

# 基于 PERMA 模型的高职院校“以劳健心”实践路径创新研究

郝梅, 杨益娟

(南京信息职业技术学院, 江苏南京 210046)

**[摘要]**“以劳健心”是高职院校践行“五育并举”育人方针的关键实践载体。其核心价值不仅在于深化劳动教育的综合育人功能,更在于为破解当前高职学生心理问题频发、劳动教育与心理健康教育融合不足的现实困境提供有效路径支撑。本研究聚焦“以劳健心”的实践路径探索,基于不同类型劳动实践现场的田野调查,采用深度访谈法,旨在厘清当前“以劳健心”实践中存在的核心问题。据此提出以 PERMA 模型为理论框架,从模型五要素出发,构建涵盖积极情绪培育、劳动投入度提升、人际协作关系构建、劳动价值意义赋予、实践成就体验强化的“五位一体”实践路径,为高职院校通过“以劳健心”落实“五育并举”,提升高职学生心理健康水平与劳动素养提供理论依据与实践参考。

**[关键词]** PERMA 模型; 高职院校; 以劳健心; 实践路径

**[中图分类号]** G718.5; G444; G40-01

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 2096-711X(2026)10-0007-03

**doi:** 10.3969/j.issn.2096-711X.2026.10.003

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

## 引言

《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》针对大学生心理健康状况调查结果显示,专科生中,有13.28%的学生存在轻度抑郁风险,有3.30%的学生存在重度抑郁风险,32.53%的学生存在轻度焦虑风险,有3.47%的学生存在重度焦虑风险,有1.43%的学生存在重度焦虑风险。可见高职院校大学生心理健康状况不容乐观。2023年5月,教育部等十七部门印发《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)》,把“以劳健心”作为“五育并举促进心理健康”的重要一环,指出“以劳健心”,即通过丰富、拓展劳动教育实施途径,让学生动手实践、出力流汗,磨炼意志品质,养成劳动习惯,珍惜劳动成果和幸福生活。“以劳健心”是我国学生心理健康发展形势下的必然选择,也是现行教育体系中的内在要义;而劳动教育是“以劳健心”的着力点,促进心理健康是“以劳健心”的落脚点。然而,在“以劳健心”这一举措的实施中,两者融合发展的机制不够健全,两者融合发展的新形态有待进一步构建。鉴于此,本文主要从劳动实践的现状调研出发,结合现状结果分析,从五大元素出发,系统阐述基于 PERMA 模型构建“以劳健心”的“五位一体”的实践路径,以期高职院校“以劳健心”的落实提供新的思路和方向。

## 一、调查研究方法

为探究高职院校劳动实践对大学生心理健康,特别是积极心理品质的影响机制,了解当下高职院校“以劳健心”的现状,本研究采用田野调查法,通过结构化观察与深度访谈相结合的方式,系统收集劳动场景中一手数据,为后续“以劳健心”实践路径设计提供实证支撑。

### (一) 调查对象与场景选取

选取省内两所高职院校,依据“劳动类型多样性”原则,确定8类劳动现场为观察场景,包括:生产性劳动(校园小菜园种植、园艺花坊)、服务性劳动(红十字志愿者服务、食堂勤工助学岗、图书馆助学岗)、技能性劳动(茶艺工作室)、集中性劳动(校园劳动周)及社会性劳动(课外兼职)。

### (二) 调查方法与实施流程

调查由两名经过培训的研究者共同开展,为期3周,采用

“结构化观察+分层随机访谈”的混合研究方法:

1. 结构化观察:参照 PERMA 模型五大维度 P 积极情绪(positive emotion)、E 投入(engagement)、R 人际关系(relationships)、M 意义与目的(meaning and purpose)、A 成就(achievement),设计《劳动场景观察量表》,明确观察指标与记录标准,具体包括:(1)基础信息:劳动参与人数、单次劳动时长、周劳动频次;(2)过程指标:劳动中的人际互动模式(如协作频率、沟通方式)、学生即时表现与情绪反应(如专注度、是否出现积极/消极情绪表达);(3)支持性指标:劳动过程中是否有指导者介入(如教师、劳动工匠)、指导内容(技能指导/心理支持)、反馈形式(即时/延迟、口头/书面)。要求观察者即时记录所观察到的情况,以确保数据记录的客观性与完整性。

2. 深度访谈:采用分层随机抽样法,从8类劳动项目中抽取24名学生,其中男生10人,女生14人。开展一对一半结构化访谈。访谈提纲围绕 PERMA 模型核心维度设计,聚焦四大研究问题:(1)劳动实践对积极心理品质的影响,如:“在该劳动中,你是否感受到成就感/归属感?请结合具体事件说明。”(2)影响积极心理品质习得的促进因素,如:“劳动中的哪些环节(如指导、反馈、协作)让你更愿意投入?”(3)影响积极心理品质习得的阻碍因素,如:“劳动中是否有让你感到困扰的情况?这些情况如何影响你的情绪或参与意愿?”(4)劳动实践对学业与生活的迁移效应,如:“参与该劳动后,你在学习状态或人际交往中是否有变化?”

