

中职学生校园心理健康教育的方法研究

路小龙

天津市红星职业中等专业学校 天津 300131

摘要: 随着中职教育发展, 学生心理健康问题备受关注。本文聚焦中职学生校园心理健康教育方法展开研究。先概述中职学生校园心理健康教育内涵, 接着分析其现状, 指出当前重视程度提升、课程逐步开设、活动形式多样, 但师资队伍建设和家校合作机制不完善。基于此, 提出构建系统课程体系、创新活动形式、加强师资建设、完善家校合作机制及营造良好校园心理环境等针对性方法, 旨在提升中职学生心理健康教育质量, 促进学生心理健康发展。

关键词: 中职学生; 校园心理健康教育; 教育方法

引言: 在职业教育快速发展的当下, 中职学生作为未来职业领域的重要力量, 其心理健康状况备受关注。中职学生正处于身心发展的关键时期, 面临着学业、就业、人际关系等多方面的压力, 容易出现各种心理问题。良好的心理健康教育对于中职学生塑造健全人格、提升综合素质、适应社会需求具有重要意义。然而, 目前中职学生校园心理健康教育在实施过程中仍存在诸多问题与挑战。因此, 深入探究中职学生校园心理健康教育的方法, 成为提升教育质量、促进学生全面发展的迫切需求。

1 中职学生校园心理健康教育的概述

中职学生正处于身心发展的关键时期, 这一阶段他们面临着学业、职业规划、人际关系等多方面的压力与挑战, 心理健康问题逐渐凸显。校园心理健康教育作为促进学生全面发展的重要环节, 对于中职学生而言意义重大。它旨在帮助学生正确认识自我, 增强情绪调节和应对挫折的能力, 培养积极向上的心态和健全的人格。通过系统、科学的心理健康教育, 能让学生更好地适应中职学习生活, 提升人际交往技巧, 为未来的职业发展奠定坚实的心理基础。中职校园心理健康教育涵盖多个方面, 包括心理健康知识的普及、心理问题的预防与干预、心理咨询服务等。学校通过开设心理健康课程、举办心理讲座、开展心理拓展活动等形式, 营造关注心理健康的校园氛围, 助力中职学生健康成长, 使其以良好的心理状态迎接未来的挑战^[1]。

2 中职学生校园心理健康教育的现状

2.1 心理健康教育重视程度不断提高下存在的问题

尽管中职学校对心理健康教育的重视程度在不断提升, 但在实际落实中仍存在诸多不足。部分学校虽将心理健康教育纳入整体规划, 却仅停留在文件层面, 缺乏具体有效的行动。一些领导和教师虽意识到其重要性, 但在日常教学与管理中, 仍优先保障专业课程, 心理健

康教育的时间和资源被压缩。而且, 社会对中职学生心理健康的关注也更多停留在表面, 缺乏深入的了解与支持, 未能形成全方位重视的氛围, 导致心理健康教育难以深入、全面地开展。

2.2 心理健康教育课程逐步开设中存在的问题

中职学校心理健康教育课程虽逐步开设, 但问题也不少。课程缺乏系统性, 教材内容零散, 没有形成从基础到深入、符合中职学生认知规律的完整体系。教学方法较为单一, 多以课堂讲授为主, 学生参与度低, 难以真正理解和吸收知识。课程设置缺乏针对性, 没有充分考虑不同年级、专业学生的心理特点和需求, 无法满足多样化的心理发展需要。此外, 课程评价机制不完善, 难以准确衡量学生的学习效果和心理健康水平的提升。

2.3 心理健康教育活动形式多样中存在的问题

中职学校心理健康教育活动形式日益多样, 然而实际效果却参差不齐。部分活动流于形式, 缺乏实质内容, 如一些心理健康讲座, 只是简单罗列知识, 没有结合学生实际案例进行深入分析, 学生难以产生共鸣。活动缺乏持续性, 多为临时组织, 没有形成长期、系统的活动规划, 无法对学生产生持续的影响。而且, 活动参与面不够广泛, 往往只有部分学生积极参与, 很多学生因各种原因未能真正融入其中, 导致心理健康教育的覆盖面受限^[2]。

2.4 心理健康教育师资队伍建设和有待加强的问题

中职学校心理健康教育师资队伍建设和有待加强的问题。中职学校心理健康教育师资队伍建设和有待加强的问题。专业教师数量不足, 很多学校没有配备足够数量的专职心理健康教师, 只能由其他学科教师兼任, 这些教师缺乏专业的心理健康知识和技能培训, 难以胜任心理健康教育工作。教师专业水平参差不齐, 部分教师虽有一定理论基础, 但实践经验不足, 在面对学生复杂的心理问题, 无法提供有效的指导和帮助。此外, 学校对心理

