

中职学校心理健康教育辅导模式的实践与研究

孙海兵

湖北省当阳市职业技术教育中心

摘要：心理健康教育是中等职业学校教育任务的重要组成部分。因此，本研究通过实证的手段，对中职学校心理健康教育辅导模式进行了深入的实践与研究。研究发现，在教师的专业引导下，结合学校和家庭的共同努力，中职学生的心理健康状况得到了实质性的提升。这项实践与研究对于改进中职学校的心理健康教育工作，提高中职学生的心理素质，培养学生健康心态，具有重要的理论和实际意义。

关键词：中职学校；心理健康教育；辅导模式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.05.077

引言

随着社会的发展和进步，人们对教育的需求不再仅局限于学术知识与技术技能的掌握，而是更注重对个体全面、健康成长的关注，特别是层出不穷的社会问题，使得中职学生群体的心理健康问题越来越受到关注。心理健康教育作为一个关键的辅助工具，能在学生的身心发展过程中提供切实有力的支持，帮助学生形成健康的人格，养成良好的心理素质。实施心理健康教育，是准备工作的一个重要部分，有效的引导和辅导模式对中职学校心理健康教育起到关键作用。因此，探究一种适合中职学校的心理健康教育辅导工具和方法，是一项十分必要的工作。然而，在现实教育实践中，中职学校心理健康教育常常面临诸多问题，如心理健康教育的缺失和不足、教育方法的单一等。因此，面对这样的现象，我们怀着对改善中职学校心理教育现状，提高中职学生心理素质的热切期望，进行了此次研究。本研究以一个中职学校为对象，通过严谨的实地调查和科学地分析，试图为中职学校的心理健康教育辅导提供一种有效且切实可行的参考方案。

一、研究背景与理论基础

（一）中职学校心理健康教育的现状及其重要性

中职学校心理健康教育作为学校教育的重要部分，一直受到广大教育工作者的关注和重视。中职学生正处在生理和心理发育的关键阶段，其心理健康状况直接影响到学业进步、人格完善与人生价值的实现，也与社会稳定与和谐显著相关。开展心理健康教育，特别是对于中职学校多样化、不同背景的学生群体，这一任务尤为重要且繁重。

从现有的状况来看，中职学校心理健康教育面临许多问题和挑战。（“三全育人”理念下的心理健康教育，遇到一些困境：

1. 少数教师的育人意识不够。表现为未在管理人、服务人的过程中教育人、引导人。重专业知识传授，缺

思想政治引领。认为思政教育和心理健康教育工作的主体是心理健康教师和班主任，与己无关。

2. 专职心理健康教师数量相对欠缺。对于高校专职心理健康教师师生比不低于1:4000，兼职心理健康教师师生比不低于1:800。对于中职学校，这个比例远远不能达到学校的实际需要，部分中中职学校虽然基本达到，但辅导效果和心理健康教育活动大打折扣，效果不尽人意。还有部分教师在进行心理健康辅导时，能力尚待提高。

3. 学校和当地教育主管部门培训体系还不完善。教师在学生辅导过程中需要不断提高自身工作技能和方法，涉及范围包括了思想政治教育、危机管理、心理辅导、内容。但目前培训规模小、机会少、时间短，难以保证实效。

当前，无论是专职心理健康教师还是兼职心理健康教师，对于有些学生，心理辅导效果不尽人意。这当中有其具体原因：有一些是因为心理健康教师受数量的影响，或沉重的教学压力，心理辅导精力不足。还有一些是因为教师的身份，导致学生不愿意走进老师，不愿意接受老师的心理辅导。）在一些学校，心理健康教育的地位并没有得到充分重视，其在学校教育服务中的角色尚不明显；心理健康教育资源匮乏，包括教师队伍、教学设备、课程体系等方面都存在明显的短板；心理健康教育方法的不合理性，以及教师与学生沟通交流的困难也会影响心理健康教育的效果。

心理健康教育理论应用于中职学校，不仅关乎个体学生的心理健康，同样也影响着教育本质，乃至学校的整体发展。心理健康教育为学生提供了适应社会、处理压力、寻找个人身份、培养人际关系等技能，这些对于中职学生的日常生活和未来成长都有深远的影响^[1]。学生拥有良好的心理状况还会对提升学业成绩、降低旷课率、建设和谐的校园环境等方面有着显著的效益。

（二）心理健康教育理论框架

心理健康教育理论框架始于对个体的心理健康的认知和理解。在过去,心理健康被大多数人理解为缺乏精神疾病或者是心理症状的缺失;现代的心理教育理论则将其定义为一种积极的状态,即个体拥有良好的自我调节能力,能在面对生活压力时保持自我平衡,实现自我成长。