## 二、调查结果与分析

### (一) 需求匹配不足,无法唤起积极情绪

从调研数据来看,高职院校虽已构建集生活、生产、服务于一体的多元劳动实践体系,且尝试将思政教育、专业发展与创新创业融入劳动教育,但在“需求匹配—情绪唤醒”的协同设计上还有待进一步完善。一方面,需求匹配呈现“差异化失衡”的特征:仅部分劳动项目(如茶艺工作室、小菜园等)给予学生自主选择空间,且能与学生心理需求、兴趣爱好、个性品质相匹配,获得学生普遍认可,激发愉悦、兴奋、好奇等积极情绪。多数项目因目标模糊、内容单调且缺乏针对性,导致适配性较低,无法激发学生的积极情绪感受。另一方

收稿日期:2025-12-18

基金项目:本文系2025年度“江苏省社科应用研究精品工程高校思想政治教育专项课题”研究成果(项目编号:25SZC-127)。

作者简介:郝梅(1980—),女,南京信息职业技术学院副教授,主要从事大学生心理教育。

面,一些劳动项目未嵌入技能提升、情感联结等情绪激活元素,学生仅为完成学分或任务被动参与,获得感缺失,不仅无法唤醒积极情绪,反而引发反感、烦躁等消极情绪。如学生小F反馈“我感觉很无聊,在这里就是在浪费自己的时间,心情非常不好”。

#### (二)“具身化”设计不足,无法引发心流体验

调研发现,当前高职院校劳动实践在“具身化”设计上存在明显不足,割裂了劳动实践与劳动感知、劳动情感的联结,进而导致学生难以进入高度专注的“心流”状态,影响对劳动的正确感悟与认知的形成。如学生反馈“劳动周被安排去劳动,也不知道每天具体要做什么,集合后等半天才开始”“每天劳动的内容就是反复擦桌子、扫地”“学不到东西,感觉没有什么意思”等。从学生的谈话内容中,可以映射出在劳动实践中,如果只重视学生的身体参与,而忽略身心结合,忽视劳动身心生态环境,无视实现心智、身体和情境共同参与的劳动设计,势必导致所开展的劳动实践活动与学生的身心发展和特点相脱离,无法满足学生的需要,难以激发学生劳动热情,不仅起不到劳动育人的功效,也导致心理育人收效受限。

#### (三)人际联结不足,情感支持无力

从现场观察可以发现,多数劳动项目采用随机分组或按班级学号、分院划分强制分组模式,未给予学生一定自主选择合作伙伴的权利。学生自主选择权的缺失,导致同组内成员缺乏熟悉度与默契度,互动频率低、协作意愿弱,进而影响整个团队的协作效率与团体成员间的情感支持。如学生小G反馈:“在劳动时,很多时候大家都是来自不同分院,彼此都很陌生。在劳动中很少交流,都是各干各的。”这种“被动组队”模式直接制约了人际互动的深度。另外,指导教师在劳动过程中多聚焦技能指导,忽视对小组协作的引导与情感支持的传递,未搭建成员间沟通交流的平台,导致学生在劳动中难以获得同伴的情感慰藉与资源支持,易产生孤独感。这一现象凸显劳动教育在实践过程中弱化人际联结重要价值,忽略了成员间情感支持的重要作用。

#### (四)价值感知模糊,导致意义感不强

在劳动实践中,学生通过自己的劳动付出得到劳动成果,而有些劳动成果是显性的、具体的,如做出一杯茶、种出一筐菜、打扫一条街等,而有些劳动成果是隐性的,如向同学普及急救知识。尊重学生的劳动成果不仅是对其劳动的价值认可,也是对其劳动付出的尊重。而在劳动教育中,指导者的关注度多集中在“任务完成度”上,忽视对于学生劳动成果,特别是隐性劳动成果的价值肯定。对学生劳动成果缺乏深层次的价值引导,不仅让学生难以建立劳动与自我价值的关联,也难以从劳动中感知个人价值与社会贡献的关系,导致学生对于劳动实践的价值感知模糊、意义感薄弱,无法认识自身力量,激发个人潜能,确证自我主体的能动性。而从劳动中获得意义和目的的能力与所有心理健康结果的改善有关。

