

积极职业教育研究丛书

丛书主编◎崔景贵

职校生心理和谐 与幸福教育策略

高 慰 杭国金◎主 编



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

积极职业教育研究丛书

丛书主编◎崔景贵

职校生心理和谐 与幸福教育策略

高 慰 杭国金◎主 编
马 岚 季红霞◎副主编



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

职校生心理和谐与幸福教育策略/高慰, 杭国金主编. —北京: 知识产权出版社, 2018. 8

(积极职业教育研究丛书/崔景贵主编)

ISBN 978-7-5130-5659-5

I. ①职… II. ①高… ②杭… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—中等专业学校②德育—教学研究—中等专业学校 IV. ①G444②G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 145725 号

内容提要

本书立足职业学校人才培养现状和目标, 面向职业学校德育未来发展方向, 从“95 后”“00 后”职校生成长的环境和发展的特点出发, 对德育教育进行了探索。并尊重职业教育规律和技术技能人才成长的特点, 重视身心体验和活动实践, 倡导并实施幸福教育, 在幸福文化引领、幸福班级打造、幸福活动体验、幸福校园生活、幸福团队建设、幸福创业实践和幸福健康成长 7 个方面深入开展行动研究。实践者、研究者和编著者均为职业院校一线的教育教学和德育管理人员, 他们积累了丰富的职业教育实践案例, 也取得了显著的教育管理经验和成效。

责任编辑: 冯 彤

装帧设计: 张革立

责任校对: 谷 洋

责任印制: 孙婷婷

职校生心理和谐与幸福教育策略

高 慰 杭国金 主编

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

社 址: 北京市海淀区气象路 50 号院

责编电话: 010-82000860 转 8386

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

印 刷: 北京虎彩文化传播有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2018 年 8 月第 1 版

字 数: 250 千字

ISBN 978-7-5130-5659-5

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100081

责编邮箱: fengtong@cnipr.com

发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 16.25

印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 78.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

目 录

第一章 概 论	(1)
第一节 概念界定	(2)
第二节 研究背景和意义	(4)
第三节 理念准备与理论基础	(5)
第四节 职校生心理和谐概述	(8)
第五节 职校生心理和谐面临的挑战和机遇	(11)
第六节 职校生幸福教育策略概述	(17)
第二章 幸福文化引领	(25)
第一节 概 述	(25)
第二节 校园“美”文化	(31)
第三节 校园“创”文化	(41)
第四节 校园“爱”文化	(48)
第三章 幸福班级打造	(55)
第一节 概 述	(55)
第二节 幸福班集体影响因素	(57)
第三节 幸福班集体班主任的自我效能	(63)
第四节 幸福班集体学生自我效能	(69)
第五节 班级文化建设	(74)

第六节 手机管理模式创新	(80)
第四章 幸福活动体验	(87)
第一节 概 述	(87)
第二节 “我学习”活动	(89)
第三节 “我体验”活动	(95)
第四节 “我创意”活动	(100)
第五节 “我时尚”活动	(105)
第六节 “我成功”活动	(110)
第七节 “我快乐”活动	(115)
第五章 幸福校园生活	(119)
第一节 概 述	(120)
第二节 书式悦读生活	(122)
第三节 幸福能量补给	(128)
第四节 幻巢自主生活	(134)
第五节 园林社区生活	(141)
第六节 校园智慧生活	(148)
第六章 幸福团队建设	(154)
第一节 概 述	(154)
第二节 幸福班主任队伍建设	(162)
第三节 幸福辅导员队伍建设	(169)
第四节 幸福“小班”队伍建设	(176)
第五节 幸福学生干部队伍建设	(184)
第七章 幸福创业实践	(192)
第一节 概 述	(192)
第二节 幸福创业教育开展	(197)
第三节 幸福创业社团建设	(205)
第四节 幸福创业实体(项目)培植	(209)
第五节 幸福就业(创业)能力培养	(213)