健康教师的职业发展支持不够,缺乏培训和晋升机会,影响教师的工作积极性和稳定性。

2.5 家校合作机制尚不完善的问题

中职学生校园心理健康教育中,家校合作机制存在诸多不完善之处。学校与家庭之间沟通渠道不畅,信息传递不及时、不准确,学校难以全面了解学生在家的心理状况,家长也无法及时掌握学生在学校的表现。双方合作内容单一,多局限于学生出现问题后的沟通,缺乏对学生日常心理健康的共同关注和引导。而且,家长对心理健康教育的重视程度不够,缺乏相关知识和方法,在与学校合作过程中,往往处于被动状态,无法形成有效的教育合力,影响学生心理健康教育的整体效果。

3 中职学生校园心理健康教育的方法

3.1 构建系统的心理健康教育课程体系

(1)科学设置课程内容。依据学生不同年级、专业特点及心理发展规律,分层次、有重点地编排。低年级侧重自我认知、情绪管理,助其适应新环境;中年级聚焦人际关系、学习压力应对;高年级则围绕职业规划、就业心理调适。同时融入心理健康基础知识、常见心理问题识别与应对等内容,构建全面且具针对性的课程体系,满足学生多元心理需求。(2)采用多样化的教学方法。除传统课堂讲授外,引入案例分析法,通过真实案例引导学生讨论分析,增强其理解和应用能力;运用角色扮演法,让学生在模拟情境中体验不同角色心理,提升同理心与沟通能力;开展心理拓展训练,如团队合作游戏,培养学生团队协作精神和心理韧性。多种方法结合,激发学生兴趣,提高参与度。(3)加强课程评价与反馈。建立多元化评价体系,综合考量学生课堂表现、作业完成情况、心理测评结果等。定期开展学生满意度调查,了解他们对课程内容、教学方法的意见和建议。根据评价反馈及时调整课程内容与教学方法,优化教学方案。同时,将评价结果反馈给学生,帮助他们认识自身心理状况,促进自我成长与提升^[3]。

3.2 创新心理健康教育活动形式

(1)开展主题心理讲座。针对中职学生常见的心理问题,如学业焦虑、人际关系困扰等,邀请专业心理专家或经验丰富的教师开展专题讲座。讲座内容要深入浅出,结合实际案例,让学生易于理解和接受。同时设置互动环节,鼓励学生提问和分享,增强他们的参与感,帮助他们更好地应对生活中的心理挑战,提升心理调适能力。(2)组织心理主题班会。班主任可依据学生不同阶段的心理特点,确定如“认识自我”“情绪管理”等主题。在班会上,通过小组讨论、分享个人经历等形式,引导学生深入思考。

鼓励学生表达内心想法,倾听他人观点,增进彼此理解。这样的班会能增强班级凝聚力,让学生在集体中感受到支持与温暖,促进心理健康发展。(3)举办心理剧表演活动。学生自编自导自演,将生活中的心理冲突和困惑以戏剧形式呈现。在表演过程中,他们能深入体验不同角色的心理,增强同理心。观看表演的同学也能从中获得启发,学习应对心理问题的方法。这种寓教于乐的方式,能激发学生参与心理健康教育的积极性,让他们在轻松愉快的氛围中提升心理素质。(4)开展心理拓展训练活动。通过设计如“信任背摔”“盲人方阵”等项目,让学生在挑战中突破自我,克服心理障碍。在活动中,学生需要相互信任、相互支持,共同完成任务。这不仅能增强他们的人际交往能力,还能让他们在面对困难时学会坚持和乐观应对。拓展训练的独特体验,能有效提升学生的心理健康水平和综合素质。

3.3 加强心理健康教育师资队伍建设

(1)增加专职教师数量。学校应重视这一问题,加大师资引进力度。一方面,制定优惠政策,吸引心理学专业优秀毕业生投身中职心理健康教育事业;另一方面,从其他岗位选拔有潜力和热情的人员,通过系统培训转岗为专职教师。同时,合理规划师资配置,确保每个年级、班级都有足够的专职教师开展工作,为学生提供及时有效的心理支持。(2)提高教师专业化水平。学校要定期组织教师参加专业培训和学术交流活动,让其接触前沿的心理健康教育理念和方法。鼓励教师攻读心理学相关专业学位,提升学历层次。建立教师专业成长档案,记录其学习、培训和实践成果,激励教师不断提升自我。此外,邀请专家来校讲学指导,为教师答疑解惑,帮助教师解决实际工作中的难题,提高专业素养。(3)加强教学经验与专业训练。学校可组织教师开展教学观摩活动,相互学习借鉴优秀教学方法和技巧。开展教学研讨,针对教学中的共性问题进行深入探讨,共同寻找解决方案。安排教师到心理健康教育工作开展较好的学校或机构挂职锻炼,积累实践经验。同时,鼓励教师参与心理健康教育研究项目,以研促教,在实践中不断成长,提高心理健康教育质量。