#### (五)评价机制单一,导致成就感缺失

在访谈中发现,学生对于参与劳动实践的目的是多元化的:有的学生参与勤工助学岗位、校外兼职劳动是为了能够获取一些经济收入,减缓家庭压力;有的学生是为了锻炼自己,提升自己的人际交往能力;有的参与劳动实践是为了获得精神上的满足;等。从中可以发现,学生的发展需求涵盖物质、精神、情感、品格等多个维度,而“干多干少”这种单一的依靠劳动量的价值评判,显然与学生多维度的评价需求无法适配。学生无法在劳动实践中获得归属感、成就感、价值感和荣誉感。这不仅影响学生劳动的积极性,也难以培育他

们热爱劳动、尊重劳动的态度,无法真正将“劳动光荣”的精神内化于心。同样,单一的价值评价,也无法实现心理育人的功效或践行以劳健心的理念与价值。

### 三、路径探讨

基于PERMA模型,从劳动实践的现状调研出发并结合现状结果分析,提出从五大元素出发构建“以劳健心”的“五位一体”的实践路径。

#### (一)以“积极情绪”为起点:需求匹配与情绪唤醒的协同设计

弗雷德里克森认为积极情绪在人类进化发展中,扩展了我们智力的、身体的和社会的资源,增加我们在威胁或机会来临时可动用的储备。同时扩展了我们的心智视野,增加了我们的包容性和创造力。因而,在劳动实践中,学生积极情绪的唤醒,是“以劳健心”的重要起点。而只有同时满足物质层面的现实需求与心理层面的成长需求,二者形成协同效应时才能提升情绪体验的深度与持久性。因而,在劳动实践中融合劳育与心育的育人目标,结合不同阶段学生身心发展特点,将劳动活动设计与学生个性需求对接、与学生生活经验相关联,嵌入技能提升模块,使学生在获取知识层面回报的过程中,同步实现胜任需求的满足,强化学生自我认同感,促进积极情绪的内在生成,从而发挥“以劳健心”的长效机制。

#### (二)以“投入”为核心:心理体验与具身感受深度耦合

具身认知理论认为,身体感知觉运动及其所在状态和所处环境都影响并参与着认知和情感等的学习。不论是劳动教育还是心理健康教育,如果只进行教育,不进行实践,那么学生获得的只是脱离自然、脱离真实情境的纯粹知识;如果只进行实践,不进行教育,那么学生将无法把自身体验与外部经验进行内化整合与深度加工。基于此,在劳动实践过程中,要注重劳动教育与心理教育的理论与实践相结合,创设多种调动“脑、心、手”等全身感官参与的劳动活动,让学生能够身心合一、知行合一。也就是说,劳动实践活动设计能够让学生的身体和心理都积极参与,沉浸其中。为此,除创设真实的劳动教育情境外,还可以借助新一代多媒体技术工具,搭建虚拟劳动教育场景,吸引学生的积极参与,获得具身性的情感体验。

#### (三)以“人际关系”为纽带:情感与幸福的同步传递

在劳动实践中,团队协作是必不可少的要素。高质量人际联结的形成,不仅可以满足个体对社交关系的自主需求,也可以带来群体情感效应,实现情感与幸福的同步传递。正如学生K所说:“自己和熟悉的朋友分在一个劳动组,有什么问题可以与他一起商议,心理上感觉就没有那么孤单。”这种协作不仅能提高劳动的效率,还能培养学生的合作精神与沟通协调能力。基于此,在劳动实践中,一方面需突破传统“强制分组”模式,坚持以学生为中心,给予学生自主选择、自主组队的权利,鼓励学生协同设计实践方案,以实现情感支持与资源支持的同步传递,避免单一专业组队导致的互动浅层化。另一方面增强互动性。劳动教育正是发挥学生身体与环境的交互作用,才使学生主动与当下的现实环境密切互动,从而促进身体与环境在经验的不断交织中实现同构。在劳动实践活动中,要重视学生与学生之间的人际互动、与工具的活动、与环境的互动,通过与其他人的互动,学生才可以体验到他人的情绪、感受、思想等,进而促进彼此情感联结与幸福指数的提升。

#### (四)以“意义”为内核:个人价值与社会价值双向赋能

访谈中学生J则表示:“很多同学看到自己种的菜,会拍照发给自己,还会给自己点赞,这让自己有很强烈的成就感,

所以在种菜时,即使自己的手上磨出了水泡,但是愿意继续从事小菜园劳动。因为这个劳动不仅锻炼了自己的身体,也让自己感觉到自己的价值与意义。”可见,有目的、有意义的劳动实践活动对于缓解学生的心理问题,促进其适应能力的培养,养成积极心理品质具有重要意义。在劳动实践活动中,要以“意义”为内核,注重活动的意义开发,鼓励学生积极参与劳动实践,从“做”中学,并结合活动内容引导学生去思考和感知活动的意义,感知劳动价值对于自我成长的塑造作用,深悟劳动不止是谋生手段,更是自我实现的需要。比如志愿服务劳动在培育大学生积极的心理品质上具有独特的功能优势,它让学生在劳动过程中体验到主人的快乐,感受社会的温暖,从而实现价值认同。

