

# 技工院校学生心理健康问题的关键因素分析

陈佳

杭州轻工技师学院

**摘要：**随着社会经济的快速发展和产业结构的不断调整，技工教育在国家人才培养体系中的地位日益凸显。技工院校学生作为未来国家技能人才的重要组成部分，其心理健康状况直接影响到个人的全面发展以及社会的稳定与进步。本研究旨在通过系统性的调查与分析，探讨技工院校学生心理健康问题的关键因素，并提出可行的干预方案，以期技工院校学生的心理健康发展提供科学依据和实践指导。

**关键词：**技工院校；心理健康；关键因素；干预方案

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.02.006

## 引言

在经济全球化和科技进步日新月异的背景下，技工教育作为培养高技能人才的重要途径，对于推动经济发展、促进社会进步具有不可估量的价值。近年来，我国政府高度重视技工教育的发展，出台了一系列政策文件，如《关于大力发展技工教育的意见》等，强调了技工教育在国家发展战略中的重要地位，并提出了加强技工教育内涵建设、提升学生综合素质的要求。

然而，技工院校学生在成长过程中面临着学业压力、职业规划不明、人际关系复杂等多重挑战，这些挑战往往容易导致学生出现心理健康问题。这些问题不仅关乎学生的个人成长和学业成绩，更可能对其未来的职业发展和社会适应能力造成深远影响。因此，关注并有效解决技工院校学生的心理健康问题，不仅是对学生个体负责的体现，也是贯彻落实国家政策文件精神、推动技工教育高质量发展的必然要求。

本研究旨在深入探讨技工院校学生心理健康问题的关键因素，结合国家政策文件的内容和精神，提出具有针对性和实效性的干预方案。通过本研究，我们期望能为技工院校学生心理健康教育的实践提供有益参考，助力学生健康成长，同时为推动技工教育内涵式发展、培养更多高素质技能人才贡献一份力量。

## 一、问卷设计、实施及深度访谈探究技工院校学生心理健康

本研究旨在全面而深入地探究技工院校学生的心理健康问题，为此，我们采用了问卷调查、面谈、数据分析等多种研究方法。具体研究步骤如下：

### （一）问卷设计

首先，我们设计了一份针对技工院校学生心理健康问题的问卷。这份问卷涵盖了心理健康状况、学业压力、

职业规划、人际关系等多个方面，旨在全面了解学生的心理健康状况及存在的问题。问卷设计过程中，我们参考了国内外相关研究的成熟量表，并结合技工院校学生的实际情况进行了适当调整，以确保问卷的有效性和针对性。

### （二）问卷调查实施

接下来，我们对目标学生群体进行了问卷调查。通过随机抽样的方式，我们选取了来自不同年级、专业和性别的学生作为调查对象，以确保样本的多样性和代表性。调查过程中，我们共发放了1000份问卷，回收有效问卷900份，有效回收率为90%。这些问卷为我们提供了大量的定量数据，有助于我们初步了解学生的心理健康状况及存在的问题。

### （三）面谈与深度访谈

为了更加深入地了解学生心理健康问题的实质，我们还针对部分学生采用了面谈和深度访谈的方式。访谈目的：深入了解技工院校学生的心理健康状况，探讨其背后的关键因素，并收集学生对学校心理健康服务的需求和建议；访谈问题：1. 您在学习过程中遇到的主要压力是什么？您是如何应对这些压力的？2. 您对未来职业方向有何规划？学校是否提供了足够的职业规划指导和服务？您认为还需要哪些方面的支持？3. 您在学校的人际关系如何？是否遇到过人际关系方面的问题？您是如何处理的？4. 您认为家庭和社会对您的学习和生活提供了足够的支持吗？如果没有，您希望获得哪些方面的支持？5. 您对学校目前的心理健康服务有何评价？您认为学校还可以提供哪些方面的心理健康支持？

我们选取了问卷调查中表现出明显心理健康问题的学生，以及随机抽取的部分学生作为访谈对象。通过面

对面的交流，我们深入了解了他们的个体经历、感受和需求，为后续的分析 and 干预提供了宝贵的第一手资料。

## 二、技工院校学生心理健康问题的关键因素分析

通过问卷调查、面谈和数据分析等方法，我们深入探究了技工院校学生心理健康问题的关键因素。以下是我们对学业压力、职业规划不明确、人际关系紧张以及家庭和社会支持不足这四个关键因素的详细分析：

