

“卓越海员”培养模式下学生心理健康阶段演变与调适研究

毛 奎

(江苏海事职业技术学院航海技术学院,江苏南京 211100)

[摘 要]为探究“卓越海员”培养模式下学生心理健康状况阶段性演变情况,本文以200余名航海专业学生为研究对象,基于大学生心理健康阶段性测试数据和访谈情况,进行纵向对比探析。研究表明,学生心理健康状况呈现出显著的阶段性演变特征,其深层成因主要涉及航海职业环境的特殊预期、工学交替模式所衍生的心理压力、校企协同支持在实习前阶段衔接不畅以及学生职业认同阶段性波动。基于上述,提出应构建贯穿培养全过程的分阶段精准调适机制,并强化校、企、家、生“四位一体”协同育人体系。同时,本文指出学生正式上船实习后的心理演变规律有待进一步追踪研究,为优化“卓越海员”培养模式、提升航海人才心理素质提供实证依据与实践参考。

[关键词]卓越海员;心理健康;阶段演变;调适策略

[作者简介]毛奎(1993—),男,江苏淮安人,江苏海事职业技术学院航海技术学院讲师,工程硕士,研究方向:大学生思想政治教育与管理。

[基金项目]本文系江苏海事职业技术学院2024年度校级课题“‘卓越海员’培养模式下不同阶段学生心理变化情况与调适策略研究”(项目编号:XJ202400480)。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/kxwxz0309012>

[中图分类号] G710

[本刊网址] www.oacj.net

[投稿邮箱] jkw1966@163.com

在“海洋强国”与“交通强国”战略深入推进的时代背景下,航海职业教育承担着为国家输送高素质、专业化海员队伍的重要使命。然而,航海职业因其固有的环境封闭性、工作艰苦性与高度纪律性,对从业者的心理素质提出了显著高于一般职业的特殊要求。近年来,以“卓越海员”为代表的人才培养模式改革在高职院校中广泛推行。该模式借鉴国际通行的“三明治”教育理念,通过“校—船—校”交替的工学结合方式(如“24+8+4”模式),旨在打破理论教学与实践训练之间的壁垒,缩短人才培养周期,提升学生的岗位胜任力。然而,该模式在提升学生专业技能的同时,亦带来了不容忽视的心理挑战。学生需在校园环境、半军事化管理体制与真实船舶环境之间频繁切换,经历从“学生”到“学徒”再到“准员工”的角色转换。这种剧烈的环境更迭与角色转换,往往成为诱发学生出现适应障碍、焦虑情绪及孤独感等心理困扰的导火索。然而,纵观现有的航海类学生心理健康研究,大多局限于特定时间节点的静态截面分析,缺乏对心理动态演变

过程的深入探讨,缺乏对学生在整个培养周期内心理动态演变过程的纵向追踪与系统剖析。

鉴于此,本研究旨在探析“卓越海员”培养模式下学生心理健康阶段演变规律,探究其深层成因,并提出系统性的调适策略。本文以某高职院校航海技术专业200余名学生为研究对象,综合运用大学生心理健康测试数据和访谈记录,对学生在大学全周期内的心理健康状况进行持续性评估,并深入剖析其不同阶段的变化特征与对比差异。研究将学生的心理发展置于“卓越海员”培养的全过程,划分为三个关键阶段:大一为“入学适应与职业认知期”,大二为“专业深化与考证攻坚期”,大三为“证书考核与上船过渡期”,以此系统考察不同培养阶段对学生心理状态的塑造与影响。

一、心理健康阶段演变特征分析

通过对200余名航海专业学生不同阶段心理测评数据的纵向对比和访谈分析,不仅能够揭示学生心理健康的总体变化趋势,更能够识别出不同培养阶段所特有的心理风险窗口,为分阶段精准干预提

