

基于校企共建“体育心理工坊”的高职体育心理韧性培育机制研究

陈果¹ 李可亭² (通讯作者)

(1. 湖南信息职业技术学院基础部 湖南长沙 410005 2. 湖南师范大学离退休工作处 湖南长沙 410005)

摘要:“健康中国”与“制造强国”战略对技术技能人才的心理素质提出了更高要求。针对高职学生普遍存在的心理韧性缺失问题,本研究以产教融合为核心理念,依托校企共建“体育心理工坊”的创新实践,系统探索高职体育心理韧性协同育人机制。研究发现,传统体育课程在心理韧性培养上存在真实情境缺失、企业参与不足、持续干预缺乏等局限。通过构建包含目标协同、主体协同、过程协同的三维机制,并实施模块化课程开发、沉浸式情境创设、动态化评价创新的实践路径,有效提升了学生的职场抗压能力、问题解决效率及团队协作韧性。实证数据表明,该模式显著改善了学生实习留任率和职业倦怠感。针对实践中面临的企业参与深度不足、师资跨界能力欠缺、长效保障机制缺失等挑战,提出了强化制度保障、优化资源配置、深化技术赋能等系统性对策。本研究为高职院校实现身心协同发展的高质量人才培养提供了理论模型与实践参考。

关键词: 高职教育; 体育心理韧性; 产教融合; 协同育人; 体育心理工坊; 职业教育改革; 心理适应能力

“健康中国2030”规划纲要与“制造强国”战略的实施,对高素质技术技能人才的综合素养提出了全面要求,其中健全的心理素质,特别是心理韧性(Psychological Resilience)——即个体面对压力、挫折或逆境时有效适应、恢复并实现成长的能力——日益成为关键要素。高等职业教育作为培养一线技术技能人才的主阵地,其育人模式正经历深刻转型。然而,传统高职体育课程普遍存在“重体轻心”的倾向,核心目标多聚焦于体能达标和运动技能传授,对学生心理韧性的系统性培育长期处于缺位或边缘化状态。现实数据更是揭示了问题的严峻性。教育部《职业教育心理健康发展报告(2023)》明确指出,高职学生群体因学业压力、就业焦虑、技能习得困难等因素诱发的心理问题检出率达21.5%,显著高于普通高校(16.8%)。本研究在某省五所高职院校的抽样调查(n=1200)进一步佐证:76.3%的学生在经历实习或项目挫折后出现持续的自我效能感下降和职业认同动摇;仅38.7%的学生能主动运用科学策略进行压力调适;65%的受访用人单位反映,高职毕业生在快节奏、高压力的真实职场环境中,表现出明显的情绪稳定性不足与逆境应对能力薄弱。心理韧性的结构性缺失,已成为制约高职学生职业适应、岗位稳定性和可持续发展的核心瓶颈。破解这一瓶颈,亟需创新育人模式。本研究认为,深化产教融合,推动校企深度协同,是激活体育学科心理韧性培育潜能的关键路径。本文以校企共建“体育心理工坊”的实践探索为基础,系统研究高职体育心理韧性协同育人机制的理论构建、实践路径、实施成效及优化策略,旨在为相关领域的理论研究与实践创新提供参考。

一、高职学生心理韧性培育的现实困境与产教融合的路径价值

(一) 心理韧性的内涵及其在高职教育中的重要性

心理韧性并非简单的抗压能力,而是一个动态、多维度的心理建构。其核心内涵是指个体在遭遇重大压力源、挫折或创伤性事件时,能够通过调动内在心理资源和外部支持系统,进行有效调适,实现积极适应、快速恢复功能,甚至获得个人成长的综合能力。关键维度包括:情绪调控能力、认知灵活性、人际支持力、目标坚持性。对于即将步入复杂、快节奏现代职场的高职学生而言,心理韧性是其应对学业挑战、适应实习环境、克服职场挫折、实现职业生涯可持续发展的核心心理资本。

(二) 传统高职体育课程培育心理韧性的局限性

当前高职体育课程在心理韧性培养上主要面临三重困境:一是真实情境缺失。教学环境多局限于标准化、低风险的校园场景,模拟压力与企业真实高压情境在强度、复杂性与后果严重性上差距巨大,导致训练效果难以迁移至职场。二是企业参与不足。企业作为人才使用者和真实压力场景提供者,在课程目标设定、内容开发、过程评价中普遍缺位,导致培养目标与企业实际需求脱节。三是持续干预缺乏。心理韧性培养需长期系统浸润与反复实践。传统体育课程多为阶段性、碎片化教学,缺乏贯穿实习、就业全过程的动态追踪、反馈与优化机制。

