

# 中职学校心理健康教育的现状与对策分析

刘征

豫章师范学院

**摘要：**随着社会环境与就业压力的变化，中职学生心理问题呈现复杂化与隐蔽化特征，心理健康教育的重要性日益凸显。本文基于中职学校心理健康教育的现实需求，系统分析了当前存在的问题，包括心理问题隐性发展、支持体系薄弱及家校社协作不足，探讨了优化路径，如战略认知提升、课程体系丰富、师资力量强化与支持生态构建，旨在为中职学校心理健康教育质量提升与可持续发展提供理论参考与实践启示。

**关键词：**中职学校；心理健康教育；问题分析；优化路径；育人体系

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.07.165

## 引言

中职学生作为职业教育体系中的重要群体，心理健康状况直接关系其学业发展与职业成长，目前中职学校在心理健康教育方面存在体系不健全、措施不系统、效果不明显等突出问题，亟需对中职学校心理健康教育现状进行系统梳理，探索具有针对性和实效性的优化对策，推动中职教育体系内涵式高质量发展。

### 一、中职学校心理健康教育意义分析

中职教育体系心理健康教育是学生个体成长的重要支撑，也是提升学校整体育人质量的关键，从学生发展、学校建设和社会需求三个层面来看，心理健康教育的重要性尤为突出。

#### （一）促进学生个体全面发展的基础保障

中职学生正处于心理认知与人格塑造的关键时期，受生理变化、学业压力、就业焦虑及社会认知冲突等多重因素影响，容易出现情绪波动、自我认同混乱、人际交往障碍等心理问题，系统开展心理健康教育引导学生认识自我、接纳自我、调适情绪、增强心理韧性，促进个体全面而健康的发展，为其终身成长奠定坚实基础。

#### （二）推动中职学校内涵式高质量发展的重要支点

心理健康教育是学生个人问题的干预手段，更是学校整体教育质量提升的重要抓手，中职学校普遍面临生源多样化、学生心理状态复杂化的现实背景，心理健康教育的有效实施，能够营造积极向上的校园心理氛围，提升学生的幸福感与归属感，助力学校实现德育、智育、体育、美育与劳育的有机统一，推动中职教育朝着内涵式、高质量方向发展。

#### （三）服务社会发展与人才需求转型的战略举措

经济社会转型升级和新兴产业发展，对劳动者的心理素质、职业适应能力和创新能力提出了更高要求，中职学校作为技能型人才培养的重要基地，其学生心理健康状况直接关系到未来劳动者队伍的素质水平，加强心理健康教育可以降低因心理问题导致的辍学率、就业困

难率，还能提升学生抗压能力、协作精神和创新意识，培养出更多具有良好心理素质与综合职业能力的技术技能人才，契合新时代产业升级和社会发展的需要。

## 二、中职学校心理健康教育现状分析

### （一）心理问题的复杂化与隐蔽化现象

近年来，中职学生群体的心理问题呈现出复杂化与隐蔽化的明显特征，给学校心理健康教育工作带来了严峻挑战。从现状来看主要体现在以下几个方面：首先，心理问题的类型更加多样复杂。中职学生心理问题已不再局限于传统的焦虑、抑郁等情绪障碍，还表现出自我认知障碍、人际交往障碍、职业前景焦虑、社会适应困难等多维度、多层次的问题特征。部分学生还出现了网络成瘾、情绪失控、冲动行为、自伤自残等极端心理反应，反映出心理问题的交互性和叠加性趋势日益明显。其次，心理问题的表现形式日趋隐蔽。多数中职学生对心理困扰存在羞耻感或恐惧感，倾向于隐藏自身问题，不主动寻求帮助，甚至以逃避、冷漠、过度娱乐化等方式掩饰真实的心理状态，导致部分严重心理问题长期潜伏，直至激发成重大突发事件。再次，心理问题与学生成长环境密切相关且受外部因素影响加剧。中职生多来自城乡结合部或农村地区，部分学生家庭教育功能弱化，社会支持系统薄弱，加之社会对中职教育存在一定的偏见和标签化认知，学生在自我认同和社会认同上长期处于矛盾与冲突之中，使得心理问题更容易被压抑、积累并以极端化、边缘化的方式爆发。最后，心理筛查与干预机制存在滞后问题。部分学校虽然设有心理健康教育部门，但缺乏系统性的动态筛查与分级干预机制，心理测评覆盖率、数据动态更新率低，心理危机干预响应链条不够完整，导致问题发现滞后，干预效果有限，教师和班主任普遍心理识别能力不足，加剧了心理问题的隐匿性与积重性。

