健康第一”的科学成才观。尤其要摒弃打压式和溺爱式两种极端教养方式，努力向权威民主型转变。

改善沟通，提升关怀：即便孩子已入大学，加强亲子沟通的质量依然至关重要。家长应通过定期、真诚的交流，关注孩子的情绪状态和内心想法，而非仅仅关注成绩和开销，切实提升家庭关怀度，让孩子感受情感支持。

降低焦虑，传递信心：家长需正视自身焦虑，避免将其转嫁于子女。应更多看到职业教育的广阔前景，鼓励孩子技能成才，帮助其建立职业自信，从而为子女提供积极的情绪价值。

2) 学校层面：提供专业支持，搭建衔接桥梁

学校要深化心理健康筛查与干预，建立新生心理档案，定期开展动态评估。对筛查出的心理问题学生，提供个性化的心理咨询与团体辅导。工作重点应从危机干预转向预防性发展性教育，大力普及心理健康知识，消除心理问题污名化。

培育心理弹性，开展生涯教育：将心理弹性训练纳入课程与活动体系，通过体验式教学、挫折教育等，提升学生应对逆境的能力。加强职业生涯规划教育，帮助学生明确发展路径，缓解未来焦虑。

构建“家校协同”支持网络：落实《家庭教育促进法》第四条“建立健全家庭学校社会协同育人机制”。学校应主动牵头，建立有效的家校线上与线下沟通机制。线上方面，可开发基于微信小程序的家校互动平台，设立技能竞赛展示、优秀毕业生追踪、行业前景分析等功能模块，提升家长的认同与信心；同时开设家长网络课堂，传播科学教育方法，特别是指导家长与成年子女有效沟通，使家校共育落到实处、更有成效。线下方面，可针对“家长焦虑”问题举办心理调适工作坊，帮助高职生家长增强心理素质，更好地应对子女成长和教育过程中的挑战。

3) 社会层面：构建支持网络，营造良好环境

政策支持与资源倾斜：政府应继续加大对职业教育的投入，提升其办学质量和社会认可度，从根本上改变对高职生的歧视性观念。社区可建立家庭教育指导服务中心，为有需要的家庭提供普惠性的咨询与指导服务。

构建“家-校-社-医”联动机制：探索建立家庭、学校、社区、精神卫生医疗机构之间的转介与联动机制，为有严重心理问题的学生提供畅通的专业诊疗通道，构建一张有效的心理健康呵护网。

5. 结论

高职生的心理健康问题是其个体特质与家庭、学校、社会多重环境因素交互作用的结果。其中，家庭作为最早和最重要的微观系统，其功能是否健全，直接影响着孩子心理资本的原始积累。专制、放任、忽视等不当教养方式，紧张冲突的家庭氛围，以及匮乏的家庭教育资本，都可能通过削弱心理弹性、加剧内在压力等机制，成为高职生心理问题的风险源。

在《家庭教育促进法》实施和全面加强学生心理健康工作的新背景下，减少高职生心理问题必须坚

持系统观念和源头治理。关键在于以提升家庭功能为核心,通过法律宣贯和教育指导赋能家长;以高职院校为枢纽,提供专业支持并搭建家校桥梁;以社会系统为保障,营造友好环境并提供资源服务。唯有形成“家庭主体责任、学校主导支撑、社会协同赋能”的良性育人生态,才能从根本上促进高职生心理健康发展,培养出更多身心健康、技术精湛的大国工匠。

基金项目

曲靖市教育体育局·曲靖师范学院教育科学规划联合项目(项目编号: QJQSKT2025YB22)。

参考文献

- [1] 俞国良, 李建良. 高职生心理健康状况的元分析[J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 1103-1114.
- [2] 杜琼, 王业祥. 原生家庭引发的高职学生心理健康问题的思考[J]. 现代职业教育, 2022(21): 28-30.
- [3] 侯文婷, 刘艳. 高职生自我概念、社会支持与心理健康的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(4): 614-618.
- [4] Olson, D.H. (2000) Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, **22**, 144-167.
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- [5] 赵爱芹, 庞吉成. 家庭教育对中学生心理健康的影响及对策分析[J]. 智慧健康, 2021, 7(10): 184-186.
- [6] 李宝丽. 青少年心理健康成长的家庭影响及促进对策[J]. 中国教育学刊, 2020(S1): 12-13.
- [7] 邹焱. 家庭教育对儿童心理健康发展的影响研究[N]. 松原日报, 2025-03-25(004).
- [8] 张墨涵, 梁晶晶, 张冉, 季诚钧. 家庭教育资本与家长教育焦虑——家庭氛围和家校沟通的链式中介作用[J]. 浙江社会科学, 2022(5): 142-150+160.
- [9] 第十三届全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国家庭教育促进法[Z]. 2021-10-23.