

新媒体背景下中职生心理健康教育模式创新探析

许倩

新疆生产建设兵团第十师北屯职业技术学校

摘要：21世纪初，中国进入了一个崭新的时代。随着社会经济的快速发展和全球化的浪潮，中等职业教育作为中国教育体系的重要组成部分，其地位和作用逐渐受到广泛关注。中职学生的心理健康问题逐渐浮出水面，引起了广泛关注。中职学生的心理健康问题不仅是学业压力、职业发展焦虑、人际关系问题等传统的青少年心理问题，而且在一定程度上受到社会发展和教育教学改革的影响。新时代背景下，中职生所面临的社会环境和教育模式与以往存在显著不同，这在一定程度上也造成了中职生心理健康问题的产生。

关键词：新媒体背景下；中职生；心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.112

引言

随着经济社会的快速发展，心理健康问题逐渐成为一个社会问题，呈现低龄化趋势，并逐渐从成人和专业群体向广大中小学生蔓延。青少年心理健康教育已成为当前高校和中小学教育教学中的一项重要任务。^[1]

一、中职生常见的心理问题简述

中职学生正处于身心发展的关键时期和转折点，这个年龄段的学生，心理生理成熟前，情绪不稳定，自我控制能力较弱，自我意识逐渐觉醒，再加上成长环境、自身性格、来自学习、生活、就业等方面的压力，学生容易出现一些心理问题。常见的有：（1）自卑情结。有些学生文化课学得不好，或者家庭经济条件差，当理想与现实发生冲突时，学生就不能正确认识自我，产生自卑。（2）逆反消极心理。部分中职生认为社会和学校对他们的约束较多，或者是不习惯学校的教育教学方式，对校纪班规抱有严重的逆反心理，抵触来自师长的教导和批评，行为上我行我素、得过且过，缺乏幸福感和成就感。（3）人际交往障碍。这种心理问题分两种情况，第一种是学生以自我为中心的意识太强，不善于处理人际关系，容易在交往中发生矛盾和冲突，第二种是渴望建立人际关系，但是性格内向，担心受到伤害，陷入人际交往的困境，内心感到低落和苦闷。^[2]

二、中职班主任管理工作与心理健康教育的有效整合意义

（一）能够发挥班主任的管理优势和心育作用

心理健康教育是中等职业学校班主任管理的重要组成部分。促进班主任管理与心理健康教育的有效整合，最突出的意义是充分发挥班主任的管理优势和心理教育。首先，班级管理工作为班主任提供了解、熟悉学生的有利条件，通过与学生朝夕相处，班主任可总体掌握学生的学习情况、个性心理，以前和现在的表现，这种

全面了解的机会，是其他教育主体无法企及的，相应的心理健康教育也会更有针对性。再者，班级管理相当于学生学习和成长中的“核心大脑”，架起了班级生活与学科教学、家庭之间的桥梁，便于班主任因势利导地渗透心理健康教育，比如班主任可面向全体学生，协调班集体、科任老师和家长的力量，为学生营造活泼、健康的心理发展环境，从而彰显班级管理与心理健康教育结合的天然优势。^[3]

（二）能够促进学生整体素质的和谐发展

在素质教育背景下，中等职业学校班主任管理工作的核心目标是培养学生的综合素养和能力。心理健康虽然是一个相对独立的素质维度，但其作用是影响全身心的，与学生其他能力素质的发展密切相关。这么多能力的发展将受到限制。教师管理与心理健康教育相结合，可以促进学生综合素质的和谐发展。首先，班主任工作涉及多个板块，包括维持班级秩序、建设班级文化、德智体美劳等方面的教育，班主任把心理健康教育融入这些管理活动中，能够帮助学生正确地认识和评价自己，学会学习和生活，从而端正心态、树立信心，提高对校园环境的适应能力，从而更好地应对压力和挑战，得到综合素养的强化。再者，在管理工作中渗透心理健康教育，是以班集体的所有成员为中心的，班主任可扮演人际关系的协调者、团体氛围的营造者，采用多种心育手段，唤起学生对班级生活的归属感和凝聚力，从而塑造学生的健全人格和团队意识，驱动学生整体素质的提高。^[4]

三、中职常规教学中心理健康教育的干预渗透

（一）构建任务课堂，接受现实挑战

外部社会充满了各种各样的挑战，这是每个人都要面对的现实，只有意志坚强的学生才能走得更远。教师可以根据所教班级的实际情况实行分层教学，根据不同

的学生安排不同的任务。教师在丰富教学活动的同时，也可以给有心理恐惧的学生挑战自我的机会，从而达到认识自我、超越自我、勇敢迎接挑战的教育目的。^[5]