### （二）支持体系的“空心化”困境

近年来中职学校普遍设立了心理健康教育机构，制

定了相关规章制度，整体上心理健康支持体系存在严重的“空心化”现象，制约了心理健康教育的实际效果。（1）心理健康教育机构设置形式化。多数中职学校设立了心理健康咨询室或心理辅导中心，但常常流于应付检查、走过场，缺乏常态化运作机制，心理咨询室开放时间受限，资源配备不足，服务对象覆盖面小，无法满足学生多样化、个性化的心理支持需求。（2）专业心理师资力量严重匮乏。中职学校心理健康教育岗位专业教师数量普遍不足，兼职多、专职少、专业素养参差不齐，部分心理教师缺乏系统心理学背景，仅靠短期培训上岗，难以有效应对学生中复杂、突发的心理问题。（3）心理健康教育内容与学生实际需求脱节。当前许多中职学校的心理教育活动仍以传统讲座、板报宣传为主，内容模式化、空洞化，缺乏针对性和体验感。（4）学校心理健康管理机制缺乏系统性与科学性。大多数学校尚未建立基于大数据动态监测的学生心理档案系统，缺少危机预警与干预的标准流程，心理问题的识别、分级、干预、跟踪的闭环机制尚未形成，导致心理服务呈现被动应对、救急补漏的局面。

### （三）家校社联动机制的断裂

中职学生心理健康问题的有效干预与支持，离不开家庭、学校与社会三方的密切协作。然而，从当前实践情况来看，中职学校在心理健康教育中普遍存在家校社联动机制缺失与断裂的问题，严重制约了心理健康教育的整体效能。（1）家庭支持功能薄弱且介入有限。部分中职学生来自单亲、留守、重组家庭或经济困难家庭，家长在子女教育中的投入有限，对孩子的心理发展关注度不足，有些家长“只关注学习与就业，不重视心理健康”的认知偏差，对心理问题存在污名化看法，认为心理咨询是“心理有病”的表现，导致学生心理问题得不到及时家庭支持和情感关怀。（2）学校与家庭沟通渠道单一且互动频率低。许多中职学校与家长的联系停留在通知性、告知式层面，缺乏深入、持续的心理教育沟通，家长会议多以成绩通报为核心，很少有针对心理发展问题的专门沟通与培训，导致家校之间在学生心理支持方面信息不对称、步调不一致。（3）社会资源参与度低且整合不足。社会上存在各类心理咨询机构、青少年心理服务项目及公益组织，中职学校与社会资源之间缺乏有效的合作平台与工作机制，社会心理资源对中职学生群体的关注度偏低，服务供给存在空白且部分外部心理服务缺乏针对职业学校学生心理特点的专业性，难以形成有效补充。

