

ISSN 1674-6147

The Journal of Elegance and Classic

品位·经典

PIN WEI & JING DIAN

- 《中国期刊全文数据库》（中国知网）全文收录期刊
- 《中国学术期刊综合评价数据库》来源期刊
- 《中文科技期刊数据库》（维普）收录期刊
- 《超星数据库》收录期刊
- 《中教数据库》收录期刊

2025年 第7期



新时代语境下大学生社会实践的育人价值与提升策略	梁辰宇 / 120
学业压力与情绪调节对高中生学习成绩的影响	蒋静霞 / 123
多措并举强化中职学生心理健康教育实践探究	李晓霞 / 126

· 教育教学 ·

场域·叙事·体验:新时代大思政课场景化教学的“三位一体”模型构建	马哲 / 129
“双创”赋能高职艺术设计实践教学评价体系的优化研究	陈晨 / 132
诵读中华经典在高职院校普通话口语教学中的价值及实践	袁丽 / 136
学科交叉融合背景下三维设计基础课程教学改革探索	覃千航 廉冠 / 139
我国高等教育实践教学研究趋势与热点剖析	周文娟 / 143
高职英语课程思政多模态教学研究	姚燕 / 147
跨文化语境下艺术院校日语教学实践研究	杨乐 / 151
优化英语阅读理解讲评方式,提高阅读理解教学效果	
——从2024年全国新高考I卷阅读理解谈起	刘亚琴 / 154
舆情治理导向的传播类公共课新媒体联动改革研究	李林涛 / 157
高职院校应用文写作能力提升路径研究	
——基于“三位一体”任务教学模式的探索	梁蔚然 / 160
高职声乐乡土课程资源开发与利用实践研究	
——以洛阳市为例	王晓梅 / 164
深度学习视域下小学语文整本书阅读的指导策略	葛培培 / 167
小学语文古诗词教学中审美素养的培养策略	张嘉铭 / 170

多措并举强化中职学生心理健康教育实践探究

◎ 李晓霞

[摘要] 文章从中职学生心理健康问题表现及影响因素出发,提出通过课堂教学和讲座普及心理健康知识、构建“四位一体”服务体系、开展个性化心理辅导和团体活动、对女生青春期加强心理健康教育、借助校园心理拓展活动增强学生的心理调适能力、加强心理健康教育师资队伍建设等一系列心理健康教育措施,旨在通过多措并举,构建全方位心理健康教育体系,赋能中职学生心理健康教育。

[关键词] 中职学校 心理健康 多措并举

当今社会中职学生心理健康问题日益受到重视。教育部《关于做好2023年上半年职业教育与继续教育相关工作的通知》明确了加强职业教育学生心理健康教育的重要性。陕西省教育厅办公室也发布了《关于进一步加强中等职业学校心理健康教育工作的通知》^[1]。在此背景下,紧密结合职校学生身心发展特点,以“育心,解惑,助成长”为核心目标,积极探索并实施一系列切实可行的心理健康教育措施,致力于促进学生的全面健康发展。

一、中职学生心理健康现状

(一) 中职学生心理健康问题表现

近年来,中职学生心理健康问题日益受到社会各界的关注。调查显示,中职学生普遍存在不同程度的心理问题,如焦虑、抑郁、自卑等^[2]。其中最为常见的是学业压力。由于中职学生的学习基础相对薄弱,面对专业课程的学习压力,往往感到力不从心,产生焦虑和自卑情绪。此外,中职学生正处于青春期,情绪波动较大,容易产生情绪管理问题。部分学生性格内向或缺乏社交技巧,难以与同学和老师建立良好的人际关系,导致孤独和社交焦虑。这些问题不仅影响学生的学习和生活,还可能对其未来职业发展产生负面影响^[3]。

(二) 中职学生心理健康影响因素

影响中职学生心理健康的因素是多方面的。首先,家庭环境对学生心理健康有着重要影响。部分学生来自单亲家庭或经济困难家庭,缺乏家庭关爱和支持,容易产生心理问题。另外家庭教育的缺失

或不当也会对学生的心理健康产生负面影响。例如,有些家长过分强调学习成绩,忽视孩子的心理需求,也可能导致学生产生焦虑和自卑情绪。其次,学校环境也是重要因素。一些中职学校过分注重技能培训,忽视心理健康教育,导致学生心理问题得不到及时疏导;学校的管理方式和师生关系也会对学生的心理健康产生影响。例如,过于严格的管理制度可能导致学生产生逆反心理,而良好的师生关系则有助于学生心理健康的发展。此外,社会环境的变化,如就业压力增大、网络信息泛滥等,也对中职学生心理健康产生了不利影响。就业压力可能导致学生产生焦虑和不安情绪,而网络信息的泛滥则可能使学生受到不良信息的影响,产生心理问题。

