



# 高职院校心理健康活动对学生幸福感的影响分析

张鹏 张君杰 李楠



**摘要：**近年来，随着社会经济快速发展和多元文化交融，高职院校学生面临着来自学业、就业等多方面的巨大心理压力。心理健康状况是影响学生幸福感的重要因素，鉴于此，众多高等职业院校积极组织多样化的心理健康促进活动，旨在有效增强学生的心理健康素养，提升其主观幸福感水平。基于此，本文深入分析了高职院校心理健康活动对学生幸福感的影响，并探讨心理健康活动在提升学生幸福感方面的有效性。

## 影响高职学生幸福感的主要因素

影响学生幸福感的因素多种多样，其中自我意识扮演着核心角色。拥有正向自我认知与高度评价的大学生，倾向于展现出更高的幸福感水平。学业挑战作为幸福感的关键影响因素，与学生的生活满意度及情感平衡状态紧密相连，其中，学生对所学专业的满意度在很大程度上是其主观幸福感的重要决定因素。此外，父母所采用的教养方式对大学生整体生活满意度具有显著影响，这一现象在高职院校学生群体中尤为突出。人际交往能力亦对高职院校学生的主观幸福感产生显著效应。上述因素相互交织，共同影响着学生的幸福感与生活满意度。

## 通过心理健康活动提升高职学生幸福感的策略

普及心理健康教育。高等职业院校应当将心理健康教育视为促进学生幸福感提升的关键策略。首先，学校可以通过开设心理健康课程、举办讲座和研讨会，普及心理健康知识，提高学生的心理认知水平。其次，通过团体辅导和心理咨询实践活

动，帮助学生塑造良好的自我意识与积极人格。教师应在全面分析学生心理特点的基础上，采用科学的方法，组织开展心理健康相关的实践活动，激发学生的参与热情，使学生在参与过程中提升心理健康水平。此外，教师应帮助学生制定学习目标，让他们通过自己的努力完成目标，从而提升自信心。

开展丰富多彩的校园文化活动。高等职业院校可通过策划多元化的校园文化活动体系，以满足学生心理需求并促进其幸福感提升。具体而言，可通过举办音乐会、舞蹈剧目展演、戏剧表演等艺术实践活动，吸纳学生、教职员工及专业艺术团队广泛参与，充分展现其艺术才能与创新思维。同时，借助数字化技术手段，诸如虚拟现实与增强现实，创新艺术表现形式，提升活动的互动性与吸引力。此外，学校还应组织主题鲜明的展览与展示活动，如学生作品展示会、科研成果交流会等，为学生提供展现专业技能与创意能力的平台。

引导朋辈发展自助能力。朋辈力量是高职院校心理建设中的一支重要力量，包括心理委员、心理协会、心理倾听员、心理志愿者等。这些心

理骨干在接受过专业的心理培训后，能够运用专业的心理学知识和方法帮助身边的普通同学。因此，要推进朋辈心理力量全覆盖，确保每个班级、每个宿舍都有一位掌握专业心理知识的学生，并能够在其他同学面临心理困境时主动施以援手，协助其进行心理调适。同时，要通过培训，使朋辈力量具备识别他人高风险心理问题，特别是自杀倾向的能力，并能够采取适当的预防措施进行干预。通过朋辈团体心理辅导活动的实施，有助于在校内构建一种基于朋辈互助与关怀的良好氛围，增进学生间的相互信任，这对于学生的人格发展、情感培育具有深远的积极影响。

## 结语

高等职业院校所开展的心理健康活动，能对提升学生的幸福感起到显著且积极的作用。通过实施有效的心理健康活动，可以提升学生的自我效能感，帮助学生改善人际关系、增强体育锻炼，从而提高学生的幸福感。故而，高等职业院校应当高度重视心理健康活动的组织实施，以期促进学生全面发展并提高幸福感。

(作者单位：滨州职业学院)

# 第八届一带一路暨金砖国家技能发展与技术创新大赛举行 市技师学院2名教师荣获一等奖

本报博兴讯(通讯员 仲伟梅 李思南 报道)近日，第八届一带一路暨金砖国家技能发展与技术创新大赛——首届电力系统自动化与新能源技术赛项全国总决赛在郑州落幕。滨州市技师学院获“最佳组织奖”，2名教师荣获一等奖(金牌)。

据了解，金砖国家技能发展与技术创新大赛是金砖国家最高领导人会晤筹备委员会认可，并经我国外交部备案、金砖国家工商理事会

批准的国际大赛。目前，该大赛已纳入高等职业教育学校和专业建设相关评价成果范围，列入中国高等教育学会大学生竞赛分析报告竞赛目录。

近年来，市技师学院积极践行“以赛促教、以赛促学、以赛促改”的专业人才培养理念，不断深化教育教学改革，积极推进产教融合、校企合作，着力培养区域新兴产业所需复合型、创新型技术技能人才，为品质滨州建设贡献力量。

