

基于成长型思维的技工院校“北斗心网”心理教育模型构建研究

竺日培 焦恬滢 姚玲

杭州第一技师学院，浙江省杭州市，310023；

摘要：社会的急剧变迁与多元文化的交融碰撞，使技工院校学生面临着严峻的学业挫折、职业认同焦虑及技能学习困惑。亟须推动校心理健康教育工作向系统化、发展性范式转型。本文以成长型思维为理论依据，提出了“北斗心网”技工院校综合性心理教育模型，该模型包含“七力驱动”（学生成长力、教师影响力、同学互助力、家长支持力、校园关爱力、社区帮扶力、医生医教力）和“七格筑基”（专业工种网格、空间赋能网格、危机预警网格、成长阶段网格、教师赋能网格、家长参与网格、同学帮助网格）的基本内容。将家校社协同和网格化管理有机结合，形成家庭定基础、学校引主体、社会助协调三层嵌入式育人生态，并利用数字技术开展精准识别和动态教育的心理工作服务，将心理教育转化为“被动‘堵’”到“主动‘防’”。

关键词：技工院校；心理健康教育；成长型思维；积极心理学；网格化管理

DOI：10.69979/3029-2735.26.04.082

引言

技工院校学生的心理问题当前处于产业升级和社会转型期，在这一背景中具有高度的复杂性，也由于历史和现实问题，这一群体入学之初就带有“学习失败者”的标签，于是这种“标签”的缺失可能演变为习得性无助。调查表明，技工院校学生存在焦虑、抑郁检出率与普通高等院校学生相同，但在技能学习韧性等方面，表现出相对显著的群体性特征^[2]。原有的心理健康工作多处于被动应对状态，不仅治标不治本，还容易把心理健康问题简单等同于情感调节，从而忽略了学生身处生态环境时，心理资本薄弱所产生的深远影响^[4]。

这种局部且割裂的干预模式，难以从根本上化解整体性的心理风险。要突破这一瓶颈，亟须确立新的范式。我们认为，心理教育不应被视为一项孤立的工程项目，而应是一个“多系统感官集成的动态过程”。

1 理论基础：成长型思维与积极心理学

1.1 国外职业教育心理支持模式的典型路径：以德国“双元制”为例

在职业教育领域，国外较为成熟的心理健康教育实践典型是德国“双元制”（Dualen Ausbildung）^[2]。其突出特点在于，将学生心理健康教育充分融入社会教育体系之中^[5]。在该模式下，学生进入企业实践场景后，由企业与企业共同承担教育、指导与培养责任，心灵关怀并未脱离职业教育过程，而是通过企业辅导员与学校社工、心理教师协同开展。德国模式的优势在于高度契

合职业岗位需求，能够有效缓解学生从校园走向社会、进入职场时产生的适应困难、选择困惑与心理冲突^[5]。

但该模式也存在一定局限：它建立在高度发达的工业基础、完善的社会福利制度以及结构化、契约化的心理支持体系之上，其支持系统虽相对稳定，却容易忽视对个体心理动态的敏锐捕捉与及时干预。我国技工院校学生身处城镇化与社会转型的快速发展阶段，部分学生仍受传统应试教育带来的消极情绪影响，直接照搬国外结构性支持模式易出现“水土不服”乃至“排异反应”，难以真正适配本土学生的心理特点^[6]。

1.2 “北斗心网”的本土化创新：从“感官集成”到融入日常

“北斗心网”模型在借鉴国外成熟经验的基础上进行了本土化创新：从单一结构化支持转向生态化育人模式，突破国外“企业—学校”二元联动框架，以“环境集成”理念将家庭、学校、社会等多方力量纳入一体化育人体系，将心理健康视为多主体共同作用的综合状态，使心理关怀从心理咨询室的局部干预拓展为全过程、全方位的系统支持。同时，依托“七格筑基”思路，将心理健康教育与专业学习、技能实训、日常管理深度融合，针对不同专业、不同阶段学生的成长需求实施分层分类引导，摒弃普适性、粗放式教育模式，构建精细化、常态化、生活化的心理健康教育体系^[10]，更贴合技工院校学生学习、成长与成才的实际需求。

1.3 积极心理学与成长型思维的本土化融合

研究将成长型思维、积极心理学等理念融入本土化

职业教育心理健康实践。成长型思维强调能力具有可发展性^[6]，积极心理学注重挖掘个体内在优势，二者在国际职业教育领域常被用于提升学生职业胜任力^[8]。在此基础上，本研究进一步拓展其应用路径，将其转化为帮助技工院校学生破除身份“标签”、强化自我认同的重要方法^[6]。依托“七力驱动”模式，将成长型思维与积极心理品质培育融入学生日常学习、技能训练与校园生活，引导学生将挫折与失误视为自我成长的起点，把消极认知转化为持续发展的内在动力^[9]。

