

具身认知理论下提升职业学校学生身心健康水平的策略与措施

摘要：本文围绕促进学生身心健康全面发展的教育策略展开研究，旨在探索多维路径下的育人模式。研究通过智慧身心、体育强身、美育润心、劳动健体等途径，结合家校社协同育人机制，构建了系统的教育体系。研究表明，教师运用心理学知识融入学科教学、开展多样化体育活动、实施美育浸润行动以及拓展劳动教育实践，能够有效提升学生的身心素质。

关键词：具身认知理论；职业学校；身心健康

一、引言

身心健康作为个体生活品质的核心要素，不仅关乎个人的生理健康，更是内心世界平衡与幸福感的重要体现。保持身心健康，对于提升生活质量、强化心理健康防线具有至关重要的作用。教育部将 2024 年定为“学生身心健康促进年”，旨在集中力量解决学生身心健康面临的重大问题，坚定不移地践行健康第一的教育理念，特别是针对“小眼镜”“小胖墩”现象以及学生心理健康问题，力求提出并实施有效的解决方案，以期切实提升学生的身心健康水平。教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》通知中，明确提出要促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质的协调发展，培养出能够担当民族复兴大任的时代新人^[1]。然而，在学业压力的背景下，当前青少年的身心健康状况并不理想，具体表现为心理问题频发、心理韧性薄弱、肥胖率与近视率激增以及人际关系紧张等。因此，学校必须高度重视学生身心健康问题的紧迫性，尤其是职业学校，尽管学业压力相对较小，但学生因家庭背景、个人经历和能力差异等因素，在心理与生理层面均呈现出一定的问题。职业学校更应当积极行动，建立健全心理健康教育体系，配备专业的心理辅导师资队伍，开设针对性强、实效性高的心理课程与咨询服务。同时，确保学生拥有充足的体育活动时间，并对饮食供应进行合理优化。家庭方面，应给予孩子足够的关爱与正确的引导；社会层面，则需营造良好的成长氛围。通过多方协同努力，共同助力职业学校学生身心健康水平的提升。

二、职业学校学生身心健康的现状分析

1. 心理问题呈显著上升趋势

据国家卫生健康委发布的数据，近年来青少年心理问题的检出率持续攀升。以抑郁为例，一项覆盖全国中小学生的调查显示，约有 20%的青少年存在不同程度的抑郁症状。在大学生群体中，抑郁、焦虑等心理问题同样普遍。心理问题的加剧，不仅严重影响青少年的身心健康，还可能对其学业与未来发展构成阻碍。因此，家庭、学校和社会都应予以高度重视，加强心理健康教育，提供专业心理辅导，营造积极向上的环境氛围，帮助青少年走出心理阴霾，重拾生活的阳光与活力。

2. 学生身体状况堪忧

学生肥胖率与近视比例的快速增加，已成为不容忽视的问题。教育部调查显示，学业压力是青少年面临的主要压力源之一，超过 70%的中小學生表示学业负担较重，担忧考试成绩不佳、升学困难等问题。为提升学业成绩，许多青少年不得不参加各类课外辅导班和培训课程，导致学习时间过长、休息时间严重不足。长此以往，不仅身体健康状况会持续恶化，心理健康也可能受到严重波及。过重的学业压力如同沉重的枷锁，束缚着青少年的成长与发展。社会各界应予以足够重视，学校应合理布置作业、优化课程安排，家长应给予孩子更多的理解与陪伴，共同为学生减负，助力其健康成长。

3. 人际关系协调困难

人际关系问题同样是影响青少年心理健康的重要因素。国家青少年心理研究机构的调查数据显示，约有 30%的青少年在与父母、老师、同学的交往中存在矛盾和冲突。其中，与父母的沟通问题最为突出，部分青少年表示父母期望过高、管教过严，导致他们倍感压力。此外，社交困难、孤独感等问题在青少年中也较为常见。这些人际关系中的困扰长期累积，容易导致青少年产生焦虑、抑郁等负面情绪，对其心理健康造成严重影响。若不及时加以引导和干预，问题可能会愈发严重。因此，家庭、学校和社会都应共同努力，为青少年营造良好的成长环境，助力其健康快乐地成长。

