

# “互联网+”背景下中职学校积极心理健康教育模式探究

冯培恒

广东省电子职业技术学校

**[摘要]**最近,教育部对学生心理健康教育提出新的要求,要重点培养学生的积极心理品质,全面提升学生的心理健康素养。以传统心理学理论为基础的心理健康教育模式已不适当当前的发展趋势和人才培养方向。在现代教育技术不断革新,网络教学方式层出不穷的时代,以线下辅导为主的心理健康教育策略也受到了较大的挑战。基于“互联网+”时代背景,我们着眼于激发中职学生内在潜力,培养中职学生积极品质,线上、线下渠道相结合,探索中职学校积极心理健康教育新模式,开创中职学校育人新局面。

**[关键词]**“互联网+”; 中职学校; 积极心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.693

“互联网+”背景下,社会对职业教育的要求越来越高。“创新”“高素质”“健全人格”“全面发展”“身心健康”等词语已写入许多中等职业学校的人才培养目标中。在最新颁布的中职思想政治课程标准中,“心理健康”模块由选修课改为必修课,其中中职学生五大核心素养就包括了健全人格。2021年,教育部还对学生心理健康教育提出了新的要求,要重点培养学生的积极品质,全面提升学生心理健康素养。所以,基于传统心理咨询与治疗理论开展的心理健康教育模式已不能适当当前的发展趋势和人才培养方向。随着现代教育技术不断创新,以线下辅导为主的心理健康教育策略也受到了较大的挑战。因此,以“互联网+”为时代背景,从激发中职学生潜能,培养中职学生积极品质入手,线上、线下渠道相结合,探索中职学校积极心理健康教育新模式,开创中职学校育人新局面。

## 一、“互联网+”背景下的中职学校心理健康教育现状

很多中职学校的心理健康教育仍然流于形式,缺乏专业性,模式陈旧,未能及时顺应时代潮流。

### (一) 底子薄: 师资力量薄弱

不少学校的心理教育工作者由德育处干事或思想政治老师兼任,缺乏心理学专业基础和心育视野。甚至有些学校没有将心理专业的人才专职专用,而是安排在其他岗位,杂事多,任务重,根本无暇兼顾心育工作。

### (二) 方向偏: 以问题为导向

由于中职学生的特殊性,学生的问题和缺陷容易被放大。在日常教育教学过程中,不少老师喜欢给学生贴上“负面标签”,把学校心理健康中心营造成“心理问题答疑处”和“心理医院门诊部”,给学生们带来不好的心理导向。部分学校只关注部分有心理疾病的学生,忽视了大多数学生心理素质的提升和积极品质的培养,形成了“心理老师成为灭火队长”的局面,不符合中职学生“全面发展”的教育理念。

### (三) 内容旧: 课程深奥难懂

不少学校的心理课程只关注知识传授,给学生教授一些深奥难懂的心理学理论。并没有以人为本,从学生的内在需求和特点入手去设计课程教学。这样不但无法吸引中职学生的学习兴致,而且还与注重心理素质培养的心理健康教育课程的特点背道而驰。

### (四) 渠道窄: 全员性受局限

心理健康教育常常以线下辅导或线下讲座为主,缺乏丰富多彩的体验活动为载体,缺乏线上线下的互动模式为渠道,局限性较强,无法在校园内将全员、全程、全方位的“三全育人”模式落实到位。在疫情不稳定的特殊时期,网络教学方式层出不穷,以线下模式为主的心理健康教育策略受到了极大的挑战。

## 二、积极心理健康教育的特点及意义

积极心理学理论是美国心理学家塞利格曼提出的。它倡导研究人类的潜能,

挖掘积极力量和积极品质,并将其最大化,从而提升个人素质以及生活满意度。积极心理健康教育则是以积极心理学为基石和指导,以培养学生积极品质和健全人格为核心目标,运用积极心理学方法进行实践的心育模式。

### (一) 积极心理健康教育的特点

1. 心育目标: 全员、全程、全方位。传统心理健康教育的重点在于帮助个案在中职阶段遇到的心理问题进行疏导,而积极心理健康教育更注重挖掘内在潜能和积极品质。因此,它将心育目标落实到全体学生身上,引导学生从人生不同阶段经历中汲取积极的力量,引导学生进行全面发展,符合当今职业教育“三全育人”的要求。

2. 心育内容: 丰富多元, 贴近实际。传统的心理健康教育更注重心理问题的预防 and 解决,而积极的心理健康教育则涵盖积极的人格特征、积极的情感体验和积极的社会环境等领域。它引导学生增强自尊和自信,挖掘和利用好性格优势和美德,学会调节和管理情绪,学习积极的沟通方法,建立和谐的人际关系,增强个人创造力,积极参与身心锻炼。它不仅内容广泛,而且实用性强,符合中职学生的内在需求。

