

高职院校学生“心理营养”现状分析

——以广西经贸职业技术学院为例

覃丽英

广西经贸职业技术学院 广西 南宁 530021

【摘要】本研究以林文采博士五大心理营养理论为核心框架，对广西经贸职业技术学院学生开展问卷调查，回收有效问卷1720份，系统考察学生在无条件接纳、重视、安全感、肯定赞美认同、学习认知模范五个维度的心理营养供给与满足状况。结果显示，学生心理营养整体呈中性偏积极，但维度供给不均衡，群体差异显著：女同学无条件接纳、肯定认同方面明显薄弱；城市生源安全感不足、孤独感突出；离家家庭学生安全感与人际信任度相对更优；文旅与设计类学生在自我认同、价值感方面表现最佳。基于高职育人规律与实证结果，研究构建分层分类、家校协同、精准滴灌的心理营养补给体系，为提升高职院校心理健康教育精准化水平、创新学生管理模式提供实证依据与实践支撑。

【关键词】：高职院校；心理营养；五大心理营养；心理健康教育；学生管理

DOI:10.12417/3041-0630.26.08.005

1 研究背景与理论依据

1.1 研究背景

加强大学生心理健康教育，是新时代落实立德树人根本任务、推进素质教育的关键环节。当前我国高职教育规模持续扩大，学生生源结构日趋多元，农村生源、留守经历学生、家庭经济困难学生占比较高，普遍承受学习、经济、就业三重压力，超过两成学生存在不同程度的心理适应困扰。传统心理健康教育多以问题干预、危机应对为主，缺乏发展性、预防性、滋养型支持供给，难以从根源上提升学生心理韧性。

与此同时，教师职业压力与情绪状态会直接传导至教育场景，影响师生互动质量，加剧师生矛盾与家校沟通困境。以林文采心理营养理论为切入点，从无条件接纳、重视、安全感、肯定赞美认同、学习认知模范五大核心维度开展精准供给，成为破解高职心理育人痛点、提升学生管理效能的创新路径。

1.2 理论依据：林文采五大心理营养理论

心理营养由马来西亚萨提亚模式导师林文采博士提出，指维持个体心理发展、支撑人格健全所必需的精神养分，具体包括五大核心要素：

- (1) 无条件的接纳：接纳自我不完美、接纳情绪与挫折，减少自我否定；
- (2) 此时此刻，我生命中你最重要：获得重视、被看见、被真诚回应；
- (3) 安全感：情绪稳定、信任他人、适应环境、降低被抛弃恐惧；
- (4) 肯定、赞美、认同：获得外部认可与自我肯定，建立稳定自信；
- (5) 学习、认知、模范：获得成长榜样、学会反思与理性行动。

充足的心理营养能够促进个体绽放“生命五朵金花”：爱的能力、独立自主、联结、价值感、安全感，是青年学生心理健康与人格发展的底层基础。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究共回收有效问卷1720份，样本结构如下：

分类	具体类别	占比
性别	女性	84.9%
	男性	15.1%
年级	大一	91.9%
	大二	7.0%
	大三	1.2%
生源地	农村	84.3%
	城市	15.7%
家庭结构	完整家庭	83.7%
	单亲家庭	9.3%
	离异家庭	6.4%

专业：财经类、管理类、文旅与设计类、其他类

2.2 研究方法

- (1) 问卷调查法：本研究采用《高职院校学生心理营养现状调查问卷》，以五大心理营养为维度构建指标体系，共设置20题，采用李克特5点计分法（1=完全不符合，5=完全符

基金项目：2022年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目“积极心理学视角下高职院校“心理营养”体系构建实践研究”（2022KY1310）。

合），得分越高代表该项心理营养越充足。问卷通过问卷星平台统一发放、统一指导、统一回收，确保数据规范、客观、可比。

(2) 数据分析法：运用问卷星后台与 Excel 进行描述性统计，包括频数、均值、百分比等，呈现整体状况；采用交叉分析比较不同性别、年级、生源地、家庭结构、专业学生的差异特征，识别关键问题与重点群体，为干预策略提供数据支撑。

(3) 文献研究法：通过中国知网、万方、维普等数据库，系统梳理心理健康教育、心理营养、高职学生管理、积极心理学等领域的政策文本、专著与期刊文献，明确研究基础、学术空白与创新方向，确保研究设计科学严谨、结论有据可依。