（二）健全家校合作机制，强化合作意识

为了有效提高中职学生心理健康教育的教学质量，提高学生的综合素质，培养健全的人格，相关中职学校在开展心理健康教育的同时，需要完善家校合作机制，加强中职学校、教师、家长在教学中的合作意识，加强三者之间的沟通。优化中职学生心理健康教育。因此，中职学校在开展心理健康教育的同时，有必要通过家校合作加强教师与家长的合意识，构建家校合作教学模式，开展中职学生心理健康教育。家长作为中职学生的监护人，对于学生的学生以及身心健康发展起着关键的作用，因此在日常生活之中家长要密切关注中职学生的身心发展状况，借助家校合作的教学理念加强与教师之间的交流合作，以此促进中职学生心理健康教育科学有效地开展，通过加强相互合作的方式来制定科学、有效的心理健康教育机制，来强化学校教师与学生家长之间的合作意识，创新教学形式，提升中职学生心理健康教育质量，促进学生身心健康发展。^[6]

（三）挖掘古今有效案例，有机融入学科教学

课程中的经典历史案例与现代典型案例相结合，可以充分发挥学科课程的教育功能，提高学生的自我效能感和弹性，对学生的成长和发展具有重要意义。教师可以将一些历史经典案例与现代典型案例进行比较，分析案例的相似之处，找出共同点，让学生了解历史案例与现代案例的可比性。比较案例之间的相似点和联系，使学生更好地理解历史事件对社会发展的影响，关注现代社会中的事件。通过对历史案例和现代典型案例的分析，学生可以了解到事件的背景和原因，挖掘出其中的个人韧性和自我效能。教师可以引导学生思考，了解人们在面临挑战和困难时是如何克服障碍和困境的，并且启示学生个人韧性的重要性和自我效能的积极意义。为了让学生更好地理解案例中的个人韧性和自我效能，可以适当营造一些情境，让学生在情境中思考和感悟。例如，可以组织学生以小组形式分析案例，分享各自的思考和理解。此外，可以设计一些角色扮演和模拟情境，让学生身临其境地感受案例的情况和挑战，进一步加深学生对案例的理解。^[7]

（四）开展课外活动增强学生心理健康

（1）各种各样的活动。各种各样的活动可以吸引不同类型的学生。教师可以组织游戏、竞赛、研究、社会实践、精神团体咨询等不同类型的活动，让学生在参

与活动的乐趣中积累心理健康。通过各种各样的活动，学生可以发掘自己的兴趣，展示自己的优势，结交更多的朋友。同时，多样化的活动形式也能充分满足学生的不同需求，提高学生的综合素质，使学生更好地适应社会，创造价值。此外，适当的活动还可以提高学生的参与感和归属感，激发学生的学习热情和动力，从而提高教育教学效果。（2）加强传统文化教育中国传统文化教育是提高学生心理健康水平的重要组成部分。在活动中，引导学生了解传统文化知识，参与传统文化实践活动。学校可以举办传统文化周、传统文化展等，培养学生的文化自信和心理素质。传统文化承载着中华民族的历史、传统和价值观，是民族认同的重要来源。传统文化的学习和实践能够激发学生的归属感和自豪感，学习和实践传统文化，可以让学生更加深入地了解自己所属的文化，是对自己作为一个中华儿女的身份认同。这种认同感和自豪感能够增强学生的自信心和自尊心，同时也培养他们的心理素质和抵抗力，面对挑战时更加坚定和坚强。^[8]

（五）科学理性认知自伤，坚持积极疏导观，培养积极心理品质

首先，家长应科学认识自伤与青春期成熟度的关系：随着青春期的成熟，中职生的感官寻求特质水平增加，冲动水平也在这一时期较高。在高感官寻求和冲动性的情况下，更容易发生自伤；在预防自伤教育中，将“消极禁止观”转变为“积极引导观”，认识到通过培养儿童积极发展的感觉寻求和自我控制特质，可以有效地引导自伤行为。其次，家长应培养子女感觉寻求特质健康发展，引导子女通过旅游、运动、观影、参加游乐休闲活动等社会可接纳的积极冒险行为来获取感觉寻求体验，既能促进学生休闲娱乐的多样性，也能带给学生刺激、冒险等新异体验，降低自伤行为发生率。第三，家长要提高孩子自我控制能力，使其能够有效控制冲动性，提高孩子抵制冲动和诱惑的能力，降低自伤、吸烟等问题行为的发生率。

（六）加强资源投入，完善专职教师专业发展机制

首先，要制定专任学校教师专业发展目标和培养计划，建立健全专任教师专业发展机制。把“引进来”和“走出去”结合起来，给予资源支持。一方面，“引导式”可以聘请外部专家走进中职学校，开展专门的心理健康教育研讨会，带领专任教师共同探讨学校中职学生的实际心理问题，提高专任教师解决中职学生的实践能力。另一方面，“走出去”可以支持我们的老师走出学校，向其他学校的老师学习先进的经验。其次，成立心

