

# 基于心理健康教育的中职生德育工作模式初探

占强

徐州经济技术开发区工业学校

**【摘要】**众所周知，心理健康教育是德育的重要内容之一。在开展中职德育授课过程中，中职院校需重视中职生的心理健康，让中职生掌握科学的心理调节方式，使他们更好地应对生活、工作中的意外，提升中职生的综合素质。在本文的论述中，中职德育教学者首先需认识到在中职德育授课中渗透心理健康教育的必要性，其次认识现阶段中职心理健康教学存在的问题，最后制定将心理健康教育融入德育的策略，构建高效性的德育授课模式，促进中职生综合素质的提升，向社会提供高素质中职人才。

**【关键词】**心理健康教育；中职生；德育工作；工作模式

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1529

中专是我国职业院校人才摇篮之一。很大一部分中职生在毕业后直接参与工作。假如这部分中职生并未掌握相应的心理调节方法，往往不能更好地适应从原先的学习向工作过度的阶段，更容易引起心理问题，对中职生未来的发展产生不良影响。针对这种状况，学校需重视心理健康教育，并将心理健康纳入德育授课中，让中职生正确地认识心理问题，并掌握行之有效的措施，解决个人在心理问题，将中职生打造成为乐观向上的中职技术人才。

## 一、在中职生德育工作中渗透心理健康教育的必要性

### （一）落实素质教育的必然要求

落实素质教育的必然要求主要体现在如下几点：首先，我国教育发展实际的需要。在《中小学德育大纲》中明确提出：心理教学在素质教育中的重要地位。其次，教育改革的迫切需要。为了迎接21世纪的挑战，让中国屹立于世界民族之林，我国需破除传统的唯升学论的理念，将素质教育落实到改革中，加强对青少年进行心理健康教育。最后，心理素质在人整体素质中占有重要位置。心理素质教育是德性素质、智性素质以及身体素质的实现提供必要的前提，即中职学校需重视心理健康教育，为后续的德育、体育以及美育授课创造心理素质条件。

### （二）培养合格人才的客观需要

21世纪竞争的本质是人才。人才的核心是素质。素质的内核是心理素质。良好的心理素质是成就人才的重中之重。就目前而言，中职生正处于青春期，他们的思想波动大，容易受到各种突发事件的影响，引起一定的心理问题。对此，通过将心理健康教育融入中职德育中，教学者可让中职生掌握心理调节方法，使他们更好地平衡个人与他人、社会之间的关系，并在正确思维的引导下实现自我约束，塑造良好的心理素质，真正实现素质教育的目标。

### （三）具有较强的社会现实作用

随着社会的发展，青少年因为心理问题，造成不良社会影响的事件比比皆是。出现这种现状的原因在于：受到经济发展的影响，衣食住行已经不再是人们思考的主要问题，即人们在满足基本的生存需求后，开始向更高的精神追求迈进。就现阶段而言，大部分的青少年衣食无忧，将主要的精力放在放松身心上，并容易受到各种不良信息的影响，极易产生消极情绪，假如这种消极情绪无法得到排解，则会造成心理的疙瘩，产生严重的心理问题，进而形成一系列损人不利己的行为，造成不良的社会影响。为此，中职学校有必要在德育教育中渗透心理健康教育。

## 二、中职学校在心理健康教学方面存在的问题

### （一）社会性的心理保障机制不健全

社会性心理健康教育保障体制不健全主要体现在如下三点：第一，缺乏理论支撑。因为学术界以及教育界并未真正

对心理健康教育以及相关概念形成科学性认知，所以我国尚未构建健全的心理健康理论体系。第二，缺乏实践支撑。在心理健康教育开展方面，我国尚未形成统一化、科学化的心理健康实践教学机制，导致在实际的心理健康教学过程中存在步履维艰的状况。第三，缺乏保障机制。我国尚未在心理健康方面设置中职心理健康教师，导致部分在实际的心理教学中缺乏专业性的教师。

### （二）家庭的心理健康教育能力不足

家庭的心理健康教育能力不足主要体现在如下几点：首先，部分家长并不具备心理健康教育知识。其次，部分家长意识到心理健康教育的重要性，但是存在心有余，而力不足的尴尬状况。最后，部分家长往往将教育的重点放在提升中职生的智力方面，并不注重对中职生进行心理健康教育，这也导致部分中职生在自我心理调节方面存在诸多问题。