中职学校心理健康教育的理论框架。从广义上讲,心理健康教育不仅包括帮助学生了解心理健康知识,形成正确的心理健康观念,还包括通过社会实践活动来培养学生的心理素质,以及激发他们积极面对人生的决心,为未来生活铺就基础。在心理健康教育的理论框架中,既有个体的心理健康认知,又包括个体心理素质的培养,以及通过实践活动来实现心理健康的目标。

关于个体心理健康的认知,主要包括了解自身的情绪、想法和行为,并且明确这些心理活动与外部环境之间的关系。个体需要学会如何观察和评价自身的心理状态,以及如何处理心理健康问题。这是心理健康教育的基础,也是最基本的心理素质。

在个体心理素质的培养方面,主要包括情绪调节、应对压力、解决问题、自我激励和人际沟通等能力。通过这些技能的训练,个体能在面对生活挫折时保持乐观态度,积极面对问题,提高个人成长的能力,这是一种更高层次的心理素质。

实践活动在心理健康教育中起着至关重要的作用,他们能将理论知识与实际生活相结合,使学生能真实地体验和感受,在实践中学习和成长。也是实现心理健康教育目标的重要路径^[2]。

(三) 中职学校心理健康教育辅导模式的研究需求

研究需求的提出基于对中职学校心理健康教育现状的全面审视。中职学校面临着众多的心理健康教育问题,充分揭示出了中职学校心理健康教育辅导模式研究的必要性和紧迫性。

中职学生处于人生发展的重要阶段,这一阶段的心理健康对他们的整体发展有着关键影响。目前的心理健康教育模式在很大程度上并不能满足中职学生的需求,这一现象使得中职学校心理健康教育辅导模式的研究成为迫切的需求。

现有的心理健康教育模式普遍存在着理论性强、实践性弱的问题。心理健康教育的目标是帮助学生掌握应对人生各种挑战的心理技能并建立健康的心理素质,而现行的模式往往过于注重理论的传授,导致学生无法在实际生活中有效应用这些理论。这为改革和优化中职学校心理健康教育辅导模式提出了明确的需求^[3]。

对于中职学生群体特性的忽视也是目前方案存在的

重要问题。中职学生多为初中生,他们的心理素质、社会能力、自我控制能力等方面相较于成年人都有着较大的不足,他们需要的心理健康教育辅导应与成年人有所区别。在这样的背景下,对于具有针对性的、符合中职学生特性的心理健康教育辅导模式的研究成为必要。

再者,目前的心理健康教育模式在服务内容和方式上有着明显的单一性。多样化的辅导内容和方式可以满足不同学生的需求,但现有的模式往往仅包括基本的心理健康知识教导,而忽视了其他可能的服务形式,如个案咨询、团体辅导、心理健康讲座等。开发更为多元化的心理健康教育辅导模式成了一个重要的研究目标。

在现有的心理健康教育模式中,感知到关心和理解的学生数量有限。为了让更多的学生受益,需要问诊式的辅导方式,更加深入地了解学生的需要,并制定出更符合学生的发展的心理健康教育辅导模式。

二、中职学校心理健康教育辅导模式的实证研究

(一) 研究方法和研究对象的选择

研究方法的选择是科学研究过程中至关重要的一步,选择适当的研究方法,能够提升研究效率,提高研究的准确性。以量化研究和质性研究相结合的方法展开,量化研究采用问卷调查法,质性研究则采用深度访谈法。

研究对象的选取,以国内一所中职学校全体学生为主体,根据年级、性别、专业等因素进行合适的分层抽样,以保证研究结果的整体代表性。

(二) 适合中职学校的心理健康教育辅导模式探索

针对中职学生当下面临的内外部压力,设计一种新型的心理健康教育辅导模式:“三全育人”理念下的心理健康教育和朋辈心理辅导相结合,以:“三全育人”理念下的心理健康教育为主,朋辈心理辅导为辅,其内容还包括主要包括建立心理健康教育课程体系、组建专门的心理健康辅导团队、设置专门的心理健康辅导室等具体的操作环节。

此模式注重从学生的需求出发,尊重学生的个体差异,注重适当的心理干预,并在保证学生参与、教师参与、家长参与的同时,借鉴社区资源,形成四位一体的心理健康教育工作机制。

(三) 实证研究结果及其分析

问卷调查数据显示,该模式下的心理健康教育辅导能够显著提升学生的心理适应能力,提升学生的学习满意度,缓解学生的压力感,提高学生的身心健康水平。深度访谈则显示,学生、教师和家长对该模式普遍持积极认可的态度。家长的参与度、教师的积极性等也得到了显著地提升。

结合这些数据,显示出该心理健康教育辅导模式较传统模式在解决中职学生的心理健康问题上具有显著的优势。这是否意味着该模式有望成为解决中职学生心理健康问题的新方法,还需要进一步研究和验证。但不可否认的是,初步的研究结果是使人鼓舞的。

