

# “互联网+”背景下的中职学生心理健康教育创新模式

王玉珠

曲靖市麒麟职业技术学校

**摘要：**“互联网+教育”是新时期教育领域的创新方向，对创新中职学生心理健康教育模式发挥着推动作用。在此背景下，为有效发挥“互联网+”的资源优势、互动优势和多渠道优势，文章从“互联网+个性化”实现心理健康教育内容创新、“互联网+多元化”落实教学方法优化、“互联网+链条化”建立心理健康教育机制等方面展开论述，以进一步丰富中职心理健康教育的内容和形式，为学生健康成长提供辅助。

**关键词：**“互联网+”；中职学校；心理健康教育；创新模式

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.136

## 引言

教育部等十七部门印发的《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）》中指出，“坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置。”这代表着落实心理健康教育已经成为教学改革的重要方向，关注学生身心健康成长才可以为社会培养优质人才。中职学校作为为社会培养技术型人才的主体，更需要关注学生的心理健康水平。通过解决心理问题，保障学生的健康成长和发展。

### 一、中职学生心理健康教育的创新背景

现代信息技术的快速发展，使“互联网+”成为推动社会进步的重要力量。《国务院关于积极推进“互联网+”行动的指导意见》中指出，“互联网+”是把互联网的创新成果与经济社会各领域深度融合，推动技术进步、效率提升和组织变革，提升实体经济创新力和生产力，形成更广泛的以互联网为基础设施和创新要素的经济社会发展新形态。可见，“互联网+”与教育领域的深度融合，为教育模式革新注入了新的活力。

在此背景下，中职教育作为技能型人才培养的主阵地，肩负着为社会及各产业输送高素质劳动者的重要职责。然而，中职学生正经历青春期，心理和生理面临着诸多不稳定因素，加之学业的压力、未来规划的迷茫及自我认知的偏差，使中职学生群体成了心理健康问题的多发群体。所以，重视心理健康教育，并结合时代发展需求，不断创新心理健康教育方法，及时抓住“互联网+教育”带来的各项机遇，以推动心理健康教育高质量发展，落实中职学生身心健康发展与保护。

### 二、“互联网+”背景下的中职学生心理健康教育创新机遇

“互联网+教育”已经产生了较好的效果，这得益于互联网环境带来的诸多机遇，主要体现在以下方面。

#### （一）丰富的互联网资源有助于拓宽心理健康教育视野

互联网的最大优势在于打破了时空局限，可以为心理健康教育提供极为丰富的教学资源。且资源获取无时限、无隔阂、无时差。比如，教师可以通过互联网直接获取国内外最新的心理健康教育理论，下载各类教学案例和教学课件，还能从专业的心理学发展角度以及职业教育角度获取适宜的信息，以此来满足课堂教学改革的需求。这些丰富的资源，还可以针对性地解决部分学生群体的独特问题，对于追求心理健康教育个性化发展有一定促进作用。

#### （二）线上互动体验有利于优化心理健康教育方法

线上互动体验有利于心理健康教育方法的创新，让互联网平台成了学生深度互动的载体。比如，教师可以利用在线平台开展心理健康教育讲座，给学生提供线上互动留言、实时提问和远程连线的渠道，丰富师生互动模式；各类微信、视频平台又给学生提供了深度讨论和互动的机会，学生不仅能够与熟悉的同学和家长进行线上交流，也可以和广大网友进行线上互动，打开了意见交换与经验分享的窗口。这些优势丰富了心理健康教育的形式，给师生提供了多元化选择。

#### （三）互联网工具有利于拓展心理健康教育渠道

目前的中职心理健康教育已经不再局限于具体教学环节，还与学生的心理健康问题分析和定位、情绪监测与线下辅导、心理咨询和危机干预有直接关系，需要教师具备综合教学能力。此时，互联网工具则给教师提供了更加丰富的心理健康教育实施渠道。比如，通过线上心理健康教育平台可以实现危机干预和线上咨询，随时随地进行师生沟通；线上心理预约咨询服务又给学生提供了解决问题的新窗口；各类社交平台可以成为心理健康知识科普、案例分享的渠道。通过合理利用不同的互联网工具，可以构建覆盖心理健康课程、咨询服务、危

机干预以及测评全过程的心理健康教育体系，完善教学模式的同时，提升了心理健康教育的效果。

综上，这些机遇能够成为教师优化心理健康教育内容和方法的出发点。故而结合教师专业能力和教学经验，合理创建新型的心理健康教育模式，以帮助中职学生健康快乐地成长。

### 三、“互联网+”背景下的中职学生心理健康教育创新应用方向

结合上文分析不难发现，“互联网+”为中职学生心理健康教育模式创新带来了诸多机遇。以此为依据，可以从以下几个方面予以应用，创新心理健康教育模式。

#### （一）打造“互联网+个性化”的心理健康教育内容体系

精准了解学生的心理问题，才可以提升心理健康教育干预的针对性和可行性。这是提升心理健康教育效果的重要方向，达成了对症下药的目的。在之前的教学模式下，教师往往无法通过一对一聊天或者线上调查统计的方式了解学生的真实信息。但构建“互联网+个性化”内容体系，则可做到优质教学资源的精准推送和各类信息的深度整合。