### （三）学校心理健康活动开展不充分

学校心理健康活动开展不充分主要体现在如下几方面：方面一，缺乏制度支持。在现阶段心理健康教育开展过程中，部分中职学校存在无序化、随意性的状况，导致心理教学活动无法有效开展。方面二，师资力量不足。部分中职学校缺乏专业性的心理健康教学者。在实际的心理健康教学者构成中，大部分心理健康教学者为其他任课讲师，这也极易造成心理健康教学无法得到有效开展。方面三，缺乏相应的心理健康设备。部分中职学校缺乏相应的心理检测设备以及办公场所，导致性健康教学活动无法得到有效开展。与此同时，有些中职院校自主编写心理健康教材，缺乏教材编写的规范性，导致整体的心理教学效果不佳。

### （四）中职生心理健康认知存在模糊化

中职生心理健康认知存在模糊化主要体现在如下几点：首先，部分中职生处于青春期，他们的心理变化波动大，容易受到各种意外事件的影响。其次，部分中职生并不具备较强的心理调节能力，他们的心理承受挫折能力差。最后，部分中职生存在严重的以自我为中心的心态，即具有“只知人为我，不知我为人”的思想。

## 三、构建全方位、立体性的心理健康教育模式的途径

### （一）从心理健康教学目标入手，完善教育模式

中职学校在完善心理健康教育模式的过程中，可构建层次性的心理健康教育目标：层次一，增强预防性。在中职生未出现心理问题之前，学校可通过多种方式，比如网上答题的方式测试中职生是否存在心理问题。与此同时，学校可结合本校实际条件灵活开展心理教学活动，让中职生在掌握基本心理知识的同时，具备一定的心理调节能力，提升心理教学的预防性。层次二，治疗性。在发现部分中职生存在心理问题时，中职学校需借助专家、教学者、中职生以及家长的力量，为中职生创造良好的生活和学习环境，并进行针对性

治疗,消除中职生的心理问题,促进他们的心理健康。层次三,发展性。中职学校可树立发展性的思维,关注本学校痊愈的中职生,并进行定期回访,为这些中职生提供一些必要的支持和帮助。

### (二)从心理健康教育原则切入,完善教育模式

1.落实普遍性原则。在心理健康教育开展过程中,中职学校需树立普遍性原则,一方面要关注已经存在心理问题的中职生,另一方面应该关注未被查出,但是存在潜在心理危机的中职生,更需关注部分故意隐瞒个人心理问题的中职生,从全面性的角度入手关注全体中职生,设置相应的心理健康教学模式,收到事半功半的效果。

2.落实主体性原则。在开展心理教学活动的过程中,教学者需认识到心理教学活动开展的好坏与中职生具有密切联系。为此,教学者需尊重中职生的主体性地位,并给予他们充分的理解和信任,让中职生在教学者的支持下,结合自身的实际问题使用相应的心理调节方法,提高他们的自我教育能力,增强心理健康教育的有效性。

3.重视人际关系的构建。众所周知,良好的人际关系是促进中职生心理健康的重要因素之一。在开展心理健康教学过程中,教学者应重视人际关系教学,通过构建科学的训练方式,最大限度地消除中职生在人际交往中出现的障碍,让他们掌握较为科学的人际关系构建方式、解决人与人之间矛盾的方法。此外,教学者需培养中职生的角色意识,让中职生在不同的场景中扮演好相应的角色,正确处理人与人交往的“度”,促进中职生形成良好的人际交往环境,为他们的心理健康打下良好的人际环境。

4.提高中职生的自我调节能力。自我调节能力包括耐挫折能力、目标选择能力以及自我评价能力,其中最为重要的是中职生在面临突发状况时,产生的不良情绪,以及消除不良情绪的方式。为了提高中职生的自我调节能力,教学者可通过科学训练的方式,一方面让中职生更为全面、客观地评价自己,形成正确的自我意识,另一方面在认识自我的同时合理选择适合个人的目标,并在一步步完成目标的过程中,设立更高的目标,促进自我的完善,还需要提升个人的耐挫能力,树立克服困难的勇气和毅力,在实践中解决困难,促进个人耐挫能力的增强。

