

完善“一生一档” 落实“一生一策” ——中职生心理健康档案的建立和管理研究

杨艳波

云南省玉溪市易门县职业高级中学

摘要：中职生处于同一性认同对角色混乱阶段，这一时期是从幼稚走向成熟的过渡时期，面临着越来越多的压力和困惑，开展预防性心理健康教育意义重大。建立学生心理健康档案是进行预防性心理健康教育的重要环节，但是目前心理健康档案的建立和管理过程中还存在很多问题，如建立手段单一，管理不规范，更新不及时，实际运用效果不明显等。本文从学校、教师、学生三个层面分析学生心理健康档案建立的重要性，结合心理健康档案建立过程中存在的问题，探讨建立与管理心理健康档案的具体有效的方法。

关键词：中职生；心理健康档案；建立；管理

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.01.226

一、建立中职生心理健康档案的重要性

中职生处于青春期，是心理发展矛盾和激烈的时期，自我意识水平提高，情绪波动大，情感丰富但是稳定性差，人际关系敏感，缺乏人际交往能力，同时依赖和渴望独立并存，处于各种矛盾中，容易出现各种心理问题。建立学生心理健康档案是加强心理健康教育工作，全面提高学生整体素质的一种动态的监测手段，对学校、教师、学生个人来说具有极端重要性。

1. 从学校层面来说，有利于学校德育工作的开展。依据心理健康档案的大数据分析，可以及时准确地了解学生的心理发展特点，为学校的科学管理提供心理依据，有效组织全校范围的心理健康活动，如对存在心理问题的学生所占比例比较大的班级或者学生团体，开展针对性的团体心理辅导工作，减少心理危机事件的发生，提高学生整体的心理健康水平。

2. 从教师层面来说，可以帮助教师因材施教。心理健康档案中关于学生成长、性格、爱好、能力等的全面记录为教师提供了依据，可以有效地了解学生在特定社会环境下的思想、态度问题，客观地分析学生认识、情感及行为上的发展状况，及时采取恰当的方法进行教育与管理；心理教师可以筛选出可能存在心理问题的学生，根据学生心理问题的严重程度，建立心理危机预警机制，在充分尊重学生个人意愿的基础上，分别由心理教师开展心理辅导，班主任进行日常的关注和谈心，心理委员进行关心和帮助等。同时，心理教育工作者对心理健康档案中的数据进行分析和研究，可以开展相关的课题研究，找出学生产生消极心理的原因，探讨预防和

干预学生心理危机的有效策略。

3. 从个人层面来说，可以让学生全面、正确地认识自己，提高心理健康意识。档案的动态性可帮助学生了解自己的过去、现在和未来发展趋势，同时有助于学生了解自己目前的心理健康状态，有的放矢地进行自我完善，提高心理健康水平。

二、中职生心理健康档案的建立

（一）建立心理健康档案的基本要求

第一，全体性。要关注全体学生的发展，建立“一生一档”，科学合理地利用心理档案信息，制定学校心理健康教育方案，开展好心理健康教育工作，促进学生整体心理健康水平的提高。

第二，个别性。档案的内容要反映学生的成长状况，并且能根据每个学生的具体情况，提出有针对性的建议，开展“一生一策”心理辅导，促进学生个体的成长。

（二）心理健康档案的建立原则

一是保密性原则。心理健康档案涉及学生基本信息和心理问题等的记录，在建档和运用过程中必须严格保密，同时让学生知道保密原则，这样才能保证信息搜集的真实性。

二是客观性原则。心理健康档案的资料除了包括量化的测量结果，也包括通过主观访谈和观察收集来的信息，在建立心理健康档案的过程中要保持客观的态度，坚持实事求是的原则，真实地记录学生的各种信息，不随意增减、修改相关内容或在记录过程中加上记录者的主观想法。

三是发展性原则。心理健康档案的建立不是一次性完成的，需要及时更新，每学年对学生心理健康状况进行针对性的筛查，跟踪了解和记录，同时对学生的认识和评价等实施动态补充与更改，用发展的态度评价学生。

