

“三心育人心理班会”对高职大学生心理健康水平的影响

唐嘉璘

长春早期教育职业学院 吉林长春 130000

摘要：本研究旨在探讨“爱心、耐心、责任心”融合的“三心育人心理班会”对提升高职大学生心理健康水平的干预效果及作用机制。以长春早期教育职业学院 2024 级 843 名学生为对象，采用混合研究方法，通过情绪状态调查量表（CDS）、社会恐惧量表（SFS）等工具进行前后测评估，并结合质性访谈深入分析。结果显示：干预后学生 CDS 得分由 12.00 降至 8.80（降幅 26.7%），SFS 得分由 15.28 降至 11.47，自我认同感“强”的比例从 41.45% 提升至 48.69%。“三心”要素中，爱心营造安全氛围，耐心提升应对能力，责任心激发价值感，共同构成关键中介机制。“学生主导、教师督导”模式有效可行。建议将该模式纳入高职常规心理健康教育体系，并建立配套的资源建设与推广机制。

关键词：三心育人；心理班会；高职大学生；心理健康；混合方法研究

引言

为应对高职学生面临的心理健康挑战及现有教育模式的不足，本研究创新性地提出“三心育人心理班会”模式。该模式将中国传统的“爱心、耐心、责任心”育德理念与人本主义心理学、积极心理学等西方理论相融合，通过结构化体验式团体活动，采用“学生骨干主导、教师督导”的实施方式，旨在系统提升学生心理健康水平，并为高职心理健康教育提供理论与实践新范式。

1 文献综述与研究框架

高职生心理健康干预研究呈现从问题矫治向积极发展的范式转变。国内研究早期主要聚焦心理问题筛查与危机干预，近期逐步转向积极心理品质培养，如李艳（2023）提出“全景式”心理健康教育体系，强调整合“个体、学校、家庭、社会”四维资源；国外则更早确立了预防性干预的主导地位，如美国推行的社会情感学习项目，将心理健康教育系统融入学校课程与校园文化。现有研究多集中于中小学阶段，高职领域的应用尚处零散的经验总结阶段，缺乏系统理论指导和实证检验，其有效性与作用机制亟待验证。“三心育人”理念虽在教育政策语境中备受重视，但与“三全育人”的宏观研究相比，其理论基础与实证研究均显薄弱。现有研究普遍缺乏将“三心”理念与心理学理论进行系统关联和操作化定义，更缺乏对其影响心理健康中间机制的实证检验。

基于此，本研究构建了整合性理论框架，提出“三心

育人心理班会”通过“爱心”营造安全氛围、“耐心”提升应对能力、“责任心”激发内在价值等多重路径促进心理健康的系列假设。本框架的创新在于将育德理念操作化为可检验的心理学变量，通过混合研究方法同步考察干预效果与内在机制。

2 研究设计

本研究采用整群抽样方法，选取长春早期教育职业学院 2024 级全体在校大一新生作为研究对象。通过前后两次问卷调查，最终获得有效样本 843 人，有效回收率为 49.0%。有效样本的人口统计学特征如表 1 所示。其中男生 199 人（23.6%），女生 643 人（76.4%）；农村生源 704 人（83.6%）；非独生子女 688 人（81.8%）。样本专业分布涵盖学前教育、康复治疗技术、口腔医学技术等九个专业，具有较好的代表性，基本反映了该高职院校新生的总体构成情况。研究严格遵循伦理规范，在研究开始前获得学校学术伦理审查委员会批准。所有参与者均签署知情同意书，明确告知研究目的、过程、保密原则及自愿退出权利。

“三心育人心理班会”是在积极心理学与人本主义心理学理论指导下设计的结构化团体活动。方案包含两次主题班会：第一次“守护校园，呵护心灵”侧重培养责任心与爱心，通过“校园热话题”等活动激发学生责任感；第二次“我们是相亲相爱的一家人”侧重培养爱心、耐心与归属感，通过“信任之旅”等活动建立深度互信。采用“学生骨干主导、教师督导”模式，学生骨干经系统培训后

主持班会，辅导员负责现场督导。

研究采用五套标准化量表：情绪状态调查量表（CDS，信度 0.900/0.967）、大学生情绪量调查表（SDS，信度 0.803/0.877）、社会恐惧问卷调查量表（SFS，信度 0.655/0.875）、大学生自我认同调查问卷和大学生学业压力及心理健康情况调查问卷。数据分析采用 SPSS 25.0 软件，包括描述性统计、配对样本 t 检验等定量分析，以及主题分析等质性研究方法。

