

# 心理健康在职业发展中的作用与促进策略研究

刘振华

青岛海洋技师学院

**摘要：**中等职业院校学生这一群体是符合社会发展需要的潜力群体，加之中职学生正处于成长敏感的青春阶段，为了顺应社会健康发展、人才优质培养的社会需要，各方面关照中职学生的心理健康问题是教育工作的重点问题。利用各种心理健康辅导方法帮助中职学生建立健康良好的心理状态，最终成长为高素质社会主义建设者，是社会、学校、家长共同的任务。尤其作为距离学生最近的班主任，需要更加重视心理健康教育这一环节。

**关键词：**中等职业院校；学生；心理健康；职业发展

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.01.216

中等职业院校学生正处于心理发育逐渐成熟的阶段，他们对于外界的评价是非常敏感的，并且在中等职业院校学生当中，其教学环境和普通高中学校有着一定的区别，就导致了很多人出现了各种各样的心理健康问题。所以，教师在对中等职业院校学生进行心理健康教育时，应先了解学生出现心理健康问题的原因，然后找到相对应的对策，才能够有效的提升心理健康教育的效果。

## 一、发展心理健康教育的意义

### （一）有利于促进个人的发展

发展心理教育能够更好地促进学生个人的健康发展，有了良好的世界观、人生观和价值观，学生对于事物接受的能力会加快，对于事物会用辩证的眼光去看待。发展心理健康教育，能够让学生在成长的过程中减少心理的负担，去提高自己的学习能力，处理人际关系的能力，能够让个人的发展提高到一个新的层次。

### （二）有利于激发自身的潜力

学生的心理健康得到良好的发展，会大大提高学生对于新事物的接受能力。在培养自己的学习方面以及技能方面会大大加快自己学习的兴趣，挖掘出自己更多的潜力。这样也有利于就业多面性的发展，促进社会的发展，让职业学校的学生选择的可能性更多。

### （三）有利于社会的稳定性

很多职业学校的学生在没有形成一个成熟的心理健康下，对待事物都具有一定冲动性和盲目性，因此可能会导致出现一些犯罪、盗窃等触发法律的违法行为。培养学生的心理健康，可以让学生们去正确的辨别事物的对错，具有独立思考的能力，减少错误的发生，有利于社会的稳定性发展。

## 二、中等职业院校学生心理现状

中等职业院校学生最普遍存在的问题就是学习成绩不优秀、学习习惯不达标、与人交流的能力欠缺。他们

处于青春期这一敏感阶段，由于自身发展，可能不可避免的在无法融入学校环境，对未来感到迷茫等问题，对自我认知的不清晰将直接导致中等职业院校学生心理健康出现问题。如何使处在身体基本成熟阶段的青少年心理健康得到同样成熟的发展是我们当下面临的主要问题。这一时期是中等职业院校学生成长的关键时期，关系到他们以后如何走向社会和终身发展，所以如果这一时期他们在面临内心矛盾的时候没有得到正确有效的引导，很容易将这种矛盾发展为心理障碍。而且这一代学生多为独生子女，家庭给予的往往是放纵与溺爱，这种环境下成长起来的青少年往往不具有更高的心理素质，在面对来自各界的异样眼光时，往往难以适应和忍受。当他们的人际交往出现问题之后，很容易继续发展成为心理障碍。当诸多复杂因素统一发生在某个中职学生身上后，对他们自身的心理健康发展是极为不利的，身心健康的平衡难以维持的情况下，很容易引导他们走向极端。

## 三、中等职业院校学生心理健康教育创新策略

### （一）创造和谐的心理健康教育环境

创造和谐的心理健康教育环境对于中等职业院校学生心理健康教育来说是非常重要的。对于学生来说，他们对外界的环境有着很强的应激性，别人的评价会极大地影响学生的心理状态和性格，所以学校可以从创建和谐的心理健康教育环境方面入手，给学生营造良好的学习环境和生活环境，为学生的心理健康教育创造条件。比如，学校可以在校园当中张贴各种各样有关于心理健康教育的标语，通过潜移默化的影响让学生对于心理健康有着一定的认识，从而让学生出现心理健康问题的时候可以主动找到教师进行倾诉，从而解决心理健康问题。或者，教师在教学的过程中改变以往严厉的态度，和学生成为师生朋友，逐渐走进学生的内心，给学生创造良好的人际交往关系，从而让教师能够及时发现