上述融合有效提升了心理健康教育的价值内涵，使“北斗心网”体系既具备国际职业教育的专业性，又贴合我国技工院校学生的心理发展实际，显著增强了心理健康教育的针对性与实效性。

2 “七力驱动”：构建非局部感官集成的育人生态

在“北斗心网”中，心理健康不是一种度量值，是人在不同场景中、不同主体的影响下的一种整体适应状态^[4]。体系提出的感官集成非局部理念是：学生的心理状态并不是受某一个空间、某一时点的单一事件所影响的，而是家庭、学校、同辈、社会等多方元素不同场景影响的产物。

2.1 激活主体与朋辈的内生感官

学生成长力是整个系统链条的逻辑起点。根据自我决定理论，当学生在学习与实践中获得主动性、胜任性和归属感，其内部成长动机得到激发时，学生的成长力就得以体现。实践过程中，教师可以借助成长记录与动态观测进行定量分析^[6]：专门围着情绪调节、抗击打能力、坚韧程度、自我效能感这些方面，去建设一套常态化的轻度评价指标，把成长型思维的培养融入技能训练、课堂表现、实训反馈这些日常行为的实践当中去。通过对学生成长行为的跟踪监测、对时序性行为比较看到学生的心理特点发展或变化，使心理成长变得具体可感、实现真实可见地成长。

同伴互助力是心理健康关爱系统里面较为亲切的一个重要力量。技工院校学生人际交往较多，互相影响也较为深刻，朋辈支持产生作用更快、更直接。实践中可建设“宿舍一班级一社团”三级朋辈互助系统，选拔和培训一定数量学生中有共鸣意识、勇于担当的学生干部作为朋辈心理联络员。在日常交往中发现学生群体中的感性信息，把握情绪走向，发现心理隐患^[9]。构建支持校园生活、线上交往的全场景支持系统，对学生心理状态实行提前感应、准确响应、守望相助。

2.2 强化师生与环境的浸润感官

教师影响力是“链接学生认知和行为”的“纽带”

^[3]。教师不仅是知识和技能的传播者，也是心理资本的培育者^[3]。实践中要将心理关怀渗透在日常教学中，引导任课教师在专业实训和技能考核中，不仅要关注学生的操作结果、技术精度，还要对学生的学习态度、抗压性和抗挫力进行培养，通过积极评价、正向激励在实训中源源不断给学生补充提升心理能量^[7]。

校园关怀力其实就是侧重环境育人、润物无声的扶助力量。校园的心理空间建设，得把情感扶助、心理相适作为基础，比如在实训楼里建起能舒缓心理的空间，在宿舍空设出温馨的服务窗口，让后勤人员主动去辅导学生、成为学生暑期里的亲密服务者^[9]。通过这些各种场景里有温度的校园扶助力，不仅把学校心理健康教育覆盖学生的场景给扩大了，让它融入学生日常的学习生活中去，更使得心理健康教育能常在，用浸润式的关爱去关怀学生。

2.3 统合家、社、医的外部保障感官

家长支持力是学生心理资本的重要来源^[8]。已有研究表明，支持性的教养方式能够降低学生出现心理问题的风险，是维护学生心理健康的重要保护性因素^[1]。在实践中，可借助常规家校合作机制，如向家长推送包含学生心理状态、成长发展、学习行为等内容的综合成长报告，改变以往仅以学业成绩为核心的沟通模式。这有助于推动家长从单纯提供物质保障，转向给予孩子更多陪伴、关注与情感支持，进而形成稳定、积极的家校情感联结，为学生心理健康筑牢坚实的家庭支持基础。

社区帮扶力和医教结合力这两块，其实就是给整个系统兜底的安全防线。一方面，争取社会公益心理服务的力量，给学生撑起一把校外的“心理援助伞”，把校园内外的心理援助做到“无缝隙对接”；另一方面，确保专业机构的医疗心理力量能常态化、便捷化地介入，跟专业的精神卫生服务组织建立起常态化的互助联合机制，把心理数据共享、快速互动这些机制都给建立起来，让那些筛查出来的有风险的学生，能够实现从“早期发现”到“科学转介”再到“后续回充”的有效闭环干预^[2]，从而确保“机构间、场景间”的实际干预能够顺畅落实，最终给学生心理搭建起一张全方位、多层次的安全网。

3 “七格筑基”：实施局部梯度的精准干预路径

如果说“七力”解决了心理健康教育面上的系统整合问题，那么“七格”强调的是精细性、精准性的育人思路。它的核心是立足学生日常学习成长的过程，关注学生微观心理变化、分层分类提示^[3]，而非“一刀切”式地统揽全局的方案，才能真正达到心理健康教育专业融合、日常相融的育人目标^[4]。