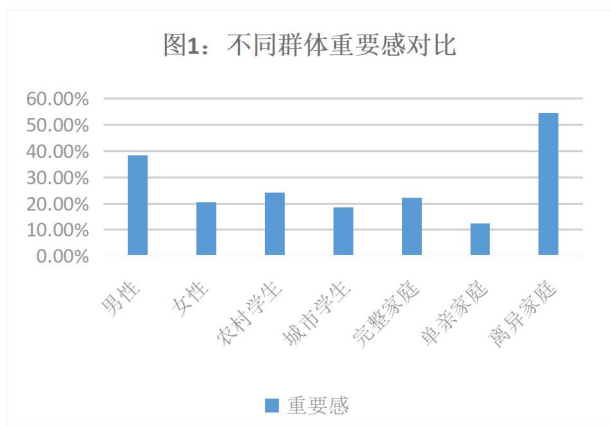
3 基于五大心理营养的调查结果与分析

3.1 无条件接纳：整体水平尚可，女性接纳程度偏低

超过 80% 的学生能够接纳自身不完美，自我接纳总体积极。但群体差异明显：男性完全接纳比例 50%，女性仅 30.82%；农村学生接纳水平略高于城市学生；高年级学生接纳程度更高，但样本量有限。

结论：无条件接纳供给总体充足，但女性更容易自我苛责、自我否定，是重点支持群体。

3.2 重视：整体感受偏弱，被看见、被重视不足



约 42% 的学生认为自身重要程度处于一般水平，仅 23.26% 完全感受到被重视；倾诉时被理解包容的比例仅 30.23%。男性重视显著高于女性；农村学生更容易获得重视体验，城市学生更趋中立；离异家庭学生重视得分最高。

结论：学生普遍缺乏深度被关注、被珍视的体验，倾听不足、支持不够是主要原因。

3.3 安全感：适应能力良好，城市学生孤独感突出

安全感在情绪稳定、环境适应、人际信任三方面表现如下：90% 以上学生适应能力良好；80% 以上情绪稳定性中等及以上，

男性与离异家庭学生更稳定；城市学生孤独感 25.93%，显著高于农村学生 8.28%。城市学生孤独感明显高于农村学生

结论：安全感整体中等偏上，但城市学生孤独感强、女性情绪波动大、单亲家庭安全感不足问题突出。

3.4 肯定赞美认同：供给严重不足，自信整体偏弱

近半数学生自信水平处于一般状态，是五大心理营养中最薄弱环节：男性自信显著高于女性；文旅与设计类完全自信比例 31.58%，居各专业首位；离异家庭学生被肯定体验更强，单亲家庭明显偏低。

结论：肯定、赞美、认同长期供给不足，直接导致学生自信不足、价值感偏低。

3.5 学习认知模范：反思能力较强，城市学生榜样缺失

超过 66% 的学生具备主动反思与自我调整能力，但榜样资源差异显著：农村学生身边榜样认同率超过 60%；近六成城市学生缺乏可学习的真实榜样；管理类学生反思与成长行为最积极。

结论：学生学习与反思能力良好，但城市学生、单亲家庭学生存在明显的榜样缺失。

4 心理营养缺失的主要原因

4.1 学校层面：纠错式评价占主导，滋养型支持不足

高职院校以技能训练为核心，教学与实训多以纠错、纠偏、管控为主，对过程努力、进步幅度、情绪体验关注不足，导致正向反馈严重不足。同时，班级规模偏大，教师难以实现全覆盖关注，内向学生长期被忽略，存在感与重视难以满足。心理健康教育多聚焦问题处置与危机干预，面向全体的常态化、生活化心理滋养不足，未能形成持续稳定的支持系统。

4.2 家庭层面：情感支持薄弱，陪伴与认可供给不足

部分家庭存在重成绩、轻心理，重物质、轻情感的倾向，倾听、包容、鼓励明显不足，批评多、肯定少，难以提供无条件接纳与安全感。单亲家庭家长承担多重压力，陪伴时间有限、情感回应不足、示范功能弱化。部分家庭沟通简单粗暴，缺乏共情与理解，进一步加剧安全感、信任感与自我认同缺失。