(五)以“成就”为驱动:自我效能与劳动情感的共同促进  
成就感对于学生个体来说,是增强其自我效能感和劳动情感的一个重要心理因素。而自我效能感与劳动情感的增强,是维持劳动持久性的重要保障。结合学生在劳动实践中存在物质、精神、情感、品格等多个维度的需求,可以从物质、精神与制度三个层面构建保障体系,以保持学生的成就感体验。第一,在物质认可层面,通过与劳动成果挂钩的物质奖励,可根据劳动项目的难度、完成质量、持续时长进一步细化奖励梯度,设置如学习用品、劳动工具套装、实践活动基金等不同等级的物质奖品,让学生既能直观感知劳动的价值回报,也能因目标分层而获得阶梯式的成就感;第二,在精神认可层面,可以通过劳动成果展示、劳动成果分享以及荣誉评选等活动,让学生不仅获得荣誉奖励,更能在表达与互动中深化对自身劳动价值的认同;第三,在制度认可层面,将劳动成果与学生综合素质评价挂钩,同时建立动态反馈机制,及时对学生劳动表现给予反馈,避免效能感弱化,为成就体验提供制度性支撑。

#### 四、结语

“以劳健心”是强化劳动教育在促进学生心理健康方面的重要举措,两者的融合是促进高职院校高质量发展的一个

新的切入点。明确两者融合的理论要义和内在价值,构建以“积极情绪”为起点,以“投入”为核心,以“人际关系”为纽带,以“意义”为内核,以“成就”为驱动的“五位一体”创新劳动实践模型,解锁了“以劳健心”创新实施的新形态,为劳动教育与心理健康教育两者协同育人提供了新的思路。

#### 参考文献:

- [1]傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2021—2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023:76-78.
- [2]教育部.教育部等十七部门关于印发全国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)的通知:教体艺〔2023〕1号[EB/OL].(2023-5-11)[2025-10-20].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html).
- [3]白荣,张莉,刘霞.“以劳健心”的理论根基与实践路径[J].北京师范大学学报(社会科学版),2024(6):75-80.
- [4]熊丽,吴吉惠.“五育”并举下新时代高校劳动教育与心理健康教育的融合探索[J].乐山师范学院学报,2024,39(8):117-123.
- [5](美)马丁·塞利格曼.持续的幸福[M].赵昱鲲,译.杭州:浙江人民出版社,2012.
- [6]靳娟娟,俞国良.心理健康教育为全面发展教育提供保障[N].中国社会科学报,2020-7-2(5).
- [7](美)马丁·塞利格曼.持续的幸福[M].洪兰,译.沈阳:万卷出版公司,2010.
- [8]叶浩生.身体与学习:具身认知及其对传统教育观的挑战[J].教育研究,2015(4):104-114.
- [9]许瑞芳,张宜萱.具身认知视角下的劳动教育审视:基础、价值与路径[J].教育发展研究,2021,41(22):54-61.
- [10]丁闽江.劳动教育:高校心理育人的实践途径[J].集美大学学报,2021(22):31-35.

## Innovative Approaches to the Practice of “Enhancing Mental Health Through Labor” in Higher Vocational Colleges Based on the PERMA Model

HAO Mei, YANG Yi-juan

(Nanjing Vocational College of Information Technology, Nanjing Jiangsu 210046, China)

**Abstract:** “Enhancing mental health through labor” is a crucial practical vehicle for higher vocational Colleges implementing the “Five - education Initiative” (encompassing moral, intellectual, physical, aesthetic and labor education). Its core value lies not only in deepening the comprehensive educational function of labor education but also in providing effective approaches to addressing the current challenges facing vocational students, such as frequent mental health issues and the insufficient integration of labor education with mental health education. This study focuses on exploring practical approaches to “enhancing mental health through labor”. Based on field investigations across different types of labor practice sites and employing in-depth interviews, it aims to clarify the core problems existing in current “enhancing mental health through labor” practices. Accordingly, using the PERMA model as a theoretical framework, a “five-in-one” practice path is proposed, starting from the model’s five elements. This path encompasses cultivating positive emotions, enhancing engagement in labor, building interpersonal collaboration relationships, assigning meaning and value to labor, and strengthening the experience of achievement in practice. The study provides theoretical foundations and practical references for higher vocational colleges to implement the “Five-education Initiative” through “enhancing mental health through labor”, thereby improving students’ mental health levels and labor literacy.

**Key words:** PERMA model; higher vocational colleges; enhancing mental health through labor; practice approaches

(责任编辑:章樊)