第八章 幸福健康成长	(216)
第一节 概 述	(216)
第二节 品德健康发展	(220)
第三节 学习健康发展	(225)
第四节 身体健康发展	(229)
第五节 心理健康发展	(234)
第六节 和谐的人际关系	(240)
参考文献	(248)
后 记	(253)

第一章

概 论

职业教育是我国教育体系的重要组成部分。目前，接受中等职业教育和高等职业教育的学生人数分别占高中阶段和高等教育总人数的一半左右，我国正在经历史上规模最大的职业教育，职校生越来越成为一个庞大而且重要的群体，他们是未来经济社会建设、改革与发展的主体，是构建中国梦的生力军，是美丽中国、幸福社会的贡献者和共享者。

多年来，我们一直强调职校生应以技能的习得和运用为主要目标，以就业为根本导向，并造就了职校生居高不下、令人羡慕的高就业率。我们也越来越发现，无论是在校园，还是走上社会，学生的综合职业素养显得尤其重要，它就好比职校生专业技能之外的另一只翅膀，决定了他们未来更加平稳和谐、自由幸福地飞翔。

作为应试教育背景下分流出来的职校生，他们无论在中考还是高考的过程中都与好成绩擦肩而过，在选择学校、专业、学历层次等方面缺乏自主性，甚至有时是无奈的。实施有效的教育策略，帮助职校生走出过去的阴影，构建和谐的心理，是职业学校的职责所在，也是职校生走向成功、走向幸福的前提和关键。

第一节 概念界定

一、职校生

联合国教科文组织的解释：培养技能型人才的教育一般称职业教育，培养技术型人才的教育称为技术教育，综合称为“技术与职业教育”，我国现在通称为“职业教育”。职校生，也就是职业学校的学生，目前主要指“95后”“00后”出生的中、高等职校学生。鉴于笔者所在学校的特征，本书探讨的对象主要侧重五年制高等职业学校学生，他们已经接受了完整的九年制义务教育，刚刚接受中考后的分流，选择了一个专业进行五年的学习，年龄一般为15~21周岁。

二、心理和谐

心理和谐指一个人的心理健康状况，一个人能经常正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。心理和谐是心理以及直接影响心理的各要素之间在总体意义上的协调统一、积极稳定的关系。其主要包括个体内部、人与事、人与人以及人与环境四个方面的心理和谐。

（一）个体内部心理和谐

心理构成在认知、情感、意志、个性等要素之间的协调一致、和谐发展和持续稳定，并已构成了一个人相对稳定的特质。

（二）人与事心理和谐

看待问题能辩证思维，分析问题能客观公正，处理问题能冷静理智。

（三）人际心理和谐

交往主动积极，正确处理人际关系，遇到矛盾冲突能换位思考，把控好自己的情绪，没有或很少有过激行为。

（四）人与环境心理和谐

自然环境和社会环境适应能力强，心态积极阳光，生活中积极愉悦的体验始终占主导地位。

三、幸福教育

幸福教育应当是以人的终生幸福为目的,在人才培养过程中采用积极的教育策略,整合、创造、生成和体验丰富的幸福资源,最终培养出能够创造幸福、享受幸福的人。幸福教育的核心,必须是把教育当作一件幸福的事情来做,幸福地教、幸福地学、幸福地成长。让教师享受教育的幸福,让学生体验幸福的教育,让每一个职校生在快乐中获得成长、成功和幸福。感悟幸福、理解幸福、珍惜幸福,从而使学生的人生充满幸福,成就一个幸福个人^①。对于艺术类职业学校来说,我们始终把幸福当成目标,学校秉承“崇艺尚美”的校训,建设以“美”为核心的校园文化,实施“我学习、我体验、我创意、我时尚、我成功、我快乐”的“6W”职校生成长策略,在感悟美、理解美、传承美、创造美的幸福教育过程中,每一个职校生将具有体验幸福的机会、理解幸福的思维、创造和分享幸福的能力,逐渐成为和谐社会里的“幸福人”。