3.4 完善家校合作机制

(1)加强家校沟通与联系。学校可利用家长会、家访、电话、微信等,定期与家长交流学生心理状况。设立专门的心理沟通热线或线上平台,方便家长随时咨询。教师及时反馈学生在校心理表现,家长也主动分享孩子在家情况,实现信息双向流通。通过密切沟通,让家校双方全面了解学生心理动态,形成教育合力,助力学生心

理健康成长。(2)开展家长心理健康教育讲座。学校根据中职学生不同阶段心理特点及常见问题,确定如“青春期心理调适”“亲子沟通技巧”等主题。邀请心理专家或经验丰富的教师授课,用通俗易懂的语言讲解心理健康知识和教育方法。设置互动环节,解答家长疑问。让家长掌握科学教育理念,在家庭中营造良好心理氛围,与学校共同促进学生心理健康。(3)组织家长参与学校心理健康教育活动。学校开展心理主题班会、心理剧表演、心理拓展训练等活动时,鼓励家长到场观摩或参与。在活动中,家长能深入了解学生心理世界,增进亲子关系。活动后,家长与教师交流感受,共同探讨教育策略。这种深度参与让家长更重视学生心理健康教育,与学校紧密配合,为学生心理健康保驾护航。

3.5 营造良好的校园心理环境

(1)构建和谐的校园文化氛围。学校可通过举办文化节、艺术展览、体育赛事等活动,丰富学生课余生活,让学生在多元活动中展现自我、释放压力。倡导团结友爱、互助包容的价值观,减少校园内的歧视与冲突。同时,利用校园广播、宣传栏等传播积极向上的心理知识,营造乐观、进取的校园精神风貌,使学生在潜移默化中受到熏陶,促进心理健康发展。(2)优化校园物质环境。良好的校园物质环境能为学生提供舒适的学习生活空间,对心理健康产生积极影响。学校应合理规划校园布局,打造整洁、美观、绿化的校园环境,让学生身处其中感到身心愉悦。完善教学设施和生活设施,如配备先进的心理辅导室、舒适的休息区域等。在教室、宿舍等场所张贴温馨励志的标语,营造温馨、积极的氛围,为学生心理健康提供坚实的物质保障。(3)关注教职员工的心理健康。

学校要重视教职员工的心理健康,定期开展心理健康测评,了解他们的心理状态。组织心理健康培训和团体辅导活动,帮助教职员工缓解工作压力,提升心理调适能力。建立教职员工心理支持机制,为他们提供心理咨询和疏导服务。当教职员工拥有健康的心理,才能以积极的状态感染学生,营造良好的校园心理环境^[4]。

结束语

中职学生校园心理健康教育是一项意义深远且任重道远的工作。通过构建系统课程、创新活动形式、强化师资建设、完善家校合作以及营造良好校园心理环境等多维度方法的综合运用,我们为学生心理健康筑牢了坚实防线。然而,心理健康教育并非一蹴而就,需持续投入与不断优化。未来,我们应紧跟时代步伐,结合中职学生新特点与新需求,探索更科学有效的方法。相信在各方共同努力下,中职学生定能拥有健康心理,以积极心态迎接挑战,为个人成长与社会发展贡献力量。

参考文献

- [1]宋炜杨,张慧仪,骆丽娟,方蓉,马玲玲.我国中职生心理健康水平的变迁:基于1997-2017年的横断历史研究[J].校园心理,2023,21(02):94-99.
- [2]陆超祥,何向琴,曾德红,王华刚,陈志刚,赖彩.中职生家庭环境对心理健康的影响——以贵州省X中等职业学校为例[J].心理月刊,2023,18(04):63-67.
- [3]张玲燕,肖颖.学生视域下中职心理教师素质结构探索及问卷编制[J].广东技术师范大学学报,2023,44(01):90-97.
- [4]赖惠珍.中职学校学生心理健康教育课程建设研究[J].教育界:高等教育研究,2022,000(015):150-150.