### 三、中职心理健康教育的优化路径

#### （一）提升战略认知：心理健康教育融入育人体系

心理健康教育应作为中职学校育人体系的重要组成部分，融入到学校管理、课程建设、文化培育的各个方面，

为此应从以下三个方面着力推进：第一，确立心理健康教育的核心地位，纳入学校发展总体规划。中职学校应将心理健康教育上升到学校整体战略层面，与思想政治教育、职业技能培养并列为育人工作的三大支柱，制定明确的心理健康教育发展规划，设定年度工作目标与阶段性成果要求，确保心理健康教育有制度保障、有人员配备、有经费投入，校领导班子应强化心理健康工作的责任意识，建立由校长亲自领导、相关部门协同推进的心理健康工作领导小组，确保心理健康教育在学校运行体系中“有人抓、有人管、有人做”。第二，推动心理健康教育与各学科教学深度融合。心理健康教育应融入日常教学全过程，各学科教师在授课中应自然渗透心理健康元素，如在语文课中引导学生理解情感表达，在职业技能课程中强调抗压能力与团队合作精神，开发适合中职学生特点的心理素养校本教材与辅助读物，提升学生自我认知、情绪管理与社会适应能力。第三，打造校园心理健康支持性文化环境。积极营造重视心理健康、倡导积极情绪、鼓励求助行为的校园文化氛围，设立心理健康主题月、情绪管理工作坊、成长训练营、朋辈互助小组等丰富多样的活动，增强学生对心理健康的正面认知与主动关怀意识，建设心理放松角、情绪宣泄室、心灵氧吧等实体空间，为学生提供自我调节和情绪修复的场所，形成人人关心心理健康、人人积极应对压力的良好校园生态。

#### （二）丰富课程体系：搭建分层分类心理成长平台

中职学生心理健康教育课程体系建围绕学生心理发展特点与成长需求，搭建分层分类、结构合理、内容丰富的心理成长平台：第一，构建分层推进的心理教育课程体系。中职学生心理发展阶段不同，设计科学的分层教学体系，低年级阶段以自我认知、情绪管理、学习适应为主要内容，帮助学生顺利完成从初中到中职的心理过渡，中年级阶段以人际关系建设、职业认知与生涯规划为核心，促进学生社会性发展与职业自我探索，高年级阶段侧重压力管理、就业心理调适与社会融入能力培养，为学生顺利步入职场打下心理基础。第二，设置分类细化的专题课程模块。根据学生实际心理问题类型与需求，开发多样化的专题课程模块，设置情绪调节训练、人际交往技能提升、自我激励与目标管理、抗挫力培养、网络使用与自控力建设、职业心理素质提升等方向，精准覆盖不同学生群体的心理需求，引入案例教学、角色扮演、情境模拟、情绪剧场、沙盘游戏、团体辅导等体验式教学方法，提高课程的参与感与实效性。第三，打通校内外资源，搭建多元成长支持平台。心理课程体系建设需整合校外专业资源，形成联动机制，学校与高校心理学院、专业心理机构、社会心理服务组织合作，定

期引入专家讲座、主题工作坊、心理素养夏令营等项目，扩展学生心理成长的外部资源，搭建线上心理学习平台，开发微课程、微咨询、心理健康打卡、在线测评等功能，满足学生多样化、自主化的心理成长需求。

（三）强化师资队伍：培养专业化、多元化心理教育力量

第一，完善专职心理教师的引进与培养机制。中职学校应根据生师比、办学规模及心理教育工作需求，优先引进具有心理学、教育学背景并持有国家心理咨询师资质或注册心理师证书的专业人员，提供系统化培训、岗位轮换、继续教育机会，建立心理教师职称聘任与晋升通道，确保心理健康教育具备稳定而专业的人才基础。第二，提升全体教师的心理健康教育能力。心理健康教育应成为全体教师共同参与的重要内容，学校应系统开展心理健康教育培训，将基础心理知识、常见心理问题识别、初步干预技巧、危机预警与转介流程纳入全员培训体系，特别是班主任、辅导员、专业课教师等一线教育工作者，应重点强化其情绪支持、心理观察与沟通引导能力，提升日常教育教学中的心理关怀渗透水平，建设“人人懂心理，人人会关注”的教师队伍，形成全员协同育人的良好氛围，提升心理健康教育的覆盖率与实效性。第三，构建多元化、专业化的心理健康教育支撑团队。学校聘请校外心理专家担任特聘顾问，定期指导重大心理危机干预及疑难个案处理，引入社会心理工作者、社区心理咨询师参与日常心理活动与心理服务项目，提升心理健康教育的专业性 with 应急响应能力。