4. 心理韧性薄弱

国家心理健康教育指导中心的一项调查发现，仅约 40%的青少年在面对困难和挫折时能够保持积极心态，采取有效的应对策略。而大部分青少年在遇到问题时容易陷入消极情绪，缺乏必要的心理调节能力。这一现象令人深感忧虑。心理韧性的薄弱不仅影响青少年当下的情绪状态，还可能阻碍其未来面对更大挑战时的应对能力。学校和家庭应予以高度重视，通过开展心理健康课程、组织挫折教育活动等方式，帮助青少年提升心理韧性，让他们能够以更加积极健康的心态面对生活中的挑战与困难。

三、提升职业学校学生身心健康水平的必要性阐述

1. 建设教育强国的内在要求

习近平总书记在全国教育大会上强调，教育是强国建设、民族复兴之基。强国建设需要培养一代又一代身心健康的社会主义建设者和接班人。这就要求职业学校全方位落实教育优先发展战略，从而让职校学生能够在既有公平又有质量的前提下接受教育；深化教育改革创新，培养学生的创新思维与实践能力；加强教师队伍建设，以高素质教师引领学生成长。全社会应共同努力，筑牢教育强国根基，为国家繁荣发展注入源源不断的智力支持。职业教育作为教育体系的重要组成部分，承担着为国家培养高素质技术技能型人才的重任^[2]。提升学生的身心健康水平，对于保障学生能力和素养的提升具有举足轻重的作用。

2. 发展新质生产力的关键要素

新质生产力是2023年9月习近平总书记在黑龙江考察调研期间首次提出的新概念。新质生产力以创新为主导，摆脱传统经济增长方式和生产力发展路径的束缚，具有高科技、高效能、高质量特征，符合新发展理念的先进生产力质态^[3]。新时代的劳动者作为新质生产力的关键元素之一，必须具备良好的身心健康水平。良好的身心健康水平能够让新时代劳动者以饱满的精力投入创新工作之中，更敏锐地捕捉科技前沿动态，积极参与劳动资料与对象的优化组合。在面对新质生产力发展中的挑战时，他们能够保持积极的心态，有效应对困难。这不仅有助于提升个人价值，更能为新质生产力的蓬勃发展注入源源不断的活力，推动我国经济迈向更高质量的发展阶段。

3. 学生全面发展的重要保障

习近平总书记指出，培养什么人，是教育的首要问题。我国是中国共产党领导的社会主义国家，这就要求我们的教育必须把培养社会主义建设者和接班人作为根本任务，培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义奋斗终身的有用人才^[4]。这一目标的实现，要求学生必须具备良好的身心健康水平，以应对未来的各种挑战和机遇。同时，学生的全面发展还涵盖德、智、体、美、劳等多方面。在品德上坚守正道，在智力上不断探索，在体育中强健体魄，在美育里陶冶情操，在劳动中磨炼意志。如此，方能在未来复杂多变的社会环境中站稳脚跟，以全面发展的素养践行使命，成为合格的社会主义建设者和接班人。

四、新时代职业学校学生身心健康的本质特征剖析

新时代职业学校学生身心健康的本质特征主要体现在以下三个方面：一是身体健康，即学生在身体形态、身体机能和身体素质等方面达到一定的标准，这些标准综合评定学生的体质健康水平；二是心理健康，指一个人的观念、情感和行为处于正常状态，没有心理障碍，能够积极面对生活，热爱生活；三是社会适应能力，即个体为了更好地适应社会而在心理、生理和行为上做出的各种适应性调整，从而与社会环境达到和谐状态的一种执行能力。这三方面对于学生的成长至关重要。身体健康是基础，让学生拥有充沛的精力去探索世界；心理健康是保障，使学生内心充满阳光与希望；社会适应能力则是桥梁，助力学生更好地融入集体与社会。只有当这三者协同发展，学生才能实现全面发展，成长为有活力、内心强大且能适应社会的栋梁之材。