3.1 专业工种与空间赋能的场景梯度分析

专业工种网格是差异化教育的基础^[3]。要对不同的二级学院、工种的具体需求进行精细的心理梯度分析。比如：数控加工类专业对专注力有着较高的要求，而服务类专业则需要非常大的情绪劳动^[10]。操作上则要按照专业来划分网格、按专业给‘心理能力需求’制定一张清单，在实训中插入各专业的心理训练内容，同各专业技能训练同步进行^[3]。

空间赋能网格是把校园切分为一个个具有特定功用的心理空间单元^[9]。每一个网格空间单元（如教室、寝室、食堂）都有不同程度的负面梯度^[6]。落地建议是做“空间化差异赋能”：网格化实训室赋能“挫折认知力”，网格化寝室赋能“关系和谐度”，网络空间赋能“信息辨别力”。对于部分空间状况的梯度管理避免过少地形成局部负面情绪的积聚性。

3.2 风险预警与成长阶段的动态监测

风险预警网格依托数字化平台，建立“红黄蓝白”四级预警机制。本着动态分析的思路，系统不能只注重学生是否达到预警值，更要看到学生的心理指标变化的“斜率”^[4]。操作上，数字化平台获取学生在校生活中的微小数据的采集，如社交行为的骤然减少，生活作息的骤然变化。局域的“斜率”改变就是全局危机预示的信号，对生活细节的准确把握进行主动防范。

成长阶段网格则关注学生的成长之路，从入学、掌握一技之长、工学交替到就业实习这一心理变化旅程。每个成长阶段的压力因素不同，操作建议是建立“心理成长档案”，针对新生迷茫、中年级成长的“技能成长瓶颈”、高年级职业认同迷茫，提供多种方式的心理教育、疏导方案^[5]，使心理照顾与学生的成长阶段形成“梯度错位”。

3.3 赋能协同网格的组织化落地建议

教师赋能、家长协同、同伴互助这三个网格是管理的着力点^[11]。教师赋能网格要建立局部问题的“个案分析小组”，针对班级心理气候作微观诊断。家长协同网格通过家校合作/定时会谈^[1]，将家庭指导细化到每个家庭单元^[8]，实现政策与关怀的末梢触达。同伴互助网格操作重点是“网格自治”，鼓励学生心理社团针对宿舍网格开展微型团体辅导，实现对整体校园和谐度的贡献^[9]。基于局部梯度而又精细化的工作管理，能保证心理健康教育的每一个动作能够恰当触及，避免“大水漫灌”式的浪费^[3]。

4 结论与研究展望

尽管成长型思维在国外基础教育中已有丰富研究成果，在技工学校这一特殊场境中属于空白。已有大量

研究针对普通高中生、大学生，而针对技术技能型学生成长型思维的干预实验也极少出现^[10]。未来的研究可以做随机实验（RCT），在技工学校中开展成长型思维课程并度量其对学习坚持度、技能掌握速度和心理韧性的影响^{[6][7]}。

此外，“北斗心网”的可行性和有效性仍需科学的评估保证。以后可以研发“心理发展指数”作为评估的主体指标，包括自我测评、情绪因素、自我认同的职业感等，能够动态地进行评估^[7]；同时，随着人工智能、大数据的发展，心理网格可以向智能、预测性发展阶段发展，完成真正意义上的“被动应对”到“主动预防”的转变，服务社会培养和成长高素质技术技能人才的终身化。

参考文献

- [1] 教育部等十七部门. 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.
- [2] 姜大源. 职业教育学习领域的课程方案与课程开发[J]. 中国职业技术教育, 2007(8): 41-45.
- [3] 徐国庆. 职业教育课程论[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2015.
- [4] 黄希庭, 郑涌. 当代中国大学生心理特点与教育[M]. 上海: 上海教育出版社, 2009.
- [5] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2009.
- [6] Dweck C S. Mindset: The New Psychology of Success[M]. New York: Random House, 2006.
- [7] 孟万金, 张冲. 中国大学生积极心理品质量表编制报告[J]. 中国特殊教育, 2009(8): 71-77.
- [8] 李海奎, 张文新. 心理韧性研究综述[J]. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 2006, 51(3): 140-144.
- [9] 樊富珉, 王建中. 北京大学生心理素质与心理健康研究[J]. 清华大学教育研究, 2001(4): 26-32.
- [10] 俞国良. 我国中职学生心理健康现状、问题与对策[J]. 职业技术教育, 2018, 39(18): 26-31.

作者简介：竺日培（1982.07-），男，汉，籍贯：浙江省宁波市，学历：本科，职称：副高，研究方向：医药健康。

焦恬恬（1993年-），女，汉族，籍贯：四川省西昌市，学历：研究生，职称：助理讲师，研究方向：说谎的脑神经机制。

姚玲（1991年-），女，汉，籍贯：浙江省杭州市，学历：研究生，职称：助理讲师，研究方向：青少年心理健康发展。