在为学生推送定制内容时，首先，可以采用线上的心理测评系统，和符合心理学、医学标准的线上测评工具对学生进行心理健康状况、学习需求以及职业规划目标等信息的调查与整合。之后根据数据整合的最终结果，重点开设针对性的教学课程，推送相应资源。

例如，利用问卷星作为线上调查统计工具，广泛调查学生的学习压力来源、职业规划清晰度、师生互动及生生互动矛盾等近20项核心问题。之后，利用中职学生专用版的京师傅博仁心理测评系统“症状自评量表（SCL-90）”对学生的实际状态进行评估。此举可在每学期开学前，通过微信或qq将测评表发送给学生，由学生完成线上填表和数据统计。

统计结束之后，借由平台的数据分析功能生成可视化报告。此外，博仁系统还可以推导出学生的心理健康状态。比如，部分学生面临着职业规划迷茫以及情绪管理薄弱等问题，容易积压负面情绪。针对该问题，教师可以将统计好的数据信息与心理健康团队及专家学者进行集中分析，确定不同学生的核心需求，然后通过线上平台为此类型学生集中推送相应的资料和调整方法。

例如，针对“职场担忧类”学生，在学习通上为学生打造了专属学习小组。教师则上传中国大学mooc平台中的优质职场心理适应慕课，以及职业压力管理手册。

并于每周设置两次线上直播答疑活动，学生可根据实际情况参与线上讨论和互动。

就整体形势来看，此种方式精准地摸清了学生的实际心理状态和常规问题，且通过平台进行数据统计，结果更为精准。而后基于学生需求，为其进行个性化的心理健康教育资源推送。既达成了学生心理健康教育干预目标，又利用互联网中丰富的教学资源提升了心理健康教育效果，也解决了中职学生关于职场、人际交往、未来发展等方面的问题。相较于之前的理论讲述式教学法，这种形式的内容更加丰富，教学效果得以全面提升。

#### （二）实施“互联网+多元化”的心理健康教学方法

致力于转变之前理论灌输式课程，让心理健康课程不再是“教师讲、学生听”的陈旧模式，也不再是在阶梯教室中“开大会”的常规形式。真正让互联网成为学生深度探索的新场景，并借助各类互联网平台开发具有互动性和探究性的心理健康教学课程。沿用目前已经较为成熟的线上线下混合式教学法，同时推广各类探究性的情景剧表演法、案例讨论法、学校与社会调研法，在理论学习和实践探究的过程中精准解决学生的心理健康问题。

例如，在一节主题为“情绪管理”的心理健康教育课程中，采用了线上线下系统性学习+互联网深度社交探究的方式进行教学。

第1阶段为线上教学环节。本环节利用超星学习通发布相关教学资源和素材，其中包含了来自中国大学mooc平台的核心资源：《情绪的种类》《情绪产生的生理机制》《情绪调节方法》，一份深度讲解了积极心理学中“积极情绪”理论和案例的电子课件，以及一份需要学生在问卷星上完成的情绪测试作业。要求学生在三天内观看上述视频，并由系统自动统计学生的观看时长，要求观看时长整体达到90%以上。在学习通中开设“讨论区”，每天发起讨论主题，比如，第1天的讨论主题为：“什么是积极情绪？你如何看待积极情绪？”学生至少要提交200字以内的答案，要具备个人特色和观点。教师每天至少回复学生10条，主要选取典型问题进行回复。第一阶段的教学重点在于让学生了解理论层面的知识，可以简单掌握情绪调节的具体方法与技巧，并分享自己的观点与经验，然后进入第2阶段的线下实践。

第2阶段的线下教学环节是对第一阶段的深度解读和实践探究。通过对第1阶段学生实际情况的统计，教师为学生提供了大量的情绪卡片、情景剧本。其中的情绪卡片与情景剧本都是学生日常生活中曾经遇到过的情