3. 心育途径: 线上线下, 全面渗透。传统心理健康教育更多聚焦在线下面谈,也因为心理辅导的专业性,导致其他老师对心理健康教育的开展望而却步,其他学科也难以将其渗透到在日常教育教学中。而积极心理健康教育的途径和渠道更加丰富多彩。我们可以结合多媒体技术,增强学生的互动体验,将积极心理健康教育的内容渗透到个案咨询和团体辅导,可以渗透到不同学科教学,还可以加强教育各个环节的积极合作,构建“学校-家庭-社区”的积极社会环境体系。有了“互联网+”技术支持,积极心理健康教育的共享与传播路径也得到拓宽。

4. 心育成效: 过程导向, 评价多元。传统心理健康教育的评价更注重结果导向,通过是否存在问题以及何时解决问题来评价其有效性,而积极心理健康教育更注重过程导向,更看重积极品质的发展历程、积极情绪的变化体验等。我们可以将主观和客观的评价维度综合起来,从个人不同维度的表现去衡量有效性,评价体系更加多元化。

总而言之,积极心理健康教育更贴近中职学生的发展特点和内在需求,更有利于激发中职学生建立健全人格,积极适应社会,更符合当前社会对职业人才的培养目标。

### (二) 积极心理健康教育的意义

从中职学生的角度来看,积极心理健康教育关注人的积极品质,帮助他们从自身优势中增强自信,充分发挥个人潜能,获得更多的“自我认同”。它还可以帮助他们学会积极沟通,建立积极的人际关系,获得积极的情绪体验。它会激励他们用更积极的心态去应对和解决学生和生活中的挫折和困难。对中职教师而言,积极心理健康教育在很大程度上扭转了中职教育最初对中职学生负面评价居多的局面。它不仅更新了从“问题导向”转变到“发展导向”的教育理念,而且改变了教育教学

过程师生的主客体关系,更加强调师生的平等互动模式,从而激发教师用发展的眼光看待学生,采用更加积极的教育手段去激发学生的潜能。

对中职学校来说,积极心理健康教育是对传统心理健康教育的发展和补充,能够帮助中职学校从全新的视角开展心理健康工作。积极心理健康教育与职业教育的总体目标密切相关,为学校专业发展、技能教学、实习就业等方面奠定了坚实的心理基础。此外,积极心理学强调营造积极社会环境,能够帮助中职学校更好地搭建和谐互补的家校合作平台。因此,我们应该从中职学生的心理特点和心理健康现状入手,及时调整心理健康教育策略,认真探索中职学校积极心理健康教育模式,为社会输送德技并修、健全人格的高素质劳动者和技术技能型人才。

### 三、“互联网+”背景下的中职学校积极心理健康教育模式探索

#### (一)组成“全员参与”的积极心理健康教育“三梯队”阵营

积极心理健康教育不仅仅是心理老师一个人的事情,而是需要举全校之力,调动家长积极配合,加强与社区的积极联系,才能更好地实施与达成目标。因此,中职学校要组成一支“全员参与”的“三梯队”阵营,发挥每个梯队、各角色的优势和力量。

第一梯度是组建积极心理健康教育领导小组,以校长为组长,专业心理教师为核心,班主任、任课教师、生活老师为主要成员,负责统筹与协调学校积极心理健康教育工作部署和方案实施。第二梯队是组建积极“家校合作”团队,以每一个班级为单位,由家长和班主任搭起合作的桥梁。班主任通过在线平台——微信群或企业微信群等,定期分享积极心理健康教育的知识,向家长传递积极教育的理念,交流积极沟通的方式与策略。利用多媒体手段,向家长多展现学生的品德优势和积极档案,激发家长用赏识的眼光看待自己的孩子,积极主动与孩子进行良好的沟通。第三梯队是组建积极“朋辈心理互助”团队,由心理老师牵头,以心理社团为载体,涵盖心理社团干部、干事和班级心理委员。它可以为学生提供自我教育的平台,发挥积极同伴的“朋辈辅导”作用。心理老师定期为他们进行积极心理学、朋辈辅导等专题培训,促使他们将积极力量辐射到每个班级和每位学生身上。

#### (二)搭建全方位渗透的积极心理健康教育平台

1.课程板块:开设积极心育课程,加强学科教育渗透。实施积极心理健康教育应以课程和实践为主阵地,并通过学科教育之间的全面渗透。一方面,要以《心理健康与职业生涯规划》的新课标为基准,结合本校学生的特点,开设积极心理健康教育校本课程,着重培养学生的积极心理品质,引导学生发挥品格优势。结合“互联网+”时代特点,充分利用信息技术手段,录制积极心理微课,设计积极心理学互动环节,满足中职学生个性化需求和在线学习的习惯。