学生出现了心理健康问题，并及时进行干预和治疗。

### （二）在学生生活中渗透心理健康教育

心理健康教育应当走进学生的生活，让学生在生活的过程中能够接受各种各样的心理健康教育，从而对学生的心理健康产生积极的影响。比如，现在的很多中职生都有自己的手机和电脑，那么教师就可以充分的利用这一特点，在互联网当中构建起心理健康教育的平台，并在心理健康教育的平台当中进行一些心理健康知识和自我纠正的方法，让学生每天去阅读这些内容，从而通过潜移默化的影响让学生掌握在生活当中保持心理健康的秘诀，这对于学生的成长是有利的。再如，教师在对 学生进行心理健康教育的时候，可以让学生在课堂上讲解自己生活当中的正能量事件，通过这种交流，学生能够对生活充满阳光，能够善待自己和周围的事物，从而帮助学生拥有健康的心理，促进学生更加健康快乐的成长。

### （三）让心理健康教育走进学生的家庭

学生家庭对于学生的影响是非常巨大的，所以应当让心理健康教育走进学生的家庭。很多的家长认为自己的孩子进入了中职学校，就仿佛人生当中失去了光，所以对孩子的教育就放任不管，甚至会对孩子进行各种各样的贬低，这就会让孩子产生各种各样不健康的心理。所以，教师在让心理健康教育走进学生家庭的时候，一方面，帮助学生家长树立起对于自己孩子的信心，让学生家长对自己的孩子能够有更多生活上和学习上的关心；另一方面，帮助学生家长掌握一些基本的心理健康知识，让学生家长能够及时发现学生出现的心理健康问题，并且能够与教师进行及时的沟通，以便于在学校和家庭当中进行有针对性的干预和治疗。

### （四）提高教师心理健康教育水平

在以往的中职学校教学中，很少有教师在教学的过程中注重学生的心理状态，这就导致了部分学生的心理健康问题并不能够及时被教师发现，最终酿成不好的后果。所以，学校应当定期对教师开展心理健康教育水平的培训，让任课教师能够了解心理健康方面的理论知识和实践方法，这有利于学生在出现心理问题的时候及时被教师发现，进而及时进行干预和治疗，避免学生因为心理问题的影响而出现各种不良的行为。学校在提高教师心理健康教育水平的时候，可以采取讲座、研讨会、交流会等各种形式来分享和交流教师在干预学生心理健康过程中的经验和方法，并且学校可以定期开展心理健康教育理论方面的培训，让中职学校教师能够在理论学习和实践应用两个方面都能够有所提高，这对于学生的

发展是非常有利的。

## 四、新媒体背景下搭建网络心理健康教育平台

### （一）立足于学生层面搭建网络学习平台

新媒体技术在很多行业中得到广泛应用，对于职业院校来说，可以利用多元化的新媒体信息平台拓展学生的心理健康知识学习途径，掌握相应的技术应用技巧，搭建高效的网络学习平台，合理设计推送内容，包含就业心理、成功心理、心理保健以及青春心理等。还应该确保学习内容有着广泛的覆盖范围，包含趣味性、专业性、丰富性等。在平台内开创新的板块，如留言、通知及公告等，及时发布活动信息及校园新闻等重要内容，不断强化网络信息服务的实效性。同时，结合实际需求，建立网上心理社团，拓展心理健康教育学习的影响范围，及时解决职业院校学生的心理问题，加强对学生社会适应能力的培养。为了提升资源利用的效率，可以根据地区或者学校专业类型、培养层次等，开展校校共建，将建设精力集中到提升学习材料质量上，增强学习材料的针对性、先进性和现实性。

### （二）立足于师生层面搭建网络交流平台

在完成网络学习平台功能设置的基础上，增加师生互动交流模块，学校可以在心理健康教育平台上增设“知音信箱”“在线咨询”“心里话”等多元互动功能，加强对微信公众平台的利用，向校内的学生定向推送信息交流内容，组织学生创建微信群或者QQ群，实时关注学生的心理动态，选择学生感兴趣的话题在平台上进行互动讨论。在包容、轻松的交流氛围中，深入观察学生的心理健康状态和动态，及时给予学生正向的反馈，通过日常互动增强和学生的情感联系，筑牢学生的社会支持系统。此外，通过网络交流平台的设置，消除时空的阻隔，便于教师关注重点时段、重点学生群体的心理健康状况，做到“早预防、早干预”，提升学生心理健康服务水平。

### （三）立足于综合教育搭建网络服务平台

职业院校应该始终将为学生服务作为工作核心，明确心理健康教育的重要内容，加强对新媒体技术及设备的有效利用，强化对心理健康教育的推广及宣传，加大心理教育网络服务平台搭建力度。为学生提供解答心理困惑的服务，同时，为职业学校的学生提供团体辅导、个别咨询等多元化服务。此外，强化学生的团结互助意识，建立科学完善的学生网络心理自助方案，通过对网络平台的有效利用，有助于达到自我教育、朋辈互助的目的。在实践中，我们还探索了“线上+线下”混合式心理健康服务，即通过心理委员和心理协会等学生中关

