

四位一体格局下中职学校心理健康教育实施路径研究

王玉珠

曲靖市麒麟职业技术学校

摘要：“四位一体”是指心理健康教育过程中健康教育、监测预警、咨询服务和干预处置四个环节互相衔接，紧密联合，共同促进学生心理素质提高的途径。经课题组研究实践，取得了较为满意的效果。文章以提高中职学生心理素质为目的，分析了中职心理健康教育的理论定位及必要性，阐述了影响中职学生心理健康水平的因素，以“四位一体”心理健康教育模式为抓手，助力中职学生心理健康水平发展。

关键词：四位一体；中职学校；心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.009

引言

2023年4月，教育部等十七个部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，指出要全面加强和改进新时代学生心理健康工作，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，促使健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系更加健全。为此，在中职学校心理健康教育方面，要立足于学生实际，针对学生的自我认知、情绪管理、人际交往、心理健康维护和行为矫正等方面加强引导，使之养成正确的心理取向和正确的世界观。

一、中职心理健康教育的理论定位及必要性

（一）理论定位

从教育生态学的角度来看，心理健康教育是通过人为干预方式对学生的心理发育过程进行细节引导，优化个体和环境之间的互动形式，提升学生的心理适应能力。并对该过程中学生的一部分不良心理问题予以矫正，培养学生的心理韧性和提升自我效能感。

从中职学校的层面来看，学校作为主体对学生的个人成长和发展起到了辅助的作用。心理健康教育本身具有一定的系统性，学生群体属于微观系统，对其施加的心理健康教育引导，需要建立在宏观环境以及多方主体相互融合的基础上实现。即中职院校需要统合学校资源、家庭资源、社会文化以及环境等相关要素，对学生的心理状态和行为进行分析，矫正错误的观念和和行为，促使中职学生的健康成长。

（二）必要性

职业教育有着较为特殊的育人需求，不仅要实现基础知识的教学，还要从未来发展以及职业建设的层面进行引导。导致中职学生在受教育过程中面临着职业适应性挑战、身份认同焦虑、学习等多重压力。在这种压力

的影响下，如果缺乏正确的心理辅导，则会导致学生的心理健康问题频发，这是中职学校落实心理健康教育的时代发展诉求。

结合中职学校自身的现状发现，部分学校存在较为严重的技能训练和心理辅导割裂的情况。不少学校将绝大部分精力放置于学生的技能训练和理论学习方面，忽视了心理健康教育对学生健康成长产生的影响，这是中职学校发展的疏漏，凸显了心理健康教育贯彻落实的必要性。

在这些因素影响下，有必要推动心理健康教育的不断优化和创新，为学生的健康成长以及中职学校教育体系的高质量发展提供助力。

二、影响中职学生心理健康水平的因素

常规的心理健康教育致力于对学生的问题心理进行矫正。但在当前的教育环境下，坚持落实以人为本、打造人性化的教育体系，是目前心理健康教育工作开展的主要依据。透彻分析导致学生心理健康问题出现的因素，从源头上制定引导方案，这是开展正确心理健康教育的逻辑。因此，中职学校要确定影响学生心理健康的因素，才可以做到从源头上落实心理健康教育的创新。

一方面，学生个体心理发展特征是导致心理健康问题出现的主要因素。源于中职学生正处于青春期晚期到成年的过渡阶段，前额叶皮质发育还不够成熟，在情绪调节以及行为管理方面还存在着部分局限性。这些局限会导致学生对个人的认知以及自我效能的分析存在偏差，作为“学生”的学习目标和即将成为“成年人”的未来发展目标不断混淆，导致学生的个人认同感出现矛盾。这些矛盾的长时间积累会导致学生情绪低落，出现抑郁、焦虑等心理健康问题。

另一方面，环境因素影响是学生无法规避的外界因素。基于调查显示，在近三年的全校心理测评中，抑郁

检出率均在 38% 以上,且学生群体中出现抑郁的学生比例还在不断增加。经分析,轻度抑郁和中度抑郁的学生群体普遍存在家庭教养方式不合理的问题,专制型和忽视型家庭教育方式,都会阻碍学生的情绪表达和个人管理,出现学生自身价值被剥夺的现象。另外,则是学校提供的心理健康教育服务资源不稳定、教师的心理健康教育素养存在薄弱点,在学生出现心理健康问题时未能及时干预和纠正,导致心理状态恶化。除此之外,则是来自于社会的劳动压力以及“学历焦虑”。这些问题影响了学生的自我认同感,成为隐性的心理健康影响因素。