# 滨城区第二实验小学举办冬季运动会



本报滨城讯(通讯员 董雪峰 报道)为全面落实“阳光体育”活动，丰富学生体育文化生活，进一步增强学生身体素质，近日，滨城区第二实验小学举办2024年冬季运动会暨第三届校园吉尼斯活动。开幕式上，各年级的武术操表演成为亮丽风景线。本次运动会设置了丰富多彩的比赛项目，既有考

验团队协作能力的集体项目，如两人三足、立定跳远接力、两分钟跳绳、胯臂跑等，也有展示个人风采的项目，如30米篮球运球折返跑、足球绕杆射门、沙包投准、定点投篮等。赛场上，运动员们奋力拼搏，用实际行动诠释了“更高、更快、更强”的体育精神，展现了新时代小学生的风采。

# 浅析“分组教学”在农村英语课堂的应用

张旭霞

许多农村小学生进入中学后，英语基础参差不齐、两极分化严重，普遍感到英语难学的问题十分突出。怎样帮助学生增强学习英语的信心，变厌学为乐学，提高学生的整体水平，已成为农村英语教师探讨的重要课题之一。这一目标能否实现，很大程度上取决于英语课堂教学的组织形式。课堂小组活动是优化英语教学过程、实现课堂交际化和了解课堂信息反馈的有效举措，在初中英语课堂教学中起着极为重要的作用。

为此，为适应新教材“突出语言运用、全面发展个性能力”的特点，就必须改变过去以教师讲授为主的课堂教学模式，代之以生动活泼、行之有效的小组活动，使英语课堂教学更能适应学生个性能力的发展，调动学生的学习积极性，提高和发展学生的言语交际能力。

## “分组教学”在农村英语课堂中的作用

小组活动能够充分发挥学生的主体作用。发挥学生主动性的方法多种多样，在这百“法”园中，小组合作学习可谓“一枝独秀”。苏霍姆林斯基说：“在人的心灵深处都有一种根深蒂固的需要，就是希望自己是发现者、研究者、探索者，而在学生的精神世界里，这种需要特别强烈。”小组合作学习正好能满足学生的这种需要。在合作学习中，学生的主体地位能得到充分发挥，他们不再是信息的被动接受者，而是知识获取过程的主动参

与者，这使得他们对学习不再感到害怕，反而对学习乐此不疲。小组合作学习能引导学生进入一种愉快的学习情境，让他们产生“书山有路勤为径，学海无涯乐作舟”的全新感受。

小组活动能帮助学生知识互补，拓宽视野。独学而无友，孤陋则寡闻。小组活动强调“互助”和“合作”的作用，鼓励学生在群策群力中共同研究、共同解决问题。通过小组活动，学生在愉快的交流与合作中得到了自我肯定，认识了自我，又能认识别人，并能取长补短，相互之间形成积极的依赖关系。在小组活动中，人人都可能成为“一学之长”，让每个学生都以最佳心态参与到小组合作学习中，找到充分展示自己的舞台。

## “分组教学”在初中英语课堂中的实施方式

合理组建小组，明确学习目标。小组活动应该分工明确，力争使每个学生都有所收获，树立自信心，并产生继续学习的动力。教师可以让学生组成学习小组，每个小组3到4人，每组成员在性别、兴趣、能力、学习水平等方面合理搭配，以保证组内成员之间的差异性和互补性。这样的分组，既便于学生之间互相学习与帮助，也利于小组之间的公平竞争。

组织学生进行多样化的小组活动。讨论是人们进行思维交流的最好形式，学生从中可以相互启迪，提高思维的深刻性。教师可以鼓励小

组成员运用新旧语言知识就某一话题发挥想象，通过创设情景和编辑对话，进行角色扮演。在英语教学中，课堂模拟表演独具魅力，通过模拟角色表演，能给学生搭建一个互相合作、互相学习的平台，进一步促进学生有效的英语学习。比如，在教学“How to make telephone calls”之后，为了活跃课堂气氛，可以让学生根据已学的知识，两人一组模拟一个电话内容进行表演，将学生置于电话情境中，让学生带着好奇在自觉的状态下去看、去听、去说、去感受。这一过程既能培养学生参与合作的习惯，又能收到良好的教学效果，可谓一举两得。

建立科学的小组活动评价机制。小组活动要想实实在在地提高学生学习成绩，必须同时满足两个条件：首先，学生应朝着一个共同的目标而努力；其次，目标的实现有赖于所有小组成员，这是因为活动质效的实现不能局限于单个小组，而要全员覆盖。因此，开展活动时，必须要建立一种合理的、能激发每个小组成员最大潜力的小组活动机制，确立一种促进学生在小组中不仅个人努力并且乐于与同学互助合作的良性机制。否则，小组活动应有的教学效果就难以体现出来。