键力量，线上广泛征集学生关心的心理健康话题，了解学生心理动态和心理困扰，总结提炼成有针对性的进一步强化学生体验的丰富性，强化学习及生活中自我调节的实效性。

#### （四）提升心理健康教育教师新媒体技术运用水平

为了强化职业院校心理健康教育与新媒体技术的有机结合，应该立足于教师的角度，不断提高心理健康教师的综合素质及新媒体技术应用能力。利用新媒体技术嵌入心理健康教育课程体系，有利于激发职业院校学生的学习热情及参与心理健康教育活动的积极性。同时采用新媒体技术，有利于构建小组研讨、专家咨询以及个别辅导为一体的融合教学体系，为心理健康教育方式的创新奠定良好基础。此外，还要重视对教师新媒体“软技术”的运用水平。新媒体“软技术”是指识别、理解和运用网络亚文化的能力。互联网的典型特征之一是催生了诸多亚文化社区，并以独具特色的文化表达呈现方式作为标志，例如颜文字、缩略词、表情包、网络流行语等。能否运用这些文化交流方式，决定了教师能否被学生识别为“文化同类”后予以认同和接受，也就影响了教师的教育教学效果。最后，职业院校还应该增强专业心理健康教育辅导队伍的建设意识，加强对学生心理健康的关注，有序落实学生的心理问题疏导工作，充分体现心理健康教育教师的实际效用，促进职业院校学生的综合发展。

#### （五）创设有利于学生心理健康成长的教育教学环境

新媒体时代的到来，给很多领域的实际发展带来巨大影响，且新媒体信息平台的开放性很强，很多信息容易对职业院校的学生产生不同程度的影响，主要体现在心理品质及思想观念等层面。为此，应该增强教育教学环境优化意识，营造良好的心理健康教育氛围。首先，学校要加强校风建设，尤其建设好“网络校风”，主动经营网络舆论阵地，营造良好的学校网络社区交流范围。其次，为广大学子打造良好的生活、学习环境定期组织学生参加校园文化建设活动，学校可以结合实际情况设计心理健康周或者心理健康月活动，安排专业的心理健康教育教师设计相应的活动环节，不断创新活动形式，确保学生之间能够实现高效的互动交流，强化学生的集体荣誉感，例如开展心理剧大赛、阳光心理训练营、心理知识竞赛等活动，在让学生拓展对自身心理认知的同时，缓解压力、促进交流、协同合作、分享快乐。最后，在校园文化建设中，充分利用新媒体技术拓展教学资源获取范围，聘请领域内的专家学者为教师提供专业

化指导，帮助学校及时了解心理学方面知识的具体变化，逐步构成健全的学生心理健康教育体系，有助于强化职业院校心理健康教育的实效性、合理性、适用性。

#### （六）培养学生鉴别及利用新媒体信息的能力

开展心理健康教育活动的过程中，职业院校及教师应该明确学生的教学主体地位，立足于提升学生新媒体素养的角度，给予学生正确引导，强化其对新媒体信息的辨别能力。网络信息的复杂性较强，在缺少严格市场监管的情况下，学生很容易受到不良信息及思想观念的错误引导，为此，需要加大学生信息鉴别能力的培养力度。首先，学校应该加强对新媒体平台的研究，合理利用新媒体中的积极影响要素，合理设计学生的心理健康教育实践活动，引导学生正确规划自身的作息时间，养成良好的健康作息习惯，通过开展多元化的文娱活动，提高学习效率。其次，增强管理意识，不断提高学生的自我管理及自我调整能力，在此基础上，提升学生的审美水平，减少网络负面信息带来的不良影响。最后，学校要加强网络思想政治工作建设，及时占领舆论阵地。要注意发掘、培养学生中的意见领袖和关键少数，建立合理机制，增强其在学生中的话语权和言论影响力，使其成为学生中的“旗手”，弘扬主流思想，引导其他学生正确认识各类媒体信息，正确在互联网上发表观点看法。

#### 结语

综上所述，基于新世纪社会发展变化新要求，中等职业院校学生将是未来进行社会主义建设所必须的高素质人才成长群体。由于当下各行各业、各方各面节奏的加快、竞争的激烈，中职学生这一相对特殊的学生群体的心理素质值得教育相关工作者乃至全社会的关注与重视。只有当我们将提高人才质量、加强对中职学生的心理健康教育提到中等职业院校所面临的迫切现实问题地位上来，才能真正培养出思想道德素质、专业素质等各方面能力过硬的高素质人才，从而更好地满足当下社会发展需要。

#### 参考文献

- [1] 钟庆文. 职业院校学生心理健康教育研究——以“扬，泰”地区职业院校心理健康教育实践为例[D]. 江西师范大学, 2005.
- [2] 陈茂春. 谈职业院校学生心理健康教育多层次实施策略[J]. 淮北职业技术学院学报, 2012, 11(6): 2.
- [3] 刘雪飞, 汪金锋. 职业院校学生心理健康教育研究[J]. 教育(文摘版), 2016(1): 00235-00235.