上述这些问题在目前大部分中职学校都有出现,对学生心理状态影响较为严重,是中职学校开展心理健康教育创新需要关注的重点。

三、“四位一体”心理健康教育的实施路径

中职学生处于心理发展的关键阶段,职业选择、学业压力、家庭环境、社会挑战等多元因素对学生产生的影响较为复杂。导致中职学校在落实心理健康教育过程中有着内容复杂化、影响因素隐蔽化的情况,若是盲目进行心理健康教育,很难取得较好的效果。经实践,“四位一体”的心理健康教育引导方案,能较好地实现心理健康教育的精准干预。

(一) 健康教育,引领心理健康教育的“起点”

将积极心理学和生态系统理论作为指导,创设心理健康教育课程,丰富学生的“心理资本”。囊括亚健康情绪监测、情绪判别、情绪干预和维护等实用方法,帮助学生掌握自主调节心理健康问题的技巧,化被动为主动,形成自主迎击和管理心理健康问题的良好局面,逐步树立学生的自我效能感。

一方面,学校增设了心理健康教育必修课。包含自我认知引导、情绪管理学习、人际交往互动和职业适应等四个方面,将学生在校学习和日常生活中可能出现的影响因素全面覆盖。针对不同学生专业情况,动态调整每学期课时设置,按 16 至 24 必修课时设置,围绕“理论+实践”两个维度实施。理论性课程主要围绕了解青春期的身心发展、正确认识职业压力等展开,帮助学生掌握相应的应对举措。实践性课程则主要围绕“角色扮演”、“情境模拟”等体验性强的学习活动进行。比如,围绕职业压力方面创设“职场模拟”场景,帮助学生正确看待今后工作可能面临的一些基本问题,引导学生了解面对职场突发问题时情绪调节的举措和应对方法。

另一方面,建立家、校、社联动机制。第一,针对家长建立“心理健康课堂制度”。每学期针对不同专业

学生群体的家长,按需开展 2 至 3 次的家庭心理健康教育指导活动。帮助家长学会了解孩子可能出现的心理健康问题有哪些,常见成因是什么,并学习家庭心理健康教育引导方法,直至基本掌握,以及树立积极、主动配合学校展开干预和辅助的意识。第二,联系学校所在街道、相关部门,组织“心理健康适应训练营”活动,宣导培养孩子心理健康需要融入日常生活,循序渐进。第三,学校常态化组织“心理健康主题月”、“社会实践”活动,各班级组建“心理互助小组”,助力学生在积极向上的氛围中健康成长。

上述这种健康教育促进模式,由心理健康教师主导,学校其他教师协同,专业导师以及家长积极参与,让理论教学和实践成为学生心理健康维护的基本保障。

(二) 监测预警,精准心理健康教育的“触手”

预警监测能让学校及时发现存在心理问题的学生,并从源头上进行干预和管理,第一时间着手帮助学生克服心理健康问题。这一模块落实的重点在于监测预警的时效性和真实性,通常采用静态筛查以及动态追踪的方式,打造监测、数据分析、科学预警、及时反馈的闭环机制。

一是学生入学之后,学校及时采用专业的学生心理健康量表,对其进行全方位的测试和普查。筛选存在心理健康问题的学生,为其制定后续的干预方案。在学生实习之前采用职业适应性测验和专项评估对学生进行评价,精准确定学生可能存在的隐性心理健康问题。在条件允许的情况下,利用监测手环等方式,采集学生的心率变异性等相关生理指标,利用表情识别技术、动作识别等方式,通过人工智能手段建立心理健康预警模型。

二是构建层次化的分级预警体系,由不同的主体负责。学校建立心理健康教育中心,采取智能化管理以及分级管理的方式,作为心理健康教育集中管理的主体;心理健康中心下属班主任辅导员,对学生的日常学习和生活状态进行观察、分析和反馈,精准定位一些存在不良心理问题的学生;心理委员会相关负责人负责对日常的异常行为和状态进行报告;学生代表以及全体学生负责从身边入手,通过互助方式反馈常见的心理健康风险。以此为依据,利用大数据分析技术,在以上类别分析的基础上打造低、中、高三个不同级别的风险预警机制,做好差异化管理。