4.3 社会文化层面：性别压力与城乡环境差异显著

社会性别文化对女性约束更严苛，使其更易自我压抑、不敢展示、过度自省，自信建立更为困难。城市生活节奏快、人际边界强、社会支持网络较弱，孤独感更易产生；农村社区熟人联结紧密、支持更直接，安全感相对更强。网络榜样偏娱乐化、虚拟化，缺乏贴近学生的真实成长范本，难以发挥模范引领作用。

4.4 个体与专业层面：特质差异与专业特征共同影响

女性情绪更敏感、表达更含蓄，不轻易求助，需求不易被察觉。文旅与设计类成果可视化、展示度高，更容易获得认可；财经类、管理类强调严谨规范，以纠错为主，正向激励偏少。样本以大一新生为主，适应压力、人际压力、学习压力叠加，心理营养需求更强烈，供给不足问题更突出。

5 基于五大心理营养的优化对策

5.1 补全“无条件接纳”：赋能女性，提升自我包容

面向女性学生开展自我接纳团体辅导与专题工作坊，通过认知重构、自我同情、挫折复原训练，帮助学生停止自我攻击、接纳不完美。在课堂教学与班级管理中全面推行非评判沟通模式，尊重差异、允许试错、减少标签化，营造接纳、包容、安全的成长氛围。

5.2 强化“此时此刻我最重要”：提升存在感与倾听支持

构建班级—宿舍—社团三级倾听机制，配齐心理委员与朋辈互助员，提供无指责、保密化倾诉支持。在活动与管理中推行看见式评价，关注沉默、内向、边缘学生，让每位学生的参与与付出都被看见、被重视、被认可，切实提升存在感与价值感。

5.3 筑牢“安全感”：缓解孤独，稳定情绪状态

针对城市学生开展宿舍共建、同伴结对、兴趣社群等活动，强化人际联结，降低孤独感。面向全体开展情绪稳定训练，包括情绪识别、放松训练、合理表达等；对女性、单亲家庭学生开展小团体支持，通过稳定陪伴与一致性回应提升内在安全感。

5.4 充足“肯定赞美认同”：系统提升自信与价值感

建立教师—同学—家长三方协同的即时正向反馈机制，对进步、努力、亮点给予具体、及时、真诚的认可。实施专业差异化赋能：文旅与设计类强化展示与示范；财经类、管理类增设自信训练与职业认同教育，全面补足最薄弱的心理营养维度。

5.5 优化“学习认知模范”：补齐榜样，强化成长引领

为城市学生、单亲家庭学生精准匹配成长导师、优秀学长、行业骨干，提供真实可学的成长榜样。依托管理类学生优势，推广成长复盘、经验分享、行为反思等常态化活动，提升自主成长能力。

5.6 构建全域协同供给体系

推动家校协同，开展家长心理营养培训，提升家庭接纳、肯定与陪伴能力。推进专业适配，按专业特点定制心理营养提升方案，强化职业自信与团队认同。搭建数字化心理支持平台，提供24小时匿名倾诉、情绪自测、自助训练，实现精准化、常态化、无痕化滋养。

6 结语

本研究基于林文采五大心理营养理论，系统呈现了高职院校学生心理营养的整体状况、群体差异与现实短板。心理营养是学生心理健康的底层支撑，只有持续、精准、协同地为学生补给无条件接纳、重视、安全感、肯定赞美认同、学习认知模范，才能真正提升心理韧性、健全人格品质，促进学生全面发展。研究成果可为高职院校推进心理健康教育精准化、学生管理科学化提供实践参考与操作路径。

参考文献：

- [1] 林文采.心理营养[M].上海:上海社会科学院出版社,2018.
- [2] 中共中央国务院.关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见[Z].2004.
- [3] 樊富珉.大学生心理健康教育研究[M].北京:清华大学出版社,2018.
- [4] 胡凯.大学生心理健康教育理论与实践[M].长沙:湖南人民出版社,2020.
- [5] 郭佳,王菲菲.我国高职院校心理健康教育研究现状、热点及趋势[J].卫生职业教育,2023,41(22):148-150.
- [6] 邵帅.中职班主任心理健康教育新视角——基于《心理营养》的思考[J].职业教育(中旬刊),2024(05).
- [7] 李红霞.心理营养理念下青少年心理健康培育路径[J].中小学心理健康教育,2026(03).