

对关爱技工学生心理构筑阳光校园文化的研究

杜海燕

广州城市职业技工学校, 广东 广州

收稿日期: 2025年12月24日; 录用日期: 2026年2月20日; 发布日期: 2026年2月27日

摘要

本文聚焦于关爱技工学校学生的心理健康问题, 探讨如何通过关注技工学生心理状态, 构建阳光校园文化, 营造积极心理的育人环境。技校学生群体在教育体系中常面临学业压力、职业规划迷茫等多重挑战, 易产生焦虑、自卑等心理困扰。为此, 构建心理“阳光”校园文化是提升技工学生幸福感的重要途径。本文基于心理学理论, 结合实证研究, 提出通过课程融入心理健康教育、开展多元心理辅导活动等方式, 构筑积极、尊重的校园氛围, 增强学生自信心与归属感。实践表明, 阳光校园文化能有效改善学生心理状态, 促进其全面发展, 为技工教育高质量发展提供支持。

关键词

技校生, 心理问题, 构建对策

A Study on Building a Sunny Campus Culture by Caring for the Psychology of Technical Students

Haiyan Du

Guangzhou City Vocational and Technical School, Guangzhou Guangdong

Received: December 24, 2025; accepted: February 20, 2026; published: February 27, 2026

Abstract

This paper focuses on caring for the mental health of students in technical schools, and explores building a sunny campus culture and creating a positive psychological nurturing environment through

the perspective of the psychology of technical students. Meanwhile, technical school students face multiple challenges in the education system, such as academic pressure and career planning confusion, and are prone to psychological issues like anxiety and low self-esteem. Therefore, building a psychological “sunshine” campus culture serves as a supportive bridge for students in technical schools. Based on psychological theories and empirical research, this paper proposes integrating mental health education into the curriculum and carrying out diversified psychological counseling activities to construct a sunny and respectful campus atmosphere, thereby enhancing students’ self-confidence and sense of belonging. Practice has shown that a sunny campus culture can effectively improve students’ psychological state, promote their all-round development, and provide support for the high-quality development of national technical education.

Keywords

Technical School Students, Psychological Problems, Construction Strategies

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

在新质生产力的推动下，我国产业结构加速转型升级，经济高质量发展对高素质技能人才的需求日益迫切。技工院校作为培养高技能人才的前沿阵地，承担着为社会输送具备扎实专业技能和良好职业素养人才的重要使命[1]。然而，青少年技工学生(15~20岁)处于身心发展的关键期，面临学业压力、职业认同危机与社会偏见等多重挑战[2]。近年来，部分技工院校开展的学生心理健康筛查显示，有一定比例的学生存在不同程度的焦虑、自卑或人际交往障碍。本文基于心理学理论，结合实证研究，探讨如何通过关爱技工院校学生的心理健康，构建积极向上的校园文化[3]。通过营造阳光的校园文化环境，提供系统的心理健康教育支持，为学生的未来发展奠定基础，助力其技能成长，与此同时增强其心理上的温暖与归属感[4]。这也是推动社会和谐进步、助力经济高质量发展的重要保障。技工教育作为我国职业教育体系的重要组成部分，承担着培养高素质技能人才的责任[5]。

2. 心理阳光校园文化的理论基础

(一) 埃里克森社会心理发展理论

青少年阶段处于“自我同一性 vs 角色混乱”的关键期，技工学生易因职业身份认同偏差而导致心理失衡。

(二) 社会认同理论

职业教育常受到“成绩差才读技校”等社会刻板印象的影响，易引发学生群体的自卑心理。

(三) 积极心理学理论

通过培养希望感、自我效能感等积极心理品质，促进学生心理健康发展[6]。

“心理阳光校园文化”是一种以积极心理学为基础的教育理念与实践模式，旨在通过营造积极向上、健康阳光的校园文化氛围，促进技工学校学生心理健康和全面发展。该模式强调从个体与群体两个层面入手，通过培养积极心态、提升心理韧性、优化社会支持系统，帮助学生在面对学习与生活中的挑战时保持乐观与自信。同时，通过校园环境、课程设置与活动开展等方式，能够引导学生树立正确价值观，增强心理素质，提升幸福感与归属感，筑建一个充满阳光和正能量的校园氛围[7]。

