

# 整理在高职生劳动教育及成长促进中的应用

李梦思 魏大龙 贺婧 程岚

(湖北幼儿师范高等专科学校, 湖北 武汉 430000)

**摘要:** 高职生大学阶段是自我同一性建立及价值观养成的重要时期, 而消费主义价值观对其自我发展、价值观养成、成长成才具有潜在威胁。“整理”是家政学中的概念, 不止是“收纳、整理”这一动作, 更是一种思维及存在方式。整理能帮助人们明确自身价值观, 理清思绪及情感, 重新审视生活方式和个人发展相关事宜, 理析“自我与人、与物品、与空间等的关系”, 促使人活在当下, 关注生活中的秩序, 让生活回归平衡。所以“整理”是对抗消费主义价值观不良影响的有效途径, 也是促进自我体验、自我反思、自我管理的一种有效方式。如果能将整理运用于高职生教育, 探索可以运用的途径与方法, 对于促进高职生的全面发展有诸多助益。本文梳理了“整理”相关研究及理念, 对于如何将“整理”运用于高职生劳动教育及成长促进提出建议和参考。

**关键词:** 高职生; 整理; 劳动教育

## 一、问题提出

### (一) 消费主义价值观的潜在威胁

随着全球化及经济快速发展, 消费主义价值观(表现为消费模式上的挥霍浪费、生活方式上的唯“物”和意识形态方面的娱乐至上)的出现影响着学生的心理生活质量, 同时威胁学生正确价值观养成。在物质取向渗透下, 容易使人以物化价值、利益化标准衡量身边的人、事和经历, 将人际交往物质化、将他人工具化, 在人际交往及生活体验中权衡利弊、斤斤计较, 不断消弭着心中的真善美, 最终使一些人淡化了对个人成长和人生意义的追寻。大学生正处于价值观形成的重要阶段, 如果一些学生的心灵受到消费主义价值观的侵蚀, 将不利于个人成长成才。尚艳琼等针对高职生精神生活的研究显示, 部分高职生比较注重精神世界的愉悦和享受, 不注重关乎价值观念、理想人格、人生最高价值等充盈心灵的精神生活需求, 所以当遇到人生挫折和打击时, 他们会有更深的挫败和无助体会; 在物欲诱惑面前, 他们也容易迷失自我。所以警惕消费主义价值观对部分高职生的影响, 并积极开展引导教育, 在高职生教育中具有重要意义。

针对消费享乐主义泛滥带来的影响, 风靡当下的“极简主义”“断舍离”“扫除道”等生活理念恰是解决之道。这些理念提倡了解自己, 明晰、正视并管理个人需要与欲望, 思考人、物、空间之间的关系, 尊重物品的价值、爱物惜物, 去除个人思想及生活中赘余之物, 养成真正贴近自我及生活的存在理念, 消除心中障碍, 真正过上一种适配于当下角色及成长发展需要, 人、物、空间三者按一定秩序均衡发展的生活[4-6]。而“极简主义”等生活理念的落实, 均离不开“整理”这一过程。

### (二) 高职生的发展之需

根据埃里克森的心理社会发展理论, 高职生的心理发展正面临同一性对角色混乱、亲密对孤独两种发展危机。这两种危机的顺利解决, 离不开高职生自我的发展。自我意识觉醒的高职生常会思考“我是谁? 我的价值和未来方向是什么?”, 当确定了自我选择就能够获得强烈的自我坚定和安全感, 对于信仰、价值观做出自己的判断。反之则会对社会及其自我缺乏目标和认同感,

造成心理发展危机。物化的价值观对其正确认识社会、理解及发展自我、建立亲密关系并形成正确的价值观不利, 容易导致自我异化、人际疏离、倾向于物化利益化人生体验等, 无法形成自我坚定及安全感。此外, 刚进入大学环境的高职生, 容易产生孤独感, 他们渴望结交新朋友, 并且在与朋友的互动中学习如何保持合适的人际距离、如何有效沟通, 如果有物化及工具化的人际交往模式, 势必会影响高职生的人际发展, 不利于其度过亲密对孤独的发展危机。

所以在高职生教育中添加对自我及关系的整理教育, 有助于帮助高职生完成其心理发展任务, 提高内心控制感和安全感, 成长为身心健康、发展良好的个体。

## 二、概念界定

袁春楠认为: 整理, 不只是收拾有形物品, 更是整理无形人生, 通过价值观排序, 整理我们的工作、生活、学习、财富和内心世界, 通过整理融会贯通, 探索并改善我们和物品、时间、空间的关系。日本规划整理师协会(JALO)认为整理规划是对住宅、生活、工作、人生等所有事物, 有效地进行准备、计划、整顿并维持。“整理生活”企业的品牌理念中提到整理是处理“人、物品和空间的关系”, 让生活回归秩序, 在秩序中享受生活。