### （一）学业压力分析

技工院校学生的学习内容与传统高校学生存在显著差异，他们更注重实践技能的培养。然而，这种特殊性也带来了相应的学业压力。问卷调查结果显示，有60%的学生表示学业压力是他们心理健康问题的主要来源之一。其中，45%的学生表示理论知识的学习难度较大，这部分学生可能觉得理论知识的学习过于抽象或与实际技能操作脱节，导致他们在学习过程中感到困惑和挫败。另外55%的学生则表示技能考核和职业资格证书的获取要求给他们带来了很大的压力，他们可能觉得技能考核的标准过于严格，或者担心自己无法顺利获得职业资格证书，从而影响未来的就业。

面谈数据也进一步证实了这一点。许多学生表示，他们在应对学业压力时感到焦虑、抑郁，甚至出现了失眠、食欲不振等生理反应。他们希望学校能够优化课程设置，降低理论知识的难度，同时提供更多的实践机会和辅导资源，以帮助他们更好地应对学业压力。

### （二）职业规划不明确分析

与传统高校学生相比，技工院校学生在职业规划方面往往更加迷茫。面谈结果显示，有70%的学生表示对未来职业方向感到迷茫或不确定。其中，50%的学生表示缺乏职业规划的指导和服务，他们可能觉得学校没有提供足够的职业规划课程或咨询服务，导致他们对自己的未来职业方向缺乏清晰的认识和规划。另外40%的学生则表示对所专业的就业前景不了解或缺乏信心，他们可能对自己的专业能力和就业市场缺乏足够的了解，导致他们在学习和实践中缺乏目标和动力。

这种职业规划的不明确性不仅影响学生的学习积极性和学业成绩，还可能对其未来的职业发展造成长远的负面影响。因此，学校需要加强职业规划教育，提供更多的职业指导和咨询服务，以帮助学生明确职业目标并制定合理的职业规划。

### （三）人际关系紧张分析

技工院校学生在校期间需要面对更加复杂的人际关

系。数据分析显示，有55%的学生表示人际关系紧张是他们心理健康问题的一个重要来源。其中，35%的学生表示与老师和同学之间的沟通存在障碍，他们可能觉得与老师或同学之间的沟通不畅或存在误解，导致他们在学习和生活中感到孤独和挫败。另外20%的学生则表示在企业实习期间遇到了职场关系的问题，他们可能觉得在职场中难以适应或受到排挤，导致他们在实习过程中感到焦虑和压力。

面谈数据也揭示了类似的问题。一些学生表示，他们在处理人际关系时感到困惑和无助，甚至出现了自卑和逃避等心理问题。他们希望学校能够加强社交技能培训 and 心理健康教育，提供更多的社交机会和平台，以帮助 them 提升社交能力和处理人际关系的能力。

### （四）家庭和社会支持不足分析

家庭和社会支持是学生心理健康发展的重要保障。然而，对于部分技工院校学生而言，他们可能面临家庭支持不足、社会认可度低等问题。面谈和问卷调查结果均显示，有65%的学生表示家庭和社会支持不足是他们心理健康问题的一个重要因素。

其中，40%的学生表示家庭对他们的学习和生活缺乏关心和支持。这部分学生可能觉得家庭没有提供足够的情感支持或实际帮助，导致他们在面对学业压力、人际关系等挑战时感到孤立无援。另外25%的学生则表示社会对技工院校学生的认可度较低，导致他们缺乏自信心和归属感。他们可能觉得社会对技工院校学生的评价不高或存在偏见，导致他们在就业和社会交往中感到自卑和挫败。

这些问题可能导致学生在面对各种挑战时缺乏足够的心理支持和资源，从而增加心理健康问题的风险。因此，学校需要加强与家长的沟通和合作，提供更多的家庭教育和心理支持资源；同时，学校也可以积极与社会各界合作，提升技工院校学生的社会认可度和就业竞争力。

## 三、干预方案的提出与实施

针对技工院校学生心理健康问题的关键因素，本研究提出以下干预方案：

### （一）开展系统性心理健康教育课程

针对学业压力和职业规划不明确的问题，技工院校应开设一系列系统性、实践性的心理健康教育课程。这些课程不仅涵盖学业规划、职业规划、压力管理等内容，还应结合技工院校学生的特点，增设时间管理、情绪调节、自我认知等模块。课程形式可以多样化，如讲座、研讨

会、工作坊等，旨在帮助学生更好地认识自我、明确目标、掌握有效的学习方法，提高应对压力的能力。同时，学校应鼓励教师将心理健康教育融入到日常教学中，形成全员育人的良好氛围。