二、多措并举强化中职学生心理健康教育

(一) 以课堂与讲座为主渠道,普及心理健康知识增强心理调适能力

1. 课堂教学渗透。学校在各班级开设《心理健康与职业生涯》《学生心理健康》专业课程,课程内容涵盖情绪管理、人际交往、自我认知等多个方面,由专业心理教师和思政课教师来授课,采用多种教学方法,让学生在生动有趣的课堂氛围中,真正理解心理健康知识,并将其运用到实际生活中。同时,依据学校课程思政育人要求,将心理健康教育巧妙融入专业教学内容中。例如,在工科专业课程讲解中,通过引导学生面对难题时的思维转变,培养其坚韧不拔的意志品质,让学生在学习专业知识的过程中,自然地接受心理健康教育的熏陶。通过系统的课堂心

[作者简介] 李晓霞,陕西省电子信息学校讲师,研究方向:心理健康。

作者简介：

李晓霞，陕西省电子信息学校讲师，本科，研究方向：心理健康。

多措并举强化中职学生心理健康教育实践探究

李晓霞

陕西省电子信息学校，陕西西安 710024

摘要：文章从中职学生心理健康问题表现及影响因素出发，提出通过课堂教学和讲座普及心理健康知识、构建“四位一体”服务体系、开展个性化心理辅导和团体活动、对女生青春期加强心理健康教育、借助校园心理拓展活动增强学生的心理调适能力、加强心理健康教育师资队伍建设等一系列心理健康教育措施，旨在通过多措并举，构建全方位心理健康教育体系，赋能中职学生心理健康教育。

关键词：中职学校 心理健康 多措并举

引言

在当今社会，中职学生心理健康问题日益受到重视。教育部《关于做好 2023 年上半年职业教育与继续教育相关工作的通知》（教职成司涵【2023】2 号）明确了加强职业教育学生心理健康教育的重要性。陕西省教育厅办公室也发布了《关于进一步加强中等职业学校心理健康教育工作的通知》^[1]。在此背景下，紧密结合职校学生身心发展特点，以“育心，解惑，助成长”为核心目标，积极探索并实施了一系列切实可行的心理健康教育措施，致力于促进学生的全面健康发展。

一、中职学生心理健康现状

（一）中职学生心理健康问题表现

近年来，中职学生心理健康问题日益受到社会各界的关注。调查

显示，中职学生普遍存在不同程度的心理问题，如焦虑、抑郁、自卑等^[2]。其中最为常见的是学业压力。由于中职学生的学习基础相对薄弱，面对专业课程的学习压力，往往感到力不从心，产生焦虑和自卑情绪。此外，中职学生正处于青春期，情绪波动较大，容易产生情绪管理问题。部分学生由于性格内向或缺乏社交技巧，难以与同学和老师建立良好的人际关系，导致孤独感和社交焦虑。这些问题不仅影响学生的学习和生活，还可能对其未来职业发展产生负面影响^[3]。

（二）中职学生心理健康影响因素

影响中职学生心理健康的因素是多方面的。首先，家庭环境对学生心理健康有着重要影响。部分学生来自单亲家庭或经济困难家庭，缺乏家庭关爱和支持，容易产生心理问题。另外家庭教育的缺失或不当也会对学生的心理健康产生负面影响。例如，有些家长过分强调学习成绩，忽视孩子的心理需求，也可能导致学生产生焦虑和自卑情绪。其次，学校环境也是重要因素。一些中职学校过分注重技能培训，忽视心理健康教育，导致学生心理问题得不到及时疏导；学校的管理方式和师生关系也会对学生的心理健康产生影响。例如，过于严格的管理制度可能导致学生产生逆反心理，而良好的师生关系则有助于学生心理健康的发展。此外，社会环境的变化，如就业压力增大、网络信息泛滥等，也对中职学生心理健康产生了不利影响。就业压力可能导致学生产生焦虑和不安情绪，而网络信息的泛滥则可能使学生受到不良信息的影响，产生心理问题。

二、多措并举强化中职学生心理健康教育

（一）以课堂与讲座为主渠道，普及心理健康知识增强心理调适能力。

1. 课堂教学渗透

学校在各班级开设《心理健康与职业生涯》《学生心理健康》专业课程，课程内容涵盖情绪管理、人际交往、自我认知等多个方面，由专业心理教师和思政课教师来授课，采用多种教学方法，让学生在生动有趣的课堂氛围中，真正理解心理健康知识，并将其运用到实际生活中。同时，依据学校课程思政育人要求，将心理健康教育巧妙融入专业教学内容中。例如，在工科专业课程讲解中，通过引导学生面对难题时的思维转变，培养其坚韧不拔的意志品质，让学生在学习专业知识的过程中，自然地接受心理健康教育的熏陶。通过系统的课堂心理健康教育，学生深入认识自我，树立积极向上的人生态度，自信阳光地面对生活，合理规划职业生涯，勇敢放飞理想。

