

# 论艺术类中职学校心理健康教育实施路径

## ——以新疆艺术学院附中为例

古丽扎尔·沙帕尔 李倩

新疆 乌鲁木齐 新疆艺术学院附属中等艺术学校

**摘要:** 心理康教育在艺术类职业学校教学中扮演了至关重要的角色。该教育形式有利于学生深刻自我理解,管理情绪波动,增强社交技能,激活创意思维,准备面对将来学业与生活中的挑战。因此,艺术类职校需开展一系列适应学生个性化需求的高效心理健康教学策略,推动学生的全面成长。本文旨在分析艺术类职业学校进行心理健康教育的必要性,并探索实施该教育的有效方法,致力于提供一个促进学生身心健康发展的实践方案。

**关键词:** 艺术类; 中职学校; 心理健康教育; 实施路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.01.221

中等职业教育中的学生心理健康培养是德育工作不可或缺的一环,强化这一方面的教育对于提升德育的个性化和有效性具有重要作用。中职学校的学生们正值青春发展的关键阶段,他们在自我认同、人际关系及个人成长、学业和生活等多个层面可能会遇到各种心理上的困惑和难题。因此,积极推进中职学校的心理健康教育工作,不仅是帮助学生们实现全面发展的关键,也是贯彻素质教育、提升学生整体素养的基本需求。本研究以新疆艺术学院附属艺术中学(以下简称:附中)为研究对象,通过实地调查研究,深入分析了中等职业艺术学校心理健康教育的具体实施策略。

### 一、附中学生心理健康情况

#### (一) 心理普测情况

附中心理普测以心理健康诊断测验(MHT)为主,抑郁自评量表(SDS)辅助。本次心理普测范围为我校初一至高三的全部在校学生,应测人数为997人,实测人数969,其中男生305人,女生664人,28人未参加普测,为高三借读学生。

#### 1. 中学生心理健康诊断测验(MHT)

##### (1) 总体水平

中学生心理健康诊断测验(MHT)共包括九个因子,其中对人焦虑因子8分以上共223人,占比22.99%;学习焦虑得分8分以上168人,占比17.32%;孤独倾向得分8分以上99人,占比10.21%;自责倾向得分8分以上170人,占比17.53%;过敏倾向得分8分以上238人,占比24.54%;身体症状得分8分以上335人,占比34.54%;恐怖倾向得分8分以上202人,占比20.82%;冲动倾向得分8分以上254人,占比26.19%;总分得分为65分以上共85人,占比8.76%。由此可见,我校学生在身体症状、冲动倾向、过敏倾向、对人焦虑方面的问题较为突出。

##### (2) 性别差异

各因子得分8分以上及总分65分的530名学生中,男生为150人,女生为380人,由此可见,在心理健康诊断测验(MHT)中,男生的心理健康水平普遍好于女生。

##### (3) 年龄差异

调查结果表明,2022年新入学的学生在心理健康方面的表现普遍不尽如人意。落后于预期的心理健康得分反映了新生可能正在经历的一系列适应性挑战。导致这一现象的原因可能包括:新生需适应全新的教育和居住环境、建立与同龄人的新社交圈、以及应对日益增长的学术压力。这些变化对新生的心理状态产生了显著影响。

### 2. 抑郁自评量表(SDS)

#### (1) 总体水平

抑郁自评量表(SDS)总分代表学生的潜在抑郁程度,0-52分代表无抑郁体验,53-62分代表轻度抑郁,63-72分代表中度抑郁,73-100分代表重度抑郁。在本次测试中,得分范围为0-52分的学生共276人,占比28.48%,得分范围为53-62分的学生共330人,占比34.06%,得分范围为63-72分的学生共272人,占比28.07%,得分范围为73-100分的学生91人,占比9.39%。

#### (2) 性别差异

抑郁自评量表(SDS)在性别上得分不同,其中得分为63-72的学生中,男生为84人,女生为188人;得分为73分以上的学生中,男生20人,女生71人,结果表明存在性别差异,女生较男生有更多的潜在抑郁症状。

#### (3) 年龄差异

学生的年龄和适应新环境对其心理健康状况具有显著影响。当以入学时间为依据进行分析时,我们通常会发现新入学的学生在心理健康检测中表现欠佳的比例高于那些已经在校较长时间的学生。这一发现突显出一个

需给予重视的问题：与已有一定学校生活经历的老生相比，新生的心理健康水平普遍不尽人意。造成这种情况的原因可能有很多，但最为直接和常见的是新生面临的适应挑战问题。

## 二、发现的主要问题

一是学生对于心理健康的关注和认知不够。在普测过程中发现有相当一部分学生在小学、初中时没有参加过心理健康普测，不清楚普测的目的和意义是什么。另外在一对一访谈和个体咨询的过程中发现很多学生对于心理健康的知识知之甚少，认为只有心理异常的学生才需要学习心理健康知识，对于心理健康的关注度不够。