借鉴以上看法, 我们将整理理解为一种思维及存在方式并将整理教育界定为: 通过对具体整理思维及方式方法的学习, 使学生在对个人物品及空间的使用、学习状态、时间管理、情绪、关系、理想自我及发展目标、价值观等的梳理间, 去除该从生命中请出去的、留下需要的、补充欠缺的, 明白自己真正需要、喜欢及一生要追求的是什么, 找到并成为更好的自己, 主动设计并过上理想的幸福生活。

## 三、研究现状

### (一) “整理”研究现状

“整理”这一现象虽在全球范围内备受推广, 但多集中在家居内务整理实践方法的传授, 对“整理”的研究较少。以“整理”为关键词进行文献检索发现初等教育发文量大于中等教育大于高等教育。从研究内容看, 初、中等教育对“整理”的研究主题大部分为文本、知识的整理方法, 也有人将“整理(内务)收纳”作为加强中小学生的劳动技能教育方法。在高等教育层面, 学者们虽然也关注到整理是学生的自我探索过程, 但主要仍将整理作为学生宿舍内务管理的一种措施。也有学者关注到整理的心理效应, 从物理层面的技能操作深挖到心理影响层面, 虽丰富了整理的理论深度, 但对整理在高等教育中的运用探索仍明显不足。

对于整理能够改善人的心境、促进发展的内在机制研究更少。整理类书籍一致宣扬通过整理改变了著作者或其他人的人生, 但关于内在的改变机制仅限于著作者的主观感受。如《极简主义》的作者简一认为通过整理她更加清楚了解自己的需求及内心, 在尝试了极简生活后内心的混乱感下降, 不再害怕失去和错过, 对生活及自我的掌控感、内心安全感均有提升。确有研究表明自我控制水平的高低与希望感及积极行为间存在正相关, 与负性认知偏差呈负相关。吕悦等研究发现整理行为明显提升了实验组的开

心程度、降低了拥挤压力感，他们以此作为整理能改善人心境的内在心理机制。但整体来看，对整理能够改善人心境的内在机制研究依然十分不足。

综上整理能够帮助人们明确自身价值观，理清思绪及情感，重新审视生活方式和个人发展相关事宜，如果能将整理运用于高职生教育，探索可以运用的途径与方法，对于促进高职生的全面发展会有诸多助益。

## （二）劳动教育研究现状

整理教育也属劳动教育的一种。近年来，劳动教育得到关注，劳动教育的实践与理论出发点正是源自高等职业教育培养高级劳动人才的目的，同时劳动教育也是加强学生思想政治教育的实践过程。目前我国高校劳动教育的现状并不乐观，真正开展劳动教育的高校较少，教育缺乏系统性，对学生缺乏吸引力。我国需要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，劳动也是社会主义建设者的基本活动，劳动能力也是社会主义接班人所需的基本实践能力。我国职业教育法中提到高职教育需要根据社会及职业需求培养高素质人才，着重培养学生的“劳模精神、劳动精神、工匠精神”。所以在高职院校中开展劳动教育更具重要现实意义，同时也是不可或缺的教育内容。

2021年我国人社部公布了一批新增职业工种，其中就包括整理收纳师。“整理”主要源自20世纪80年代的美国及日本，经历了阶段性的变化发展，之后其相关理念在全球范围得到推广。2004年，日本将整理相关的知识技能编入学校教育课程。整理收纳的技能与理念与劳动教育相契合，也是高职生生活、未来发展所需具备的能力。整理教育对学生具有一定吸引力，可以作为拓展高职生劳动教育的重要实践内容，在劳动技能培养、健康生活方式养成、正确的价值观培养等方面均有助益，从而促进高职生全面发展。

## 四、“整理”运用于高职生教育中的设想

在《了凡四训》中，明代袁了凡提出“改过之法”的3个层面：从事上改、从理上改、从心上改。依据这三个层面，我们提出整理教育在促进高职生发展中的运用也可通过三个阶段来实现：“一为整理有形物品（个人物品、财务管理及空间使用等），实现轻盈生活；二为整理无形之物（情绪、关系、价值观等），实现自在人生；三为关注当下并追求生活本质（学习状态、时间管理、理想自我及发展目标等），实现人生平衡”。

