

# 探讨心理健康教育在中职思政教育中的应用

林清

荆州市机械电子工业学校

**摘要:** 中职生的心理健康问题需要得到当今社会各界的高度关注。中职生处于身心尚不成熟的青春期,情感强烈且行为叛逆,其必须得到适当且及时的心理健康辅导与介入;中职生的道德素养与心理素质关系着技能技术人才资源的发展质量。因此,中职教师应在思政工作中有效落实心理健康教育,减轻心理问题给中职生形成的负面影响。本文首先从独立视角、交叉视角与互补视角剖析了中职思政教育与心理健康教育之间的关系,而后探讨了将心理健康教育应用于中职思政工作中的实践建议,提出了教育理念、教育内容、教育资源与教育评价方面的对策,以期中职学校心理健康教育改革探寻实施方向。

**关键词:** 中职教育; 心理健康教育; 思政教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.05.113

## 引言

中职学校是现代职业教育系统的关键构建部分,承担着为国家培育以及输送技能型、技术型人才,推动产业结构快速升级转型,提高服务业、制造业等行业发展质量等重要任务。中职教师培养职业人才时不仅要重视其专业技术水平、职业道德素养,同时还要重视学生的心理健康,通过正确、及时、有效地引导使中职生全体形成积极向上、理性平和、自尊自爱的健康心态。虽然近些年,中职学校在心理健康教育方面获得了一定的进步,心理健康教育也被纳入思政课程体系中。但从实际的教育成效来看,中职生心理健康问题受到的重视度还相对较低,心理健康师资力量不足,课时占比较少,教育方法较为单一,教育内容未有效贴合中职生的日常生活,相关教育资源较为匮乏。上述问题导致心理健康教育的实施成效不符合预期。现探讨如何在中职思政教育工作中有效推进心理健康教育。

## 一、心理健康教育与中职思政教育之间的关系

### (一) 独立视角

思政教育与心理健康教育之间存在一定的相对独立性,二者无法实现相互取代。思政的实施落脚点为中职生的思想道德,通过纠正、引导、激励等育人方法来帮助学生纠正思想意识偏差,明确正确价值观,教育过程具有严肃性与严谨性特点,教育手段呈现出控制性、引导性与强制性的特征,实现路径包括涵盖“哲学与人生”“经济政治与社会”“职业道德与法律”“职业生涯规划”等内容的思政课程和课外的思政管理<sup>[1]</sup>。

心理健康教育则是围绕中职生的心理素质展开的一系列教育工作,通过引导学生的心理活动,改善其精神面貌,增强其承受能力、适应能力,教育活动往往显露出随性化、轻松化的特征,实现形式除了心理教育课程外,还有心理抚慰、咨询、精神鼓励以及座谈交流等。

对于中职生而言,心理健康教育多以解决与处理心

理问题为目标,思政可被看作具有防范道德风险作用的先前教育。

### (二) 交叉视角

心理健康教育和思政之间存在不少共性:其一,两项教育工作的基本导向都是育人,即利用教育活动,提升中职生这类教育对象的内在素养,从认知、意志、行为以及情感等多个层面来影响学生,达成教育目标。其二,两项教育工作的主要教育内容都呈现出正向、积极的追求,不少心理问题与思政问题之间都有因果关系。中职生可能会因心理上的异常而产生道德观念、行为方面的偏差。比如,部分中职生可能因为成就需要、交往需要、情感需要、自尊需要等基本的心理需求长时间无法获得满足,甚至被剥夺,而通过满足低级心理需求或者畸形的物质需求来获得补偿,进而催生不良道德行为,包括偷窃或者暴力行为等。班主任需要通过心理教育与思政来解决这类问题。其三,教师为学生处理具体问题时,常常需要借助心理健康教育来化解思政问题,如疏导、劝解;帮助学生消除心理问题时也可选取制定班规、警示、引导反思等思政手段来实现。