2.交流平台:创新心理辅导方式,凸显积极心育效果。发挥公众号的作用,定期发布积极心理健康教育的专题文章,比如“如何调控情绪”“如何建立积极人际关系”“如何有效沟通”“如何发现个人优势”等。有效利用“互联网+”模式,创新个案咨询和团体辅导的方式。比如在学校官方公众平台,开放线上预约的模式,一方面是让有需要的学生更便利、更高效地预约,另一方面可以鼓励更多学生关注积极心理健康教育知识。在校园宣传栏设置不同主题的积极心理健康教育海报,在校园广播设立积极心理健康教育频道或者节目时段,营造浓厚的积极心理健康教育氛围。

3.活动载体:开展积极心育活动,让学生在体验中感

受正能量。依托积极心理健康教育的主题活动,让更多学生在实践体验中感受正能量,汲取积极力量。我们可以定期组织具有积极心理健康教育特色的主题活动,如“寻找我的优势”“微笑打卡,做积极情绪的主人”“伸出援助之手,寻找快乐源泉”“创意涂鸦,激发创造力”“心理定向活动挑战活动”“正念冥想体验活动”等,让学生根据自己的兴趣爱好自由选择不同类型的主题活动。我们可以设计基于积极心理学的户外拓展活动、心理游园活动,让学生在游戏体验中感受积极情绪,收获积极能量。我们还可以通过与社区街道、公益组织合作,为学生提供志愿者活动,通过亲社会行为,充分调动学生的积极生活方式,激发个人的幸福体验感。

#### (三)拓宽“全程联动”的积极心理健康教育路径

在中职学生的各个阶段,我们通过不同方式开展积极心理健康教育,加强全程联动,深化积极心理健康教育的效果。

1.入学阶段:多管齐下开展新生辅导。新生入学初期面临的问题大多数是适应性问题,如校园环境、教学方式、学习特点的差异,需要重新适应;同伴关系的中断需要重新建立;学习目标的混乱和对未来规划的迷茫,需要重新确立。基于此,我们可以充分发挥学长学姐的朋辈作用,为新生详细介绍校园环境和专业学习特点,让新生尽快接纳和适应新环境。我们可以通过社团招新、迎新活动、宿舍文化艺术节等形式,帮助更多学生重建和谐的同伴关系。我们可以通过职业生涯规划专题课程,引导学生进行合理的职业生涯规划。

2.在校期间:分年级分专业开展积极心育。根据不同年级的特点,对不同年级的学生进行不同内容的积极心理健康教育。中职一年级侧重于新生适应、积极自我意识、积极人际关系等,中职二年级聚焦在积极情绪、人际沟通、积极动机、积极的身心锻炼等,中职三年级的重点是升学就业、坚毅和自律、创造力提升等。此外,应该根据不同专业的人才培养方案,适当调整积极心理健康教育的内容。例如:学前教育专业的学生需要更加关注积极情绪和人际沟通和亲社会行为,而平面设计专业的学生需要更加关注创造力、积极自我和毅力培养。

3.实习时期:积极引导进入福流状态。在学生参加跟岗实习和定岗实习的阶段,班主任和实习指导老师不仅要给予学生专业实践方面的指导,还要积极关注学生在这一阶段的角色转变和情绪变化,积极倾听学生的心声,鼓励学生积极应对工作中的挫折,保持乐观的心态,坚持不懈地完成工作中的挑战,引导他们在实践中寻找意义感和价值感,找到积极投入的福流状态,从而体验到工作的满足感和成就感。

#### 四、小结

综上所述,基于“互联网+”时代背景和当前职业教育的发展趋势,积极心理健康教育在中职学校人才培养中起着举足轻重的作用。在中职学校开展积极心理健康教育,要利用互联网和多媒体技术的优势,发挥“全员参与”的力量,搭建“全方位渗透”的平台,拓宽“全程联动”的路径,帮助学生树立健全的人格,养成积极的品质,走向幸福生活。

#### 参考文献:

- [1]关琳.中职学校积极心理健康教育模式初探[J].西北成人教育学院学报,2016,9(5):105-107.
- [2]张建强.基于O2O模式的中职学校心育实践探究[J].中国德育,2017,(14):63-65.
- [3]贺彦芳.当前中职学校心理健康教育模式的反思—基于积极心理学的视角[J].科教文汇,2013,4(239):193-194.
- [4]李俊芳.积极心理学视角下中职护生心理健康教育的有效措施探讨[J].心理月刊,2021,6(16):29-30