2. 专题讲座深化

学校定期举办心理健康专题讲座，聚焦学生当下关心的热点问题，如就业压力、青春期困惑等具体内容涵盖心理健康常识、身心健康标准、青春期心理特征、情绪识别与自我调节方法以及常见心理问题等多个方面。以通俗易懂的语言，结合实际案例深入浅出地讲解，拓宽学生的心理认知视野。同时，讲座还设置游戏互动环节，鼓励学生多提问，及时解答他们遇到的心理困扰。

学校讲座采用理论讲解与团体训练相结合的方式，组织学生进行角色扮演和小组讨论，模拟生活场景，让学生在实践中掌握情绪管理技巧。此外，针对新生入学、学期考试、就业前夕等学生心理问题高发的特殊时期，学校开展具有针对性的专题教育活动。通过案例分析、现场答疑等形式，帮助学生克服“交往焦虑”“考试焦虑”“就业焦虑”等心理障碍，营造良好的心理疏导氛围，引导学生学会在遇到困惑和问题时主动寻求帮助，促进和谐人际关系的建立。通过课堂与讲座双渠道并行，为学生们搭建起了心理健康知识的学习平台，帮助学

生们塑造健康的心理，为学生的成长之路保驾护航。

（二）建立“四位一体”心理健康服务体系，强化预防干预

1.体系架构与预警模式

学校构建了由心理咨询老师、班主任、班级心理委员、学生家长组成的“四位一体”心理健康服务体系，形成了“早发现、早预防、早干预”的“三早”心理危机预警模式。坚持每学年开展一次新生心理健康普测，每学期进行一次学生心理摸排，每月实施一次特别关注排查，并对排查结果进行统计汇总，为每位学生建立详细的心理档案。同时，将分析结果及时反馈给班主任，以便班主任及时了解学生思想动态，重点关注心理异常学生，将心理危机预防工作落实到每一位学生。

2.各方协作与干预措施

鼓励班主任和任课教师参与心理健康教育，形成全员参与的心理健康教育氛围。专职心理健康教师与各班主任保持密切沟通，为班主任提供专业的心理健康工作指导，帮助其提高学生心理问题的鉴别和应对能力。定期对班级心理委员进行专业培训，要求心理委员协助学校开展心理健康普测和问卷调查，在班级中积极宣传心理健康知识，帮助识别班级潜在的心理问题，引导心理健康困难的同学接受咨询和辅导。

针对筛查中发现的问题，心理健康专职教师和班主任及时与家长取得联系，全面了解学生的个人心理状况、性格特点及家庭环境等信息，共同制定具有针对性的教育引导方案。对于学生中存在的普遍问题，学校组织成立互助小组，开展团体辅导建立朋辈互助模式；对于问题较为严重的学生，则通过个案咨询、家长配合以及专业转介等方式，帮助学生化解心理危机，实现对学生心理健康问题的科学识别、

实时预警、专业咨询和妥善应对，使整个学生管理队伍形成合力，共同促进学生的心理健康发展。

（三）开展个性化心理辅导和团体活动

在个性化心理辅导方面，学校设立了专门的心理咨询室，配备专业且经验丰富的心理咨询师，为学生提供一对一的私密心理辅导。学生若在学习、生活、人际关系等方面遭遇困扰，可随时预约咨询。咨询过程中，咨询师运用倾听、共情等专业技巧，深入剖析学生的心理问题，为其量身定制个性化的心理辅导方案。学校定期开展形式多样的团体活动，以五月份教育部办公厅关于开展《全国学生心理健康宣传教育月》的活动通知和十月份《世界精神卫生日》为契机，开展各种心理拓展活动训练和主题班会等。在心理拓展训练中，通过团队合作游戏，像“解忧杂货铺”“盲人方阵”“信任背摔”等，帮助学生提升团队协作能力，增强彼此间的信任，同时培养他们的沟通能力和问题解决能力，让学生在活动中认识到自身的优势与不足，学会接纳他人，提升人际交往能力。主题班会则围绕特定的心理健康主题展开，如“情绪管理”“青春期恋爱”等，通过讨论、分享、案例分析等形式，引导学生正视自己在成长过程中遇到的各种心理问题，相互学习借鉴经验，共同探索解决问题的方法。