### (三) 互补视角

思政为心理健康教育提供了更多的适用机会,心理健康教育同样补充了思政的内容。在以往的思政工作中,教师往往面向中职生群体制定与执行具有普遍性特点的道德准则来达成教育目标,对于中职生个体的心理、情绪变化以及主观感受的关注度相对较少,极易使教育对象形成厌烦、抗拒、敷衍等情绪。尤其是处于叛逆期的中职生,情绪与心理问题可能会导致师生间、学生间的矛盾被放大、激化。心理健康教育主要以教育对象的个体情况为关注点,分析学生产生负面情绪、特殊行为的心理因素,再借助沟通、解释、开导等方法帮助学生调节心理状态,增强心理素质,从根本上化解道德问题<sup>[2]</sup>。

### 二、心理健康教育在中职思政教育中的应用

#### (一) 革新教育理念

中职学校将心理健康教育与思政工作相结合时，不仅仅要在思政课程体系、课堂教学方法方面作出调整，更为重要的是应在教育理念上进行有效转变，使参与思政中的心理健康教育活动的师生群体都能够切实重视心理健康方面的问题。

班主任必须对班级管理理念与模式进行调整，在推进班级思政教育等思政管理工作的基础上，加深对学生的了解程度，与学生保持密切的联系，通过主题宣传活动、制作心理板报、开展主题班会、实施心理测评等多元化的活动，将心理健康教育渗透到日常的学生生活与班级管理工作中。不少中职生对于班主任在心理健康指导专业性上存在质疑。因此，班主任应将基础心理健康知识纳入学习计划中，根据中职生存在的心理健康问题与教育指导需求来筛选学习内容，增强自身在与学生沟通、疏导过程中的专业素养。

心理健康教育教师应正确认识自身在思政工作、心理健康指导中的重要责任。教师可借助集体备课、教师联盟等多元化的方式来积累教育经验，夯实专业基础，实现集思广益、取长补短的学习目标，利用较为有限的心理课程课时，给学生带来更具有专业性的心理健康课程内容，更加丰富的教学形式，综合运用思维训练、小组讨论、心理测评、辩论、心理故事、心理剧、角色扮演、案例分析等多元化的教学方法，使教育效果得到最大化呈现。

其他任课教师在“大心理健康教育观”的指引下，同样应参与到心理健康教育中，与心理健康教师、班主任、思政教师形成合力，构建协同化的心理健康教育机制，深化“六育融合”职业教育改革工作<sup>[3]</sup>。各专业教师可在智育环节中增设创造力训练环节，体育教师可提高对挫折教育的重视，艺术课程教师则可引导学生通过审美教育来掌握情绪调节方法，以此利用心理指导夯实思政实施基础，强化综合教育成效。

教师还应帮助学生纠正对心理健康教育课程的认知偏差，很多学生将该课程视作活动课，对其有相对较高的趣味性期待，没有在课程中保持认真严肃的态度。因此，教师必须要在课程开启之初引导学生认识到心理健康方面的知识在个人成长中的重要价值，进而对其进行主动学习。

#### (二) 丰富教育内容

教师可将心理健康指导贯穿于思政课程中，使思政教育内容更加丰富，贴近中职生的学习生活。

比如在《树立职业意识》课程教学过程中，教师通过对中职生当前的就业心理情况展开调研，能够发现不少学生对于自身职业发展存在的茫然情绪以及对于未来

的专业学习、就业环境产生的信心不足、失望的负性心理，这些心理问题导致中职生形成了消极的学习状态，欠缺应有的职业发展意识，规划职业生涯时也较为敷衍。教师可融合“认识自己”的心理教育内容，为学生展示心理测评工具，如霍兰德职业发展兴趣测试，通过这一测试可评估学生的职业性格，帮助学生确认自己适合从事的职业类型。曼彻斯特测验可以借助个性特质、工作价值观、个人兴趣来帮助学生推荐合适的职业选项。职业生涯自主判断力测试能够使学生在发展规划、人际沟通、热情、自我认知等维度实现对自我职业心理的测试。中职生通过上述趣味测试能够更加清晰地认识自己，借助教师开展的目标教育来增强自身的职业规划能力，逐步摆脱学习态度不端正、发展方向不明确等问题。

