

以人为本理念下中职学生心理健康教育实践研究

钟晓霞

重庆工商学校, 重庆 402289

DOI:10.61369/EST.20240600013

摘要：中等职业学校心理健康教育工作是一项涉及多领域综合的教育工程，在开展心理健康教育工作期间，必须及时对教育理念进行优化与创新。为保障中职学生心理健康教育效果，需将“以人为本”“以学生为本”等多种理念进行融合，确保中职学校心理健康教育工作可以顺利开展，明确心理健康教育工作开展的核心要素。本文主要将以人为本作为核心，分别阐述以人为本的心理健康教育理念与理论基础内容，详细分析中职学生心理健康现状，根据实际情况制定符合以人为本理念的心理健康教育实践策略，期望能为中职学生心理健康与快速成长提供保障。

关键词：以人为本；中职学生；心理健康教育；教育实践

Research on the Practice of Mental Health Education for Secondary Vocational Students Under the Concept Of Humanism

Zhong Xiaoxia

Chongqing Industrial and Commercial School, Chongqing 402289

Abstract： Mental health education in secondary vocational schools is a comprehensive educational project that spans multiple fields. During the implementation of mental health education, it is essential to continuously optimize and innovate educational philosophies. To ensure the effectiveness of mental health education for secondary vocational students, it is necessary to integrate various concepts such as 'people-oriented' and 'student-centered,' ensuring the smooth operation of mental health education in secondary vocational schools and clarifying the core elements of mental health education. This article primarily focuses on the concept of being people-oriented, elaborating on the theoretical foundation of this philosophy and its practical implications. It also provides a detailed analysis of the current mental health status of secondary vocational students, formulating practical strategies for mental health education that align with the people-oriented philosophy based on actual conditions, aiming to provide support for the mental health and rapid development of secondary vocational students.

Keywords： people-oriented; secondary vocational students; mental health education; educational practice

在以人为本理念的引导下，中职学校需要明确了解学生的心理需求，进而充分体现以人为本的理念，加强中职学生心理健康教育的实践力度。同时，注重学生在成长期间的差异性，保障心理健康教育体系的层次化效果，从多个角度对心理健康教育工作进行分析，加强理论与实践与政策支持的效果，进而维护中职学生心理健康状态，实现中职学生健康稳定成长与发展的目标。

一、以人为本心理健康教育理念与理论基础

（一）人本主义的心理导向

以人为本作为心理学“需要层次论”的理论基础，在以人为本教育理念中要尊重并充分激发学生的内在潜力，从心理学角度满足学生自我价值、自我认可的需求。为此，在中职学校开展心理健康教育工作期间，应当积极营造良好的教育环境，促进学生心理健康的发展。在良好的心理健康教育环境中，教师在注重学生学业成就的基础上，还要确保学生的心理健康成长^[1]。

例如：教师需要根据学生的实际情况，为学生提供个性化心理辅导，深入了解学生的个人需求，树立学生积极应对挑战的思想观念，为学生提供量身定制的心理健康教育指导。同时，教师要将职业规划与心理教育紧密结合，帮助学生了解自身的兴趣、优势和发展目标，奠定中职学生未来职业道路的基础。

（二）政策与教育的战略支撑

2023年教育部门针对学生心理健康情况，正式颁布《新时代学生心理健康工作专项行动计划》，彰显国家对学生心理健康的重视，要求全国各级学校要深入落实“健康第一”的理念，将学

生身心健康发展放在教育工作的首要地位。为了能够充分实现条例内容，教育部门要求各级学校应当积极推动心理健康教育工作的实践与转型，坚持“育人为本”的教育原则，在心理健康教育工作中注重学生全面发展，通过健全心理辅导体系、专业心理咨询服务等方式，多层次、多维度、全方面提升学生的心理健康素质，积极应对学习、发展中的各项挑战。此外，鼓励学校加强与家庭、社会的联动，建立心理健康教育的良性循环系统，为学生的健康成长奠定基础保障，提升心理健康教育的人性化、全面发展^[2]。

二、中职学生心理健康现状分析

（一）普遍存在的心理问题

中职学生群体以15岁~18岁为主，处于青春期过渡到成年期的关键阶段，学生的心理变化较为明显，很容易出现焦虑、抑郁、自卑以及人际交往障碍等多种问题。根据不完全统计结果，我国超过40%的学生在学生中经常感受到较大的压力，在考试之后会出现较为明显的焦虑，57%的学生对学生缺少信心^[3]。

