

张澜“民主教育”理念在高职心理健康教育中的实践探索

孟春燕, 王敬

南充科技职业学院, 四川 南充 637000

DOI:10.61369/ETI.2025080007

摘 要 : 本研究聚焦张澜民主教育理念在高职心理健康教育中的创造性转化, 揭示其教育平等观对重构师生关系的启示, 剖析人格培育论对课程设计的指导价值, 探索独立精神论对校园文化生态的重塑意义。通过解构传统心理健康教育中的权力不对称、碎片化干预及思想依附等积弊, 构建以平等对话场域、人格实践课程、思辨文化滋养为核心的实践路径, 为培育具有民主素养的现代职业人提供理论参照与实践范式。

关 键 词 : 张澜; 民主教育; 高职; 心理健康教育

Exploring the Practice of Zhang Lan's "Democratic Education" Concept in Mental Health Education in Vocational Colleges

Meng Chunyan, Wang Jing

Nanchong Vocational College of Science and Technology, Nanchong, Sichuan 637000

Abstract : This study focuses on the creative transformation of Zhang Lan's democratic education concept in mental health education in vocational colleges. It reveals the enlightenment of his view on educational equality for reconstructing teacher-student relationships, analyzes the guiding value of personality cultivation theory for curriculum design, and explores the significance of the independent spirit theory for reshaping campus cultural ecology. By deconstructing the long-standing problems in traditional mental health education, such as power asymmetry, fragmented intervention, and ideological dependence, this study constructs a practical path centered on equal dialogue, personality practice courses, and speculative cultural nourishment. It provides theoretical references and practical paradigms for cultivating modern professionals with democratic literacy.

Keywords : Zhang Lan; democratic education; vocational colleges; mental health education

引言

当前高职心理健康教育面临工具理性膨胀与价值理性式微的结构性困境, 亟需本土教育思想的精神滋养。张澜先生毕生倡导的民主教育理念, 尤以教育普惠、人格陶铸、思想自由为三大支柱, 恰为破解此困局提供历史借鉴。其主张拆除教育中的身份关系, 将人格完整性视为民主根基, 守护独立思考的思想精髓, 对于重构职教场域中人的全面发展具有重要价值。

一、张澜“民主教育”理念的内涵解读

(一) 教育平等: 打破阶层壁垒的普惠观

张澜先生所宣扬的“民主教育”理念, 其根源深植于教育平等范畴。他洞察传统教育为阶层壁垒的束缚所困, 造成诸多家境贫寒学子与优质教育资源无缘, 此绝非仅是个体命运的悲剧, 更是社会进步的阻碍。他明确指出, 教育绝不是特权阶层的专属品, 而应成为一种普惠的公共福祉。“普惠性理念”其核心诉求是打破出身、

财富和地位构筑的无形围墙, 保证不论个体源自何种背景, 都可获得平等的起点和契机, 去获取知识、探求真义、发挥潜力^[1]。张澜深刻认识到, 只有开展这种全方位、深层次的教育普及工作, 才可从根本上解放民智、唤醒民众的自我意识, 为真正的民主社会夯实人才基础。教育资源的分配不应做“锦上添花”之事, 反倒应做“雪中送炭”, 尤其需对社会边缘群体、资源匮乏的群体予以倾斜。对教育机会平等的坚定追求, 彰显出张澜对教育本质的深刻洞见, 教育作为促进社会公平正义、实现个体自由发展的强大凭借。他认

作者简介:

孟春燕 (1994—), 女, 汉族, 四川成都人, 硕士, 讲师, 主要研究方向: 大学生心理, 儿童心理发展, 学前教育教学改革等。

王敬 (1994—), 男, 汉族, 四川自贡人, 学士, 讲师, 主要研究方向: 大学生心理, 高职护理专业教学等。

定教育平等为民主教育的前提和起点，若无广泛人群参与的平等教育，民主恰如无根之木、无源之水。打破阶层壁垒的普及性教育理念，不只是针对当时社会现实的批判，还展现为对未来理想教育图景的勾勒，其重大意义在于使教育从身份特权的象征转变为社会流动的途径与公民赋权的根基。