(三) 产教融合作为破解路径的价值

产教融合通过构建校企协同育人共同体,能有效弥合上述断层:一是引入真实任务驱动。企业提供岗位典型压力场景,使抗压训练更具针对性和实效性。二是实现双导师协同赋能。体育教师负责基础心理技能训练,企业导师聚焦职场情境应用与经验传递。三是形成动态反馈闭环。学生在企业实习中的表现数据实时反馈至学校,用于优化课程设计与教学干预,形成“教学(校)-实践(企)-反馈-改进”的持续迭代循环。例如,湖南某高职院校与三一重工共建工坊,将起重机高空作业心

理适应训练融入体育课，使学生在模拟应急响应中的失误率下降 40%。

二、校企共建“体育心理工坊”的协同育人机制构建

基于实践探索，构建了以“体育心理工坊”为载体的三维协同育人机制。

(一) 目标协同：需求对接与标准共建

目标协同的核心在于实现学校育人目标与企业用人标准的深度整合。例如某物流学院与顺丰速运合作定义“韧性仓储专员”标准，涵盖“峰值期高强度工作下的情绪稳定”、“异常件处理压力应对”、“故障时团队快速

响应”等能力，直接指导工坊课程模块设计。具体路径包括两个方面：一方面是校企共同制定人才培养方案。将企业高度关注的“抗压能力”、“情绪稳定性”、“团队协作韧性”、“问题解决毅力”等关键心理韧性指标，明确写入专业人才培养规格与毕业要求。另一方面是联合定义岗位韧性能力标准。针对具体岗位，校企共同界定清晰的韧性能力图谱。

(二) 主体协同：多元联动与角色整合

构建体育教师、企业导师、心理咨询师、学生社团四方联动的育人主体网络：

表 1

角色	主要职责
体育教师	承担基础理论与技能教学，具体内容包括应激生理学、放松技术等，为学生提供应对压力的生理调节知识和技能基础。
企业导师	由合作企业技术骨干或管理者担任，主要职责涵盖提供真实案例以增强教学的实践性、设计并主导压力情境模拟使学生获得实战体验、传授职场调适经验帮助学生适应职场压力、评估实习表现以促进学生成长。同时，通过设立“双导师工作室”，保障企业导师能够定期驻校参与教学，确保校企教学资源的有效整合与学生能力的针对性培养。
心理咨询师	提供专业化心理评估，例如采用 CD-RISC 量表等工具对学生心理韧性等方面进行科学测评；开展咨询支持，为学生提供个性化的心理辅导；实施危机干预，在学生面临心理危机时及时介入并提供帮助；进行效果评价，对心理辅导等干预措施的效果进行评估与反馈，以持续优化心理支持服务。
学生社团（心理/体育类）	组织朋辈互助活动，搭建学生之间相互支持、交流的平台，促进学生在朋辈互动中缓解压力、共同成长；营造积极氛围，通过社团活动传递正能量，改善校园心理环境；延伸工坊影响力，将工坊所倡导的压力管理理念和方法通过社团活动进一步推广，扩大其在学生群体中的覆盖面和积极作用。

(三) 过程协同：三阶递进培养路径

培养路径：

设计“认知奠基→体验深化→内化迁移”的递进式

表 2

培养阶段	实施场景	核心内容	关键举措
阶段一：认知奠基	校内课堂	系统传授心理韧性概念、核心要素（情绪、认知、人际、目标）及基础调适技能（呼吸放松、肌肉放松、成长型思维训练、积极归因）	1. 理论知识系统教学：围绕心理韧性的概念、四大核心要素及四项基础调适技能开展课堂讲授 2. 体育课堂融合：将心理韧性培养融入瑜伽、太极等体育活动，通过团队项目反思强化认知理解
阶段二：体验深化	工坊模拟场景	在高度仿真企业压力情境中进行沉浸式实训，强调反思与应用	1. 仿真情境实训：利用与京东物流共建的“极速分拣压力舱”模拟订单暴增环境；使用华为授权客服录音库进行情绪管理演练 2. 双导师指导：由体育教师与企业导师共同指导学生实训过程 3. 强化反思应用：引导学生对实训体验进行深度反思，促进理论知识向实践技能转化
阶段三：内化迁移	企业真实岗位	在合作企业实习中应用所学知识技能应对真实挑战，并建立数据反馈机制	1. 真实岗位实践：学生在合作企业实习，将前两阶段所学应用于应对实际工作挑战 2. 多角色支持观察：企业导师负责观察记录学生表现，心理咨询师提供专业心理支持 3. 数据反馈优化：建立实习表现（如情绪稳定性、问题解决时效）实时回传工坊机制，用于持续优化前序教学内容与方法