四、策略

策略,指计策、谋略。一般指可以实现目标的方案集合、根据形势发展而制定的行动方针和工作方法,以及有工作艺术、能注意方式方法。本书中的策略是指学校在人才培养过程中,整合家庭、社会的资源和力量,为实现教育目的、完成教育任务而采取的方法与技巧,它具体体现在学生的学习、生活和实践体验等各个方面。

幸福教育策略是在积极心理学的启发下,反思传统教育策略的基础上建构的一种教育理念和范式,它主张采取积极的理念、措施、行动和影响,激发和引导职校生积极生活、积极求知、积极体验、积极合作、积极成长,并获得积极的情感体验,培养积极的人格特征,促进身心健康和谐发展。

① 陈碧波. 什么是幸福教育. 2011 (5).

第二节 研究背景和意义

职校生是一个特殊而重要的群体，一方面，职业院校的生源质量要比普通高校相对低一些，进入职校读书的学生普遍学科成绩不理想，文化素质较低；另一方面，由于职校生正处在生理、心理发展的重要阶段，半成熟、半幼稚的特点明显。现有研究表明，从基础教育到职业教育，职校生受考试分流、专业选择、学习生活方式改变、成长目标调整等诸多因素的影响，其心理处于不稳定期。著名心理学专家崔景贵教授认为“职校学生是个性独立自主、自我意识较强的青年群体，他们正处于人生心理断乳和人格再构发展的关键时期，所以才更需要学校和教师了解‘需求’，认清‘问题’所在，帮助他们建构以自信、希望、乐观和韧性为核心的心理资本，引导其幸福成长”。

“职校生心理和谐与幸福教育策略”的研究，是在积极心理学的视野下探讨促进当代职校生心理和谐发展与健康成长的教育策略，它基于当代职校生成长发展的实际和学校德育工作有效开展的要求，最终指向“幸福人”的培养。本书具有如下的意义与价值。

一、弥补职校生心理和谐研究的空缺

国内对职校生心理和谐的研究主要是针对现状和影响因素的研究，但对五年制高职院校学生这个特殊的群体的研究较少。此外，许多研究多从传统角度提出相应的教育策略。本书根据职校生心理特点，结合国内大学生幸福感的相关研究成果，从积极心理学的角度，反思职业教育的现实和传统观念，探索幸福教育的策略，一定程度上可以弥补五年制高职学生心理和谐研究的空缺。

二、为职业院校学生管理工作提供决策参考

本书通过对五年制高职院校学生心理和谐度及影响因素的调查，反映职校生生活质量与心理健康状况，以期为学校的相关教育管理者开展相

应的学生管理工作提供决策参考。

三、促进艺术高职校特色人才的培养

本书立足校本,体现艺术专业特色和职校生时代特点,聚焦艺术类高职校学生心理和谐的体验、追求和表达;以点带面,关注职校生学习生活和心理发展规律,着力增强他们感悟幸福、传递幸福、创造幸福的能力。

四、有效提升德育管理工作的内涵

近年来,我们依托国家、省、市课题研究,已经在五年制高职校班主任队伍培养、积极德育模式构建、校园文化建设等方面取得了一定的成绩,为本书的研究撰写奠定了理论和实践基础。促进学生心理和谐是一个全新的课题,它是艺术人才培养的出发点和归宿,它要求我们必须更加关注校园工作的主体和他们的未来发展,探索实施幸福教育策略,调整教育者的行走方式,改变职校生的生活、学习状态,在促进职校生心理和谐的同时有效提升德育管理工作内涵。

第三节 理念准备与理论基础

面对特殊的“95后”“00后”职校生,我们需要做到的是读懂他们的心理,发现并放大他们心理取向中的积极因素,比如性格开朗、思想解放、好奇心强、个性突出、乐于交往、善于接受新鲜事物等;找到并扭转心理取向中的消极因素,比如方向感不明、自卑感严重、存在感缺乏等。这些都必须先进理念和理论的指引下,通过积极的教育实践达成职校生心理和谐、幸福成长的目标^①。

① 杭国金.谈职校生心理和谐的重建[J].教学研究,2016(5).

