

课题来源：江西省技工教育研究课题江西省重点课题《江西省技工院校学生心理健康现状及对策研究》（JXJGKTZD202511）

江西省技工院校学生心理健康现状调研及干预策略研究

敖清扬 郭慧 张玮汀

（萍乡技师学院 江西省萍乡市 337000）

摘要

为精准掌握江西省技工学校学生心理健康现状，构建本土化、可落地的心理干预体系，本次研究采用症状自评量表（SCL-90）对江西省多所公办、民办技工学校学生开展大规模问卷调查。本次调研累计发放问卷 3091 份，有效回收问卷 2832 份，问卷有效回收率 91.62%。调研结果显示：江西省技工学校学生心理问题以轻中度为主，九大心理因子检出率由高至低依次为强迫症状

（39.62%）、敌对（33.16%）、人际关系敏感（27.65%）、抑郁（24.61%）、焦虑（22.25%）、偏执（22.42%）、恐怖（19.35%）、躯体化（18.96%）、精神病性（15.22%）。整体呈现心理内耗普遍、情绪波动频繁、人际适配薄弱、职业心理自卑的群体特征。结合社会生态系统理论可知，学生心理健康问题受个体认知、家庭教育、校园环境、社会氛围四维因素共同影响。基于调研数据，本文针对性提出个体自我调适、家庭协同育人、校园全方位干预、社会资源赋能的四维干预策略，旨在完善江西省技工院校心理健康育人体系，助力技能人才身心健康与综合素养提升。

关键词：技工学校；学生心理健康；现状调研；心理干预；家校协同

一、绪论

1.1 研究背景

随着我国职业教育改革持续深化，技工教育作为现代职业教育体系的核心组成部分，承担着为区域产业升级、制造业高质量发展输送高素质技术技能人才的核心使命。学生心理健康素养是技能人才综合素质的关键指标，直接决定学生在校学习质量、技能掌握水平、岗位适配能力与长期职业发展上限。国家《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》明确要求各职业院校建立常态化心理筛查、教育、干预、危机处置体系，全面落实心理健康育人工作。

江西省技工院校生源具备鲜明的本土化特征，学生大多来自乡镇与农村家庭，留守学生、单亲家庭学生、经济困难学生占比较高，且院校住校率极高，学生长期脱离家庭监护，家庭教育与情感陪伴普遍缺失。相较于普通高中学生，技校学生普遍存在基础教育阶段学业挫败经历多、自我认同感偏低、青春期情绪敏感、职业认知片面等问题。当前江西省针对技工院校学生的专项心理健康研究较少，通用型心理育人方案无法适配本省学生特质。因此，开展大规

模本土化调研，精准剖析本省技校学生心理健康现状、问题与成因，搭建专属干预体系，具备极强的现实意义与育人价值。

1.2 研究意义

从理论层面而言，本次研究基于 2832 份本土化大样本数据，填补了江西省技工院校学生心理健康专项实证研究的空白，验证了社会生态系统理论在技工教育心理育人领域的适配性，丰富了职业院校心理健康教育的本土化理论体系，为后续相关学术研究提供数据支撑与理论参考。

从实践层面而言，本次调研精准定位本省技校学生高发心理问题与核心风险人群，针对性构建四维一体化干预方案，能够直接指导全省技工院校开展常态化心理筛查、日常育人、个案帮扶、危机防控工作，解决当前院校心理干预手段单一、家校联动薄弱、育人针对性不足等行业痛点，全面提升本省技工院校心理健康育人规范化水平。

1.3 研究方法与工具

本次研究主要采用问卷调查法、文献研究法、数据统计分析法。选用通用成熟量表症状自评量表（SCL-90）作为核心测评工具，量表包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性九大因子，适配青少年群体心理健康普查。量表采用五级评分制，因子得分 <2 分为心理健康正常， $2.0 - 2.9$ 分为轻度心理症状， $3.0 - 3.9$ 分为中度心理症状， ≥ 4.0 分为重度心理症状。