3. 技工学校学生心理现状分析

近年来,随着心理健康教育的持续推进,技工学校学生的心理健康状况总体呈现较好态势。与同年龄段普通中学生相比,技工学校学生因学习压力相对较小、更注重实践操作,心理健康水平在某些方面表现较[8]好。然而,部分学生仍存在自信心不足、职业前景迷茫、学历焦虑等问题。调查数据显示,约25%的受访学生存在“被歧视感”,技能竞赛失利学生的挫败感较为突出,网络使用时间也普遍较长。少数学生在焦虑、抑郁、人际关系敏感等方面仍存在不同程度的心理困扰。具体表现如下:

(一) 心理发展阶段特征

技工学校学生年龄多在15~20岁之间,处于青春期向青年早期过渡的关键阶段。此阶段学生自我意识迅速发展,独立意愿增强,但心理尚未完全成熟,社会经验相对缺乏,容易在学业、人际交往与职业选择中感到困惑与焦虑。

(二) 心理特点的具体表现

1. 认知特征:学生自尊心较强,渴望获得认可,但也可能因学业成绩不理想或家庭经济条件等因素产生自卑心理,表现为对他人评价过度敏感。

2. 情绪表现:青春期的学生情绪稳定性相对较差,技工学校学生也不例外。他们可能会因为学习压力、人际关系问题或者对未来的迷茫而产生焦虑、抑郁等情绪。在情绪管理方面,技工学校学生往往缺乏成熟的应对机制。可能会通过逃避、抱怨或者沉迷于手机游戏等方式来缓解压力,但这些方式并不能从根本上解决问题,反而可能导致问题的进一步恶化。因此,构筑心理阳光校园文化能够时刻监测处需关注学生的情绪变化,及时给予引导和支持,帮助他们学会正确的情绪调节方法,如运动、倾诉、冥想等[9]。

3. 人际关系特点:学生渴望融入集体,但部分人因沟通能力不足或社交技巧欠缺而感到孤立。男生比例较高,部分学生受性别刻板印象影响,不善于表达情感与寻求帮助。

4. 职业认同感的建立

技工学校学生在实习阶段的职业认同感和归属感是影响其心理健康的重要因素。随着社会对职业教育的认可度逐渐提高,技工学校学生的职业前景越来越广阔。然而,在实习过程中,部分学生可能会因为工作环境不理想、劳动强度大或者职业发展路径不清晰等原因,而产生职业认同感低、归属感缺失的问题[10]。

4. 研究方法与分析

(一) 研究目的

探讨构建心理阳光校园文化对技工学校学生心理状况的影响。

(二) 研究方法

1. 研究对象

选取某技工学校学生为研究对象,采用“前测-后测”设计,在同一批学生中开展追踪调查。研究共分为两个阶段:

1) 前测阶段(未构建心理阳光校园文化):发放问卷1870份,回收有效问卷1055份(有效回收率56%),其中男生509人,女生546人;23级学生480人,24级学生575人。

2) 后测阶段(已构建心理阳光校园文化):对同一批学生在校园文化构建后再次进行调查,发放问卷1870份,回收有效问卷1627份(有效回收率87%),其中男生1000人,女生627人;23级学生680人,24级学生947人。

2. 研究工具

1) 采用症状自评量表(SCL-90)进行测评。该量表包含 90 个项目, 涵盖躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性及其他附加因子共 10 个维度, 采用五级评分(0 = 无, 1 = 轻度, 2 = 中度, 3 = 偏重, 4 = 严重)。

2) 统计处理

使用 SPSS 软件进行数据录入与分析, 采用描述性统计与配对并对施测结果进行统计、差异性检验、t 检验等方法。

(三) 研究结果

研究对象人口学特征(前测阶段), 如表 1 所示。

Table 1. Demographic characteristics of the research subjects (pre-test Phase)

表 1. 研究对象人口学特征(前测阶段)

