

# 大学生劳动教育中的心理健康引导与支持机制研究

庞燕

集宁师范学院 内蒙古乌兰察布市 012000

**摘要:** 劳动教育在大学生综合素质培养中占据重要地位, 不仅传授劳动技能, 还促进学生心理健康发展。本文分析了劳动教育与心理健康的关联, 指出劳动实践有助于增强自我效能感和自信心, 培养社交技能和情感表达能力。然而, 当前大学生劳动教育实施中面临内容创新不足、资源分配不均、评价体系不完善等问题, 同时心理健康支持体系也存在局限性。本文探讨了将心理健康引导融入劳动教育的策略, 包括课程内容与心理健康目标的融合、劳动实践中的心理健康教育渗透、劳动成果评价中的心理健康导向, 以及优化心理健康辅导与咨询服务和师资队伍建设。

**关键词:** 劳动教育, 心理健康, 大学生, 课程设计, 心理健康教育

劳动教育作为教育体系的重要组成部分, 对于培养大学生的综合素质、创新能力和社会责任感具有不可替代的作用。随着社会竞争的加剧和压力的增大, 大学生心理健康问题日益凸显, 如何在劳动教育中融入心理健康引导, 成为当前教育领域亟待解决的问题<sup>[1]</sup>。本文旨在探讨劳动教育与心理健康的内在联系, 分析当前大学生劳动教育的现状及其心理健康问题, 并提出构建心理健康引导机制的具体策略, 以期提升大学生心理健康水平和劳动教育质量提供参考。

## 1. 劳动教育与心理健康概述

### 1.1 劳动教育的定义与内涵

劳动教育是教育体系的关键一环, 历史悠久, 源远流长。劳动作为人类生存和发展的基石, 长期被视为培养技能和塑造品格的重要途径。随着社会演变和教育理念更新, 劳动教育逐渐从技能传授转向注重全面发展、培养创新能力和社会责任感的教育实践, 体现了从传统到现代的转型, 承载了不同历史时期的社会期望和教育价值。劳动教育的核心目标是通过有目的、有计划地组织学生参与各类劳动, 树立正确的劳动观念, 形成必备的劳动能力, 并培育积极的劳动精神, 旨在实现学生全面发展, 强调劳动不仅是一种技能, 更是一种价值观和生活方式。其主要任务包括传授劳动知识、培养劳动技能、塑造劳动品质, 以及引导学生将劳动成果转化为社会价值和个人成长的动力, 这些任务共同构成了劳动教育的丰富内涵和实践要求, 为学生成长为有责任感、有创新能力的社会成员奠定坚实基础<sup>[2]</sup>。

### 1.2 劳动教育与心理健康的关联性分析

劳动教育与心理健康密切相关。劳动实践可以让学生体验劳动的艰辛与成就, 以此来将学生的自我效能感和自信心增强, 还可以在在一定程度上有效培养学生的社交技能以及情感表达能力, 进一步促进学生心理健康发展。与此同时, 心理健康状态也会对学生的劳动教育效果产生一定的影响, 如果学生心理是健康的, 那么学生的学习动力和创新力也会因此增强。所以, 再劳动教育中引入心理健康教育是非常有必要的。相关教师在日常教学过程中可以从教育内容、教学方法、教学评价等, 三个方面出发, 将心理健康教育元素融入进去。使学生在劳动实践中技能与心理同步成长, 形成劳动与心理健康教育的良性互动, 促进学生全面发展<sup>[3]</sup>。

## 2. 大学生劳动教育的现状

### 2.1 大学生劳动教育的实施情况

当前, 大学生劳动教育实施呈现多样化, 高校普遍将其纳入课程体系, 注重理论与实践结合, 引导学生参与实际劳动项目。劳动教育普及度逐步提高, 但学生接受度存在差异, 部分学生对其价值认识不足。主要问题包括: 内容与形式需创新以适应新时代需求, 资源分配不均导致部分高校难以提供高质量教育, 评价体系不完善缺乏科学评估标准, 学生认知偏差和参与度不高影响整体效果。需进一步探索和优化实施策略, 提高普及程度和接受度<sup>[4]</sup>。

### 2.2 劳动教育在课程体系中的地位

劳动教育在高校课程体系中占据独特重要地位, 不仅是独立课程, 也与其他课程相互关联、互补。其核心

目标是培养学生劳动观念、技能和品质，对学生全面发展具有不可替代的作用。劳动教育不仅传授知识和技能，还塑造学生正确价值观、培养社会责任感和历史使命感。它与其他课程紧密关联，提供实践操作机会，验证和应用理论知识，培养团队协作能力、沟通能力和解决问题的能力，帮助学生将知识转化为实际成果，增强学习动力和成就感。

