

# 心理健康教育与中职德育工作融合的思考

嵇蓬勃

朝阳工程技术学校

**【摘要】**心理健康教育的受众人群为广大的中小學生，中職學校的德育工作的受众人群也是學生，這使得兩者在受众人群上有高度的重合。同時從實際功能與目的及目標出發，兩者也有高度的重疊性。將心理健康教育工作與中職德育工作相融合，就必然能夠產生1+1>2的效果。推進心理健康教育工作與中職德育工作，利國、利民、利校、利生。

**【關鍵詞】**心理健康；德育工作；心理教育；融合；中職學校

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.380

## 引言

目前心理健康教育已經成為學校教育工作的一項重要的組成部分，具有非常明顯的使用價值，在未來，心理健康教育的作用必將越顯突出和重要。

心理健康教育的本質是根據適齡學生在適齡階段生理、心理發展的一般規律，授課教師運用心理學的理论，遵循心理學的原則與方法，幫助並培養學生建立起良好的心理素質，促進學生整體素質全面提高的教育。

心理健康教育本身也屬於素質教育的重要組成部分。心理健康是一名學生是否能夠實現“德、智、體、美、勞”的基礎，是實施“面向21世紀教育振興行動計劃”、落實“跨世紀素質教育工程”、培養跨世紀高質量人才的重要環節。

切實有效地對廣大學生進行心理健康教育不僅是現代教育的必然要求，同時也是學校教育工作的必然組成部分。與目前中職學校的德育工作，有很大的重合性及內在的聯繫性。將心理健康教育工作與德育工作相融合，必將能夠相互促進，一舉三得。既讓心理健康教育工作能夠順利的展開，又能讓學校的德育工作有了心理學的理论與技術的支撐，同時更能夠促進學生的身心健康發展與學校工作的發展。

## 一、心理健康教育的目標

### 1、培養學生良好的性格品質

包含：熱情、獨立、有韌性、樂於助人、善良、開朗、活潑、正直、誠實等，性格本身是內隱性的。一般情況下，當一個學生沒有任何外顯性行為的時候，我們幾乎是看不出這個學生的性格是什麼樣的。當這個學生做出一些行為的時候，我們就可以通過他的行為來對他的性格進行描述。因此，培養學生良好的性格，在現實中來說，就是讓學生有更多更好的行為出現。

### 2、開發學生的智力潛能

例如：引導學生更能勝任學習任務、提升學習方面的自信心、拓展學生的邏輯思維能力、發現問題的能力、分析問題的能力以及解決問題的能力等。智力簡單來說可以理解為學習能力，智力又分為液體智力和晶體智力。晶體智力受遺傳因素的影響，可以簡單的理解為這個人出生以後，他的液體智力發展的最高值就幾乎是固定的了。而液體智力則不然，液體智力雖然在這個人的生命初期，會隨著晶體智力一起高速發展，發展到晶體智力頂峰時期，晶體智力開始下降，但液體智力依然會持續的上升。通過學習的知識、經歷的事情、主觀經驗與客觀經驗的結合，一個學生的總體智力

水平將不斷地提升。這個提升空間就是智力的潛能。

### 3、增強學生的心理適應能力

在學生遇到現實刺激性事件，諸如：環境變化、人際關係變化、突發事件等問題的時候，能夠較快的適應變化帶來的影響，並降低事件給當事人帶來的破壞性結果。對於學生而言，在學期間不僅僅是學習和同學之間的社交這兩類事情。個人的發展、與社會情景的互動、與老師的互動、甚至是個人情感的变化、家庭的变化、社會事件、新聞事件等等諸多因素，都有可能給學生帶來心理層面的影響。輕則造成學生的情緒波動、出現一些不適應的行為、衝動言行，又或退縮言行；重則可能會產生嚴重的精神障礙。

增強學生的心理適應能力就關乎到每一名學生是否能夠身心健康的持續發展。一個學生能夠擁有良好的社會功能，在學習和生活中，都能游刃有餘，自如應對，不但能夠給自身帶來好處，也能夠給學校環境、班級環境、宿舍環境甚至社會環境帶來積極的影響。

### 4、激發學生的內在動力

通過心理健康教育激發學生的內在動力，讓學生能夠更加清晰地認識到自己想成為什麼樣的人；自己想要具備哪方面的專業能力；自己想要實現什麼樣的短期目標和長期目標等。並通過自我激勵，保持一定的熱情和專注，最終通過付出意志力來達成自我的實現。

我們都知道，無論是誰想要實現自己的人生理想、實現自己的人生價值、社會價值、家庭價值，都是需要完整的、強大的內在動力的。擁有了內在動力，這個人才能有頭、才能去勇敢的面對困難、才能夠堅持不懈的去努力奮鬥。對於學生而言，才能夠刻苦的學習各種專業的知識，在未來為整個社會創造出應有的價值。每個人都能創造出價值，甚至每個人都能創造出巨大的價值。能不能創造出價值的核心就是個體是否擁有強大的內驅力。

需要才能產生動機，動機產生行動，行動產生結果。這是一個邏輯過程，而需要的產生就是內在動力的產生。被動的督促千遍萬遍，不如自己的主動一遍。

### 5、維護學生的心理健康

通過心理健康教育讓學生們能夠系統的學習有關於心理健康方面的知識。從而能夠對自己 and 周圍人進行心理問題的識別、診斷，甚至是治療。從而將心理問題控制在初級階段和萌芽階段，避免心理問題的惡化造成無法挽回的嚴重結果。