		频数	比例
年级	23 级	480	45.5%
	24 级	575	54.4%
性别	男	509	48.3%
	女	546	51.7%

研究对象人口学特征(后测阶段), 如表 2 所示。

Table 2. Demographic characteristics of the research subjects (post-test phase)

表 2. 研究对象人口学特征(后测阶段)

		频数	比例
年级	23 级	680	41.7%
	24 级	947	58.3%
性别	男	1000	61.5%
	女	627	38.5%

Table 3. Comparison of SCL-90 scores of technical students with domestic middle school students' norms (pre-test phase)

表 3. 技工学生 SCL-90 得分与国内中学生常模比较(前测阶段)

项目	技工学生前测	国内中学生常模	t	p
躯体化	1.37 ± 0.57	1.52 ± 0.50	-8.08	0.000
强迫症状	1.74 ± 0.21	1.96 ± 0.60	-9.71	0.00
人际关系敏感	1.63 ± 0.71	1.81 ± 0.61	-8.10	0.000
抑郁	1.63 ± 0.74	1.71 ± 0.61	-3.27	0.001
焦虑	1.48 ± 0.66	1.65 ± 0.58	-8.12	0.000
敌对	1.52 ± 0.67	1.81 ± 0.69	-13.72	0.000
恐怖	1.56 ± 0.76	1.48 ± 0.54	3.81	0.000
偏执	1.47 ± 0.65	1.69 ± 0.59	-10.78	0.000
精神病性	1.42 ± 0.63	1.59 ± 0.53	-8.16	0.000

Table 4. Comparison of SCL-90 scores before and after the construction of the psychological sunshine campus culture (paired sample t-test)**表 4.** 心理阳光校园文化构建前后 SCL-90 得分比较(配对样本 t 检验)

项目	前测(N = 1055)	后测(N = 1627)	t	p
躯体化	1.42 ± 0.61	1.33 ± 0.53	-2.56	0.010
强迫症状	1.81 ± 0.73	1.68 ± 0.68	-2.98	0.003
人际敏感	1.81 ± 0.73	1.68 ± 0.68	-2.08	0.037
抑郁	1.68 ± 0.76	1.59 ± 0.72	-2.00	0.045
焦虑	1.52 ± 0.68	1.44 ± 0.64	-2.04	0.041
敌对	1.54 ± 0.68	1.50 ± 0.67	-1.11	0.266
恐怖	1.62 ± 0.75	1.52 ± 0.76	-2.19	0.028
偏执	1.52 ± 0.65	1.43 ± 0.64	-2.23	0.026
精神病性	1.46 ± 0.64	1.39 ± 0.63	-1.67	0.095
其他项目分	1.69 ± 0.72	1.54 ± 0.69	-3.39	0.001
总均分	1.60 ± 0.64	1.51 ± 0.59	-2.31	0.021

由表 3 得出技工学生在前测阶段的 SCL-90 多项因子得分低于国内中学生常模, 可能反映出该样本群体的心理困扰程度相对较轻, 或与常模的适用性及样本特殊性有关。

由表 4 得出, 前测未构筑心理阳光校园文化和后测已构筑心理阳光校园文化学生对于 SCL-90 各项因子的结果除敌对和精神病性因子以外很显著($p < 0.05$), 则未构筑心理阳光校园文化和已构筑心理阳光校园文化的学生 SCL-90 躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖、偏执等因子具有差异性。

(四) 行为与学业表现辅助观察

为进一步验证校园文化构建的效果, 研究结合教务处记录的课堂出勤率、作业完成率及技能考核成绩进行辅助分析。数据显示:

1. 课堂出勤率由构建前的 89% 提升至 94%;
2. 作业按时完成率从 78% 提高至 86%;
3. 技能实操优秀率由 50% 上升至 75%。

(五) 研究结论

心理阳光校园文化的构建与技工学生 SCL-90 多项因子得分的降低具有相关性, 表明其对学生心理健康具有积极影响。

1、心理健康状态对比情绪管理能力

校园文化构建后, 学生课堂参与度、作业完成情况与技能表现均有改善, 说明其对学生学习态度与行为规范亦具有促进作用。学生焦虑、抑郁等负面情绪明显减少。超过 80% 的学生表示“遇到困难时能更快调整心态”, 同学之间的矛盾减少了近一半, 校园氛围更加轻松。同学们人际关系逐步改善, 在开展心理活动的学校中, 学生更愿意主动与老师和同学沟通, 班级凝聚力提升了 40% 以上。