供实证依据。研究发现,航海类学生的心理健康状况呈现出显著的阶段性演变特征,其变化轨迹并非线性递进,而是呈现出具有明显起伏的曲线形态。

(一)总体心理适应水平的阶段性改善

从总体心理健康水平来看,学生的心理适应状况在三年培养期内呈现出“U”型波动后趋于稳定的态势。在入学初期,UPI 总分均值处于较高水平,其中一类(可能存在较严重心理问题)与二类(有一定心理问题)人员的检出率分别达到18%和25%。该数据表明,新生群体普遍面临多重适应性压力:从中等教育到高等教育的角色转换、对陌生学习与生活环境的适应、对半军事化管理制度的约束感,以及对未来航海职业认知尚处于模糊状态所引发的迷茫与焦虑,此阶段构成了典型的“新生适应期”心理阵痛。至大三阶段,UPI 总分均值显著下降,一类、二类人员检出率分别降至9%和15%。这一变化表明,经过两年系统的专业学习与初步的职业熏陶,多数学生的心理适应能力得到显著增强,对专业方向及未来职业的认同感逐步确立,心理状态趋于成熟与稳定。学生的主体意识逐渐觉醒,其角色定位正经历着由对外部环境的消极顺应向对职业生涯的积极建构的根本性跨越。

(二)抑郁情绪的阶段性上升及其情境性成因

在抑郁情绪维度,情况则呈现出与总体心理健康水平不同的演变轨迹。SDS 数据显示,大三学生的抑郁倾向检出率(轻度及以上)较之大一阶段有所上升,由22%增至28%。这一看似矛盾的现象,恰恰揭示了“卓越海员”培养模式在毕业年级所面临的核心心理挑战。

需要特别指出的是,本研究大三阶段的测评时间节点为毕业年级,此时学生已基本完成船员适任证书的初次考试——部分学生已顺利通过全部科目,部分学生则正在准备补考——但尚未正式上船实习,正处于与航运企业签约、等待上船实习的前夕。因此,大三阶段抑郁倾向的上升并非源于船上实习的实际体验,而是与以下特定情境因素密切相关:

其一,考证压力与结果焦虑。船员适任证书是航海类学生上船执业的法定资质,其考试难度大、科目多。初考结束后,无论结果如何,学生均面临显著的心理压力——已通过者仍需关注后续证书换发等环节的不确定性,未通过者则承受着补考的紧迫感和对能否如期上船的焦虑。此种“悬而未决”的状态,构成了诱发抑郁情绪的重要因素。

其二,上船前的预期性焦虑。尽管经过两年的

专业学习,学生对航海职业已具备一定的认知基础,但从校园到船舶的真实跨越仍具有高度不确定性。船舶环境的封闭性、工作的高强度、与家庭长期分离等现实因素,在学生认知中投射出不同程度的担忧与恐惧。此种预期性焦虑在即将上船的过渡期尤为突出。

其三,就业签约的不确定性。步入大三学年,学生迎来了与航运单位确立就业意向的核心窗口期。能否签约至目标企业、被分配至何种航线与船型、薪资待遇是否符合预期等问题,均直接影响学生的心理状态。签约结果的不确定性叠加考证压力的余波,容易使学生产生浮躁与倦怠情绪。

上述分析表明,“卓越海员”模式虽然在整体上提升了学生的心理韧性与职业适应力,但在毕业年级这一关键过渡期,考证、上船、就业三重压力叠加,使其成为心理危机的高发窗口,亟需给予针对性关注与干预。同时,学生正式上船实习后的心理状态及其演变规律,有待进一步研究。

综上所述,学生的心理健康状况呈现出鲜明的阶段性波动与演进规律,其整体心理适应能力伴随着学业进程的推进而逐步提升,但大三阶段抑郁倾向检出率较入学初期出现上升,暴露出考证压力、上船前预期性焦虑与职业不确定性等心理困境。

二、驱动心理阶段演变的关键因素

学生心理健康的阶段演变并非单一因素所致,而是职业环境预期、培养模式、支持系统与个人认知等多重因素交织作用的复杂结果。

(一)航海职业环境的特殊预期与上船前的心理准备及预演

船舶作为高度封闭的“海上流动工厂”,其空间狭小、社交圈层固定且狭窄的职业特征,早已通过专业教学、学长经验传递、行业媒体报道等渠道进入学生的认知体系。在学生尚未实际登船之前,此种“预期性压力”便已开始发挥作用——对艰苦环境的想象、对社交孤立的恐惧、对家庭分离的不舍,共同构成了上船前心理负担的重要来源。

(二)半军事化管理与工学交替模式的持续性压力

“卓越海员”模式下的半军事化管理与高强度工学交替,构成了贯穿培养全过程的持续性压力源。一方面,严格的半军事化管理要求学生具备高度的服从性与纪律性,对于追求个性与自主的“00后”学生群体而言,在入学初期构成显著挑战,容易引发逆反与压抑心理。另一方面,“理论—实践—理论”的循环模式虽符合技能习得规律,但频繁的