本次调研覆盖江西省公办、民办多所技工学校，涵盖机电、数控、计算机、电商、幼教、汽修等主流专业，覆盖各年级住校与非住校学生。统一设置 60 秒最低作答时长，剔除敷衍作答、规律作答、时长不足的无效问卷，保证调研数据真实有效，最终获得有效样本 2832 例，样本覆盖面广、代表性强。

二、学生心理健康调研数据结果分析

2.1 整体心理问题检出率统计

本次调研对 2832 份有效样本进行系统性统计，汇总江西省技工学校学生九大心理因子阳性检出率，清晰呈现本省技校学生心理健康结构性问题，具体数据如下表所示。

排序	心理因子	阳性检出率	症状程度特征
----	------	-------	--------

排序	心理因子	阳性检出率	症状程度特征
1	强迫症状	39.62%	以思维内耗、自我怀疑、过度思虑为主，极少存在强迫行为
2	敌对	33.16%	易易怒、人际对立、抵触管理、情绪压抑
3	人际关系敏感	27.65%	过度在意他人评价、敏感多疑、易产生人际隔阂
4	抑郁	24.61%	情绪低落、动力缺失、自我否定、社交退缩
5	焦虑	22.25%	场景性焦虑为主，实训、人际、岗前焦虑突出
6	偏执	22.42%	认知片面、主观猜忌、难以释怀人际矛盾
7	恐怖	19.35%	社交回避、陌生场景恐惧、集体活动抵触
8	躯体化	18.96%	无器质性病变的失眠、心慌、乏力、肠胃不适
9	精神病性	15.22%	轻微思维涣散、疏离感，无重度精神症状

由上表数据可知，江西省技工学校学生心理问题呈现显著的结构性差异。强迫症状、敌对、人际关系敏感三类问题检出率遥遥领先，是本省技校学生最核心的心理困扰。整体心理问题以轻中度为主，占比超 97%，重度心理危机学生占比不足 3%。这表明本省技校学生心理健康核心问题并非重度精神障碍，而是**普遍性心理内耗、情绪对立、人际适配不良**，属于发展性心理问题，可通过常态化教育与科学干预有效改善。

2.2 分层风险现状分析

结合量表评分标准与调研数据研判，本次样本中心理健康完全正常学生占比约 60%，具备良好的心理调适能力，能够自主应对日常学习与人际压力；轻度心理困扰学生占比约 30%，偶尔出现情绪波动、自我怀疑、人际敏感等问题，不影响正常校园生活，需要普及性心理教育；中度心理问题学生占比约 7%，存在持续性内耗、情绪低落、人际矛盾、厌学倦怠等问题，需要学校专项帮扶与定期辅导；重度高危学生占比不足 3%，存在明显消极思维、社交退缩、危机倾向，

需要家校社医联动干预与专业机构转介治疗。

2.3 重点心理因子专项分析

强迫症状作为本省技校学生最高发的心理问题（39.62%），区别于临床病理性强迫症，学生以强迫思维为主，主要表现为反复纠结过往失误、过度担心实训出错、持续怀疑自我能力、过度在意他人评价，长期处于精神紧绷、心理内耗的状态，直接导致学生实训效率下降、学习动力不足、身心疲惫，是学生厌学、消极躺平的重要诱因。

敌对症状（33.16%）高发与学生成长环境密切相关，留守经历、家庭粗暴管教、情感缺失，让学生长期处于压抑状态，进入校园集体生活后，极易对同学、教师、管理制度产生抵触心理，出现易怒、抬杠、对抗、人际冲突等行为，严重破坏校园人际氛围与育人秩序。

人际关系敏感（27.65%）、抑郁（24.61%）、焦虑（22.25%）三大问题相互耦合。青春期学生高度依赖同伴认可，集体住校模式下，频繁的人际误会、宿舍矛盾极易引发自我否定与情绪低落，叠加学生职业自卑、未来迷茫的心理特质，形成“人际敏感—情绪低落—焦虑内耗”的恶性循环。

三、江西省技校学生心理问题成因分析

3.1 个体层面：自我认知偏差与心理韧性不足

本次调研对象年龄集中在15-20周岁，处于青年早期，神经系统发育尚未成熟，情绪阈值低、情绪波动大、抗压能力薄弱。从成长经历来看，大部分学生基础教育阶段学业成绩落后，长期处于被否定、被忽视的状态，形成了固化的自卑心理与负面自我标签。进入技工院校后，受社会职业偏见影响，学生普遍存在“读技校没有前途”“技能工作低端辛苦”的片面认知，职业自我认同感极低。