(三) 咨询服务,自主心理健康教育的“窗口”

完善的心理健康教育,需要认识到学生的个人成长和发展需求,给学生提供丰富且人性化的咨询服务窗口,开启学生出现问题时的求助通道。

1. 建立校内咨询服务网络

学校建设标准化心理咨询室, 为学生提供最为直接的咨询窗口。心理咨询室要满足学生个体咨询、团体辅导、沙盘治疗等相关需求, 并在心理咨询室常态化设置 2-3 名专业心理健康教师为学生提供咨询和引导服务, 每周的服务时间要控制在 20 小时以上。

2. 打造匿名咨询和求助平台

借助学校内网建立心理健康求助热线, 通过电话、文字聊天等方式, 给学生提供交流和倾诉的窗口, 常驻一名专业心理健康教师负责管理。比如“心理树洞”、“情感漂流瓶”, 这些功能模块为学生提供了平易近人的倾诉途径, 学生都能成为“心理开导者”。学生可以随时在平台上寻求他人帮助, 让同伴成为学生最好的心理导师。

3. 连同校外资源提供专业渠道

建立在医校合作的基础上, 学校可以和当地的精神卫生中心以及相关部门签订合作协议, 为学生提供最为专业、规范的校外求助窗口。尤其是针对重型心理问题的学生, 由辅导员从日常心理健康引导角度, 鼓励学生积极寻求专业帮助, 解决心理健康问题。

(四) 干预处置, 及时心理健康教育的“抓手”

在建立了完善的心理健康课程, 多元化的监测预警, 并提供了心理健康咨询服务后, 学校需要发挥自身的效能作用, 利用多种干预手段, 提供及时、稳定的后续支持。这方面需要多主体协同合作, 常态化开展, 避免一些“顽固”现象频繁出现。

一是学校建立典型心理问题“疗愈机制”。通过规范化制作心理危机预防学生手册, 并辅以其他干预方法, 完成具体问题具体分析, 针对性解决。比如, 针对中职学生群体中存在的抑郁问题, 采取心理健康教师“一对一”干预引导, 外加纾解内心郁结的校园实践探索项目, 以及增加游戏教学占比等举措, 帮助学生纾解压力, 使之产生融入同伴和学习的兴致。

二是学校建立“心理健康快速响应团队”。由德育副校长牵头、心理健康教师、班级辅导员和法律顾问组成, 依据监测预警得到的反馈结果应急响应。确保及时发现学生的心理健康问题, 并针对性干预和引导, 使之走出阴霾。

三是学校建立“长效干预引导机制”。在每学期结束时, 召开校内“危机事件”大会, 针对本学期内学生

心理健康干预情况, 汇报结果和追溯成因, 确定心理健康问题的处置流程和处置方法。建立在青少年心理韧性评估的基础上对干预效果进行评价, 保证每一阶段的心理健康教育工作产生实效, 并根据学生的实际反馈完成深层次改进。

结语

综上所述, 中职学校“四位一体”心理健康教育模式, 能有效发挥心理健康教育的精准性、及时性作用, 有效解决中职学校心理健康教育工作中的常见问题。培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质, 以及不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质, 为中职学生面对学习、生活和未来工作打下坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 张芹. 叙事疗法在中职学校心理健康教育中的渗透研究 [J]. 社会与公益, 2025, (04): 316-318.
 - [2] 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.
 - [3] 林广婷, 董子欢. 中职学校学生心理健康教育“365”服务体系的构建与实施 [J]. 广西教育, 2024, (35): 39-45.
 - [4] 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.
 - [5] 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.
 - [6] 吴春芳. 基于多元视角的中职生心理健康综合评价体系探索——以柳州市第二职业技术学校为例 [J]. 广西教育, 2024, (17): 59-63.
 - [7] 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.
 - [8] 俞国良, 邵蕾. 中职学校心理健康教育效能的认知与评价: 多主体视角 [J]. 清华大学教育研究, 2023, 44(04): 80-90.
 - [9] 侯根林, 邵华. 危中寻机共育心稳中求新助成长——中小学校构建“四位一体”心育体系探索 [J]. 大众心理学, 2022, (05): 17-18.
- 基金项目: 本文系 2023 年度云南省教育科学规划单位资助项目立项课题《新形势下中职学生抑郁情绪的整合式干预模式构建研究》(项目批准号: BC23126)研究成果。