一、积极德育理念

积极德育的理论基础是积极心理学,积极心理学最早在1954年出现于马斯洛的《动机与人格》一书中,但直到美国心理学家马丁·赛利格曼在1998年美国心理学会年度大会上,明确提出把建立积极心理学作为自己任职内的一大任务,积极心理学才开始受到广泛关注^①。积极心理学将心理学的研究关注点放在心理健康和良好的心理状态方面,是一门旨在促进个人、群体以及整个社会发展完善和自我实现的科学。积极德育是以焕发人的主动发展力为出发点,以提升学生道德境界为价值取向,充分尊重学生的主体地位,将积极教育理念与学校德育工作融为一体,使学生在文化的熏陶下、在教师的引领下、在活动的参与体验中、在特色班集体的创建过程中,主动用积极的眼光审视生活,用积极态度发展自我,用积极心理迎接未来。

二、“三创三能”理念

职业学校人才培养的目标不能仅仅满足专业技能的习得和运用,应该指向人的健康成长和和谐发展。作为艺术类高职校的学生,未来职业的根本特质是创造的产品必须能够影响人们心灵并使人获得美好的精神体验。因此,我们引导并培养学生用心做心灵的职业、用心做情感的产业、用心做人生的艺术,我们创造性地提出“三创三能”人才培养的新目标,即培养学生具有创新的认识、创意的技巧、创造的实践。而支撑其“三创”目标的三种技能即为“专业工具性应用技能”“人文内涵性拓展技能”和“把握幸福生活的心智技能”。

三、“蓝海理念”

“蓝海理念”的关注点不是赶超别人,而是超越自己。它是围绕自身面临的发展基础和发展目标,为克服困难掣肘而采取的切实的、有效的,

① 苗元江,余嘉元.积极心理学:理念与行动[J].南京师大学报(社会科学版),2003(2).

与众不同的想法与做法，并最终付诸实施而达到目的的过程。为此我们提出了“我学习、我体验、我创意、我时尚、我成功、我快乐”的“6W”学生主动成长策略，创造条件、搭建平台，鼓励并支持学生根据自身特点和成长需求自主参与到学习、活动和交往中来，锻炼、展示和提升自己，做最优秀的自己。

四、维果茨基的文化发展论

人的心理机能正是随着文化活动的不断发展、变化而变化的。文化和心理有一种天然的、密不可分的联系，文化成为心理的外化，而心理成为文化的内化。文化由人的观念、激情与意志创造，反映人的价值意识；同时文化又塑造人的心理行为。从文化的作用机制来看，人的心理是在社会文化环境的制约和作用下建构起来的。人有怎样的心理世界，在很大程度上取决于其置身于何种社会文化环境之中。我们根据专业特点和艺术人才培养的规律要求，学校确立了构建以“美”为核心的校园文化。有机整合各种教育资源，以美为核心和主线，系统构建环境美、制度美、队伍美、专业美、活动美、生活美的积极校园文化。使人与人、人与景、物与人、内与外和谐相生，合作共进，美不胜收。

五、罗杰斯人本主义理论

罗杰斯的人本主义强调人的尊严和价值，强调无条件的积极关注。他认为，在对待学生的时候，无论这个孩子的品性是好是坏，作为学校和教师，都应该给予其积极的关注，并且要主动挖掘这个学生身上的闪光点，促进学生的自我实现。另外，罗杰斯还强调来访者中心原则，即老师对待学生的时候，必须从学生的角度来考虑问题，而不能只从自己的角度出发，要充分考虑学生的心理发展和需要，给予学生足够的关怀和照顾，让每一个学生都有机会获得发展和自我实现。

