

# 高职生心理幸福感与心理健康的关系研究

张英蕾

(烟台职业学院 山东烟台 264003)

**摘要:** 随着社会的快速发展,高职生的心理健康和幸福感受到了广泛关注。本文探讨了高职生心理幸福感与心理健康的关系。首先定义了心理幸福感,并分析了高职生心理幸福感的特点及影响因素。研究表明,心理幸福感与心理健康之间存在正向关联性:良好的心理健康可增强幸福感,而高度的幸福感也有助于提升心理健康状态。为提高高职生的心理健康与幸福感,建议学校创造积极的学习环境,提供心理辅导,并培训学生增强心理韧性。通过综合策略,旨在促进高职生的全面健康发展。

**关键词:** 高职生; 心理幸福感; 心理健康

## 引言:

随着社会的快速发展,人们越来越重视心理健康和幸福感。对于高职生而言,面临学业压力、就业挑战等多重因素,他们的心理状态尤为值得关注。心理幸福感与心理健康之间的关系是当前心理学领域探讨的热点之一。本文将深入探讨两者之间的联系,并对高职生的心理幸福感进行详细分析,旨在为高职教育提供有益的指导建议。

### 一、高职生心理幸福感的概念与特点

心理幸福感通常被定义为个体对自己生活的整体满意度和积极评价,是一种主观的心理体验。它不仅包括对生活的满意度,还涉及到个体的自我效能感、情绪体验和生活意义的认知。而高职生处于转型期,他们的幸福感受到多方面的影响,如学业、人际关系、未来就业等。由于高职教育的职业定位,学生对于未来的职业规划和就业压力可能会影响其幸福感。与普通大学生相比,高职生的心理幸福感可能更加侧重于实际能力的培养和就业的稳定性。其幸福感的成因比较容易定位,主要就分为个人因素(如自我价值观念、心理韧性、应对策略等)、外部环境因素(如学校环境、师生关系、实习和就业机会等)和社会文化背景(如家庭教育、社会价值观和期望等)这三点。而影响高职生心理幸福感的因素也有三点,即学业压力、人际关系、个人心理因素和未来展望。

### 二、心理幸福感与心理健康的关系探讨

#### (一) 心理幸福感如何影响心理健康

心理幸福感与心理健康之间存在着密切的关系,首先,心理幸福感可以令积极情绪增强,从而令人的应对策略得到优化。心理幸福感通常与积极情绪体验相关,如快乐、满足和自信。这些积极情绪对于缓解压力、减轻抑郁和焦虑等症状具有重要作用。当个体具有较高的心理幸福感时,他们往往更善于采取积极的应对策略来面对生活中的挑战,如问题解决和寻求支持。

这些策略有助于保持和增进心理健康。其次,可以提高人的社交互动。心理幸福感高的个体更可能与他人建立积极的社交关系,而良好的社交关系已被证明为维护心理健康的关键。最后,还可以改善生活习惯,使人体的免疫功能得到增强。高度的心理幸福感可能会鼓励个体采纳健康的生活习惯,如规律的作息、平衡的饮食和适当的锻炼,从而有益于心理健康。一些研究显示,积极的情绪和心理幸福感与增强的免疫功能有关,进而有助于个体应对生理和心理的压力。

#### (二) 心理健康如何反作用于心理幸福感

心理健康不仅是心理幸福感的结果,同时也是其影响因素。第一,可影响自我认知与自尊:良好的心理健康可以增强个体的自我认知和自尊感,使他们更加确定自己的价值和能力。对自身的正确认知与尊重往往与更高的幸福感紧密相连。第二,可强化情绪调节能力:心理健康的个体通常具备较强的情绪调节能力,能够更好地管理和控制负面情绪,如焦虑、愤怒和失落,从而在面对生活中的不确定性和压力时,维持稳定的幸福感。第三,可实现人际关系的建立与维护:心理健康促进了良好的人际交往能力,个体更容易建立和维持积极的人际关系,而人与人之间的深厚联系是支撑幸福感的重要因素。第四,可建立生活目标与意义感:心理健康的人更容易明确自己的生活目标并在日常中找到意义,这种对生活的方向感和意义感是幸福感的重要来源。第五,可生成逆境中的韧性:心理健康带来的韧性使个体能够更好地应对逆境,从中学习和成长,这种成长经历进一步增强了他们的幸福感。因此,心理健康与心理幸福感之间存在着双向的正向关联,两者相互促进,构成一个良性循环。为了提高高职生的心理幸福感,必须注重其心理健康的培养和维护。