3 研究结果

配对样本 t 检验显示，实验组学生在 CDS、SDS 和 SFS 上的后测得分均显著低于前测（ $p<0.001$ ）。具体而言，CDS 得分从 12.00 分降至 8.80 分（降幅 26.7%），SDS 得分从 34.40 分降至 30.09 分，SFS 得分从 15.28 分降至 11.47 分。效果量 Cohen's d 分别为 0.52、0.70 和 1.01，表明干预对社交恐惧的改善效果尤为显著。CDS 得分 ≥ 18 分的检出率从 27.8% 下降至 20.4%，证实了干预的临床意义。相关分析显示，后测自我认同感与 CDS 得分（ $r=-0.32$ ）和 SDS 得分（ $r=-0.35$ ）呈显著负相关。分层回归分析进一步验证了自我认同感的中介作用（ $\beta =-0.21$, $p<0.001$ ），模型解释力增加 4.0%，为“责任心—提升自我认同→缓解抑郁”路径提供了统计证据。探索性分析表明，干预效果在不同专业学生间无显著差异，具有普遍适用性。在性别差异方面，男性学生在社交恐惧改善程度（ $\Delta M=4.52$ ）上显著优于女性学生（ $\Delta M=3.58$ ）（ $t=2.89$, $p<0.01$ ）。

通过对访谈资料的主题分析，提炼出四个核心主题：安全环境的创设、认知模式的重构、积极行为的激活和情绪状态的改善。学生普遍感受到“被看见”的温暖体验，通过活动发现压力的“普遍性”，显著减轻了孤独感。他们将“三心”理念内化为个人处世哲学，实现了从“害怕失败”到“关注过程”的心态转变，并通过具体行动不断积累自我效能感。学生对班会表现出高度接纳，将其视为“情感礼物”而非任务。他们特别认可“三心”理念的系统性和体验式设计，普遍表达了持续参与的意愿。同时，学生对心理健康的认识实现了从“无病即健康”到“积极建构”、从“被动承受”到“主动管理”的深刻转变。

本研究通过混合方法验证了“三心育人心理班会”的干预效果。定量结果表明，干预能显著改善学生的抑郁情绪、社交恐惧等症状。定性分析揭示了“环境→认知→行为→

情绪”的作用路径：以爱心营造安全环境为基础，通过耐心支持促进认知重构，借责任心激发积极行为，最终实现情绪改善。学生对班会的高度接纳和心理健康认知的深化，为干预效果的持续性提供了有力支持。

4 讨论

本研究通过混合研究方法，系统探讨了“三心育人心理班会”对高职大学生心理健康的影响及其作用机制。主要发现如下：首先，定量研究结果表明，参与“三心育人心理班会”的学生在情绪状态、社交功能和自我认同等方面均有显著改善。具体表现为：抑郁症状明显缓解（CDS 量表得分降低 26.7%），社交恐惧显著减轻（效果量 Cohen's $d=1.01$ ），自我认同感显著提升。这些数据充分证明了该干预方案的有效性。其次，定性分析进一步揭示了干预的作用机制。研究发现，“三心育人心理班会”通过营造安全接纳的环境（爱心）、培养持续应对能力（耐心）和激发内在价值感（责任心），形成了一个完整的心理成长路径。学生的访谈资料显示，他们经历了从“被动承受”到“主动管理”的转变，实现了认知、行为和情绪的多层次提升。

本研究的理论意义主要体现在两个方面：一是将中国传统文化中的“三心”育德理念与西方心理学理论有机结合，为“德心融合”提供了实证支持；二是通过混合研究方法揭示了干预的内在机制，为理解发展性心理健康教育的作用路径提供了新的视角。在实践层面，本研究验证的“学生主导、教师督导”模式具有重要的推广价值。这一模式不仅有效解决了高职院校专业心理师资不足的问题，而且通过赋能学生骨干，实现了“助人自助”的双重目标。同时，研究开发的结构化班会方案为一线教育工作者提供了可操作的实施指南。

本研究存在若干局限。首先，样本来源相对单一，可能影响结论的普适性；其次，干预周期较短，无法考察长期效果；再次，主要依赖自陈式量表，未来可引入更多元化的评估方法。基于以上局限，未来研究可在以下方面深入：开展跨地区、多院校的比较研究；进行长期追踪调查，考察干预效果的持续性；结合生理指标和行为观察等客观测量方法，构建更全面的评估体系；探索与现代教育技术的融合，开发数字化干预方案。基于研究结论，建议将“三心育人心理班会”纳入高职新生入学教育体系，建立学生心理骨干培养机制，开发标准化课程资源包，构建校院

班三级联动工作机制，系统推进心理健康教育创新。

综上所述，“三心育人心理班会”通过系统化的活动设计和创新的实施模式，有效提升了高职生心理健康水平，为高职院校心理健康教育工作提供了可复制、可推广的实践方案。

参考文献：

- [1]Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- [2]Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- [3]Ivankova, N. V., Creswell, J. W., & Stick, S. L. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: From theory to practice. *Field Methods*, 18(1), 3–20.
- [4]李艳. (2023). 构建“全景式”学生心理健康教育体系的探索. *中国高等教育*, (15), 58–60.
- [5]Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95 – 103.
- [6]Schwarzer, R., & Aristi, B. (1997). Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures. *World Psychology*.
- [7]Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- [8]Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form*. University of Iowa.
- [9]Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.

作者简介：唐嘉璘（1984—），女，汉族，长春，长春早期教育职业学院，博士，讲师，主要研究方向：咨询心理学。

基金项目：2024 年度吉林省青少年发展研究计划课题《“三心育人心理班会”对提升高职大学生心理健康水平的实践研究》项目负责人：唐嘉璘，项目编号 2024jqy-469.。