第四节 职校生心理和谐概述

心理和谐是心理要素以及直接影响心理各要素之间在总体意义上的协调统一、相对稳定的关系。从产生的背景和研究的内容两方面看,我国学者对心理和谐的研究尽管和风靡西方的积极心理学没有渊源上的关系,但在内涵本质上与后者不谋而合,二者都在研究人的积极心理,积极是心理和谐的灵魂。心理和谐与心理健康的区别:心理和谐存在于两种或两种以上心理要素的相互联系之中,侧重于要素之间的横向关系;而心理健康则侧重于各要素相互作用所呈现出的总体功能状态或特性。两者的联系:都要求各种心理构成要素上的协调性,心理健康包括心理和谐,心理和谐是心理健康的重要内容和体现。

一、职校生心理和谐的意蕴

职校生心理和谐与学生个体对自我生活学习的总体评价有关,包括认知判断和情感评价两方面。具体来说,职校生心理和谐的认知判断即在个体经验下的校园生活满意度判断,也就是学生在校期间对校园生活的主观评判;而情感评价则涉及职校生学习生活的心境和情绪体验,如积极或消极事件所带来的正性或负性的情感体验。相关的研究报告表明,较高的心理和谐度预示着职校生未来会形成良好的社会适应能力和心理健康水平;反之,心理和谐度较低的个体很可能伴随一定的心理疾病和社会交往障碍,如抑郁和社交不适应症。通常情况下,乐观开朗并对校园生活评价较高的学生,往往有较好的应变能力,有好的学习表现,拥有正面积极的社会交往关系,同时也具有宽容、慷慨等良好的心理品质。那些抗压能力差、不敢面对困难和挑战、同时伴有易怒等消极情绪体验的学生,往往给出较低的心理幸福感反馈。关注职校生心理,积极干预并帮助职校生提升心理和谐度,最终使学生个体主动地获得认知、心理和社会行为的良性发展,是职业院校和教育工作者的长期目标。

二、职校生心理和谐的基本特征

职校生心理和谐一般具有四个基本特征，即个体协调性、空间适应性、时间稳定性和主体成长性。

（一）个体协调性

每位职校生都是鲜活的个体，身高体重有明显不同，认知水平、脾气性格也有较大差异，价值取向、善恶评判都有很大的区别，这就形成了职校生的多元个性。但每一个个体只要身体各脏器之间以及身心之间都能和谐相处，各种营养元素、能量等做到均匀、协调分配，那么就为心理和谐奠定了有效的物质基础。如果，其心理构成要素中认知、情感、意志、个性等之间都能协调一致，那么职校生心理和谐的个体协调性就充分体现了。

（二）空间的适应性

职校生都是生活在特定空间中的主体，他们不断地在学校、家庭、社会之间变换着角色，他们适应着各种空间并成为其中的一部分。人与人之间的区别，并不仅仅因为自身的区别，而是更多源于空间环境差异产生的多样性。要做到心理和谐，一是要与自然环境相适应。气候、温度、湿度，阳光、空气、植被……都会直接影响我们的身体和心理，正所谓“一方水土养一方人”。二是与社会环境相适应。社会环境不同，造就了个体的身心机能的不同和体质的差异。校园小社会，社会大校园，校园的环境、文化、活动、课程等都会给学生的生活条件、学习方式、师生交往、思想意识和精神状态带来相应的变化，从而影响人的身心机能的改变。职校生为了自我的成长和发展，需要采取积极措施调整认识和行为，使自我身心与空间环境达到平衡和适应。

（三）时间的稳定性

心理和谐是指人的心理状态，也是人的心理调整和适应的能力，即对内能悦纳自我、平衡认知失调、化解心理冲突，对外能适应社会、调整挫折反应、化解人际冲突。这种状态和能力是在生活中长期形成的，具有很强的稳定性。心理像生理一样也有周期，心理周期中有心理低潮期、心理