与其他研究结果相比,该模式在提升学生心理适应能力、提升学生学习满意度、优化学生身心健康水平、增加家长参与度等方面具有显著的竞争优势^[4]。这为进一步深化和完善该模式,特别是在实践操作环节上提供了可行的参考。

三、中职学校心理健康教育辅导模式的实践与启示

(一) 实践活动的设计与实施

中职学校心理健康教育辅导模式的运用,需要实践活动的有效设计和 implement。设计之初,考虑到中职学生特点,活动应以学生为主体,以真实生活为背景,设定具有现实感的心理健康问题。实施上,以班级为单位,分组进行角色扮演,通过解决假设问题,深入理解和掌握心理健康理念和技巧。

在活动设计中,对学生的个体诉求、情感体验以及私心应有深入的洞察。在具体实施过程中,教师的角色应从传统的教授者转变为舞台的指导者和协助者,帮助学生自主解决问题,提升对心理健康知识的认知。

(二) 实践效果的评价与反馈

在实践了新的教育辅导模式后,评价和反馈是确保其持续优化的关键。由教师、学生和学校管理员三方以自评、互评和专业评估相结合的方式进行全面的评价^[5]。

评价结果反映了辅导模式在实践中的实效性,反馈则作为调整和改良模式的源泉。是未来辅导工作的反思和总结,为下一步的工作提供了方向。

但评价的划定应以学生的心理健康状况改善和心理素质提升为主,再结合学生的学习、生活等表现,以确保评价的全面和公正。

(三) 对中职学校心理健康教育工作的意义与启示

辅导模式实践的启示不仅在于它既为中职学校的心理健康教育提供了新的路径,也使教育者深刻认识到以学生为主体的心理健康教育的重要性。

这种模式是对现有教育方式的良性互动和创新,它让学生在参与中学习,在实践中经历,在体验中成长。它倡导和引导学生自主学习,自我管理,从而达到心理健康和个人能力的全面发展。

模式的实践也为决策者提供了具有参考价值的数据和信息,对于如何进一步推动和落实以人为本的教育改革,提供了有力支撑。

值得一提的是,这种以实践活动为导向的心理健康

教育辅导模式,是通过链接理论与实践,通过课堂理论教学与实践活动的有机结合,使学生在掌握理论知识的有机会将所学应用于实际情境,体验和实践心理健康理论知识,提升实际应用能力^[6]。在这个过程中,学生的心理素质能得到提升,健康的心理状态也得以维护,从而为其未来的学习和生活奠定良好基础。通过这种模式的实践,无疑产生了巨大的实践启示和独特价值。

结语

本研究以实证方法对中职学校心理健康教育辅导模式进行了深入研究,认识到中职学校心理健康教育辅导模式在当前教育环境下存在的问题,同时,我们也尝试提出了一种新的、更适应中职学校心理健康教育的辅导模式,并在实践中取得了良好的效果。实践研究结果显示,这种模式不仅有助于提高中职学生的心理素质,更有利于培养他们健康的心态,对于改进中职学校的心理健康教育程式具有重要的理论和实践意义。然而,由于研究的局限性,我们的研究并未涵盖所有类型的中职学校或所有地区的中职学校,以及所有中职学生群体的心理健康教育辅导需求。这在一定程度上可能影响我们研究结果的普遍适用性。因此,未来的研究还需扩大研究范围,以便更全面地了解和研究中职学生的心理健康教育需求,进一步优化和改进中职学校心理健康教育辅导模式。总的来说,本研究提出并实践了一种新的中职学校心理健康教育辅导模式,为中职学校心理健康教育的进一步发展提供了新的视角和方法。希望这项研究能够为教育工作者提供参考,并鼓励更多的研究进行实证研究,进一步完善中职学校心理健康教育的体系。

参考文献

- [1]张洁.中职学校心理健康教育课堂教学模式探索与实践[J].职业教育(中旬刊),2018,17(23):77-78.
- [2]胡岚,陈龙.中职学生心理健康教育的探索与实践[J].职业技术教育,2019,40(16):91-94.
- [3]王丹,周立新.中职学生心理健康教育的路径研究与思考[J].教育思考,2021,36(11):110-113.
- [4]黄小花,陈晓东.中职学校心理健康教育辅导模式的创新与实践[J].教育研究与实验,2022,53(09):44-47.
- [5]吴秋风.中职学校心理健康教育课堂教学模式探索与实践[J].高考,2019(30):197.
- [6]陈敏.浅析中职学校心理健康课程的改革实践[J].中小企业管理与科技,2020(2):2.

作者简介:孙海兵,男,1975.04,湖北省当阳市职业技术教育中心,讲师,本科,德育工作(心理辅导)。