绪案例,需要学生以小组合作方式进行“情绪调节角色扮演”。每一组随机抽取一张卡片以及对应的情境,例如,“焦虑→考试前期的复习和准备情境”,需要小组共同完成表演,表演内容中要包含情境刻画、情绪状态刻画、情绪调节方法。即“在人出现焦虑时,会表现为坐立不安、夜晚失眠多梦等状态(情绪状态刻画),在看到其他人都是为考试备战时更为明显(情境刻画),在短时间内可以通过深呼吸法、积极自我暗示法进行调整(情绪调节方法)。”将这些内容集中在情境表演中展现出来,小组间相互分享、打分并由教师总结其中的注意事项,达成对“情绪管理”的系统性学习。当学生初步了解并可以结合具体的情绪状态,选择情绪调节方法后,进入第3阶段的社交互动环节。

本环节要求学生在自己喜欢的社交软件或者社交类游戏中进行一次多样化的实践。选择的实践项目如下:项目一:利用钉钉的线上打卡功能记录自己两周内的心情,完成情绪日记打卡。项目二:和自己熟悉的同学组成情绪鼓励小组,观察对方一周以内的情绪变化情况,并选择学到过的方式帮助对方解决情绪问题。项目三:结合自己最喜欢的社交软件或者社交类游戏,对自己较为熟悉的社交好友或游戏玩伴进行一次情绪调查,成为“情绪观测者”。

整体活动持续两周,活动结束后,学生需要提交本阶段的活动报告。要讲述自己的心得体会,分析在情绪调节中获得的新经验,也可分享他人提供的技巧与方法,让情绪调节具备更强的灵活性和多样性。

这种方法给学生提供了多样化的选择,心理健康教育不再是枯燥地背诵理论和案例,与学生的日常生活建立了更加紧密的联系。不仅提升了自主学习的积极性,也可以让具体的方式方法更加深入人心。

(三) 建立“互联网+链条化”的心理健康教育机制

“互联网+”为中职学生心理健康教育创新提供了新的可能,改变了之前的心理健康教育形式,可以做到风险预警、精准监测、动态性咨询与心理健康教育课程共生。为了确保此种机制可以顺利落实,教师不仅要掌握不同互联网工具的实际应用方法,还要做好学生的思想工作,让学生主动地获取教师的帮助。以确保各类数据统计和检测的结果真实有效,并在尊重学生意愿和想法的基础上完成此举措。

首先,对学生进行常规的心理健康教育引导,让学生认识到自身可能面临的挑战和境遇,重视自身情绪和心理方面存在的问题,让学生做到不抵触、不回避。然后,

采用精准的测试工具。比如,上文所提到的京师傅博仁心理测评系统,对学生的心理健康问题进行阶段性测试,以每一学期的开学前一一周为时间节点,主要了解学生目前存在的情绪问题,为后续的教学方法确定奠定基础。

其次,善用各类线上软件拓宽科普渠道,为学生塑造正确的求助观念。通过校园微信公众号以及校园抖音号发布关于心理健康教育重要性的视频和文章,给学生展示寻求心理健康干预和咨询的重要性,也可以设置匿名分享专栏,便于学生积极寻求帮助。

再次,提供课后线上咨询系统。线上咨询系统对接心理健康教师以及外聘专家,比如职业规划师、心理辅导干预师,可为学生提供未来三天内的一对一线上视频咨询服务。在此基础上,针对共性问题,比如学生实习前的焦虑问题,系统会自动匹配8~10名同专业以及同类型问题的学生,观看线上直播。教师则从自身视角出发,在为学生提供线上咨询服务时,根据学生提交的线上咨询预约内容,查找相关资料,了解学生日常的学习状态和典型问题,从教育育人层面予以解答。若学生的整体问题过于严重,或问题不在教师负责范围内,教师需要将其转接到专业的心理咨询师渠道中,辅助学生完成线上咨询。

最后,构建动态性干预以及危机防范体系。根据学生线上打卡的实际情况,若连续一周出现了消极情绪或者不良行为,会自动触发干预预警。教师在接收到了心理健康干预预警信息之后,通过与学生进行接触,获取其真实信息,然后提供针对性的心理健康干预方案。

在此机制下,线上平台、监测系统、预警系统同步运作,全面覆盖了学生心理问题风险预警和精准监测等内容,并提供了动态性的咨询窗口。此时,心理健康教育融入了日常生活中,能较好地提升教育效果。

### 结语

“互联网+”背景下创新中职学生心理健康教育模式,体现出与“互联网+”个性化、多样化及链条化的深度融合。既丰富了心理健康教育内容,优化了心理健康教育方法,还创新了心理健康教育形式。使学生的体验更丰富、问题解决更精准、收获更丰满,为其健康成长打好了基础,促进了中职学生心理健康教育迈上新的台阶。

### 参考文献

- [1] 顾卫国.“互联网+”时代下的中职学校心理健康教育[J].大众心理学,2023,(06):12-13.
- [2] 刘薇.“互联网+”背景下农村中职生心理健康教育的路径[J].安徽教育科研,2022,(15):77-78.