整理教育的内容设计，我们可以参考“断舍离”“极简主义”“人生整理术”等畅销书籍，从中提取、凝练、整合相关的理念、思维方式、“整理”的知识及技能等，并将其与心理学、家政学中的相关知识与方法相结合，同时结合高职生的发展需求，打造适合在高职生中开展的教育内容。对于高职生的发展需求，有研究表明大一新生多表现为适应困难；二年级学生多表现为人际关系不和谐、学习压力及情感困扰；高年级学生多面临因毕业就业压力带来的敏感、抑郁、焦虑困扰。我们曾对1095名高职生调查发现“近一个月让其感到苦恼的困扰”从高到低依次为：学习、时间管理、职业生涯规划与未来发展、情绪管理、人际交往、自我认识、网络使用、恋爱与性。所以在高职生中开展整理教育的主题可以有：人际关系整理、情绪整理与管理、学习状况整理、时间运用整理与管理、价值观整理、自我探索与整理、自我职业发展与整理等。在整理与心理学、家政学具体的融合方面，如价值观整理可以整合心理学中“我的人生五样”团体辅导活动与袁春楠提出的“价值观整理五步法”，将直观视图与内心体验取舍相

结合引导高职生对个人价值观进行理析，促进高职生更深层次的认识个人价值观。在整理思维养成方面，帮助高职生学会用“清洁-整理-新陈代谢”动态发展的思路醒悟个人想法、关系及情绪等需整理的主题，并将“清洁-整理-新陈代谢”习得为一种思维习惯及存在状态，在日常生活中能够不断自我觉察、自我管理、自我完善。整理教育的形式可以是多样化的，可以开发专门的整理教育课程体系，也可以打造活动培育体系，科学设计教学大纲及教学计划，设计与学生生活及发展息息相关、学生喜闻乐见的校园活动，学习整理相关知识技能并打造全员整理校园文化氛围，促进高职生全面发展。

在高职生群体中开展整理教育，既是对在高校中开展劳动教育的创新，也是对高职教育“德智体美劳”“五育并举”的人才培养体系的有效探索，符合大力发展职业教育的教育思路，为国家培养全面发展的高素质职业人才做出贡献。

## 参考文献：

- [1] 罗瑞奎. 消费主义对大学生心理生活质量影响的研究[J]. 中国商论, 2019(23): 2.
- [2] 张代宝. 消费主义与大学生思想道德教育[J]. 科教文汇(下旬刊), 2013(09): 12+14.
- [3] 尚艳琼, 张科. 高职院校学生精神生活发展现状调查——以无锡市部分高职院校个案为例[J]. 凌渡职业技术学院学报, 2014, 13(1): 5.
- [4] 简一. 极简主义: 如何掌控自己的生活和作品[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2021.
- [5] 山下英子. 断舍离[M]. 吴倩, 译. 南宁: 广西科学技术出版社, 2013: 11-12.
- [6] 键山秀三郎. 扫除道[M]. 陈晓丽, 译. 北京: 企业管理出版社, 2018.
- [7] 江光荣. 大学生心理健康素养[M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2020: 43.
- [8] 袁春楠. 脱胎换骨的人生整理术[M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2019.
- [9] 杨文斯. “断舍离”理念在大学生宿舍内务管理中的运用[J]. 智谋方略, 2019-11-18.
- [10] 张凯蒙, 邵健. 高职院校学生宿舍内务管理方式探究——以陕西铁路工程职业技术学院为例[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(3).
- [11] 吕悦, 曾婉, 严建雯. 从“理物”到“理心”——寝室整理的心理效应[J]. 宁波教育学院学报, 2017, 19(6): 55-56.
- [12] 占丹玲, 蔡瑶瑶. 高职新生希望感、自我控制与隐性逃课的关系研究[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2019, 32(1): 103-104.
- [13] 魏东红, 王丽娟. 高职生思想政治教育实施途径之劳动教育探讨[J]. 教育与职业, 2008(26): 120-121.
- [14] 王飞, 车丽娜, 孙宽宁. 我国高校劳动教育现状及反思[J]. 中国大学教学, 2020(09): 75-79+85.
- [15] 整理生活学院. 整理生活: 风靡全球的整理收纳术[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2020.
- [16] 何玉霞, 王琮哲, 何凤霞, 白婕妤. 试论大学生心理适应能力年级差异[J]. 现代交际, 2017(03): 107.