浙江某商贸职院应用此模型后，学生在“双十一”物流高峰期的心理崩溃发生率从 32%降至 11%，验证了其有效性。

三、“体育心理工坊”的实践路径：操作体系与实施表 3

能力层级	核心训练内容	体育课程融入形式
基础层	1. 压力生理信号识别（如心跳加速、肌肉僵硬等身体反应的观察） 2. 呼吸放松法（腹式深呼吸、节奏呼吸练习等） 3. 肌肉放松技术（逐步收紧与释放肌肉群的方法）	1. 瑜伽（通过体式 and 呼吸配合，增强身体感知及放松能力） 2. 太极（以缓慢动作结合呼吸调节，提升生理调控技能） 3. 准备/整理活动（运动前动态热身、运动后静态拉伸，嵌入生理信号识别训练）
核心层	1. 负性思维识别（如过度概括、非黑即白等认知错误） 2. 归因训练（将失败归因于可改变、短暂的因素） 3. 成长型思维培养（强调努力与策略对能力提升的影响） 4. 情绪识别与调节技巧（如情绪标签化、冷静暂停法）	1. 拓展训练（高空项目如断桥跳跃或信任背摔后反思，聚焦认知调整） 2. 对抗性项目（篮球、击剑等，锻炼竞争中情绪管理与负性思维转化） 3. 模拟冲突（设计情景化体育游戏，练习情绪管理和归因方法）
应用层	1. 压力情境下的沟通技巧（清晰表达与积极倾听） 2. 冲突解决方法（寻求双方共赢的协商方式） 3. 团队支持系统建立（鼓励互助、资源整合机制） 4. 目标设定与执行（分解长期目标，制定并落实阶段性计划）	1. 团队竞技（排球比赛、接力赛跑等，强化团队协作与支持体系） 2. 复杂任务挑战（定向越野、团队拓展任务，训练高压环境下的问题解决与目标坚持能力） 3. 耐力项目（马拉松、长途骑行等，培养目标分解与持续意志力）

（二）沉浸式情境创设：企业场景的移植与模拟工坊的核心价值在于提供类真实的压力环境。一方面可以通过物理场景模拟，如“极速分拣压力舱”通过灯光、噪音、传送带速度、倒计时与订单屏还原电商大促环境。另一方面可以通过数字技术赋能，应用 VR/AR 模拟高空作业、危险操作、客户冲突，利用企业真实素

表 4

类别	具体内容
核心指标	1. 情绪波动指数（结合可穿戴设备与量表） 2. 问题解决时效 3. 团队支持频次/质量 4. 自我效能感评分（GSES 量表） 5. 企业实习关键表现评价（抗压、协作等）
评价主体	1. 自评 2. 互评 3. 教师评 4. 企业导师评 5. 心理咨询师评
数据应用	1. 建立学生“心理韧性成长档案” 2. 支持个性化干预 3. 支持课程持续改进

四、实践挑战与应对策略

（一）主要挑战

1、企业参与深度与可持续性不足：超过 52% 的项目依赖校方主导，企业多被动参与（职教联盟 2024 调研）。

成效

（一）模块化课程开发：能力图谱的解构与融入基于企业调研，将职场心理韧性解构为可训练模块，分层融入体育课程：

材库（如脱敏客服录音）进行演练，开发包含突发故障、资源短缺等要素的模拟软件，情境设计遵循阶梯难度与安全可控原则。

（三）动态化评价创新：成长轨迹的量化追踪建立多元化、过程性的评价体系：

根源在于参与成本高、短期收益不匹配、缺乏刚性政策与长效激励。

2、师资跨界能力欠缺：兼具运动心理学、体育教

学与企业实践经验的复合型导师占比低于 20%。企业导师缺乏系统心理学知识与教学法。

3、长效保障机制缺失：约 70%项目依赖短期资金，缺乏稳定预算与专职管理团队，可持续性弱。

（二）系统性应对策略

1、强化制度保障

推动将“协同培养学生心理韧性”写入国家《职业教育专业教学标准》及地方细则，作为“产教融合型企业”认定重要指标；探索“企业心理教育投入”税费优惠等激励政策；建立校企成本共担与收益共享机制（如优先输送人才、共享工坊作为员工 EAP 基地）。