（二）人格教育：健全人格的塑造工程

张澜将人格培育视为民主教育的灵魂工程，其内涵远超越知识传授而直指人的完整性建构。在张澜的思想谱系中，健全人格包含三重维度，道德层面的仁爱诚信，要求学生克己利群，在公共生活中践行“民胞物与”的伦理自觉；意志层面的独立坚毅，倡导在逆境中持守本心，如其所言“人必能自立而后自由”；社会层面的责任担当，强调个体对社群发展的积极介入。这种人格塑造绝非抽象说教，而是通过“生活即教育”的实践路径展开，在校园自治中学习规则制定与遵守，在劳动教育中体悟创造尊严，在国难演讲中培育家国情怀。尤其值得关注的是，张澜始终将人格教育与民主能力培育相贯通，使诚信成为契约社会的黏合剂，让责任感转化为公共事务参与的内驱力，最终使每个个体成为支撑民主的基石。

（三）独立精神：思想自由的守护者

独立精神在张澜教育哲学中具有本体论地位，其本质是对思想依附性的彻底破除。此精神品格表现为认知层面的理性思考，拒绝任何未经批判的权威灌输，强调通过实证与逻辑检验知识的真理性。在西南联大时期，张澜鼓励学生解剖“三民主义”与马克思主义的学理差异，正是此立场的鲜明实践。更深层的独立则体现为价值层面的自主抉择，即在多元思潮碰撞中建立个体价值观，既不盲从流俗亦不故步自封。最具革命性的是其行动层面的担当勇气，当多数人沉默时敢于为真理发声，如1946年政协会议上力斥专制独裁的坚定立场。张澜深刻洞察到，独立精神的培育需以思想自由为土壤，故其办学中刻意营造“异见交锋、真理自明”的辩论文化，使课堂成为破除思维束缚的熔炉。精神守护使教育超越技艺传授，成为民主社会抵御思想奴役的终极堡垒^[2]。

二、张澜“民主教育”理念在高职心理健康教育中的指导价值

（一）创设平等对话的心理教育场域

施行张澜民主教育理念，重点是打破传统心理健康教育中隐匿的权威壁垒，聚焦打造真正平等、开放、互信的对话环境。这体现教育者要完全去除居高临下的说教姿态，转而以友伴角色融入学生群体，可按系统将“圆桌讨论”“主题辩论”“心灵故事分享会”等形式嵌入课程及活动里，保障各位学生获得平等表达的机会。关键之处是确立明晰且共同奉行的对话规则：倾听时不随意打断、观点无优劣之分、质疑需抱尊重之心，由此营造出心理上的安全感。若学生在充分受尊重的氛围里，切实感受到话语权的回归，其打开内心壁垒、深度挖掘自我的意愿会大幅提升。依靠平等互动的关系，不仅是传播心理知识的途径，更是助力学生树立自尊自信、理解并践行尊重差异这一民主精神的实践课堂，为后续人格的塑造、独立精神的培育奠定情感与信任的坚实基础。

（二）构建人格塑造的实践课程体系

张澜视人格教育为民主根基，这要求高职心理健康教育超越碎片化知识传授，转向系统化人格培育实践。核心在于设计知行合一的体验式课程模块，将抽象人格特质具象为可感可练的行为目标。例如，“责任担当”模块可融入团队拓展项目，让学生在协作困境中体验承诺与尽责；“同理心培养”可借助心理剧、角色互换等沉浸式活动，引导其感知他人情感与立场；“抗挫力训练”则需创设适度挑战情境，辅以认知重构技巧指导，助其在失败中学习坚韧。课程设计务必紧扣高职生成长痛点与发展需求，如职业诚信、职场沟通、压力调适等。尤为重要的是强化行动后的深度反思环节，通过结构化引导，如反思日记、小组互馈，促使学生将实践经验内化为稳定的人格特质。唯有如此实践浸润，方能将张澜倡导的健全人格从理念转化为学生可触摸的生命状态。