同时，学生普遍缺乏系统的情绪管理能力与压力疏导渠道，面对实训失败、人际矛盾、管理约束、未来迷茫等压力时，无法科学调适自我，只能通过压抑、对抗、摆烂、网络沉迷等消极方式应对，持续加剧心理内耗、情绪对立与消极低落情绪。此外，学生完美主义倾向普遍，过度追求做事完美、害怕出错，是强迫思维高发的核心个体内因。

3.2 家庭层面：家庭教育缺失与亲子支持薄弱

结合样本人口学特征可知，江西省技工院校生源以乡镇、农村学生为主，留守学生、单亲家庭学生占比极高。大量学生父母长期外出务工，亲子陪伴严重不足，日常情感回应缺失，学生从小缺乏安全感与情感支撑。部分家庭家庭

教育方式简单粗暴，以批评、否定、打骂为主，缺乏正向鼓励与科学引导，导致学生自卑敏感、易怒叛逆、不信任他人。

同时，多数家长对职业教育认知片面，自身存在职业偏见，经常否定学生的专业选择，加剧学生职业自卑与前途迷茫。且家校沟通频率极低，多数家长仅关注学生是否违纪、是否安全，完全忽视学生心理状态与情绪变化，无法为住校学生提供有效的家庭心理支撑，家庭育人托底功能基本缺失。

3.3 学校层面：心理育人体系有待完善

当前江西省部分技工院校心理健康教育存在普惠性不足、针对性薄弱、体系不完善等问题。部分院校心理师资短缺、心理咨询室利用率低，心理健康课程流于形式，多以理论科普为主，缺少适配技校学生的情绪管理、人际沟通、实训抗压、职业心态建设等实操课程。

同时，部分班主任与任课教师缺乏专业心理识别能力，无法精准捕捉学生隐性心理问题，容易将学生情绪低落、人际对抗、厌学倦怠简单判定为违纪懒散，导致学生心理问题被忽视、被误解，错失最佳干预时机。此外，学校重点学生动态帮扶机制不完善，对轻中度心理困扰学生缺少常态化、个性化的辅导方案，无法从源头阻断心理问题加重。

3.4 社会层面：职业偏见与成长环境复杂

当前社会依旧存在“重学历、轻技能”的固有认知，社会大众对技工职业认可度偏低，间接导致技校学生自我价值感低下，长期存在职业焦虑与自卑心理。同时，新媒体时代短视频、网络游戏快速普及，课余时间充足的技校学生极易沉迷网络，依靠网络即时快感填补现实情感空缺，进一步弱化现实社交能力、学习动力与抗压能力。且社会针对青少年的公益心理资源较少，基层社区心理育人功能薄弱，无法形成有效的外部心理支撑，加剧了学生心理问题的滋生。

四、技工院校学生心理健康四维干预策略

4.1 个体维度：强化自我调适能力，夯实心理内核

针对学生心理内耗严重、情绪管理薄弱、自我认知偏差等问题，构建学生自我成长干预体系。首先，常态化开展情绪管理科普教学，传授呼吸放松、认知重构、注意力转移等实操调适技术，帮助学生识别、接纳、疏导负面情绪，降低敌对、焦虑、抑郁情绪发作频率。其次，开展认知矫正专项训练，破除学生“成绩差=能力差”“读技校无前途”的片面认知，引导学生树立多元化成才观，正视技能人才的社会价值，重塑职业自信与自我认同。

同时，针对学生高频的强迫内耗问题，普及思维解离、延迟矫正等认知行为技术，帮助学生停止过度思虑、自我内耗。面向高年级学生开展专项就业心理辅导，缓解岗前焦虑、职场适应恐惧，提前完成校园心态向职业心态的过渡，全方位提升学生心理韧性与自我育人能力。