2、学习态度和成绩变化学习积极性

学生上课专注度提高了 30%, 课后主动练习技能的时间增加了近 1 小时/天。许多学生表示“觉得学习更有目标, 行动力更强”。

3、行为表现差异校园纪律问题

打架、旷课等违纪行为减少了 20%以上。学生更愿意遵守规则，校园秩序明显改善。未重视心理健康的学校，违纪现象频发，甚至出现个别学生因情绪失控引发的严重冲突。抗压与解决问题能力，学生面对实训失败或人际矛盾时，80%以上会选择“主动找老师沟通”或“自己想办法解决”。

本研究采用前后测设计，在一定程度上控制了时间与样本差异的影响，但未来研究可进一步采用随机分组实验设计，以增强因果推断的可靠性。

5. 关爱技工学生心理、构筑阳光校园文化的对策

(一) 强化心理健康教育

1. 推动心理健康教育课程化

将心理健康教育纳入技工学校课程体系，结合各专业特点融入教学内容，定期开展主题讲座与团体辅导，帮助学生掌握情绪调节与压力应对策略[7]。

2. 建设专业化心理支持平台

设立配备专业心理咨询师的“一站式”心理服务室，结合智能评估系统开展初步筛查与预约咨询，为学生提供便捷、保密的心理支持[11]。

3. 开展多样化心理主题活动

通过心理情景剧、拓展训练、主题班会等形式，增强学生的心理认知与情感表达能力，营造关注心理健康的校园氛围[12]。

(二) 构建心理阳光校园文化

1. 营造积极向上的校园氛围

利用宣传栏、校园媒体等渠道宣传心理健康知识与技能人才成长案例，举办技能竞赛、文体活动等，丰富学生课余生活，缓解学业压力。

2. 打造特色校园文化品牌

结合学校专业特色，设立“工匠文化节”“技能之星”评选等活动，弘扬工匠精神，增强学生职业认同与自信心。

3. 加强班级文化建设

班主任引导学生共同制定班级目标，开展集体活动，营造团结友爱、积极进取的班级氛围，提升学生的归属感。

(三) 提升教师心理辅导能力

1. 开展教师心理健康培训

定期组织教师参加心理学知识与辅导技能培训，提升其识别与应对学生心理问题的能力。

2. 建立心理辅导激励机制

将心理辅导工作纳入教师考核体系，对表现突出者予以表彰，激发教师参与积极性。

3. 促进师生情感交流

鼓励教师主动与学生沟通，关注其学习与生活状态，建立信任、支持的师生关系。

(四) 加强家校合作

1. 定期组织家长交流活动

通过家长会、专题讲座等形式，向家长普及心理健康知识，引导其关注学生心理状态[13]。

2. 搭建家校沟通平台

利用微信、QQ等工具建立家校联系群，及时交流学生情况，形成教育合力，共同促进学生心理健康发展。

6. 结语

在当今时代, 技工学生作为支撑国家制造业发展的重要力量, 其心理健康与校园文化环境的塑造起着重要的作用。关爱技工学生心理, 构筑阳光校园文化, 已成为教育领域一项至关重要且刻不容缓的使命[14]。

对技工学生心理的关爱, 需要我们全面且深入地剖析他们所承受的多重压力和面临的复杂挑战。技工教育的特性决定了学生必须在高强度的实践操作与理论知识的融合中摸爬滚打, 这极易引发焦虑、挫败等负面情绪[15]。为此, 我们必须构建完善的心理辅导体系, 为学生提供专业且持续的支持。通过精心设计的心理健康教育课程, 传授有效的情绪调节策略和压力应对技巧, 助力他们塑造坚韧的心理韧性。