（三）培育独立思考的心理文化氛围

滋养独立精神需依托开放包容的校园心理文化生态。应着力将张澜珍视的思想自由理念转化为可感知的文化实践。在物质层面，图书馆增购多元心理学读物、宣传栏展示争议性心理话题，如“内卷 vs 躺平”，提供思想碰撞素材。在活动层面，定期举办“心理观点擂台赛”、“开放式心理沙龙”，鼓励学生基于证据表达见解，包容异见，拒绝标准答案。在教师引领层面，心理教师需示范批判性思维，如对流行心理概念，如“原生家庭决定论”进行多角度剖析，引导学生审视信息真伪与逻辑链条。更需警惕隐性思想压制，避免活动主题与结论预设化。营造“提问比回答更珍贵，质疑比盲从更可贵”的集体认知。当校园中充盈着理性探讨、尊重异见、求真求实的气息时，学生独立思考的勇气与能力便如同种子遇见沃土，得以自然萌发与茁壮，这正是张澜民主教育守护思想自由的真谛所在。

（四）完善动态适配的制度保障体系

确保民主教育理念在心理健康领域可持续落地，必须构建与之契合且富有韧性的制度支撑。制度设计贯彻张澜的普惠公平原则，确保心理咨询资源覆盖全体学生，消除服务获取障碍，如设立晚间与线上咨询时段、建立特殊群体，如贫困生、实习生主动关怀机制。嵌入尊重与赋权机制，严格保密条款执行，赋予学生对自身心理档案的知情权与使用权；建立由学生代表参与的心理服务监督委员会，使其对服务内容、流程改进拥有建议权。尤为关键的是建立动态反馈与迭代机制，定期通过匿名问卷、焦点访谈收集师生对心理健康工作的评价与需求变化，据此及时调整服务策略与资源配置。此制度体系非僵化条文，而是以张澜理念为魂、以师生需求为本、以实效为导向的“活”的系统，为平等对话场域、人格实践课程、独立思考文化提供稳定而灵活的运作框架与资源保障。

三、张澜“民主教育”理念在高职心理健康教育中的实践策略

（一）创设平等对话的心理教育场域

张澜民主教育理念要求重构心理健康教育中的师生权力关系，其关键在于解构传统教育者的权威身份，使教师转变为平等

对话的引导者。实现这一转型需系统性构建浸润民主精神的互动空间，意味着在团体辅导、课堂教学及个体咨询中必须贯彻话语权共享原则。实践层面可创设“心灵圆桌会议”“成长叙事工作坊”等载体，其成功核心在于师生共同制定并恪守对话契约，例如确立发言时长限制、禁止价值评判、保护少数观点等规则，以此培育免于恐惧的表达生态^[3]。当学生持续体验观点被郑重倾听、情感被深度共情时，内在尊严感将驱使其主动卸下心理防御。此平等场域本质是民主交往的实训基地，学生在安全环境中学习自我觉察与冲突协商，教育者则需时刻自省防止话语霸权复归，使张澜倡导的人格平等从理念转化为可感知的对话伦理，为健全人格培育铺设信任基石。