高潮期和心理稳定期。一个心理和谐的人，他（她）的心理状态经常处于一种平和的状态，情绪波动比较小，稳定持续时间长。心理和谐的人也会出现喜怒哀乐，但积极愉悦的心情和体验占主导地位；心理和谐的人也有心理矛盾、冲突的时候，心理的某些成分之间也有一定程度的不和谐，但他（她）能将这样的冲突和矛盾控制在尽可能短的时间和尽可能小的范围内。

（四）主体的成长性

一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化的，职校生的认识、情感和言语举止等心理行为表现要基本符合他的年龄特征，而年龄是变化的，心理和谐的特征也是具有成长性的。

心理和谐作为个体心理健康的衡量指标，不是固定不变的。职校生一般在校期间有5年的跨度，随着年龄的增长，外部因素的影响，以及学校和教育工作者进行的积极心理干预，职校生的心理和谐将得到有效提升。不难理解，职校生的心理和谐与积极向上的心理品质呈正相关，如高内控、外向性及自我效能等；与一些心理疾病的症状体验呈负相关，如焦虑、神经过敏症和孤独症等。同时，职校生的心理和谐与生理、心理所表现的正性行为呈正相关，如规律的体育锻炼和积极的学习实践活动；与一些危害性的行为表现呈负相关，如打架斗殴、旷课逃学等。在日常生活中，教师应当鼓励学生多交朋友，参与各类校园社团组织，帮助学生稳固社会支持系统以满足学生社会亲和的需求；引导学生避免去思考消极事件所带来的不快，进行心理控制；学习并实践工具性的目标策略，满足学生求知欲和成就感的需求；鼓励学生参与主动式的休闲活动，舒缓压力，放松心情等。从内因控制和外因干预两方面入手，帮助和支持职校生心理和谐的正向生长。

三、心理和谐对职校生长发展的意义

我国的职业类学校大多采用寄宿制，甚至封闭式管理，除周末和节假日，职校生的学习及生活行为均发生在校园。因此，职业院校教师和心理教育工作者肩负着学生从十六七岁青春期进校到二十一二岁成年毕业期间

的身心健康发展的重担，义不容辞地帮助学生完成青少年期向成年期的平稳过渡，顺利地走向社会，开启新的人生。职校生在校期间心理和谐的水平高低将直接影响个体的身心发展水平。

一是心理和谐会促进职校生的专业学习和职业发展，预防旷课、厌学、退学等问题的出现；

二是心理和谐会稳定职校生的个人品质和心境体验，减少消极情绪体验导致的不良应激反应；

三是心理和谐可以增加职校生的社会交往，避免出现小团体暴力行为等；

四是心理和谐促使职校生为今后踏入社会做准备，避免社会性交往不适应症，减少突发事件的发生。

提高职校生心理和谐实则解决职校生心理和行为上的不平衡发展及矛盾冲突，引导职校生实现身心发展过程中的自我完善^①。因此，提高职校生心理和谐要从学生个体（内因）和校园文化生活（外因）两方面入手，进行“补救性、预防性和发展性”的心理干预，鼓励职校生更加积极探索未来世界、勇敢接受各种挑战、正确处理矛盾冲突、不断挖掘自身潜能，努力做最优秀的自己，为今后的健康成长和顺利发展做好人格和素养的积累。

第五节 职校生心理和谐面临的挑战和机遇

经常听到职业学校老师抱怨，学生不好教、不好管，最近几年，网络上五花八门的“职校门”事件，似乎也印证了这一说法。在这些以校园欺凌、游戏暴力与师生冲突为主的事件中，职校生往往既是实施者又是受害者。职业学校是否真的成了“问题学生”的“集中营”，职校生是否真的“心理不和谐”或者“心理有问题”，职业教育心理专家崔景贵教授认为

① 崔景贵：职校生心理发展与职业学校心理教育[J]．职业技术教育，2004，25（31）：64-66．