四是教育性原则。心理健康档案建立可以及时发现和干预有心理问题或疾病的学生，但是最终目标在于提升全体学生的心理健康水平，因此，在建档过程中要充分发挥教育引导作用，普及心理健康教育知识和方法技巧。

（三）心理健康档案建立的方法

在设计和使用学生心理健康档案时，要严格遵循档案的基本要求和心理学的理论和原则。充分考虑影响人的心理发展的因素，如生物遗传、家庭教育、学校教育、社会环境因素等等。只有充分了解学生这些方面的情况，才能对学生的心理状态做出科学的判断，开展针对性的教育引导。

首先，要对心理档案的内容进行设计，主要包括：

1. 学生基本信息收集。一是个人基本情况。包括姓名、性别、出生日期、民族、籍贯、班级、政治面貌、身体状况、个人病史及家族史、爱好与特长等。二是家庭生活情况。家庭状况（家庭基本构成、家庭经济状况、家庭成员之间的关系及相处状况），家长的学历、职业、爱好与特长、个性特点、教育方式、亲子关系状况和本人对家长的喜爱程度等。三是个人成长与学习经历。各年龄段主要学习情况、是否转学、担任职务、获奖情况、参加集体活动及对当时环境的喜爱程度等。对个人有影响的重大生活事件，如家庭成员重病、残疾或死亡，父母离异或再婚，人际关系紧张，生活条件或环境的改变等重大事件。

2. 学生的自我评价。包括亲子关系、同伴关系、师生关系、思想状况、行为习惯、性格、学习态度、方法、能力、学习成绩、职业与就业等方面的困惑与烦恼。

3. 心理测评资料收集。每年学生入学两个月后，组织新生进行心理健康普查（SCL-90心理测评），由计算机软件统计处理，自动生成以班级为单位的新生心理普查档案，记载每位学生的测评结果解释。对有症状且程度为中到严重的根据访谈提纲开展个别访谈，记录学生

真实情况。

4. 心理辅导记录。对于前来心理辅导室的学生，辅导老师根据学生反映的情况，结合其心理健康普查档案及背景资料，做好记录，包括时间、地点、主诉症状表现，辅导过程，辅导效果，追踪记录等。

其次，在学生填表和进行心理测试前，由专职心理健康教育教师开展心理健康知识教育，使学生清楚建立心理健康档案的重要性及保密性。

第三，测试过程要严谨，统筹安排场地、时间等，保证测试结果的真实有效。

第四，测试结束后，由专职心理教师进行结果统计，然后把测试结果记录在学生的心理健康档案中，结合学生测试情况，有针对性地对学生、家长、班主任及科任教师开展访谈工作，全面了解学生。

学生心理档案管理人员负责把每次辅导记录按月份、学期、年度整理归档。对于属于心理危机干预的学生，填写心理危机干预记录表。

三、心理健康档案管理及运用中存在的问题

（一）心理健康档案管理制度不健全，管理不规范。管理机制及相关制度的缺乏使得心理档案的客观性、系统性、保密性等难以保障，缺乏制度保障，管理过程也不规范。

（二）心理档案工作人员专业性低。目前大部分学校虽然配备了专兼职心理健康教育教师，但是同时掌握心理健康知识和档案管理的专业人员较为缺乏，严重地影响了心理档案的质量和作用的发挥。

（三）心理档案建立手段单一，网络优势未充分发挥。目前很多学校通过心理测验，记录测验结果来建立学生心理档案，开展多方面访谈不够，导致获得的心理状况资料不够全面，同时充分利用网络建立电子档案的较少。

（四）心理健康档案更新不及时。建立心理档案和管理的工作量大，有些学校心理档案的内容动态更新不及时，无法动态监测学生心理状态变化。

（五）心理健康档案实际运用效果不好。心理健康档案促进心理健康教育的发展的作用没有充分发挥。

上述问题的存在阻碍了心理健康档案的建立和管理，制约了作用的充分发挥，需引起高度重视并改进。

四、中职生心理健康档案的管理和运用

（一）心理健康档案的管理

1. 高度重视心理档案的管理。学校应重视心理健康档案的管理，在人力、物力和资金上给予支持，进行专人专管，学生、本人、家长、教师也都要重视心理档案的有效应用。

2. 建立和完善心理健康档案管理制度。制定完善管理制度，规范工作人员行为，保障心理健康档案的客观性、保密性。学生心理测试结果由专职心理教师进行归纳、整理，不得随意泄漏心理健康档案材料或外借。只有出于科学研究和帮助学生需要时，才可以将档案让有关人员了解，但必须保证学生利益不受到伤害。