### （二）建立全方位心理支持平台

为了提供及时有效的心理支持，技工院校应建立全方位的心理支持平台。这包括设立心理咨询热线、开设在线心理咨询、建立心理健康档案等。心理咨询热线应确保24小时畅通，由专业心理咨询师接听，为学生提供即时的心理援助。在线心理咨询可以利用学校官方网站或微信公众号等平台，为学生提供便捷的心理咨询服务。心理健康档案则应记录学生的心理健康状况，以便学校及时发现并干预潜在的心理问题。此外，学校还应定期举办心理健康讲座和活动，提高学生的心理健康意识。

### （三）加强人际关系建设与社交技能培训

技工院校应积极组织丰富多彩的校园活动、社团活动等，为学生提供更多的人际交往机会。这些活动可以包括团队合作游戏、社交舞会、文化交流节等，旨在帮助学生拓展社交圈子，增强团队协作能力。同时，学校还应开设社交技能培训课程，如沟通技巧、冲突解决、领导力培养等。这些课程可以通过角色扮演、模拟场景等方式进行，让学生在实践中提高社交能力，改善人际关系。

### （四）构建家校社联动支持体系

学校应积极与家长沟通，寻求家庭对学生心理健康发展的支持。学校可以定期举办家长会，分享学生心理健康知识，引导家长关注学生的心理健康状况。同时，学校还可以建立家校联系机制，如设立家校联系热线、建立家校微信群等，方便家长与学校及时沟通。此外，学校还应与企业、社区等合作，为学生提供更多的实习和就业机会。这不仅可以提高学生的社会认可度，还能让他们在实践中锻炼技能，增强自信心。学校还可以邀请企业代表、社区领袖等来到校园，与学生进行面对面交流，分享他们的经验和故事，从而激励学生积极面对生活和学习中的挑战。

## 结语

本研究通过系统性的调查与分析，深入探讨了技工院校学生心理健康问题的关键因素，揭示了学业压力、职业规划不明确、人际关系紧张以及家庭和社会支持不足等核心问题对学生心理健康的深远影响。针对这些关

键因素，本研究提出了一系列具体且切实可行的干预方案，旨在从多个维度出发，全面促进学生的心理健康发展。我们强调了心理健康教育的重要性，提倡通过开设专门课程，帮助学生提升自我认知、明确目标并有效管理压力；同时，我们也倡导建立心理支持平台，为学生提供及时、便捷的心理咨询服务；在人际关系建设方面，我们提出了丰富多彩的校园活动和社交技能培训课程，以期帮助学生改善人际关系，提高社交能力；最后，我们也强调了家庭和社会支持在促进学生心理健康发展中的不可或缺的作用。

展望未来，我们期待进一步的研究能够关注干预方案的有效性和实施效果，通过实证研究验证这些方案对学生心理健康的实际改善作用。同时，我们也希望能够在不同地域和文化背景下推广和应用这些方案，让更多的技工院校学生受益于心理健康教育的普及和深入。在此基础上，我们呼吁技工院校将心理健康教育纳入学校教育的重要组成部分，通过持续的努力和改进，为学生的全面发展提供有力保障，助力他们成长为身心健康、具备高素质技能的社会栋梁之材。

## 参考文献

- [1] 龙小章, 吴昌彬, 黎斯玉. 学校心理健康管理的“三预三同”策略[J]. 教育科学论坛, 2024, (14): 78-80.
  - [2] 曾佳, 尹毅, 翟猛. 中职学校心理健康教育教师队伍建设现状、问题及对策——以四川省为例[J]. 教育科学论坛, 2024, (09): 31-35.
  - [3] 李箫, 王玉山. 学校心理健康教育与家庭干预结合对大学生心理健康的影响研究[J]. 心理月刊, 2023, 18(23): 68-70+110.
  - [4] 杨伟萍. 高职心理健康教育现状与优化对策研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(02): 71-72+75.
  - [5] 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, (02): 157-159.
  - [6] 王红, 孙敏. 高职学生心理健康教育及干预机制探讨[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2023, (12): 220-224.
  - [7] 岳斌, 白延泉. 高职院校学生存在的心理问题及对策探究[J]. 林区教学, 2023, (11): 100-103.
  - [8] 庞捷敏. 高职院校学生心理健康促进策略探讨[J]. 健康教育与健康促进, 2023, 18(05): 542-544.
- 作者简介: 陈佳, 1982年3月, 女, 汉, 浙江杭州, 大学本科, 高级讲师, 服装制版高级技师。