（四）聚焦女生青春期，加强女生心理健康教育

1.校内教育活动

鉴于中职生正处于青春期，生理和心理变化显著，且女生整体心理健康水平相对较低的现状，学校高度重视女生心理健康教育。定期为女生举办心理卫生常识讲座、开展心理调节问题答疑和焦点问题讨论活动。讲座内容围绕青春期女性的生理变化、心理发展特点、心理健康标准以及性敏感话题等展开，以女生在日常学习和生活中面临的

人际关系处理、情感困惑等问题为切入点，结合典型案例进行深入分析和讲解。通过这些活动，引导女生正确认识自身身心发展特点，摆脱因生理和心理变化带来的烦恼与忧虑，掌握促进身心愉悦的方法，走出青春期闭锁心理，树立健康的交往意识，树立正确的友谊观、恋爱观和性爱观，强化自我保护意识，维护身心健康。

2.拓展教育渠道

学校积极拓展心理健康教育资源，于 2022 年开始相继与陕西妇女儿童发展基金会合作开展“加油青春-陕西中职女生个人发展赋能项目”“陕西中职女生生活技能培训项目”等。项目通过“自我认知与认同”“青春期健康及保护”“良好沟通”“性别平等”“财富管理”五大模块的参与式活动，助力中职女生正确认识自我，提升自信心，从容应对青春期的各种变化，养成良好的卫生习惯，掌握自我保护技能和良好的沟通技巧。项目结题总结会在陕西妇女儿童发展基金会顺利举行，各项目团队代表深入探讨了项目执行过程中学生的显著变化，引发了新闻媒体的广泛关注，相关成果在西部网和陕西头条进行了报道。

（五）以校园活动为载体，全方位推进心理健康教育

学校深入挖掘校园活动中蕴含的心理健康教育资源，依据中职生的认知规律、知识基础和年龄特征，将心理健康教育巧妙融入其中。以节日、纪念日、教育日等为契机，开展形式多样的主题教育活动^[4-5]。例如，在清明节开展祭扫烈士墓活动，不仅让学生缅怀革命先烈，传承革命精神，同时培养学生的爱国情怀和社会责任感，在学生心中播下奉献与担当的种子；在中秋节组织传统文化活动，让学生在感受传统文化魅力的同时，增强人际交往能力和团队协作精神。

此外，学校大力加强社团建设，通过丰富多彩的社团活动，为学

生提供展示自我、发展兴趣爱好的平台。如绘画社团帮助学生通过艺术创作表达内心世界，释放压力；音乐社团让学生在音乐的熏陶中舒缓情绪，培养积极向上的心态。在社团活动中，学生能够学会合作、学会分享，提高自我认知和人际交往能力，促进心理健康发展。

（六）加强心理健康教育师资队伍建设

加强心理健康教育师资队伍建设是提高心理工作质量的关键。学校重视心理健康教育教师的专业培训，提高其心理咨询和辅导能力。学校每年组织心理健康教育教师参加专业培训和学习，提升其专业知识和技能。不定期邀请心理学专家来校指导，提升全校整体心理工作水平。同时也鼓励班主任和任课教师参与心理健康教育，定期组织班主任和任课教师参加心理健康教育培训，提高其心理健康教育意识和能力。同时由心理健康教育教师、班主任和任课教师共同参与，形成合力，共同促进学生的心理健康发展。

三、结语

通过多举措并行的方式，在学生心理健康教育方面取得了显著成效。通过课堂与讲座普及知识，为学生筑牢心理认知基础；“四位一体”服务体系的建立，为学生心理健康保驾护航；针对女生的特殊教育活动，满足了女生特定阶段的心理需求；丰富多样的校园活动，则从多维度促进了学生的心理健康发展。这些实践经验为其他中职院校开展心理健康教育提供了可借鉴的模式和方法，有助于推动职业教育领域心理健康教育工作的深入开展，培养更多身心健康、全面发展的高素质技术技能人才。未来，学校将继续探索创新，不断完善心理健康教育工作，为学生的成长成才创造更加良好的环境。

参考文献

[1]刘宇焱. 改革开放以来我国职业教育政策工具选择研究——

基于政策文本分析[M]. 贵州大学硕士论文, 2021

[2]孙鹤源.高职院校学生心理健康教育研究[J].现代商贸工业,2023,44(15):103-105.

[3]刘振华,高朗,王法涛.高等学校开展休闲体育的多元价值与推进路径[C].2024 年第三届国际体育科学大会论文集.首都经济贸易大学,体育部;北京工业大学,耿丹学院体育部;北京体育大学,体育休闲与旅游学院,2024:6.

[4]李真.让红色基因代代相传——江西省南昌市东湖小学“红色教育”实践探索[J].中小学校长,2018,(02):67-69.

[5]孙敏章.融通才有力量——探究北京市房山区德育工作建设[J].中国德育,2016,(06):61-64.