二是焦虑情绪普遍。艺术类中职学生普遍有很高程度的学习焦虑，很多学生存在认知学习水平较低、学习动力欠佳、学习习惯不规范、没有明确的学习目标，没有合理的学习方式等问题。许多学生入学之前对校园生活抱有过分浪漫和乐观的预期，想象它是充满魅力和乐趣的。但当他们真正开始了校园生活后，往往会感到意外和失落，因为他们发现事实与他们预想的相去甚远。同时，远离了家庭和父母的看护，他们在适应一个新环境中的自立能力方面感到不足，缺乏依赖和解决问题的策略。而且，不习惯集体生活的挑战也导致他们在建立人际关系方面感到紧张和不适。

三是开学以来安全教育、心理健康教育、法制教育、劳动教育等系列讲座开展较少。调查结果指出，目前相关心理健康主题的讲座并不频繁，显示出学校在文化培育方面的潜力有待进一步发掘和增强。职业教育不仅是继承和传播优秀传统文化的关键渠道，也是推动先进文化前行的强大动力。一个高尚、和谐、生动、充满活力、健康和纯净的校园文化氛围能够在不知不觉中塑造学生的情操，进而有效促进学生全面素质的提升。

四是教师的心理健康状况关注较少。教师在中职学校中具备核心地位，不止是教授课程知识，他们也是推动学生心理健康的关键力量。不过，教师个人的心理状态常常被忽略，这对他们履行教职职能乃至学生成长可能造成负面影响。从一方面来看，教育工作需要老师投入大量的情感和心力，如学生问题解决、课程准备、作业批改以及行政任务安排等，都要求他们承受连绵不断的工作压力。这种长期的劳碌不仅导致体力透支，还可能触发精神压力累积、情绪波动等心理层面的困扰。另一方面，当教师遭遇心理难题时，他们可能无法总是期待同事或学校管理层的完全理解和支持。他们在教学质量、职业成长、以及人际沟通等多重压力下，频繁面临孤军奋战的局面，而缺乏足够的渠道进行心灵交流和情

感宣泄。

## 三、存在问题原因分析

### 1. 是家庭环境和教育方式的影响

作为教育三大支柱的家庭教育，是学生教育的起点，也是对学生终身发展产生影响的重要因素。学生能够在成长过程中有一个良好的心理素质有赖于家庭中的氛围是否愉悦、和谐。尤其是当前的艺术类中职生，他们的个性还处于发展过程中，受到家庭的影响更深。如果一个家庭有着异常的结构就有可能造成子女心理出现问题，进而发展成不健全的人格，较为严重的会产生心理疾病。

### 2. 社会不良因素的影响

当前随着社会的不断进步，人们的生活方式有了巨大转变，国际化背景下各种文化流入我国，人们的观念和思想势必会受到不同程度的冲击，相应的也会影响着人们的行为和心理。当前艺术教育逐步受到重视，艺术类中职学生这一群体队伍不断壮大，受教育和家庭等多种因素影响，这一群体的价值观在持续的动荡、整合和分化中。当前社会经济的快速发展，一些不良文化开始出现，享乐主义、拜金主义等不良思想侵入了校园中，艺术类中职学生在这样的氛围中势必会对个体价值和社会价值产生偏见，对物质价值和精神价值无法明确辨析。

### 3. 学生自身心理发展存在矛盾冲突

选择就读于艺术类中职学校的不少学生，主要由于在义务教育阶段学习困难，导致中考失利，进入中职院校学习。而这个学段，由于学习生活模式的巨大转变，对学生原有的心理结构造成冲击，并且这个阶段的中职学生人生观、价值观、世界观尚未成型，对于这些冲击缺少客观的自我判断和准确的掌控能力，从而引发心理健康问题。

### 4. 寄宿管理问题

我们学校是一所寄宿学校，大多数学生都需要在学校里住宿。由于长时间和父母分开，或者是由于家庭内部存在冲突，学生们往往感到孤独和无助，缺乏稳定而有力的家庭支持网络。这种情况经常导致学生感受到抑郁和烦恼，人际关系变得紧张，进而可能引起心理困扰和人格发展的障碍。

## 四、附中心理异常学生管理情况

通过组织召开心理健康教育工作调研会、个体咨询、一对一的心理访谈等形式对我校目前的心理健康状况形成了整体的认识。附中在校学生共有心理异常学生38人，其中确诊心理问题学生19人，疑似心理问题学生