### 2.3 大学生对劳动教育的认知与态度

本次调查随机选取了全国1000名在校大学生作为样本，确保广泛性和代表性。问卷设计包含封闭式与开放式问题，涵盖劳动教育价值理解、参与意愿及影响因素等。通过线上平台发放问卷，回收了950份有效问卷，有效回收率为95%。采用SPSS软件进行统计分析。结果显示，大学生对劳动教育的认知和态度存在显著差异和多元化特点。65%的学生认为劳动教育对培养责任感、提升能力和团队协作有重要意义，20%的学生理解模糊，15%持保留意见。态度方面，70%的学生愿意参与，20%态度中立，10%不愿参与。城乡差异、家庭经济状况和专业背景等因素影响学生的认知，如农村学生中80%持积极态度，城市学生为60%；家庭经济状况较差的学生中75%认为劳动教育重要，而状况较好的学生中为65%；工科学生中70%强调技能培养，文科学生中60%更关注劳动与社会、文化的关系。

## 3. 大学生心理健康状况分析

### 3.1 大学生心理健康问题的主要表现

大学生心理健康问题多样，包括焦虑症（过度担忧、紧张）、抑郁症（情绪低落、兴趣丧失、自我价值感下降）、适应障碍（难以适应新环境、情绪波动）等。此外，强迫症、社交恐惧症也常见。这些问题的产生往往是多因素交互作用的结果，包括生物遗传因素（如家族遗传史、大脑化学物质不平衡）、心理社会因素（如不良家庭环境、过度压力、人际关系冲突、重大生活事件）以及个体自身的认知风格、应对方式、情绪调节能力等。

### 3.2 心理健康问题对学业与生活的影响

心理健康问题对大学生影响显著。焦虑、抑郁等情绪障碍会导致学生注意力不集中，影响学习和理解新知识的能力，长期困扰还可能削弱学习动机，导致学业成绩下滑。同时，心理健康问题也会损害人际关系和社交能力，使学生表现出自我封闭、社交回避等行为，缺乏自信，害怕社交场合，这限制了学生的人际交往，并可

能影响学术活动中的表现，进一步加剧学业和生活的困扰。

### 3.3 现有心理健康支持体系的不足

现有高校心理健康支持体系存在局限性。尽管多数高校已建立心理咨询中心，但服务覆盖范围有限，难以满足所有学生需求。在预防层面，心理健康教育普及不足，内容和方法单一，缺乏针对性和吸引力。在干预方面，现有体系侧重于危机干预，忽视了对轻度或中度心理问题学生的及时关注和引导。在治疗方面，专业心理咨询师数量有限，资源投入不足，治疗方法和手段相对单一，治疗效果有限。

## 4. 劳动教育中的心理健康引导机制构建

### 4.1 劳动课程内容与心理健康目标的融合

将心理健康目标融入劳动课程是促进学生全面发展的创新举措。劳动课程应不仅传授技能和知识，还应关注学生心理成长和心理健康素养提升。课程设计上，可设置与心理健康相关的劳动任务，如团队合作，以培养协作能力、沟通技巧和社交自信。同时，应融入心理健康教育内容，引导学生认识劳动对心理健康的积极作用。这样的设计能提升学生劳动技能和实践能力，更重要的是，有助于形成积极劳动观念和良好心理健康状态<sup>[5]</sup>。实现课程内容与心理健康目标融合的策略包括：明确心理健康目标，确保课程设计围绕其进行；开发相关劳动任务和活动，让学生在实践中体验心理健康的重要性；加强劳动课程与心理健康教育课程的衔接，形成协同育人合力；建立科学评价机制，评估课程对学生的实际影响，以不断优化和改进。

### 4.2 劳动实践中的心理健康教育渗透

在劳动实践中渗透心理健康教育，需将理论与实践紧密结合。教育者需关注学生技能培养，同时注重心理状态引导和调整。具体措施包括：任务分配时考虑学生心理特点和能力差异，合理安排，避免过大压力；劳动过程中适时讲解心理健康知识，传授情绪管理、压力应对等技能；劳动结束后引导学生反思总结，分享心理体验和成长。劳动实践对提升学生心理健康水平具有实际作用，可以增强学生的自信心和抗压能力，提升社交技能和人际交往能力，并培养其坚韧不拔的品质和积极的生活态度。实践经验表明，这一举措是可行且有效的。然而，实施过程中也需注意：确保心理健康教育内容与劳动实践紧密相关；注重教育的针对性和个性化，根据

