

学生发展视域下高职院校“心理营养”育人体系构建与实践探索

谢 婉

广西经贸职业技术学院 广西 南宁 530021

【摘 要】：新时代职业教育高质量发展背景下，心理健康育人已从“问题干预式矫治”转向“发展性滋养赋能”。林文采五大心理营养理论指出，个体人格健全、心态稳定、能力成长必须持续获得无条件接纳、生命至重重视、充足的安全感、肯定赞美认同、学习认知模范五大心理养分。当前高职院校学生普遍存在自我价值低、抗挫力弱、职业迷茫、情绪内耗突出等成长困境，本质是长期心理营养供给不足。本文立足学生发展视域，以林文采五大心理营养理论为底层框架，结合高职学生特点、成长痛点与职业发展规律，剖析高职院校心理育人现存短板，构建与五大心理营养精准对应的系统化、常态化、可落地的高职心理营养育人体系。通过分层施策、场景赋能、全员浸润、精准帮扶，补齐高职学生心理成长短板，推动心理育人从“治己病”向“养常态、育潜能”转型，为新时代高职院校落实立德树人、培育德技并修的高素质技术技能人才提供实践路径与理论参考。

【关键词】：学生发展视域；高职院校；林文采；五大心理营养；育人体系；心理健康教育

DOI:10.12417/3041-0630.26.11.009

随着职业教育“十五五”高质量发展布局持续推进，高职院校育人重心全面转向育人为本、身心并重、全面发展。高职学生作为高素质技术技能人才储备力量，大多存在自我认同感不足、心理韧性薄弱、情绪调节能力欠缺，人际交往、技能实训、就业择业等场景中极易出现焦虑、迷茫、自我否定等心理状态。从心理发展根源分析，高职学生普遍出现的心理困惑并非简单心理问题，而是长期心理营养匮乏引发的成长性缺失。

林文采心理营养理论提出，人的一生心理健康、人格完善、生命力绽放，依赖五大不可替代的心理营养：无条件的接纳、生命至重的重视、稳定充足的安全感、持续的肯定赞美与认同、正向的学习认知模范。现阶段高职院校心理健康教育仍普遍沿用传统危机干预模式，重点聚焦心理筛查、问题处置、危机化解，缺乏面向全体学生、贴合成长规律、对标心理需求的常态化心理滋养体系，无法补足学生长期缺失的五大心理营养。基于学生发展视角，将林文采五大心理营养理论引入高职育人体系，构建“五维营养、五育融合、全员滋养、全程赋能”的心理育人新模式，能够从根源上解决高职学生心理脆弱、价值感低、成长动力不足等核心问题，推动高职心理育人走向系统化、科学化、发展化、长效化。

1 林文采五大心理营养理论核心内涵与高职适配价值

1.1 五大心理营养核心内涵

第一，无条件的接纳。指个体在不完美、犯错、状态不佳、能力不足时依然能够被接纳、被包容、被看见，不被否定、不被贴标签，是个体建立自我包容、自我接纳、内心松弛的底层

基础。第二，生命至重的重视。指个体能够感受到自己被关注、被在乎、被优先看见，能够获得情感陪伴与正向关注，从而建立存在感、归属感与情感底气，避免自我边缘化、自我忽视。第三，充足的安全感。指环境稳定、关系和谐、评价包容、预期可控，个体敢于尝试、敢于犯错、敢于突破，不恐惧失败、不畏惧否定，形成稳定情绪基底与抗挫能力。第四，肯定、赞美与认同。指持续、具体、真诚的正向评价、能力认可、行为鼓励，帮助个体建立自我价值感、自信心与成长动力，破解自我怀疑、自我否定心理。第五，学习、认知与模范。指成长过程中有正向榜样、行为示范、处事模板，个体能够学习情绪管理、人际处理、压力应对、职业成长的正确方式，形成健全处事模式与成长思维。

1.2 理论适配高职业人的独特价值

高职学生自卑敏感、怕批评、怕否定、渴望被认可但不敢表现、缺少正向榜样引领，正是五大心理营养缺失症状。传统思政教育、心理讲座、危机干预只能解决表层情绪问题，而引入林文采心理营养体系，能够从根源补养分、从底层塑人格、从机制建长效，高度契合十五五职业教育发展型育人、成长性育人的改革方向，具备极强的适配性、创新性与实践价值。

2 高职院校学生心理营养缺失现状与育人短板

2.1 缺乏无条件接纳，学生自我否定严重

高职学生普遍存在学业自卑、技能不自信、害怕犯错、害怕批评的心理特征。校园管理中批评式教育、否定式语言较多，容错包容氛围不足。学生稍有失误即产生强烈愧疚感、羞耻感，无法自我接纳，长期陷入自我内耗、不敢尝试、畏惧挑战。