例如：部分学生因为中考失利产生自我怀疑、自卑等心理状态，逐渐对学习失去兴趣，甚至会出现学习倦怠的情况。同时，根据调查情况来看，学生由于人际关系敏感产生自我封闭的心理状态，在校园生活中不善于交流和互动，逐渐形成孤僻的性格。

（二）外部环境的影响因素

1. 社会偏见

我国社会对于中职教育的负面评价较为严重，不仅影响中职教育的声誉，还导致多数中职学生自我认知能力较低，对未来的职业发展存在迷茫状态，这种心理状态是中职学生普遍存在的现象，严重制约中职学生的成长与发展。根据目前对于中职学生的不完全统计数据，有47%的中职学生认为职业发展形势严峻，对就业发展方向存在迷茫，在中职教育中没有明确帮助学生完成职业规划，导致学生会因为社会对中职教育的偏见感觉自卑，缺少发展的自信，难以在激烈的就业市场中获得竞争优势。同时，因为缺少明确的职业规划，中职学生在毕业后无法找寻合适的岗位，不仅影响学生未来的发展，阻碍学生综合素养的提升，还会给学生的身心健康发展带来严重的负面影响^[4]。

2. 学校与家庭

在现阶段我国社会的发展中，家庭对学生期待与现实之间存在一定落差，导致家庭给学生带来的心理负担不断加重。多数家长希望孩子能通过中职教育获取一技之长，从而占据未来职业发展的一定优势。一方面家庭对学生的期望过高，给学生带来的心理压力较为显著，学生了解家长对自身的期待，自身也渴望通过学习达成目标。但是，复杂的就业环境和激烈市场竞争，都让学生在在学习中感觉力不从心，陷入自我怀疑以及考试焦虑的状态。另外一方面，中职学校的技能培训与升学压力并存，也给学生的发展带来一定的压力。在技能教学期间注重实际操作和职业素养，也要求学生需要掌握理论知识，学生需要面对的考核压力较为严重，都让学生难以找到技能与理论之间的平衡点。这种情况

导致学生难以适应中职教育的学习节奏和教学模式，加上学生缺少自信，担心自身技能无法达到社会和家庭的期望，产生较为严重的厌学心理，影响学生身心的健康发展^[5]。

3. 网络与媒体

互联网信息时代的发展，让各行业都获得明显的发展优势，其中影视文化、网络信息等多种因素，都会对学生价值观念和心理健康问题产生严重影响。随着科学技术的快速发展，影视和互联网成为学生获取信息以及娱乐休闲的重要渠道，但是信息资源的良莠不齐，其中包含多种不良且低俗的信息，这些信息对学生的身心健康造成严重危害。

（三）极端案例明显

近几年来我国学生的调查情况来看，个别学生出现失眠、自杀倾向等极端行为，是引起国家高度重视的心理问题。例如：在中职教育工作开展期间，王某因为人际交往障碍问题导致心理长期处于压抑状态，导致王某的心理问题不断恶化。在日常学习中，王某与学生、老师的交流中常感困惑和无助，无法开展有效的沟通和交流，导致王某内心的负面情绪不断积累，无处释放心理的负面情绪，进而引起王某失眠、焦虑以及抑郁等心理健康问题。同时，在调查中发现赵某因为自卑感和学业倦怠，导致赵某经常认为自己不如其他同学，消极的心理状态影响赵某的学习动力和积极性，尤其是在学业考核后心理自卑状态更加严重，出现焦虑和抑郁状态，严重的情况下还出现自残等恶劣状态^[6]。

三、以人为本人理念下中职学生心理健康教育实践路径

（一）加强心理健康教育在学科中的渗透

在中职教学工作开展期间，将心理健康教育与学科专业知识进行结合，是现阶段教育工作的重点，教师通过教学讲解带领学生深入分析问题内容，将心理健康知识进行渗透，引导学生在面对挑战和问题中，应当积极应对问题和挫折，秉承乐观、平稳的心态，在交流协作中提升学生的抗压能力。同时，教师作为课程开展的引导者，需要具备较强的专业能力和学科知识，并掌握一定的心理学技能，在教学活动开展期间捕捉学生的心理动态变化，加强对学生心理状态的指导。通过教学方案的设计，带领学生学习知识内容，通过讲解让学生明确了解当面对问题的情况下，如何维持自身良好的心理状态^[7]。

例如：在专业课程教学期间，通过课前对学生心理状态的统计，制定具有针对性的教学方案，以合作学习模式制定专业问题，给予学生自由探索时间，合作协商对问题进行处理。在学生合作期间学会倾听、尊重与合作，增强学生的人际交往能力，在互帮互助下维持学生良好心态，奠定学生职业发展的基础。