## “分组教学”在初中英语课堂中应注意的问题

让学生在独立思考的基础上进行合作学习。小组活动的课堂结构是：个体独立学习——小组合作学习

——全班统一交流。如果学习的个体对要研究的问题缺乏了解，那就缺乏合作的基础，合作的效果肯定不会好。所以，针对新的知识、新的信息，学习者应该先独立思考，因为只有独立思考中思维的深刻性和独创性品质才能得到发展，然后每个人将独立思考的过程和结果在小组内进行交流，这样每个学生都有思考的机会和时间，并且通过小组讨论，对问题的认识也能更加深入。

发挥教师的主导作用。事实上，不管哪种教学形式都离不开教师的主导作用，小组活动也不例外。活动中，教师要明确自己作为教学过程的组织者、引导者和合作者的地位。当学生探索未果或存有疑惑而百思不解的时候，教师就应发挥主导作用，对学生进行引导。

精选小组活动内容，按难易编排。不是所有学习内容都需要小组活动，而应根据课文的重点、难点，学生的疑点，有选择性、针对性地设计小组活动内容，让每个学生都有均等的机会，使不同学习程度的学生都能在活动中张扬个性，做学习的主动探索者，“不求人人成功，但求人人进步”。

如今，小组活动已经广泛运用到英语教学中，作为老师随时都会遇到问题，这就要求我们不断学习，深入钻研教学方法，更新教学观念，发挥学生的综合素质和能力，提高教学效果，让学生在小组活动中说起来、动起来，最终全面成长起来。(作者单位：沾化区古城镇文见南小学)

# 弘扬科学精神 启迪青春梦想



本报博兴讯(通讯员 魏金星 报道)为丰富校园科技文化生活，提升师生科学素养，11月26日，博兴县第五中学举办师生科学人文素养提升报告会，邀请中科院科学家、北京航空航天大学博士生导师陈志英教授作讲座。七年级部的600余名师生参加听讲。

活动中，陈志英教授以师生熟知的哪吒脚踏风火轮的神话故事

入手，借助大量图片和实例展示，深入浅出地讲述了飞机的结构功用和内部构造，阐述了飞机的飞行特性。随后，他又以北航青年教授桂海潮——首位载荷专家航天员为引子，讲解了独立建造中国空间站的意义，深入浅出地解读了我国航天航空技术的发展历程，激发了同学们学习航天知识的热情。

# 走进黄河楼探寻黄河文化

本报滨城讯(通讯员 李艳芳 李冬梅 报道)11月30日，滨城区清怡小学2023级19班和20班的同学们走进黄河楼探寻黄河文化，并现场制作布老虎，感受非遗魅力。在黄河楼一楼，同学们通过影像充分感受“黄河之水天上来”的

壮观和震撼，体会了黄河水滔滔万里的磅礴气势。随后，在现场工作人员的讲解下，同学们学习了黄河自发源地到入海口的重要节点和民俗活动、黄河的历史，以及滨州的地理、文化和历史变迁过程。

# 开元小学开展“花样面食”劳动课程

本报邹平讯(通讯员 李鑫 报道)为提高学生劳动意识、动手能力和团队合作精神，近日，邹平市开元小学开展了“花样面食”劳动课程。活动中，同学们化身小面点师，借助面

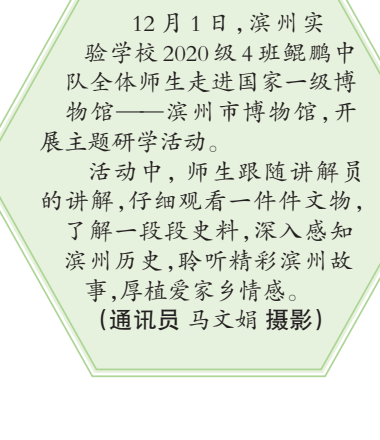
杖、梳子、剪刀、筷子等工具，或揉或捏，或搓或拉，将面团制作成各种形态，激发了同学们进行手工制作的积极性，让学生在劳动实践中获得成就感和幸福感。

# 红领巾心向党 红色故事我来讲

本报邹平讯(通讯员 李燕 报道)为宣传家乡革命英烈事迹，传承红色文化，激发同学们的爱国热情和民族自豪感，近日，邹平市临池镇中心小学举办了“红领巾心向党 红色故事我来讲”——边联中队红色故事演讲比赛活动。

来自该校三、四、五年级的20位选手参加比赛。比赛现场，选手们朝气蓬勃、精神抖擞，以真挚的情感、流畅的语言，将一段段感人至深的红色故事娓娓道来。经过现场打分，6位选手获得一等奖，14位选手获二等奖。

# 了解滨州历史 厚植爱家乡情感



12月1日，滨州实验学校2020级4班鲲鹏中队全体师生走进国家一级博物馆——滨州市博物馆，开展主题研学活动。活动中，师生跟随讲解员的讲解，仔细观看一件件文物，了解一段段史料，深入感知滨州历史，聆听精彩滨州故事，厚植爱家乡情感。(通讯员 马文娟 摄影)