19人，分散在美术、音乐、舞蹈、戏曲四个教学部。各教学部的校内心理异常学生通过教师谈心谈话，帮助解决所遇到的困难，鼓励学生主动预约心理咨询；校外心理异常学生通过班主任定期电话或微信与家长和学生建立联系，与此类学生不脱节。

此外，学校设立心理咨询室为全校有咨询需求的师生提供服务，附中心理咨询室现有专兼职心理咨询师3人，此外另有持心理咨询证书教师4人。心理咨询室面向全校师生开放，目前心理咨询室主要服务对象为心理异常学生、班主任辅导员转介过来的学生及自愿前来预约的学生，对部分有较严重心理问题的学生，由固定的心理咨询教师定期进行心理辅导。

### 五、心理健康教育实施路径

针对本次调研中发现的问题，面对我校的心理健康现状，理应引起学校、家庭和社会的重视，现提出下一步的实施路径：

#### （一）继续开展心理辅导与咨询服务

一是针对心理普测结果，对得分较高的预警学生展开心理访谈，进一步筛选出心理异常的学生。对于不同程度心理问题的学生采取不同的心理辅导措施；二是心理辅导与咨询既要涉及学生发展性问题，也要涉及适应性问题，既要前瞻性地针对艺术类中职学生的年龄、专业、年级、性别等特征开展共性心理问题辅导，又要帮助有特殊需求的学生客观认识自己与他人，客观分析自我和社会，学会调适心态，管理情绪，促进心理健康；三是积极构建一个分层且详尽的学生心理档案管理系统，主动实施校园心理咨询服务，实现对学生心理状态的预防性监控和干预。通过这种早期识别与早期处理的机制，确保对学生的心理健康的动态跟踪和指导，促进其健康成长。

#### （二）建立高效的家校联动机制

附中95%以上的学生住校，建立高效的家校联动机制，便成了心理健康服务工作必不可少的内容。目前，相当一部分中职生家长缺乏教育学、心理学知识，教育理念陈旧、教育方法不当，甚至采用简单粗暴、溺爱骄纵等教育措施，严重影响学生的心理健康。因此，在对学生进行心理健康的同时，必须加强与学生家长的沟通，了解家庭环境、经济状况、亲子关系等，建立真诚、和谐的家校关系，对学生家长开展家庭教育和心理健康讲座，普及心理健康知识，掌握科学教育方法，帮助孩子共同成长。

#### 1. 建立完善心理健康工作方案和应急预案

针对我校的心理健康现状，以及本次调研中发现的

问题，附中预备制定《新疆艺术学院附属中等艺术学校心理健康教育工作方案》《新疆艺术学院附属中等艺术学校心理危机干预应急预案》，后续将会上会研究，通过后正式启用。

#### 2. 强化校园文化育人功能

高尚、和谐、生机勃勃、充满活力的校园氛围能够在无形中熏陶学生的心灵，加强其品格修养，推动全面素质的提升。学校打造这样一种高尚和协调的校园文化，不仅能塑造学校独有的教育风格，还能显著增进教学成效。因此，根据学校实际和节日分布规律，开展主题月、主题周活动非常必要。心理健康、文明礼仪、行为规范、安全教育、民族精神、法制宣传、体育运动、迎新晚会、毕业汇报演出等大型活动的开展，让学生在活动中找回自我，在成功中找回自信，在尊重中找回自尊。

#### 3. 开展教师专业化培训

为中等职业学校心理健康教育的教师们减轻其职业压力，并构建积极向上的生活与工作观，可以邀请校外专家针对全体班主任、辅导员及专兼职心理健康教育教师开展心理减压专题讲座，引导广大教师掌握科学的心理健康教育方法，在减轻自身压力的同时，能够引导学生科学释放压力，健康快乐成长。

### 结语

心理健康的调研是非常有必要的，学生的健康成长和发展离不开健康心理的支撑，艺术类学生是未来艺术领域的主力军，他们不但要掌握良好的专业知识和技能，同时还要具备过硬的心理素质，在未来遇到生活或学习问题时，能够以积极、健康的态度处理问题。做好心理健康教育工作，是促进学生全面发展的需要，是实施素质教育，提高学生全面素质的必然要求。进一步完善和规范附中心理健康教育工作，在培育专业人才的同时，保障学生健康成长。

### 参考文献

[1]朱嫣丹.全面发展视角下高校学生心理健康教育路径探索[J].新课程研究,2023,(33):1-3.

[2]陈钰婷.健康教育在心理健康教育中的应用[J].品位·经典,2023,(21):162-164.

作者简介:古丽扎尔·沙帕尔,1972年06月,女,维吾尔族,新疆,讲师,本科,新疆艺术学院附中,学生思想政治教育。

李倩,1994年7月16日,女,新疆,新疆艺术学院附属中等艺术学校教师,硕士研究生,研究方向:教育心理学。