在《用辩证的观点看问题》一课中，教师在为学生剖析“矛盾”相关的马克思主义哲学观点时，需要引导学生遵循两点论，以全面化、一分为二的视角看待、分析与解决问题。教师可借此为学生展开情绪教育，选取当前中职生群体较为常见的烦躁、迷茫、焦虑、自卑以及嫉妒等情绪作为案例，鼓励学生对自己曾经或者当下存在的不良情绪进行表达。而后和学生共同探讨如何按照辩证的思路来实现对情绪的调节，比如有的学生觉得室友都在针对自己，可以思考自己遭到这种对待的原因是来自他人还是自己，应尝试换位思考，以更加全面、客观的方式剖析自我。

在《在社会中发展自我创造人生价值》一课中，教师可以引入心理知识，引导学生从情绪调节、自我表达、认知弹性、问题解决能力、自我效能感与自信等角度认识心理健康和自我创造力之间的关系。而后，可支持学生结合自己的生活与学习经验讨论如何通过保持健康积极的心态来发展自身的创造力，学生讨论、总结与归纳出接受多样性、增强情绪调节与表达能力、重视身心健康、改善学习与生活环境、发展兴趣爱好、学习新技能等方法。

中职教师还应在课外为学生开展形式多样、内容丰富的心理健康教育活动，包括邀请科研院所、知名医院的心理健康教育专家为中职生开展系列讲座，解答学生关注的自我认识、社会适应、情绪调适、职业发展等问题；还可依托互联网、APP、MOOC等平台，为学生构建与世界各地心理学专家交流的渠道；利用VR等科技开设社团活动，模拟各种环境、场景，丰富学生在活动中获取的心理体验；鼓励中职生参与亲人离世、校园霸凌、留守家庭等主题的校园心理剧录制等活动，以此将心理健康教育与生命教育、校园安全教育以及家庭教育相结合。

#### (三) 更新教育资源

数字教育资源。信息化2.0中职教育改革背景下,中职教师应依托数字化教育资源来辅助思政教育中的心理健康教育,包括智慧职教、中职资源网、智慧校园等平台,为学生提供心理健康相关的微课、案例、阅读书目等教育资源<sup>[4]</sup>。教师在心理教育的课堂中不应只局限于PPT课件,同时还应加大对视频、动画、音乐等数字化教育资源的应用,同时还可对小程序进行制作,开发与应用问卷星等新的数字化教育资源,在使用简单化的数字教学工具的基础上对数字化教育资源进行整合与综合应用。中职教师面对当前心理健康教育资源量较少,质量相对偏低的现状,应增强自身的信息化应用与教育资源开发能力。开发、应用、调整以及完善心理健康教育资源的工作应构成完整的闭环体系。教师在此过程中,必须精准确定逻辑起点,避免出现照抄照搬的情况,对中职生群体的心理健康情况进行对接,构建典型性案例库,典型课例、课件微课、单元设计以及教学设计间应形成科学的逻辑关系。

