

# “三全育人”视域下中职学生心理健康教育体系的构建

## ——以阳江市两所中职学校为例

李锐

阳西县中等职业技术学校

**摘要：**伴随教育体制的改革，中职学校在培养学生专业知识与实践技能的同时，越来越重视学生综合素质的培养。心理健康教育是中职学校教育的重要组成部分，对学生的全面发展起着关键的作用。本文以阳江市两所中职学校为例，阐述“三全育人”的概念以及中职学生心理健康教育的重要性，分析了中职学校学生心理健康教育的现状，并探讨了在“三全育人”的背景下中职学生心理健康教育体系构建的策略。

**关键词：**“三全育人”；中职学生；心理健康教育；构建

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.031

在“三全育人”的背景下，中职学校应满足学生学习与发展的需要，对学生进行全面的培养。通过家校合作形成“三位一体”的教学机制。在整个中职学校的学习中，根据学生的学习程度与年级开展阶段性的教学，对学生进行因材施教。在“三全育人”的视域下，研究中职学校学生心理健康教育的策略，促进中职学校学生的身体健康。通过教育教学质量的提升，使学生的心理素质得到全面的提高。通过对心理健康教育体系的构建，实现中职学校人才培养的目标。

### 一、什么是“三全育人”

“三全育人”就是通过全方位育人、全程育人与全员育人，实现学生的全面发展。“三全育人”强调对学生综合素质的培养。全员育人体现了社会、学校、家庭与学生在教育过程中的协同作用。学校是教育的主体，肩负着学生综合发展的重任，同时，社会与家庭也要加入学生的育人中，对学生进行全面的培养与支持。全程育人代表着对学生的育人要贯穿教学的始终，不仅在课堂内实施，还要注重课外的熏陶。从学期的开始一直到期末结束，每个假期也要对思政教育进行合理的安排，使学生能够在教育的全程得到培养。全方位育人注重思政教育的全域化。学校采取多种教育手段对学生进行全面的思政教育，如对学生进行全面评价，并开展勤工助学、校园文化建设、社会实践等，从不同的层面对学生进行思政教育，提高学生的综合能力、道德品质与社会责任。全员育人的目的是促进学生的全面发展。在社会、学校、家庭与学生多方参与下，制定一个全面育人的制度，为学生创造一个全方位的教育环境，使学生的智力、品德与思想等各方面得到充分的发展。推动全员育人不仅可以促进个体的健康发展，同时对推动整个社会的进步与发展具有重要意义。“三全育人”重视学生的全面发展，使学生在掌握基础知识的基础上能够拥有健康的体魄与高尚的道德品质。

### 二、中职学生心理健康教育的重要性

（一）使学生更好地应对压力，提高情绪管理能力

据《中国青年报》指出，大约有21.5~32%的中职学生存在心理问题。当前中职学生情绪比较冲动、且自卑心理严重，而这些情绪可能会导致学生出现不恰当行为，甚至发生伤人伤己的情况。心理健康教育可以提高中职学生的情绪管理能力，缓解焦虑等不良情绪，更好地调节自己的情绪，从而应对心理压力。通过对心理健康教育知识的学习，可以使学生对自身的情绪与心理变化有一个初步的认知。学生能够对情绪进行有效的管理，更好地适应学校的生活。具有积极乐观的心态，面对当前所面临的学习与生活困难，提高自身的抗压能力。通过心理健康教育，学生能够掌握关于心理问题的改善技巧，从而提升自身解决问题的能力。

（二）提高中职学生的自尊心与自信心

中职学生由于没有考上自己理想的高中而选择中职学校，在大众的眼中认为学习不好才会读中职学校，因此，中职的学生往往对自己的学习不够自信，这类学生毕业后在社会上比较自卑，认为自己的学历低，用人单位不会雇佣自己。调查显示，有大约38%中职学生存在自卑心理，50.6%的中职学生对自己的身份不满意。通过心理健康教育，可以提高中职学生的自尊心与自信心，提升学生的自我认同感与价值感，使学生能够对自身的优点与不足之处有一个较好的认知，充分发挥自身的优势。使学生形成正确的价值观与人生观。教师通过对学生的引导，可以使学生思考与明确自身的人生目标，提升学生对自我的认知，帮助学生形成良好的人际关系，提高沟通、合作能力与解决问题的能力，使学生更好地适应社会，从而提高自身的社会竞争力。

### 三、中职学校心理健康教育现状分析

（一）教育体系不够完善

目前的中职学校的心理健康教育尚存在一些问题，

比如,中职学校的心理健康教育工作主要靠心理老师开展,学校行政、班主任、科任老师较少参与其中,同时也存在家长不配合、社会的参与度不高等问题,没有做到全员育人。因此,无法全面的了解学生的心理状况,及时发现学生潜在的心理问题。而由于家长对学生的心理问题缺乏重视,学校没有全员参与的危机干预和心理健康教育体系,致使学生在出现心理问题,不能尽早的被发现和被帮助,在日积月累中,学生出现更加严重的心理和情绪问题,出现伤人或伤己的过激行为。因此,需要对学校心理健康教育体系进行完善。