学生心理需求进行引导；加强教育者专业培训，提高其心理健康教育能力；建立有效反馈机制，及时评估和调整教育策略，以确保心理健康教育效果。

### 4.3 劳动成果评价中的心理健康导向

在劳动成果评价中体现心理健康导向的原则，是教育评价改革的一个重要方向。这要求评价者不仅关注劳动成果本身的质量和价值，还要关注学生在劳动过程中的心理体验和成长，如是否表现出积极的情绪状态、是否能够有效管理压力和挫折、是否能够与他人建立良好的合作关系等。心理健康导向的评价标准对学生激励作用显著。为完善此机制，建议明确评价标准和要求，加强评价者专业培训，提高其心理健康素养和评价能力，建立多元化评价机制，引入学生自评、互评等多元评价主体，使评价更全面客观，并注重反馈和激励，及时向学生反馈结果，给予积极鼓励和建议，以促进其心理健康和全面发展。

## 5. 劳动教育中的心理健康支持体系

### 5.1 心理健康辅导与咨询服务

高校现有的心理健康辅导和咨询服务体系，包括心理咨询中心、专业团队、教育课程及宣传活动，致力于为学生提供全面支持。在劳动教育中，心理咨询师可为学生提供心理调适指导，助其应对压力和挑战。同时，心理健康教育课程可融入劳动教育，引导学生正确认识劳动与心理健康关系，培养积极劳动观念和良好心理状态。然而，当前服务在劳动教育中的应用还存在局限性，如服务覆盖范围有限、针对性不强，导致其在提升学生劳动心理健康水平方面的效果有限。为优化心理健康辅导与咨询服务在劳动教育中的应用，建议扩大服务覆盖范围，确保所有学生都能享受专业辅导和咨询；加强服务针对性，根据学生遇到的具体心理问题提供个性化辅导；强化心理健康教育与劳动教育的融合，共同促进学生心理健康和劳动素养的全面提升；建立有效反馈机制，及时评估服务效果，并根据反馈进行持续改进和优化。

### 5.2 心理健康教育的师资队伍建设

当前高校心理健康教育师资队伍虽呈现出一定的专业性和多样性，但仍面临数量不足、部分教师专业背景和技能待提升、稳定性和持续性发展挑战等问题。为提升师资队伍专业能力，可通过系统专业培训增强教师

的心理学理论素养和实践技能，鼓励教师参与学术研究和实践探索以更新知识结构，并建立校内外专家指导机制支持教师专业成长。为加强师资队伍建设，高校应增加投入，扩大师资规模并提升质量，确保每位学生得到必要心理关怀和支持；同时，建立完善的教师培训和发展体系，促进教师持续成长；优化师资配置，确保心理健康教育资源均衡分布，提高服务可及性；并建立健全激励机制，肯定教师贡献，激发其工作热情和创造力，为构建更加健康、和谐的校园环境贡献力量。

## 结语

综上所述，劳动教育与心理健康相辅相成，共同助力大学生全面发展。构建劳动教育中的心理健康引导机制，显著提升了学生的自信、责任感、情绪管理及人际交往能力。未来，高校需深化两者融合，优化课程设计，完善服务体系，加强师资建设，营造健康和谐的学习环境。学生也应积极参与劳动实践，注重心理调适，全面提升自我，为职业生涯和社会生活打下坚实基础。

### 参考文献：

- [1] 段元花. 新时代高职院校开展劳动教育的策略研究[J]. 教师, 2023(31): 6-8.
  - [2] 陈丽娜. 劳动教育助力新时代大学生就业探析[J]. 张家口职业技术学院学报, 2022, 35(3): 27-28.
  - [3] 程明, 李欣屿, 陈阳. 新时代高职院校学生积极心理构建策略研究——以长春汽车工业高等专科学校为例[J]. 大众科学, 2024, 45(6): 80-82.
  - [4] 张婧, 张明. 心理健康教育在大学生就业指导中的积极作用[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(11): 86-87.
  - [5] 谢金. 态度改变理论视野下大学生劳动教育的问题与对策 [J]. 教育评论, 2021(1): 49-53.
- 集宁师范学院2021年度教师教育课程教学改革与研究项目  
项目名称: 新时代大学生劳动教育与创新创业课程的融合  
项目编号: JSJY2021004  
作者简介: 庞燕, 1982年3月, 女, 汉族, 内蒙古自治区乌兰察布市察哈尔右翼后旗人, 集宁师范学院, 讲师, 高级工程师, 工程硕士, 化学方向