五、基于“具身认知理论”构建“身心境”融合发展的育人路径探索

鉴于学生身心健康水平的必要性和特征分析，为了有效提升职业学校学生的身心健康水平，本文认为可以基于“具身认知理论”创新育人方式，构建“身心境”融合发展的育人路径。

1. 聚焦科研引领，打造“具身”融合育人新模式

具身认知理论作为心理学中一个新兴且日益受到重视的研究领域，它强调生理体验与心理状态之间的紧密联系^[5]。该理论认为，认知过程不仅仅是心智的活动，更是身体、心智与环境三者之间交互作用的结果。以“具身认知理论”为育人理念，可以充分利用生理体验与心理状态之间的互相激活作用，促进学生“感知—明悟—笃行”的过程。在这一过程中，应高度重视学生的“心智·大脑·身体”的融合发展，充分调动学生的身体感知能力，打造学生发展的具身学习场，最终实现学生“身·心·境”的融合发展。

学校应积极构建多元化的实践课程体系。例如，科学实验课可以让学生亲自动手操作仪器，在身体的探索中深化对知识的理解；户外研学活动则可以带领学生走进自然与社会，借助身体与环境的互动激发思维活力。同时，教师也应转变教学方式，以身作则、身体力行地引导学生成长。如此，“具身”融合育人模式将稳步推动学生的全面发展。

2. 依托数字平台，构建学生“身心”健康数据模型

借助市级心理平台，通过平台的可视化分析，探究学生各项身心数据之间的相互关系和影响因素，为学校“身心境”发展目标下的课程开发提供有力的数据支撑，同时为构建一人一画像的个性化“心理画像”提高技术支撑。这一“心理画像”能够帮

助教师精准把握每个学生的独特状况，实现因材施教；家长也能据此深入了解孩子的身心状态，给予恰当的关怀与引导。同时，学校可以依据模型调整教育策略、优化资源配置。随着数据的持续积累和模型的不断完善，将更有效地守护学生的身心健康，助力他们在良好的状态下全面发展。

3. 坚持五育并举，促进学生“身心”健康发展

（1）以德育身心

立德树人是教师的根本任务。应将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程，融入教育教学、管理服务和学生成长的各个环节之中，并纳入“三全育人”的大格局之中。通过坚定理想信念、厚植爱国情怀等方式，引导学生扣好人生第一粒扣子，树立正确的世界观、人生观和价值观^[6]。同时，教师应以身作则、率先垂范，用高尚的品德与人格魅力感染学生。关注学生的个体差异，因材施教，在日常点滴中滋养学生的心灵。通过丰富多彩的校园活动营造积极向上的氛围，让学生在潜移默化中增强心理素质、提升道德修养，成长为有担当、有责任感且内心充盈的新时代青年。

（2）以智慧身心

优化教育内容和方式对于促进学生全面发展具有至关重要的作用。教师应当系统学习并掌握心理学专业知识，在学科教学中注重维护学生心理健康，实现教书与育人的有机统一。具体而言，教师应运用智慧身心敏锐感知学生的情绪变化与个性差异，通过科学设计的教学环节，将心理健康教育自然融入学科知识传授之中。例如，在语文教学中，可借助文学作品中的人物经历引导学生正确面对挫折与挑战；在数学教学中，通过解题过程培养学生的逻辑思维与抗压能力。这种教育方式不仅实现了知识的有效传递，更注重学生心灵的滋养与人格的塑造，使教育教学真正达到“润物细无声”的境界。

（3）以体强身心

体育活动作为促进学生身心健康发展的重要途径，应当得到充分重视与系统规划。学校应当构建多元化的体育活动体系，包括定期开展运动会、设立专项运动社团、组建校级代表队参与校际比赛等。这种系统化的体育教育不仅能显著提升学生的身体素质，更能有效培养学生的团队协作意识和集体荣誉感。从心理学视角来看，体育活动为学生提供了释放学习压力的有效渠道，在运动场上通过奔跑、跳跃、拼搏等行为，学生能够暂时摆脱课业压力，获得身心放松。更为重要的是，通过不断挑战自我、突

破极限的过程，有助于培养学生坚韧不拔的意志品质，使其在拥有强健体魄的同时，内心也变得更加坚强、自信，从而以更积极的状态应对学习与生活中的各种挑战。

（4）以美润身心

美育在丰富学生精神世界、温润心灵方面具有独特价值。学校应当实施美育浸润行动，广泛开展形式多样、内容丰富的美育实践活动，系统培养学生认识美、欣赏美、创造美的能力。通过构建多层次的美育实践平台，如绘画展览、音乐演奏、手工制作等，使校园处处洋溢着美的气息。学生在参与这些美育活动的过程中，不仅能够感受色彩之美、旋律之美、造型之美，更能通过艺术实践获得审美体验与情感升华。这种美育熏陶有助于学生形成丰富而柔软的内心世界，培养其审美情趣与人文素养。当学生带着对美的深刻理解与感悟走向生活时，他们将成为传播美的使者，使生活因美而更加绚丽多彩。