2.2 缺少生命至重重视，学生归属感薄弱

高职学生日常育人多以制度管理、事务管理、学业管理为主，情感陪伴、个体关注、心灵看见严重不足。普通学生、中等生、沉默学生长期处于育人盲区，感受不到被重视、被关注，逐渐出现消极懈怠、学习被动、参与度低等问题。

2.3 安全感供给不足，学生抗挫能力偏弱

校园评价单一、竞争压力、实训压力、就业焦虑、人际矛盾，育人环境缺少稳定、温暖、安全的心理生态。学生面对失败容易自我崩溃、遇到挫折容易放弃、面对未知容易焦虑恐慌，心理安全感缺失导致成长畏难、职业逃避。

2.4 肯定赞美认同匮乏，学生价值感偏低

学校对学生努力、进步、尝试、突破缺少具体、真诚、持续的肯定与赞美。学生长期得不到正向认同，自我价值感低，出现习得性无助、躺平佛系、动力缺失。

2.5 正向模范引领不足，学生成长认知偏差

高职学生青春期成长阶段缺少情绪管理、压力应对、人际关系榜样，学习生活中负面示范多于正向引领。学生面对迷茫、压力、冲突、挫折缺乏正确处理模板，容易出现极端情绪、消极摆烂、职业认知模糊等问题。

2.6 现有育人体系与心理营养需求存在脱节

当前心理育人重干预、轻滋养，重问题、轻发展，重管控、轻赋能，缺少对标五大心理营养的系统化设计，育人碎片化、浅表化、被动化，无法适配学生长期性、成长性、根源性的心理需求。

3 基于林文采五大心理营养的高职育人体系构建

本文以五大心理营养为核心维度，精准对应构建“接纳包容、重视陪伴、安全护航、正向赋能、榜样引领”五位一体高职心理营养育人体系，实现理论对标、体系对应、实践落地、闭环育人。

3.1 对标“无条件接纳”，构建容错包容的滋养育人体系

以补足学生接纳型心理营养为目标，打造包容、容错、不贴标签的校园心理生态。

一是转变育人语言与育人方式，推行温情育人、鼓励育人、容错育人，杜绝否定式、羞辱式、对比式教育，允许学生不完美、允许犯错、允许暂时落后，让学生在宽松氛围中学会自我接纳。二是建立学生容错成长机制，对学生尝试性失误、阶段性不足、成长型问题以引导教育为主、批评惩戒为辅，保护学生自尊。三是开展自我接纳主题心理活动，引导学生正视不足、接纳自我、走出自卑，培育平和松弛的心理状态，补足“无条

件接纳”心理营养。

3.2 对标“生命至重重视”，构建全员陪伴的情感育人体系

聚焦学生“被看见、被在乎、被重视”心理需求，补足重视心理营养。

一是建立辅导员常态化谈心陪伴机制，覆盖全体学生，重点关注中等生、内向学生、困难学生，实现人人被关注、人人被看见。二是搭建班级温暖陪伴、宿舍互助陪伴、师生真诚陪伴三级情感体系，减少学生孤独感、疏离感。三是开展暖心陪伴、成长访谈、心灵树洞等浸润式活动，让学生持续获得情感滋养、心理归属与生命重视，有效消解自卑孤僻、消极冷漠心态。

3.3 对标“充足安全感”，构建稳定可控的安全育人体系

以培育学生稳定心态、抗挫能力、情绪底气为核心，筑牢学生安全感心理营养。

一是营造稳定、有序、温暖、可预期的校园育人环境，规范管理、温和引导，减少学生心理动荡与焦虑。二是建立学生心理动态预警与常态化帮扶机制，及时疏导学业压力、实训压力、人际压力、就业压力，让学生遇到困难有渠道、遇到困难有支持。三是常态化开展挫折教育、压力管理、情绪调适训练，提升学生心理韧性，让学生敢于尝试、敢于突破、敢于面对失败，持续补足心理安全感。

3.4 对标“肯定赞美认同”，构建正向激励的赋能育人体系

针对高职学生价值感低、自信不足、动力匮乏痛点，系统化供给赞美、认同、肯定心理营养。

一是建立过程性+成长性评价机制，不只看结果、更看努力，不只看成绩、更看进步，对学生点滴突破、持续付出、勇敢尝试给予肯定。二是推行具体化赞美、真实性认同、针对性鼓励，杜绝空泛表扬，让学生真正感受到自我价值、能力认可、成长肯定。三是搭建技能展示、文艺展演、志愿服务、竞赛突破、班级评优多元展示平台，让不同特长、不同层次的学生都能获得高光时刻，持续积累自信、提升价值感、强化成长动力。