（二）积极开展心理健康的拓展教育活动

为了能够全面提升中职学生情绪管理的能力，在校教师需要共同协作完成富有心理教育意义的活动，包括团体辅导、心理剧以及微电影创作等，在各项活动开展期间增强学生的学习体验，让学生能够从中领悟情绪管理的重要性。

例如：在团体辅导活动中，学校可以邀请专业心理咨询师，

通过互动游戏、角色扮演、情景演绎等方式,引导学生了解自身的情绪变化,掌握不同情绪的应对方法,确保学生在学习中能够精准的把控情绪,在互动式辅导教学中,学生可以在轻松的氛围中逐步掌握情绪管理技巧;心理剧作为项目合作的教学方式,教师可以组织班级学生根据主题完成情景剧的自编自导自演。教学主题可以围绕生活、学习等多个方面,在角色扮演的方式下理解情绪的冲突与困扰。在心理剧表演中学生不仅可以深入了解情绪问题带来的影响,还能从旁观者的角度分析情绪问题,获得更全面的情绪认知和管理能力;微电影的创作活动主要是利用镜头语言,让学生尝试将情绪和情绪管理的内容融入作品,从选材、创作到拍摄都要求学生进行参与,锻炼学生的团队协作能力,在体验式学习中不断成长,加强学生情绪管理的能力。

(三) 构建四级联动机制

为了能够全面提升学生的心理健康水平,中职学校应当积极构建“校-系-班-舍”四级心理健康工作网格,保证每一位在校学生都能及时获得心理辅导与人文关怀。在心理健康工作网格中,需要明确各级工作职责和范围,确保可以通心理健康工作网格,实现对学生心理健康问题的全面关注,避免疏忽、错漏等情况导致学生心理健康问题不能得到及时干预,引起更加严重的后果。

从校级层面来看,学校应当建立心理健康教育中心,负责管理全校心理健康教育工作,制定符合学校办学理念、教育工作的政策规划。通过定期开展心理健康讲座、心理健康干预等活动,

普及心理健康知识,提升学生的心理素质能力。

从专业系的角度来看,不同专业系中需要设立心理咨询室,经过专业的心理辅导和干预,向专业系的学生普及心理健康知识,积极落实心理健康教育工作,通过开展班会、院级心理健康活动等,营造积极向上的学习环境,减少学生心理问题的产生。

从班级的角度来看,教师需要选拔和培训班级心理委员,保证心理委员能够在日常积极与同学进行沟通,调查班级同学的心理健康,定期向教师进行汇报,及时发现并处理学生的心理问题。

从宿舍方面来看,良好的宿舍生活环境也是减少中职学生心理问题产生的主要渠道。通过与辅导员的对话、宿舍文化的建设等方式,拉近学生与辅导员、学生与学生之间的距离,加强情感的互动和交流。同时,针对需要进行专业心理咨询的学生,要积极提供专业心理咨询服务,确保学生可以及时获得专业的辅导。

四、结束语

以人为本理念下开展中职学生心理健康教育工作,应当着重调查并了解中职学生心理健康实际情况,从而积极落实以人为本教育理念,确保心理健康教育工作的开展能满足中职学生实际需求,实现从问题干扰到积极预防的有效转变,加强教育的实际效果,奠定中职学生未来发展的基础,为中职学生的心理健康成长与职业快速发展保驾护航。

参考文献

- [1] 方兴,李溢华,张羽丰.边远山区中职学生心理健康现状分析——以桂东县职业教育中心为例[J].科教导刊,2023,(33):124-126.
- [2] 蒙子隆.“互联网+”背景下中职生心理健康教育探究[J].科技风,2023,(28):41-43.
- [3] 马小王,吕景沫.医学类中职生心理健康教育的需求分析与建议——基于北京市海淀区卫生学校学生的调研[J].职业教育,2023,22(28):58-60+75.
- [4] 高兵兵,廖丽娟.“三全育人”视域下中职学校创新学生心理健康教育的途径[J].四川劳动保障,2023,(08):110-111.
- [5] 段婷,徐静,刘英.中职院校学生心理健康问题与教育对策研究[J].国家通用语言文字教学与研究,2023,(08):121-123.
- [6] 廖超,徐洁.卫生类中职学校学生社交焦虑现状调查[J].卫生职业教育,2023,41(14):151-154.
- [7] 谭轶纱,尹浪,帅培清.职业生涯规划与心理健康融合教育模式构建与实践路径——基于重庆市女子职业高级中学的案例分析[J].职业技术教育,2023,44(17):59-64.