环境切换与角色转换,要求学生不断调整自身的心理状态与行为模式,由此带来持续的心理负荷与适应成本。

(三)校企协同支持体系在实习前阶段的衔接不畅

校企协同支持体系在实习前阶段的衔接不畅,导致学生在关键过渡期出现“支持真空”。在适任证书考试与上船签约阶段,学校辅导员与心理教师的工作重心往往偏向就业指导与考试辅导,对学生心理状态的关注力度相对不足;而航运企业在签约环节更多聚焦于学生的专业技能与证书情况,缺乏对学生心理适应能力的系统评估与关怀。此种“学校重就业、企业重技能”的格局,使得学生在面对考证失利、签约不顺等挫折时,难以获得及时有效的心理支持。

(四)职业认同的阶段波动

职业认同的波动是影响心理阶段演变的深层内因。鉴于航海职业所具备的独特行业属性,从业者亟需构筑稳固且坚韧的职业信念。当学生对航海职业的价值、发展前景与个人意义持有坚定信念时,其更能将考证压力与上船焦虑视为成长的磨砺,从而有效抵御负面情绪。反之,若在专业学习过程中发现职业现实与入学时的理想化预期存在显著差距,例如艰苦的工作条件、与家人长期分离等,极易诱发深度的挫败情绪与自我效能感降低,部分学生甚至会衍生出脱离本行业的逃避倾向。这种内在的认知冲突与失衡,正是导致心理危机爆发的核心诱因之一。

三、分阶段调适策略与协同机制

针对上述心理阶段演变特征与影响因素,应摒弃“一刀切”与“亡羊补牢”式的心理干预模式,转而构建贯穿培养全过程、校政企协同联动的分阶段精准调适机制。

(一)大一“入学适应与职业认知期”:以预防与奠基为核心

学校应将心理育人工作前置,在新生入学伊始即建立动态更新的心理健康档案,精准识别高风险个体。同时,开展以环境适应、团队融入与压力管理为主题的团体辅导,帮助学生快速建立新的社会支持网络。更为关键的是,应将职业认知教育做实、做深,不能仅停留在专业介绍层面,而应通过邀请优秀船长与杰出校友举办讲座、组织参观现代化船舶与企业、利用虚拟现实技术模拟船上生活等方式,帮助学生建立对航海职业真实、立体、全面的认知,减少因信息不对称与理想化想象所导致的迷茫

与焦虑,从源头上筑牢心理防线。

(二)大二“专业深化与考证攻坚期”:以赋能与减压为核心

此阶段学生面临专业课难度提升与考证压力增大的双重挑战,学校需将心理健康教育有机融入专业课程教学,面向学业考核焦虑显著的群体,实施分层分类的精准帮扶与备考方法论的系统性引导。同时,应开设“航海心理适应”专题课程或工作坊,将其作为上船实习的前置性必修环节。课程内容应涵盖海上人际沟通技巧、跨文化适应、情绪调节方法与危机应对策略等,并通过情景模拟、角色扮演等方式,帮助学生提前对船上可能遭遇的心理挑战进行“脱敏”训练,形成合理的职业预期,提升心理“免疫力”。

(三)大三“证书考核与上船过渡期”:以协同支持与精准干预为核心

学校应针对适任证书考试结果,对未通过学生开展专项心理疏导,帮助其正视补考压力、制定合理的复习计划,避免因考试失利引发严重心理危机。同时,在就业签约环节,学校与企业应协同开展“上船前心理适应指导”,通过线上讲座、学长经验分享、模拟船舶环境体验等形式,引导学生重构对登船任职的客观认知,从而有效消解其前置性的心理焦虑。企业则需在签约环节即介入学生的心理关怀,明确船上指导人员在技能传授与心理支持方面的双重职责,面向船长、轮机长等一线企业导师,开展心理健康基础理论的专项赋能与培训,使其能够在学生上船后及时识别异常情绪并提供初步支持。

(四)上船实习后的心理追踪与复盘机制

学生正式登船后的心理状态及其演变规律,构成本研究的重要延伸方向。建议学校与企业联合建立“岸基—船上”心理支持联动平台,利用信息技术开展定期线上心理咨询与朋辈互助,保障学生在海上实习阶段依然能够获取即时且有效的心理援助与情感支撑。同时,应建立实习结束后的心理复盘机制,通过分享会、座谈会等形式,引导学生梳理与消化实习期间的复杂经历,将挑战转化为成长资源,并为其平稳过渡至正式就业阶段提供指导。