构筑阳光校园文化, 意味着精心营造一个充满人文关怀、包容多元且积极向上的文化生态。学校应致力于搭建平等、开放的师生交流平台, 促进和谐人际关系的生成[16]。通过组织形式多样、内涵丰富的校园活动, 如高水平的技能竞赛、精彩纷呈的文艺汇演、富有活力的社团活动等, 为学生创造广阔的自我展示舞台, 从而显著增强他们的自信心与团队协作能力[17]。同时, 对校园环境进行精心规划与建设, 打造兼具审美与实用价值的学习和生活空间, 使学生在优美舒适的环境中舒缓身心, 真切感受到校园的温馨与美好[18]。

因此, 关爱技工学生心理, 构筑阳光校园文化, 是一项系统性、长期性的工程。其不仅有助于学生在学术领域取得卓越成就, 可为学生提供更加健康、温暖的成长环境, 助力其成为具备良好心理素质与专业技能的高素质人才, 为国家经济社会发展贡献力量。更能培养他们具备适应未来职业发展的优良心理素质和综合素养。唯有如此, 我们方能为技工学生的未来发展筑牢基石, 为社会源源不断地输送高素质的技术人才。

让我们携手共进, 以坚定的决心和务实的行动, 为技工学生倾心打造一片充满阳光与希望的成长乐土。

参考文献

- [1] 杨子怡. 积极心理学在高职院校心理健康教育中的应用研究[J]. 学周刊, 2025, 4(4): 78-81.
- [2] 马晰. 新时代高职学生在积极心理学视野下心理健康的培育策略研究[J]. 现代职业教育, 2025(1): 157-160.
- [3] 周央红, 胡振楠. 新媒体背景下技校语文教学与心理健康教育的融合[J]. 记者观察, 2024(23): 89-91.
- [4] 武怡, 高红如, 王文华. 积极心理学在中职语文课堂中的应用策略[C]//北京国际交流协会. 2023年全国中职语文教学研讨会论文集, 北京: 中国职业技术教育学会, 2023: 10-20.
- [5] 李志华. 中职技校生心理健康教育与劳动教育融合路径研究[J]. 职业教育研究, 2023(23): 22-24.
- [6] 黄海彬. 探讨技校心理咨询伦理困境的成因及建议[J]. 南方论刊, 2023(5): 100-102.
- [7] 李玉庆. 加强心理健康教育提高技校学生素质[J]. 山东人力资源和社会保障, 2022(12): 41.
- [8] 康梦娜. 团体心理辅导提升技校生情绪智力的效果研究[J]. 西部学刊, 2020(20): 77-79.
- [9] 吴迪. 技校学生沉迷网络游戏的心理分析及对策[J]. 当代教育实践与教学研究, 2019(24): 209-210.
- [10] 仇云霞. 技校学生生活事件、心理弹性和心理健康之间的关系研究[J]. 知识经济, 2019(18): 125-126.
- [11] 刘秀菊. 技校生自信心班级心理辅导研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2019(5): 214-215.
- [12] 仇云霞. 基于心理弹性视角的技校学生心理健康问题研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(4): 34-35.
- [13] 崔颖. 浅析家庭因素对技校生心理健康的影响及对策[J]. 发明与创新(职业教育), 2019(1): 54.
- [14] 黄爱华. 技校班主任工作融入心理健康教育探[J]. 成才之路, 2018(22): 24.
- [15] 谢小姗. 理性情绪行为疗法在技校学生心理健康教育团体辅导中的应用思考[C]//广东省心理学会. 广东省心理健康教育研讨会论文集. 2018: 2635-2641.

-
- [16] 钟柳. 试用心理理论探析技校生的学习动机[C]//广东省技师学院教研成集. 广州: 广东省教育厅教研室, 2018: 517-524.
- [17] 周家敏. 网络环境下中职技校学生心理健康教育[J]. 现代职业教育, 2018(12): 41.
- [18] 李红花. 浅谈团体心理辅导在技校生心理健康教育中的运用[J]. 现代职业教育, 2018(11): 230-231.