3.5 对标“学习认知模范”，构建榜样引领的示范育人体系

围绕学生处事迷茫、情绪低落、压力大、职业认知模糊等问题，补齐模范认知心理营养。

一是打造教师示范、优秀学长示范、技能标兵示范、励志典型示范多维榜样矩阵，让学生学有模范榜样。二是常态化开展榜样宣讲、成长分享、技能交流、职场认知课堂，传授情绪管理、人际相处、挫折应对、职业规划的正确方法。三是将正向认知、积极思维、成熟处事模式融入日常思政教育、课堂教学、班级管理，帮助学生建立健康认知体系、积极成长思维、

稳定处事心态,从根源优化心理品质。

4 高职五大心理营养育人体系实践实施路径

4.1 更新发展性育心理念,树立“以养代治”育人思维

全校统一育人认知,树立心理营养常态化滋养、全员化培育、发展性赋能新理念,将五大心理营养培育全面融入立德树人、学生管理、课堂教学、资助育人、就业育人全过程,实现从被动处置向主动滋养、从单点干预向系统培育转型。

4.2 建立分层分类滋养机制,精准匹配学生心理需求

根据大一适应期、大二成长期、大三择业期学生心理特点,分层供给心理营养。大一重点补接纳、安全感、归属感;大二重点补肯定认同、能力自信、抗挫韧性;大三重点补职业认同、榜样认知、心态稳定,实现心理营养精准供给、动态适配、全程滋养。

4.3 构建全员协同育人格局,强化日常心理滋养效能

构建专职心理教师专业引领、辅导员一线滋养、专业课教师课堂育心、行政教师服务暖心、学生骨干朋辈滋养的全员育人队伍,让五大心理营养渗透课堂、班级、宿舍、活动、实训各个场景,形成时时育心、处处滋养、人人赋能的育人格局。

4.4 打造特色浸润育人载体,丰富心理营养供给形式

结合高职美育、艺术育人、音乐育人特色,通过红色合唱、艺术疗愈、团体辅导、心理沙龙、志愿服务、技能实践等沉浸式活动,让学生在体验中获得接纳、认同、自信、陪伴与榜样滋养,有效化解情绪焦虑、自我否定、实现润物无声的心理育

人效果。

4.5 健全长效评价反馈机制,保障育人质量持续提升

建立以学生心理品质提升、自信心增强、情绪状态改善、挫折韧性提升、成长动力增强为核心的育人评价体系,定期开展学生心理营养现状调研,优化育人内容、活动形式、滋养策略,形成“调研—实施—评价—优化”闭环长效机制,持续提升心理育人实效。

5 结语

林文采五大心理营养理论揭示了青年学生心理健康、人格成长、生命绽放的底层规律,为高职院校发展性心理育人提供了科学的理论框架与实践依据。高职学生普遍存在的自卑敏感、情绪内耗、抗压薄弱、动力不足、职业迷茫等问题,本质是接纳、重视、安全感、肯定认同、榜样认知五大心理营养长期缺失造成的成长性短板。

本研究立足学生发展视域,对标林文采五大心理营养内涵,构建适配高职学生成长规律、贴合职业教育育人特色,可推广的三维心理营养育人体系,有效破解传统心理育人重干预、轻滋养,重问题、轻发展的短板。通过系统化、常态化、浸润式的心理营养供给,从根源培育学生健全人格、积极品质与成长能力,助力学生实现自我接纳、自信成长、自强成才。

高职院校应持续深化心理营养育人实践,不断完善滋养机制、丰富育人载体、强化全员赋能,持续为学生输送优质心理营养,培育身心健康、德技并修、勇于担当的新时代高素质技能人才,为职业教育高质量发展夯实育人根基。

参考文献:

- [1] 林文采.心理营养:林文采博士的亲子教育课[M].上海:上海社会科学院出版社,2016.
- [2] 林文采,伍娜.萨提亚家庭治疗模式在青少年心理健康教育中的应用研究[J].中小学心理健康教育,2020(12):5-8.
- [3] 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(2023—2025年)[Z].2023.
- [4] 张艳.新时代高职院校发展性心理育人体系构建研究[J].职业教育研究,2022(05):88-93.
- [5] 李娟.积极心理学视域下高职学生心理韧性培育路径探析[J].职业技术教育,2021,42(23):67-70.
- [6] 王芳.全员育人视角下高校心理健康浸润式教育模式构建[J].高校辅导员学刊,2022,14(03):45-49.
- [7] 陈丽君.萨提亚心理营养理论对青年学生人格塑造的启示[J].教育观察,2023,12(10):32-35.
- [8] 周明.高职院校学生心理困境成因与发展性干预策略[J].职业教育论坛,2021,28(04):112-117.
- [9] 刘莎莎.五育融合背景下高校心理育人常态化机制建设[J].思想教育探索,2022(08):142-145.
- [10] 黄晓燕.高职学生自我价值感缺失与心理营养供给路径研究[J].当代职业教育,2023(02):78-83.