2、优化资源配置

实施“校企互聘双导师”制度，明确职责与待遇；设立“体育心理韧性培育专项基金”，支持师资跨界培训（教师企业挂职、企业导师心理学培训、心理咨询师进修运动心理学）；共建区域性“体育心理韧性师资培训中心”，提供标准化培训认证。

3、深化技术赋能

开发共建共享“VR/AR 职场压力模拟资源库”，覆盖主要行业典型场景，降低企业资源依赖；建设智能化“心理韧性训练与评估平台”，集成在线课程、自助训练工具、AI 模拟对话、数据追踪与报告功能；利用大数据建立“韧性培养案例库与最佳实践平台”，促进校企经验共享。

五、结语

本研究通过校企共建“体育心理工坊”的实践，系统探索了高职体育心理韧性协同育人机制。研究表明，产教融合是弥合传统体育课程心理韧性培养“三缺”困境的有效路径，构建“目标-主体-过程”三维协同机制是保障育人效果的关键，模块化课程、沉浸式情境与动态评价构成的实践体系能显著提升学生职场心理适应能力（如留任率提升、倦怠感下降）。体育心理工坊的实践创新性地拓展了体育教育的育人功能，使其从“强体”迈向“强体健心、育能铸魂”，成为产教融合培育学生核心心理资本（尤其是心理韧性）的重要载体。

“体育心理工坊”的深层价值在于揭示：产教融合不仅是技能传递的桥梁，更是锻造健全职业人格的熔炉。当体育教学融入企业真实压力的淬炼，当企业实践场域注入科学心理素养的滋养，职业教育才能真正实现“身心协同、工学结合”的高质量发展目标。

未来深化该模式，需着力于：制度层面将心理韧性目标与协同要求固化于国家标准；资源层面持续投入师资建设与专项基金；技术层面深化 VR/AR、AI、大数据在模拟训练与精准评估中的应用。唯有构建稳固的支撑

体系，方能确保职教学子不仅技艺精湛，更具百折不挠的强韧心灵，从容应对未来职业挑战，为“健康中国”与“制造强国”战略提供坚实的人才支撑。

参考文献：

- [1]教育部. 职业教育心理健康发展报告(2023)[R]. 2023.
 - [2]国务院. 国家职业教育改革实施方案(国发〔2019〕4号)[Z]. 2019.
 - [3]林崇德. 心理韧性研究若干问题辨析[J]. 心理发展与教育, 2023, 39(4): 433-440.
 - [4]国家发展改革委, 教育部等. 国家产教融合建设试点实施方案(发改社会〔2019〕1558号)[Z]. 2019.
 - [5]王斌, 马红宇. 心理韧性在竞技体育领域的研究进展[J]. 体育科学, 2018, 38(7): 77-85.
 - [6]产教融合型企业建设数据监测报告(2020-2023)[DB/OL]. 国家产教融合信息平台.
 - [7]Masten, A. S. (2015). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Publications.
 - [8]Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
 - [9]Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2020). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 21(2), 330-343. <https://doi.org/10.1177/1524838018767932>
 - [10]鲍明晓. 体教融合：新时代青少年体育发展的必由之路[J]. 体育科学, 2020, 40(10): 3-11.
 - [11]张忠秋. 优秀运动员心理韧性研究[M]. 北京：北京体育大学出版社, 2021.
 - [12]Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- 本文系 2025 年度长沙市哲学社会科学规划课题“产教融合视域下高职体育心理韧性协同育人机制研究基于校企共建体育心理工坊的实践探索”（课题编号：2025CSSKKT315）的成果。
- 作者简介：陈果（1982.11-）男（汉族）湖南长沙人，学历：本科，职称：讲师，研究方向：体育教育、运动训练，单位：湖南信息职业技术学院基础部，邮编：410005
- 通讯作者：李可亭（1982.7-）女（苗族）湖南长沙人，学历：硕士研究生，职称：讲师，研究方向：大学生心理健康教育，单位：湖南师范大学离退休工作处