3. 利用现代信息化技术进行档案管理。电子心理健康档案的收集简单快捷，保密性强，使用起来更方便，通过在电脑、手机上安装心理管理软件，进行基本信息填写、完成心理测试、心理辅导预约、心理辅导记录等，学生所有的个人信息自动归入个人档案。此外，还可以通过建立微信公众号，学生打开手机可以开展心理测评、预约辅导。电子档案设立专用的账号密码，制定管理和使用规范，安排专门的管理人员进行管理和操作。

4. 加强心理健康档案的动态管理。及时对心理健康档案进行更新和补充，每学年开学统一更新一次，个别的实时补充，保障档案的运用效果最大化、持续化。

（二）心理健康档案的运用

学生心理健康档案建立后，要让它发挥应有的作用，有效地促进学校心理健康教育工作的开展。

1. 提高心理辅导效果。通过心理档案，辅导老师可以在短时间内了解学生，提高辅导成效。如同一个来访者找不同的辅导老师进行咨询，可以运用心理档案，了解以前辅导记录，避免重复询问等。如果同一个来访者在不同时期找同一位老师进行咨询，可以运用心理档案，了解该来访者有关心理、生活经历、心理特点、发生变化的原因等。同时，在辅导过程中，辅导老师可能会遇到自己不能解决的问题，需要请教督导或进行转介，这就需要借助学生心理档案，让未接触过学生的有关人员了解情况。

2. 为进行团体辅导和制定教育措施提供依据。学生心理档案管理人员对学生心理健康普查结果进行统计分析，筛选出有心理不健康症状的学生名单，及时反馈给班主任，便于班主任及时关注这些学生的表现，采取相

应措施引导学生健康成长。针对某些共性问题，通过学校的宣传栏、板报等途径来宣传、普及心理健康知识，开展心理健康教育活动；或利用校园心理情景剧、开展新生心理适应讲座、学习心理问题的自我调适讲座、进行人际交往与沟通辅导、自信心训练、学习压力疏导等形式来进行团体辅导，促进学生健康发展。

3. 促进学生的自我认识。通过对相关心理健康档案的科学分析，可以让学生更进一步了解自己的心理状态，及时进行调整。

4. 开展心理健康教育研究工作。学生心理档案客观、真实地记录了每个学生的心理健康状况和个性心理特征，反映了学生心理发展的动态变化，系统、科学地收集、整理这些资料，运用科学研究方法，撰写教育科研论文，提出健全学校心理健康教育的有效对策。

总之，心理健康档案的建立、管理是一项专业性很强的系统工程，做好中职生心理健康档案工作将会推进中职学校心理健康教育工作和促进学生的自我成长。

参考文献

[1] 宋焕敏.《高职院校学生心理健康档案建立的思考》2006.04

[2] 吴春梅 郭树英 罗春燕.《中职学生心理健康档案的建立与管理》2007.14

[3] 吴玉斌 胡华明.《浅论建立学生心理健康档案的必要性》《医教研究》2000.06

[4] 陈忠巢.《建立中学生心理健康档案初探》《科技资讯》2007年第9期

[5] 许峥嵘.《建立高职生心理档案的实践与探索》《兰台世界》2008.3上半月

[6] 林艳梅.《中等职业学校学生心理档案建立初探》《广东职业技术教育与研究》2010年第5期

[7] 宋广友.《中职学生心理健康档案建立问题探讨》《黑龙江档案》2012年第2期

[8] 李进德.《中职学校学生心理健康档案管理当议》《档案资源建设》2012

[9] 黄丽聪 李威.《中职生心理健康档案的建立和运用》《理论研究》2023年12月下

作者简介：杨艳波（1983.11-），女，汉族，云南通海，大学本科教育学，讲师，研究方向：心理健康教育。