#### (三) 幸福感与健康之间的正向或负向关联性

心理幸福感与心理健康两者在多数研究中呈现出正向关

联,但也存在特定条件或因素下的负向关联。首先,正向关联多产生在生理层面、行为层面和认知与情绪层面。较高的心理幸福感与更低的应激激素水平、更好的免疫功能以及更长的寿命等生理指标有关。幸福感高的个体更可能参与积极健康行为,如规律运动、健康饮食,这些行为反过来也能增强心理健康。而心理幸福感可能导致更为乐观的认知评估、更低的情绪压抑和焦虑,从而有益于心理健康。其次,负向关联大多体现在对“正向情绪”错误的判断中。例如,过高的心理幸福感可能导致过度乐观,使个体忽视潜在风险或问题,对自己的心理健康状态有过于乐观的评估。同时高幸福感可能使一些个体选择避免面对不愉快的情境或情感,这在长期内可能对心理健康造成不良影响。此外,在文化或社群中过度追求幸福感可能造成“幸福压力”,使得个体在面对困境时,感到更加焦虑和不安。

### 三、提高高职生心理幸福感与心理健康的策略

#### (一) 创建积极的学习环境与社交环境

高职生面临的学业、职业和社交压力往往是影响他们心理健康和幸福感的 key 因素。因此,为他们创造一个积极、和谐和支持性的环境至关重要。建议参与式和互动式的教学方法,如小组讨论、项目实践等,可以提高学生的学习积极性,减少学业压力,从而提高幸福感。同时学校应倡导尊重、理解和关心的价值观,反对任何形式的欺凌和歧视,确保学生在校内感到安全和被接纳。并鼓励教师和学生之间的开放沟通,听取学生的意见和建议,为他们提供必要的支持和帮助,增强他们的归属感和安全感。也可引导学生参与各类社团活动,培养他们的团队合作和交往能力。这不仅能增强他们的社交技能,还可以通过社交互动增强他们的幸福感。

#### (二) 提供心理辅导与心理健康教育

针对高职生的特点,提供有针对性的心理辅导和心理健康教育是关键。这有助于他们更好地认识自己,调整心态,应对各种压力,进而促进心理幸福感和健康。校方可通过组织专题讲座,介绍与学生日常生活和学业相关的心理健康知识,如时间管理、压力应对、人际关系处理等。同步为学生提供专业的心理咨询服务,帮助学生解决学习、生活、情感等方面的问题,释放心理压力。此外也要对教师和辅导员进行心理健康教育的培训,使他们能够及时发现学生的心理问题,为学生提供及时的帮助和支持。高校应当在校内规划一个区域,建立一个在线和线下的心理健康资源中心,提供各种心理健康资料、自助工具和应用程序,帮助学生了解自己的心理状态,并找到适合的应对策略。也可参考发达国家教育经验,每年举办心理健康活

动周,通过举办各种活动,如情感分享会、心理游戏、互动工作坊等,增强学生对心理健康的关注和重视。通过上述措施,不仅可以增强高职生的心理健康知识和技能,还可以为他们提供及时的心理支持,帮助他们建立健康的心理模式,进而提高他们的心理幸福感。

#### (三) 增强高职生的心理韧性和应对压力的策略

高职生在学业、实习和未来职业规划中可能会面临各种挑战和压力。增强他们的心理韧性和提供有效的压力应对策略,不仅有助于他们在逆境中保持积极的心态,还可以提高他们的心理幸福感和健康。可开设专门的培训课程或工作坊,教授学生如何在困境中保持冷静,找到问题的解决办法,培养他们的逆境应对能力。帮助学生合理的时间管理计划,明确自己的学业和生活目标,使他们更有目的性和动力。再利用体育课程介绍和练习各种放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,帮助学生释放压力,保持身心平衡。教师还可以专门为不擅长社交的学生开课,教授学生如何与他人建立和维护良好的关系,提高他们的沟通和协作能力,减少人际关系带来的压力。

#### 结语:

经过深入探讨,我们可以得出结论:高职生的心理幸福感与心理健康之间存在明显的正向关联。提高高职生的心理健康和幸福感不仅有助于他们的学术成功,还有助于他们更好地适应社会,成为更加健康、积极和有活力的人。为此,学校、老师和家长都需要共同努力,通过多种策略和方法,营造一个有益于高职生心理成长的环境。只有这样,我们才能确保他们在学业、生活和未来的工作中都能够获得成功。

#### 参考文献:

- [1]王可晖.高职生的主观幸福感与归因方式的关系研究[D].四川师范大学[2023-10-25].
  - [2]罗小漫,何浩.高职学生心理健康素养的潜在类别及其对心理幸福感的影响[J].成都师范学院学报,2023,39(1):37-44.
  - [3]卢峰.高职生心理健康问题与心理健康教育分析[J].2021.
  - [4]张媛,孙桂香.某高职院校学生同理心现状调查及影响因素分析[J].心理月刊,2023(1):4.
- 张英蕾,女,汉族,1979-11,河北邢台人,烟台职业学院,讲师职称,研究生学历,硕士学位,研究方向:主要从事心理健康教育研究。
- 课题立项单位:山东省教育厅 高职生心理幸福感与心理健康的关系研究 课题编号:J17RB181