4.2 家庭维度：完善家校协同，补足家庭育人短板

搭建常态化家校协同育人机制，破解家庭教育缺失、亲子沟通匮乏的痛点。学校定期开展家长课堂、线上家长会，面向家长普及技校学生心理发展特征、青春期育人方法、科学沟通技巧，纠正家长打骂教育、否定教育的错误方式，扭转家长对职业教育的偏见。引导家长关注学生情绪状态而非仅关注纪律成绩，增加亲子沟通频率与情感陪伴，为住校学生提供稳定的家庭情感支撑。

建立分层家校沟通机制，普通学生定期家校互通，重点关注学生一对一专项沟通，高危学生启动家校联动管控机制。针对留守、单亲、家庭变故等特殊家庭学生，建立专项家校帮扶档案，持续跟踪学生心理状态，让家庭成为学生心理健康的重要兜底保障。

4.3 学校维度：搭建全方位、常态化校园心理育人体系

学校作为心理育人核心主体，需构建全员、全程、全方位的心理干预体系。第一，完善校园心理筛查制度，固定每学期全员普测、期末复测、新生入学必测的筛查机制，严格落实数据保密与分层研判规则，实现心理风险早识别、早建档、早干预。第二，优化心理健康课程体系，摒弃单一理论教学，结合本省学生心理痛点，开设情绪管理、人际沟通、抗压抗挫、职业心态、生命教育等实操课程，贴合学生真实心理需求。

第三，强化师资培训，定期开展班主任、任课教师心理育人培训，提升教职工心理识别、日常帮扶、危机预判能力。搭建心理教师专业辅导、班主任日常观察、心理委员辅助监测的三级观测体系，全方位捕捉学生心理异常。同时常态化开展团体辅导、心理主题班会、心理文化活动，营造积极、包容、温暖的校园心理氛围，降低学生人际对立与心理内耗。针对重点学生建立动态帮扶台账，开展常态化一对一辅导，阻断轻中度心理问题恶化。

4.4 社会维度：优化外部环境，构建多维支撑网络

联动人社、教育、社区、医疗机构、企业多方资源，搭建政校医社协同育人体系。首先，依托地方职业教育宣传，普及技能成才、技能报国理念，扭转社会对技工职业的刻板偏见，提升技能人才社会认可度，从社会层面缓解学生职业自卑与焦虑心理。其次，对接属地精神卫生中心、心理服务机构，建立完善的心理问题转介机制，为高危心理学生提供专业诊疗与康复支持。

同时，联动学生实习企业，规范校外实习心理保障体系，加强实习生心理关怀与压力疏导，降低岗位适应心理风险。依托社区开展青少年心理健康公益宣讲、团体辅导活动，净化青少年成长环境，全方位构建学生心理健康外部保障网络。

五、结论

通过对江西省 2832 名技工学校学生的实证调研可知，本省技校学生心理健康问题呈现**强迫内耗高发、情绪对立突出、人际适配薄弱、职业心态匮乏**的本土化特征，且以轻中度发展性心理问题为主，重度心理危机占比极低。学生心理问题是个体认知、家庭教育、校园育人、社会环境多重因素耦合的结果。单一的校园心理教育无法彻底解决学生心理困境，必须依托社会生态系统理论，构建个体自我调适、家庭情感托底、学校主导育人、社会资源赋能的四维一体化干预体系。

技工院校心理健康育人是职业教育高质量发展的重要支撑，关乎技能人才综合素质与未来发展。后续院校需持续落实常态化心理筛查、精准化分层干预、系统化课程育人、常态化家校联动，不断完善本土化心理育人体系，精准破解本省技校学生专属心理痛点，持续提升学生心理健康素养、心理韧性与综合素养，为江西省技能人才培养、职业教育高质量发展筑牢心理健康根基。

参考文献

- [1] 教育部. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2021-2025) [Z]. 2021.
- [2] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京:中国心理卫生杂志, 1999.
- [3] 张艳. 职业院校学生心理健康现状及家校协同干预研究[J]. 职业教育研究, 2023(05):89-94.
- [4] 李娟. 技工院校学生心理内耗问题成因及教育策略[J]. 职业, 2022(18):78-80.
- [5] 江西省教育厅. 江西省新时代学生心理健康教育实施方案[Z]. 2022.

| (注：文档部分内容可能由 AI 生成)