（5）以劳健身心

劳动教育是促进学生全面发展的重要途径。学校应当创新劳动教育实施方式，通过多样化的劳动实践活动，让学生在实践中锻炼身体、磨炼意志、培养劳动习惯。具体而言，可以在校园内开展农耕体验、手工制作等特色劳动课程；在家庭层面，鼓励学生参与家务劳动，体会父母辛劳；在社会层面，设置公益劳动岗位，培养学生的社会责任感。通过这种全方位的劳动教育体系，学生不仅能够获得身体锻炼，更能深刻理解劳动的价值与意义，形成正确的劳动价值观。这种以劳健心的教育方式，有助于学生成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者。

4. 拓展综合课程，促进学生“身心”全面发展

基于学生身心发展特点，学校应当构建系统化的综合课程体系。具体包括开设心理健康课程和综合实践课程，创设多样化的活动情境，使学生在实践中掌握心理健康知识和技能。课程设计应当注重培养学生的自助意识和求助意识，提升其应对困难和挫折的能力。在课程实施过程中，应当充分考虑学生的个体差异，提供个性化的课程内容和灵活的教学方式。同时，鼓励学生积极参与课程设计与评价，充分发挥其主体性。这种以学生为中心的综合课程体系，能够有效激发学生潜能，促进其身心健康发展，实现全面育人的目标。

5. 丰富育人路径，助力学生“身心境”融合发展

构建家校社协同育人机制是促进学生身心健康发展的的重要保障。学校作为教育主阵地，应当建立系统化的心理健康干预体系，包括开设注意力训练课程、情绪管理课

程，组织减压活动和社交技能培训等。同时，建立完善心理健康预警机制，及时发现并干预学生心理问题。家庭层面，家长应当根据孩子身心发展特点调整教育方式，与学校保持密切沟通，共同建立学生心理健康档案。社区层面，可以通过组织亲子志愿服务等公益活动，设立心理咨询角等方式，为学生提供专业支持。这种三位一体的育人模式，能够为青少年营造良好的成长环境，促进其身心健康发展。

“学校+家庭”协同育人模式强调家庭教育的重要作用。家长应当根据儿童青少年大脑发育特点，采取科学的教育方法。例如，对注意力缺陷的学生采用分段学习法，对情绪敏感的学生给予更多情感支持。学校应当配备专业心理教师，开设系统的心理健康课程，帮助学生建立正确的自我认知和情绪调节能力。家校之间应当建立常态化的沟通机制，及时交流学生发展状况，形成教育合力。

“学校+社会”协同育人模式强调社会资源的重要作用。可以通过社会组织开展心理健康科普活动，设立心理咨询热线，组织志愿者提供心理辅导等服务。同时，开展丰富的社会实践活动，如志愿服务、公益行动等，从而培养学生的社会责任意识和综合实践能力。学生的身心健康是教育的核心任务，需要学校、家庭、社会多方协同，创新育人理念和方法。通过开展多样化的体育活动、美育活动和劳动实践，为学生打造适宜的成长环境。这种协同育人模式能够为学生提供多元化的成长支持，促进其身心健康发展。

参考文献：

- [1] 中华人民共和国教育部. 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）》[EB/OL]. [2023-05-11]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
- [2] 李鸽. 基于学生自我效能感的中职英语教学策略研究[J]. 校园英语, 2024, (42):102-104.
- [3] 刘晓艳, 许跃文. 数字经济赋能养老产业的增长路径研究[J]. 人口与经济, 2024, (04):45-58.
- [4] 单文鹏. 善用“大思政课”的多维探析[J]. 思想理论教育导刊, 2022, (05):153-159. DOI:10.16580/j.sx11jydk.2022.05.016.
- [5] 罗成. 基于具身认知的高中物理学科教室建设[J]. 物理教师, 2019, 40(04):30-33.
- [6] 中华人民共和国教育部. 教育部等十七部门关于印发《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）》的通知[EB/OL]. [2023-04-20]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.