（二）构建人格塑造的实践课程体系

张澜视健全人格为民主社会根基，要求心理健康教育超越知识传授，建立知行互嵌的人格养成系统。核心在于开发生活化的行为训练模块，将抽象人格特质转化为可操作的成长任务。例如针对责任意识培育，设计职场危机模拟项目，让学生在订单违约情境中体验承诺履行；为培育同理心，创新采用“情绪镜像雕塑”活动，通过肢体表达突破自我中心视角；面对抗逆力锻造，则在保障安全前提下创设资源受限任务，引导学生学习挫折归因与策略调整。课程内容须紧扣高职生发展痛点，如实习期人际适应、技能焦虑等现实议题^[4]。课程效能的核心在于构建深度反思机制，通过结构化日记框架、同伴反馈指南等工具，助力学生将行为体验升华为对自身价值观与行为模式的系统性认知。唯有经历“实践－反思－内化”的完整循环，张澜倡导的仁爱、坚毅等品格才能从概念转化为生命中的稳定特质，使心理健康教育成为公民人格的熔炉。

（三）培育独立思考的心理文化氛围

滋养独立精神需重塑校园文化生态，将张澜“思想自由”理念转化为可感知的文化实践。物质环境建设上，图书馆应汇集多元心理学派著作，宣传窗呈现争议性议题，如“社交媒体是否侵蚀深度思考”，使思辨元素融入日常空间。活动创设层面，着力打造无结论预设的开放平台：“心理听证会”围绕校园事件训练

证据收集与多角度陈词；“哲学咖啡馆”设置思辨命题，培养学生辨析概念陷阱能力；“教师观点挑战赛”则鼓励有理据的质疑。教师的核心使命在于示范思考的技艺，探讨心理现象时主动呈现不同理论解释框架，分析问题时引导学生审视个体与社会因素的互动关系。必须警惕隐性文化压制，例如将活动主题预设为现存规则适应指南。只有当校园形成“质疑不受责难、异见获得尊重”的集体意识时，独立思考的嫩芽方能冲破趋同压力冻土，这正是张澜民主教育守护思想火种的精髓所在。

（四）完善动态适配的制度保障体系

民主教育理念的深植需要构建师生共治的制度生态系统。制度设计的灵魂在于将张澜思想转化为可执行规则：依据教育平等原则，建立错峰咨询制覆盖晚自习学生，开通实习生心理热线；基于人格尊严理念，在危机干预规程中嵌入知情同意条款与隐私分级保护机制^[5]。制度效能的关键在于构建协同治理结构，成立师生代表组成的心理健康议事会，赋予其对服务方案的审议权，开发即时反馈平台使学生评价直通决策端。最具创新性的是建立制度动态更新机制，每学期通过混合方法（问卷＋访谈）诊断运行痛点，例如发现实习期支持断层则调整咨询师走访频次，反馈文化活动受限时修订审批标准。以问题为导向、共治为动力、迭代为本能的制度体系，绝非静态条文而是守护平等对话、支撑人格培育的活态脉络，为民主教育在高职心理健康领域的可持续发展注入持久生命力。

四、结束语

张澜民主教育理念的精神底色，在当代高职心理健康教育实践中焕发出新的生命力。当平等对话消解权威话语的坚冰，人格实践课程贯通知行鸿沟，思辨文化激活独立思考基因，方能真正培育出既具专业技能又拥民主素养的职业新人。这场教育革新印证，唯有将人的尊严置于教育中心，使心灵成长与民主精神同频共振，职业教育方能完成从“制器”到“育人”的历史性跨越，此乃张澜思想给予这个技术主义时代最珍贵的馈赠。

参考文献

- [1] 贾迅，吴燕. 高职院校心理健康教育工作的探索和实践 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2025, 44(06): 103-107.
- [2] 马业程，王继鑫，戴智伟. 高职院校班级心理团辅的优势研究 [J]. 公关世界, 2025, (10): 24-26.
- [3] 牟惠康. 心理教育：高职院校高质量发展的基础工程 [J]. 职业教育, 2025, 24(14): 72-80.
- [4] 徐佳佳. 张澜的现代教育观 [J]. 红岩春秋, 2024, (01): 36-40.
- [5] 朱永奎. 张澜职业教育思想启示 [J]. 教育现代化, 2019, 6(A2): 124-125.