(五)构建校、企、家、生深度融合“四位一体”协同育人长效机制

最终目标是打破各方壁垒,形成校、企、家、生深度融合的育人共同体,从而为学生的心理调适与生涯发展提供持续性的系统支持。学校作为主导方,负责全过程心理育人体系的顶层设计与资源整

合;企业作为重要参与方,需提供人性化的实习环境与情感关怀,将船员人文关怀落到实处;家庭作为坚实后盾,应给予学生理性的支持与理解,成为其情感的“避风港”;学生自身则需被引导成为心理调适的主体,主动学习心理知识,提升心理韧性与自我调适能力。唯有四方联动、同向同行,方能为“卓越海员”的健康成长保驾护航,为我国从航运大国迈向航运强国奠定坚实的人才心理基础。

四、结语

本文揭示了“卓越海员”培养模式下学生心理健康的阶段演变是一个动态、复杂且与培养阶段紧密耦合的过程。从入学初期的适应焦虑,到考证阶段的压力叠加,再到上船前夕的预期性焦虑,每个阶段均呈现出独特的心理挑战与成长机遇。因此,航海类学生的心理育人工作不应停留于零散的、被动的干预层面,而应转向全过程、精准化、协同化的系统支持。未来应进一步扩大样本量,延长追踪周期,并引入生理指标、深度访谈等多元化评估因素,以更全面、更立体地揭示航海人才心理成长轨迹。与此同时,亟需深化对各类心理调适干预措施实际成效的实证考察与数据验证,不断优化干预方案,

为完善“卓越海员”人才培养模式、提升航海职业教育质量提供更具针对性的科学依据,最终实现技能与心理素质双优的新时代航海人才培养目标。

参考文献:

- [1]李婷婷,吴若桐.立德树人视域下卓越航海人才积极心理干预路径构建[J].航海教育研究,2026,43(1):78-85.
- [2]彭陈.产教深度融合背景下“卓越海员”人才培养模式研究[J].太原城市职业技术学院学报,2020(4):56-57.
- [3]完剑侠,郭维毅,丁振国,等.基于现代学徒制的“卓越海员”培养计划探索与实践[J].天津航海,2024(4):54-57.
- [4]刘世伟,龚成林,谢安乾.校政行企协同共育“卓越海员”培养模式研究[J].船舶职业教育,2024,12(2):1-4.
- [5]张选军,柳继文.基于“政行企校”协同的卓越海员“三明治”式培养模式探析[J].武汉船舶职业技术学院学报,2022,21(3):131-135.
- [6]张辉.产教深度融合背景下“24+8+4”卓越海员培养模式改革与实践[J].武汉船舶职业技术学院学报,2022,21(3):136-140.
- [7]姜层,张辉,侯冰杰.产业学院背景下航海类专业校企合作深度融合探索研究——以武汉船舶职业技术学院为例[J].产业创新研究,2024(16):190-192.

Research on the Evolution and Adjustment of Students' Psychological Health Stages under the “Excellent Seafarer” Training Model

MAO Kui

(School of Nautical Technology, Jiangsu Maritime Institute, Nanjing Jiangsu 211100, China)

Abstract: To explore the phased evolution of students' psychological health status under the “Excellent Seafarer” training model, this paper takes more than 200 maritime students as the research subjects and conducts longitudinal comparative analysis based on the phased test data of college students' psychological health and interviews. The research indicates that students' psychological health status exhibits significant phased evolution characteristics. The underlying causes mainly involve the special expectations of the maritime professional environment, the psychological pressure derived from the alternating work and study mode, the poor connection between school and enterprise collaborative support in the pre-internship stage, and the phased fluctuations in students' professional identity. Based on the above, it is proposed to establish a phased precision adjustment mechanism throughout the entire training process and strengthen the “four-in-one” collaborative education system involving schools, enterprises, families, and students. At the same time, this paper points out that the psychological evolution law of students after formal on-board internship needs further tracking and research, providing empirical evidence and practical reference for optimizing the “Excellent Seafarer” training model and enhancing the psychological quality of maritime talents.

Key words: Excellent Seafarers; mental health; stage evolution; adjustment strategies