### (三)通过构建心理健康教育途径,完善教育模式

1.构建第二课堂。通过构建第二课堂的方式,教学者旨在促进心理健康知识的普及,提升中职生抵御心理疾病的能力。在实际的第二课堂构建过程中,教学者可从如下两方面入手:方面一,举办心理健康讲座。通过举办心理健康讲座,教学者让中职生通过生活案例的方式了解心理问题产生的外化现象以及产生这种现象的原因,更为准确地判断心理问题出现的严重程度,及早接受相应的心理治疗。与此同时,教学者通过讲座的方式让中职生掌握基本的心理调节方法,提升他们抵御心理疾病的能力。方面二,构建多种形式的心理健康宣传形式。中职学校可从构建校园网、广播室、有线电视、报刊、橱窗等方式宣传心理健康知识,营造良好的心理健康教育环境。

2.渗透心理健康教育。为了在德育授课中渗透心理健康知识,在开展心理健康知识的渗透过程中,教学者需具备较强的心理健康教育意识,并遵循中职生的心理发展规律,贯彻心理健康原则,让中职生在轻松愉悦的氛围中学习心理知识,并在教学者的指导下运用心理知识进行自我调节,真正在运用心理知识的过程中获益。

3.在班级健身中渗透心理健康教育。班集体是中职生生活的重要形式之一,对中职生的心理健康具有重要影响。通

过构建具有凝聚力集体的方式,教学者可在此过程中渗透心理知识,让中职生在明确个人角色中更好地梳理自己与他人的关系,满足个人的心理发展需要,促进中职生健康心理的形成。比如,在实际的班级建设过程中,教学者可构建学习小组,让中职生充分发挥学习中优势,使他们真正在提供帮助的过程中感受到被需要,在接受帮助的过程中懂得感激,让中职生形成健康的心理。

4.开展心理咨询活动。在开展心理咨询活动的过程中,教学者可构建以发展性为主的心理咨询室,将来访的中职生看成是正常人,消除他们的心理芥蒂,让这些中职生正视个人在心理方面存在的问题,并在专业心理老师的帮助下寻找解决心理问题的突破口,让中职生消除心理疾病,发挥心理咨询室的作用。为了达到这种效果,中职学校可结合自身的状况,定期聘请心理学专家,在本校的心理咨询室工作,为中职生提供高质量的心理服务。

5.开展中职生化的自我教育。中职学校可鼓励中职生构建基层心理自我教育组织,让中职生定期组织心理健康讨论会。在实际的会议举办过程中,教学者可让中职生分析个人在心理问题方面存在的疑惑,以及在他人帮助下解决心理问题的全过程,真正让中职生在此过程中认识到“心理问题是可以被治愈的”,并让他们在同学和教学者的帮助下,使用相应的策略,解决部分中职生的心理问题,提升中职生的自我教育能力。

6.引入心理健康测试软件。中职学校教学者可通过引入心理健康测试软件的方式,让中职生通过测试了解个人在心理方面存在的问题,客观全面地关注个人的人格以及心理健康,使他们在意识到个人心理问题的基础上,积极地寻求救助,解决心理问题。与此同时,中职学校教学者可引入心理咨询师,让中职生通过与心理咨询师的沟通了解个人的心理问题严重程度,并选择合适的方式解决心理问题,获得良好的心理教学效果。

7.提升家庭的心理健康教育能力。中职学校可构建家校合作机制,通过多种方式向家长宣传心理健康教育的重要性,并讲授常见的心理问题表现、原因以及应对的策略,让中职生家长掌握相应的心理问题处理方法,更好地在家庭中解决中职生的心理问题。与此同时,学校可构建心理学习网站,让家长定期阅读相应的心理健康方面的知识,了解中职生在现阶段潜在的心理问题,及早发现、解决中职生的心理问题,发挥家校之间的合力,促进心理健康教学质量的提升。

总而言之,在中职德育中开展心理健康教学活动的过程中,教学者需从意识上重视心理健康教育,从行动上落实心理健康教学方法,注重借助学校的力量,构建不同形式的心理健康活动,让中职生融入其中加深对心理健康知识的认知,掌握更多的心理调节方法,提升他们的自我教育水平,促进中职生综合素质的提升。

### 参考文献

- [1]张琪.中等职业学校德育中心心理健康教育初探[J].教育教学论坛.2021(28)
- [2]苏锦玲.在中职校的德育工作中如何开展心理健康教育[J].科技信息(学术研究).2020(20)
- [3]张建娣.中职心理健康教育在德育工作中的应用探究[J].河南教育(职成教).2019(09)
- [4]李海燕.中职院校德育工作中应加强心理健康教育的思考[J].科学咨询.2019(08)
- [5]罗斌业.心理健康教育在中职生德育工作中的运用[J].考试周刊.2020(45)