理健康教育教研机构。一是引进高学历、高职称人才，建立中职学校心理健康教育名师工作室，发挥带头引领作用。二是多形式开展教科研活动。采取读书、集体备课、校内外培训、学科教学竞赛、成果评比、名师工作室等方式，促进教师针对中职学校教学中的课程及相关问题展开交流和研究，引导其在实际教育教学过程中发现问题、解决问题。最后，发挥专职教师在中职心理健康教育的主体性作用。在课程设置、心理健康教育教学方式、学时安排等方面，充分考虑专职教师意见，促使专职教师全方位、多方面参与中职心理健康教育工作。^[9]

(七) 在社会实践活动中培养学生积极的人格品质

培养中职生积极的人格品质，有助于中职生形成正确的人生观、世界观和价值观，对中职生的全面发展具有重要意义。社会实践与学科内容教学相结合是思想政治理论课培养学科核心素养的一个显著特点。因此，社会实践活动可以作为中等职业学校思想政治课的课前准备或课后延伸，培养学生的创新精神和实践能力，促进学生积极人格的培养。合校内资源，设立义工、服务站和勤工助学岗，让学生在实践中体会责任、奉献和爱心的真正含义。整合校外资源，依托校企合作开展社会实践活动，加深学生对职业、社会的理解和认识，培养学生热忱、感恩、勇敢、团队合作、领导力等积极人格品质，潜移默化的增强学生的民族自信、制度自信和道路自信。^[10]

五、中职班主任对心理健康教育的认知与评价

(一) 工作意识

中等职业学校班主任的心理健康教育意识不仅是管理水平的关键，也是心理健康教育绩效的“风向标”，直接影响到班主任的工作质量。主要从以下几个方面进行评价：是否体现职业教育的特点，是否包含创业、就业等与职业相关的内容，教材的选择是否体现职业教育的特点，是否考虑学生职业发展的需要，是否考虑学生身心发展的特点。调研发现，就校本心理健康课程而言，92.5%的班主任表示已将职业生涯教育纳入心理健康教育课程体系；88.9%的班主任表示心理健康教育课程会考虑到学生职业发展的需要，86%的班主任表示会考虑到学生的身心发展特点。但总体上，只有69.3%的班主任认为中职学校心理健康课程应体现职业教育特点。^[11]

(二) 预防干预

预防干预作为教师教育的基本功，也是学生心理健康服务的出发点和落脚点。该研究评估了咨询、转诊机制、心理健康记录以及为其创建记录的学生类型，并比

较了差异。在中职学校班主任的预防干预方面，16.3%的班主任表示目前正在学校心理辅导室承担心理咨询工作，86.9%表示学校已建立转介机制，过半数的班主任表示学校已建立电子版与纸质版相结合的学生心理健康档案，但仍有近五分之一的班主任表示未建立心理健康档案；心理健康问题筛查中班主任对行为异常问题的关注度最高，其次为遭遇负性生活事件和经济困难学生。这反映了学校在管理工作上存在的一些问题。^[12]

结语

中职学生心理健康教育是一项长期而艰巨的任务。教师可以通过课堂对学生存在的问题有更深入的了解，并在日常教学层面有意识地进行有效的干预和渗透，帮助有问题的学生时刻关注自己、认识自己、提高自己，从而达到情绪健康、智力健全、人格完善、人际和谐。自我评价正确心理健康教育要求。^[13]

参考文献

- [1] 崔景贵. 解读职校生“习得性无助”现象：心理症结与教育策略[J]. 中国职业技术教育, 2023, (12): 65-72.
- [2] 苏艳等. 专科新生心理健康状况的现状分析与危机干预[J]. 中国职业技术教育, 2023, (07): 88-90.
- [3] 赵晓菊. 对高校青年教师心理亚健康的反思[J]. 文教资料, 2022 (8): 170-171.
- [4] 冯宝泉. 谈中职生的心理健康教育[J]. 中等职业教育, 2023, (4).
- [5] 姚本先. 当前学校心理健康教育的消极倾向与发展趋向[J]. 中国教育学刊, 2022, 4: 26-29.
- [6] 游彤. 试论中职学校心理健康教育中的误区及对策[J]. 福建教育学院学报, 2022, 3: 66-69.
- [7] 胡永萍. 学校心理健康教育[M]. 广东: 中山大学出版社, 2022.
- [8] 付金霞. 职业中专学生自卑心理的形成与对策[J]. 水产职业教育, 2022 (4).
- [9] 张丽. 学校要重视中职生的心理健康教育[J]. 成功, 2022 (11).
- [10] 李春民. 新升格高职院校学生思政教育存在的问题及对策研究[D]. 西北大学, 2022.
- [11] 霍惠娟. 浅谈中职思政教育中的倾听艺术[J]. 河南农业, 2022 (6X).
- [12] 姚本先. 学校心理健康教育导论[M]. 合肥: 中国科学技术大学出版社, 2022.
- [13] 江静. 《中职学校心理健康课程的问题与对策》[J]. 科教文汇, 2022 (06): 73-73. 21015