### (二) 教学方式比较单一

中职学校的心理健康教育方式比较单一,一些中职学校只在课堂中进行心理健康教育,缺乏有效的教育方式与资源支持,使学生在心理健康教育的学习中缺乏兴趣,无法将理论知识在实际生活中进行很好的应用。教师在讲解心理健康教育知识时,缺乏创新的教学方式,使学生在课堂中被动的接受知识,缺乏思考的空间,无法激发学生的学习主动性,没有做到全方位育人。

### (三) 师资力量匮乏

一些中职学校心理教师师资力量匮乏,出于现实考虑只在某一个年级开设心理健康教育课程,导致其他年级的学生没有及时得到心理健康教育。使学生在出现心理问题,没能得到有效的指导与帮助。由于师资力量匮乏,心理教师的工作量比较大,无法充分关注每个学生的个体需求,导致学生在出现严重心理问题未能得到及时的疏导,一些隐藏的心理问题也难以及时发现,没有做到全程育人,影响了学生的身心健康发展。

### (四) 缺乏针对性的辅导

当前学生存在心理健康问题的情况比较多,这种情况下,中职学校越来越重视学生的心理健康教育,然而,目前我国心理健康教育的水平还比较低,还没有找到符合学生心理特点且适合我国国情的教育机制。当前中职学校学生的心理健康教育具有一定的滞后性。通常在学生心理出现问题后,才进行疏导与解决,这种辅导方式大部分以说教为主。然而,学生的心理变化通常比较复杂,采取单一的辅导方式,一些学生很难接受。由于学生的个体差异,在心理健康教育过程中,缺乏针对性的辅导,会导致辅导效果不佳的情况。

## 四、“三全育人”视域下中职学生心理健康教育体系的构建策略

### (一) 完全心理健康教育体系,坚持全员育人

以阳江市阳春中职学校为例,该校建立了比较完善的心理健康教育机制,全面开展了心理健康教育工作。在全员育人的理念下,该校尝试通过以下方式构建心理健康教育体系:首先,发挥教师的引领作用,该校成

立了心理健康教育小组,小组成员包括宿舍长、心理委员、科任老师、班主任、学校行政和心理教师等。他们建立了学校共育环境,对学校心理健康教育工作进行统筹规划、组织执行与综合评估,而且学校还建立了心理辅导导师团队、阳光心育三人帮扶小组与心理咨询室,为学生提供专业辅导服务与专业心理咨询,对学生的心理问题给予了及时的解决。该中职学校以学生为中心,构建了新型的师生关系,并且在教师的考评中纳入心理健康教育,在评优评先中实行一票否决制。其次,学校组建了心理协会,一方面在学校中发掘优秀学生起到带头作用,发挥学生的榜样力量;另一方面发挥朋辈互助的力量,完善学生的社会支持系统。最后,该校还非常重视家庭教育,使学校教育家庭教育形成合力,构建家庭教育平台,将心理健康教育融入家庭教育中,利用学校公众号、家长会、腾讯会议等,每学期都会对家长进行心理健康讲座,并通过家访等方式,加强和家长之间的交流与沟通。学校还邀请心理专家定期通过线上、线下的方式进行心理健康教育培训,使家长具有正确家庭教育观念与教育方式。通过和家庭成员的有效沟通,实现了家庭教育和学校教育的有机结合。通过家校合作,更好地传递了心理健康教育的理念,促进了学生的心理健康。

同时,教师还将心理健康教育融入了课题研究中,该校的《中职学生社团践行社会主义核心价值观的研究》被评为阳江市中职德育“十三五”规划重点课题,该校的心理健康教育社团是该课题的主要研究内容之一,课题组成员现已收获丰硕成果。

### (二) 创新心理健康教育教育方式,坚持全方位育人

该校开设了常规化的心理健康教育课程,内容涵盖了情绪管理、人际交往等多方面的心理健康教育课程,帮助中职学生提升自身的心理素质,满足学生对心理健康的需要。比如,在心理教育的过程中,会向学生讲解心理健康的基础知识以及应用技巧,提高学生对心理健康的认知度,并为学生提供针对性的心理辅导。

该校不仅将心理健康教育纳入学校的日常教学中,充分发挥了课堂教学的主要作用,还将心理健康教育融入文化课、专业课技能竞赛等环节。通过心理测试活动,使学生能够意识到自身的心理问题,并进行及时地解决。为了提升学生的参与度,学校在心理健康教育中,组织学生参加了心理剧比赛,中职学生通过对剧情的生动演绎,能够对心理健康问题有一个深入的理解,促使学生更好地表达自身的情感,提高共情的能力。这些课程不仅能够提升学生对心理健康教育的兴趣,还能够使学生的心理素质与应对能力有所提升。同时,阳江