一个学生心理健康了，那就能成为一个积极乐观的人。能够努力学习、能够团结同学、能够带给他人积极的正能量、能够去面对各种困难、能够维护学校和班级形象、能够有远大的理想和目标，在未来能够成为对我们的国家、社会、学校包括他自己的家庭有贡献和价值。

#### 6、促进学生养成良好的行为习惯

通过心理健康教育里面有关的专业知识，帮助学生调整不适应的行为，构建全新的，更加适应的行为。从而为学生提供生活、学习等方面的保障。良好的行为习惯，也将伴随学生完成整个学习生涯，甚至会迁延到未来的工作和家庭生活中。

良好的行为和优秀的品质是分不开的。品质是内涵、行为是外延。品质是本质、行为是现象。两者相辅相成，共同呈现出一个优秀的完整的人。学生是祖国发展的未来，是一个行业发展的基石。基石稳定，行业才有更大的发展。

### 二、心理健康教育的内容

心理健康教育工作的主要内容有两大组成部分。

第一个部分是针对广大学生们的心理健康的维护。

这个维护是以面向全体学生为主，通过专业的心理学理论知识、技能、原则的普及性教育来实现我们上述的六点目标。

具体工作内容，包括：智能训练；学习心理辅导；情感教育；人际关系指导；健全人格的培养；自我心理修养的指导；性心理教育；职业生涯规划；心理学理论知识普及学习等。

第二个部分是针对广大学生出现的心理行为问题的矫正。

这部分的内容是面向少数具有心理、行为问题的学生而开展的心理咨询、心理疏导工作。

目前阶段，学生们常见的心理及行为问题如下：学习适应问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、厌学等；情绪问题，如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等；行为问题，如多动、说谎、打架、胆怯、毁物伤人等；身心疾患，如神经衰弱、失眠、神经性强迫等；精神障碍，如抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症、疑病症、精神分裂症、躁狂、双向情感障碍、品行障碍等。

针对上述学生们容易出现的心理及行为问题，心理健康教育将以心理咨询、心理疏导和心理治疗为主。短期目标是以缓解学生存在的情绪症状、躯体症状、社会功能受损问题等为主。使存在心理及行为问题的学生尽快的恢复到正常状态中来。长期目标是帮助存在心理及行为问题的学生调整认知、学会各种应对技巧，使他们能够在将来的学习、工作、生活中避免复发。逐渐完善他们的人格。

### 三、中职德育工作的目标

很多人提到德育工作的时候，就会想到德育工作就是跟学生们讲道理、谈心、让他们知道什么是对什么是错、什么是道德所允许的，什么是道德不允许的。发现违规的学生就给予处罚；制止和杜绝存在校园内部的歪风邪气。这样说

虽然没什么错误的，但是片面了。德育工作是针对全体学生的思想、道德、政治、人格、心理品质等方面的教育。德育工作要按照既定的教育方针、教育目标，有目的、有计划、有组织的教育和影响全体学生，使之具有坚定的政治方向，爱党、爱国、爱人民、拥护祖国领土完整和主权统一、维护国家形象；使之养成良好的道德品质；使之树立正确的价值观、世界观、人生观；把广大的学生培养成为有理想、有目标、有纪律、有文化的“四有新人”，使之真正的成为社会主义事业的建设者和接班人。

德育工作的目标，可以细分为如下几个方面的内容：

1、教育工作的组成部分，是学校和教师的本职工作内容。学校不光要教书，还要育人。不光要教授专业的科学文化知识、未来从业的实操技能。还要教授学生们有关道德的内容。

2、建立良好的学校环境、树立良好的校风校纪。学校是学生在一个特殊时期，生存发展的温床。整个学校的校风校纪将直接影响到大部分学生的未来职业发展和人格养成。

3、培养学生良好的思想道德品质。良好的思想道德品质比专业的技术更重要。虽然不能决定一个学生未来发展的高度与宽度，但可以保证一个学生不违法乱纪，不破坏社会和谐，不给家庭、学校、社会添乱。

4、培养学生的政治信仰。政治信仰保障了我们祖国的未来出现更少的汉奸和卖国贼。让学生无论在什么情况下都能够勇敢的维护中国共产党的领导，维护我们祖国领土的完整和主权的统一。

5、培养学生正确的三观。三观正，才能行事正，才能有价值。

6、培养学生的目标感及使命感。有目标才有可能实现目标。有目标才有可能实现更大的人生价值。

7、培养学生的社会责任感。学生也是社会的一份子，未来毕业走向工作岗位后，更是名副其实的社会人。拥有社会责任感，才能够勇于去维护社会的安定与和谐。

8、培养学生的团结互助合作意识。这是构建良好的学习和生活环境的基础。

9、培养学生的职业道德素养。为将来的就业做准备，成为符合行业期待的从业者。

### 四、结论

学校是青少年学生们获得科学文化知识，形成优良的道德品质，养成良好的行为习惯和身心健康的成长的重要场所。对于在校的学生进行心理健康教育工作和德育工作，都将对一名学生起到至关重要的作用。将两者融合在一起，会更有利工作的开展，最终会取得更大的成就。

### 参考文献

[1]余剑波.陶行知德育思想对现代职教体系建设下中职生心理健康教育工作的思考[J].时代教育,2018(12):44+46.

[2]曾臻.关于中职学校的宣传工作与德育有效融合的思考[J].课程教育研究,2014(20):76.