乡土教育资源。中职教师在拓展思政教育体系中的心理健康教育资源时,还应对乡土教育资源进行关注与利用,以此既能够实现心理方面教育资源的丰富,同时还能够实现优秀乡土文化的传承。其一,自然生态资源。教师可在心理课堂中融入地方独特的生态资源,鼓励中职生深入乡村与自然环境,切身感受乡土情怀,增强心理层面的满足感与对家乡的自豪感与认同感,释放压力,感受淳朴之美,观赏家乡的山林景观,培养旷达心态。其二,乡土文化资源。教师还可对家乡的革命文化、人文历史以及民间文化资源进行呈现,使学生感受到各个领域的历史名人具有的勇于抗争、积极探索、不畏艰险等宝贵的精神品质,以此激励学生增强自身的情绪调节、环境适应、自我认知等能力。学生在了解革命历史与人文历史的过程中,不仅能够铭记重要历史事件,同时还能够对当前的生活进行珍惜与感恩,更加珍爱生命,惜时如金,热爱生活。教师使非遗等民间文化进入课堂中,使中职生通过制作民间工艺品,欣赏民间戏剧、民歌,在传承与保护这些文化产物的同时,还能够帮助其获得多元化的审美体验,增强感受、欣赏以及创造美的能力,这对于促进其心理健康也有较为显著的积极作用。

#### (四) 优化评价方法

中职教师在心理健康与思政的融合协同教育工作中,需要在教学考核以及评价方式上,结合心理课程内容与教育目标,优化评价方法,解决以往出现的考核评价环节形式化的问题。以多元智能理论为基础,从多个层面与多种视角对学生以及课程质量进行评价。

在学生评价环节中,教师可将他评与自评加以结合。教师可指导中职生尝试建立自我成长档案,利用自

评量表等工具,再结合心理健康课堂中所学的知识,从多个角度完成自我鉴定,评判自己的德行状态以及心理状态是否符合健康标准。在此过程中,学生一方面能够实现对所学的心理知识进行巩固并验证学习成果,同时还能够依托自我认知与自我描述的方式实现自我反思与自我完善。教师可根据学生提供的自我评价结果,对其表达与认知的精准程度进行判断,及时予以纠正、指引以及疏导<sup>[5]</sup>。在集体评议环节中,教师应鼓励中职生结合自己与他人的情况进行平等交流、畅所欲言,以公正、客观的态度对自己的观点、见解进行阐述。

教师在对学生在心理健康课堂中的表现进行评价时,应全面关注其情感体验、知识获取以及行为改变等多方面的变化,相比单一的结果性评价,更应当实施过程性、综合性评价。比如在《情绪管理》教学中,教师可为学生构建智慧教学模式,实现线上、线下混合教学与评价。课前阶段,对学生拍摄的情绪照片、浏览相关教学视频与电子资料等作业完成情况进行评分;课中阶段,通过头脑风暴、签到、随堂测试以及课堂表现观察等考核活动,利用自动评分、教师评分以及师生评分等评分方式来评价学生的学习情况;课后阶段,教师可根据学生制作的“情绪温度计”等作业进行评分。

#### 结语

中职学校的思政教育与心理健康教育既相互独立,又存在交叉部分,彼此之间还能够形成相互促进的作用。中职教师应结合中职生心理健康现状,重视心理健康课程与教育指导工作,将心理健康教育渗透到思政的各个环节中,加大对数字化心理健康相关课程资源的挖掘、开发与利用力度,增强课程考核评价方法对于心理健康教育课程的适用性。

#### 参考文献

- [1] 陈亚楠. 中职学校德育与心理健康教育互动机制的构建[J]. 现代商贸工业, 2023, 44(04): 116-118.
- [2] 陈思涵. 心理健康教育与五育融合的教学实践[J]. 新课程, 2023, (03): 169-171.
- [3] 张海东. 发挥角色优势引导健康教育——中职班主任对学生心理健康教育的引导[J]. 科学咨询(教育科研), 2022, (10): 240-242.
- [4] 王雪萍. 新时期中职德育教育中融入心理健康教育的途径[J]. 科幻画报, 2022, (04): 255-256.
- [5] 俞国良, 张哲. 中职学校心理健康教育问题、特点及对策考量[J]. 中国职业技术教育, 2021, (31): 12-17+76.

作者简介: 林清, 1969.03, 男, 民族: 汉, 籍贯(省市), 湖北. 荆州, 学历: 大学本科, 职称: 讲师, 研究方向或从事工作: 建筑工程/教学。