市中职学校还注重将心理健康教育的内容与多学科进行结合,全面增强学生的心理健康意识与学习效果,比如,在语文课的学习中,通过对文学作品的分析,提升学生对自身情感的认知,使学生学会情感表达。在体育课程中,学生能够了解运动对心理健康的意义,从而通过适量的运动,提升自身的健康水平。在不同学科中融入心理健康教育知识,可以使学生加深对心理健康知识的理解程度,促进自身的全面发展。并将心理健康教育融入校园文化活动中,为了培育学生的阳光心态,促进学生的自信成长,该校每年会组织心理文化节等活动,同时,将心理健康教育融入礼仪形象大赛、校园文化节,以及各项体育活动中,并组建了丰富的社团活动,还开展了志愿服务活动,提升了学生的自信,使学生参与了更多的实践活动。继续深入到社区、学校等开展心理健康教育活动,让更多人通过心理健康教育受益。

同时,发挥同伴之间的互助作用,使学校心理社团的作用得到充分的发挥,形成学校、班主任与学生为一体的预防网络,实现同伴之间的互帮互助。通过家校合作,学生与家长共同制定心理健康教育计划,能够更好地为学生实施心理健康教育,满足学生心理健康的需求,为学生提供全面的心理健康教育,使学生从人际交往、情绪管理等各方面得到提升,提高学生的心理素质。

(三)加强心理健康教育团队的建设,坚持全过程育人

在“三全育人”的背景下,构建中职学校学生心理健康教育体系时,应落实心理健康教育课,将心理健康教育课纳入学校德育课程体系中。以阳江市阳西中职学校为例,该校保证每班每两周有一节心理健康教育课,并对心理健康教育教材、课时与教学计划等各方面进行了全面的落实。同时,建立以“自信”为特色的心理健康教育课程体系。对于一年级新生来说,重点培养学生的人格自信,使学生能够尽快适应学校的生活,建立自信心;对二年级学生来说,重点培养学生的自信,使学生能够更好地完成了学业,并树立远大的职业理想,并做好实习的心理准备;对于三年级学生来说,重点培养其择业自信,使学生在就业时做好心理准备,具有正确的职业观与价值观,能够更好地适应社会。

为了满足中职学生的学习需求,该校进一步强化了心理健康教育团队的建设。在一至两年内争取学校持有A证教师5名以上,B证教师30名以上,全员C证。努力使每位师生都可以享受到专业的心理健康教育服务,使身心健康的观念深入人心。深入开展以“自信”教育为主题的心理健康课程建设。还发挥了心理健康教育团队的示范作用。学校心理健康教育团队经常在社区开展公益活动,在学校进行人生规划讲座等;每年心理教师都会

举行公开示范课,在本市起到了较好的示范作用。

(四)落实心理健康教育课,创新心理辅导形式

学校不仅要落实心理健康教育课,还需要对心理辅导的形式进行创新。教师可以在传统的课堂教学进行心理健康教育,使心理辅导更加正规化,学校每周开放心理辅导中心的时间要在20小时以上,使学生能够通过预约或来访的方式得到心理辅导。而且,还可以引入信息技术手段,使学生在心理健康课上学会正确使用网络,能够正确运用心理辅导在线平台进行学习,满足不同学生对心理健康课程学习的需求。通过心理辅导在线平台,可以使学生随时随地的进行心理健康教育的学习,同时还能够和专业的心理咨询师进行交流,得到专业性的辅导。学校还可以组织心理健康讲座、互动活动,增加中职学生的参与度,为其提供更多形式的选择。同时,学校还可以使书面咨询常态化,设立“心语信箱”,使学生将遇到的各种问题以书信的形式寄到“心语信箱”,从而及时解决学生心理问题,使心理咨询服务的形式更加多样化。还可以通过心理平台预约、微信咨询、电话咨询等,拓展学生心理咨询的方式。

结语

总之,在“三全育人”的背景下,阳江市部分中职学校非常重视对学生心理健康教育体系的构建,通过落实心理健康教育课,创新心理辅导形式、贯彻“立德树人”的理念、常规化与重要节点心理健康教育相结合、多方平台与载体形成教育合力,提升了中职学校心理健康教育的质量。相信未来,在阳江市部分中职学校的引领下,该市中职学校的心理健康教育工作会有更大的进展,促进学生身心健康发展。

参考文献

- [1]王越.关怀教育理论视角下中职生网络欺凌问题研究[D].鲁东大学,2022.
  - [2]韩红蕾.“互联网+”背景下中职生心理健康教育新路径[J].科学咨询(科技·管理),2022,(11):226-228.
  - [3]姜丽霞.医学院校中职学生心理健康问题分析及对策[J].山西职工医学院学报,2014,24(03):78-79.
  - [4]张巍.“三全育人”视域下职业院校学生心理健康教育体系构建[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2023(3):4.
  - [5]姚子雪婷.“三全育人”视域下建设高职院校心理服务体系[J].科教文汇,2020,000(030):168-169.
- 基金项目:本论文为广东省中小学德育课题《“三全育人”视域下中职学生心理健康教育体系的构建——以阳江市两所中职学校为例》课题(编号:2021ZXDY145)研究成果。