（四）打造支持生态：构建全环境心理健康支持体系

心理健康教育的有效性，离不开整体环境的支撑与多元要素的协同，中职学校要以系统性思维为指导，着力构建贯穿校园内外、覆盖教育全流程的心理健康支持生态，为学生提供持续、全方位的心理滋养，具体应从以下两个方面推进：第一，完善校内心理支持体系，打造立体式关怀网络。中职学校应打破心理健康教育仅依靠心理咨询中心单点运作的模式，构建覆盖广、响应快、功能多的立体式心理支持网络，除常规设置心理咨询室外，可在教学楼、宿舍区、食堂等学生高频活动区域设立情绪支持驿站、冥想放松区、心理减压角，增强心理服务的可及性，构建动态心理健康数据管理系统，定期开展心理普查与情绪温度测评，对学生群体进行分类分层管理，实现问题早发现、早干预。例如，某中等职业技术学校在构建校园心理支持体系推行了“多点触发+分级响应”模式，学校设立了标准化心理咨询中心，在各教学楼布置了心理能量补给站，每个班级配备了一名接受心理基本培训的班级心理委员，负责日常情绪观察

与初步沟通，学校研发了“心语驿站”小程序，学生可以通过匿名提交情绪状态，实现即时心理筛查，该校心理问题早期发现率提升至92%，高风险个案的干预及时率提高了48%，校园整体心理健康水平显著改善，该校的经验表明将心理健康服务从点到面系统铺开，真正织密校园心理安全网。第二，打通校外社会资源，构建开放协同的心理支持平台。仅靠校内资源难以覆盖学生全部的心理支持需求，中职学校必须积极整合校外社会资源，形成广覆盖、多层次的外部支持网络，学校可与地方精神卫生中心、心理咨询机构、青少年事务社工组织签订合作协议，共建心理服务实践基地，联合开展心理健康讲座、团体心理辅导、危机干预实操训练等项目，建立高危个案转介与跟踪服务机制，实现从学校初筛到专业干预的无缝衔接，某中等职业技术学校为例，该校与市青少年心理援助中心建立了专线通道，设立“绿色转介通道”，对筛查出需深度干预的学生，能够在24小时内完成专业机构转介并启动个案跟踪，每学期学校还邀请专业心理医生进校开展心理疏导周活动，覆盖率达80%以上，提升了心理危机干预的专业性与及时性，为学生提供了更加全方位、专业化的心理支持保障。

### 结语

中职学校心理健康教育作为育人体系的重要组成部分，关系到学生个体成长、学校教育质量及社会人才培养的整体水平，通过系统分析现状可以看出，中职学校在心理健康教育中仍面临诸多挑战，亟需从战略认知、课程体系、师资建设与支持生态等方面综合发力，应坚持问题导向与系统思维，打破孤立化、表面化倾向，构建多维协同、动态响应的心理健康教育体系，真正实现从救助式干预向预防式滋养的转变，为中职学生的全面发展和幸福人生奠定坚实心理基础。

### 参考文献

- [1] 罗月英, 阐明. 中职学校心理健康教育“五三五”工作模式探新 [J]. 中小学德育, 2024, (S2): 91-93.
- [2] 张新梅, 李志国. 论中职学校德育与心理健康教育互动机制的构建 [J]. 学周刊, 2024, (27): 19-21.
- [3] 吴碧蓉. 中职学校心理健康教育的实践路径探索 [J]. 福建教育, 2024, (35): 35-36+47.
- [4] 吴碧蓉. 新时代关于加强中职学校心理健康教育的思考 [J]. 就业与保障, 2024, (05): 17-19.
- [5] 王云彪, 陆东松. 全人教育引领中职学校心理健康教育体系建设的探究——以台州市黄岩区第二职业技术学校为例 [J]. 职业教育, 2024, 23(14): 8-14.

作者简介：刘征，1969年3月，女，江西，本科，副教授，研究方向：教育管理。