

# 探索加强中职生心理健康教育的对策

黄文婷

(江苏省泰兴中等专业学校 江苏 泰兴 225400)

**[摘要]**随着素质教育的全面落实,中职教育实践者更加注重心理健康教育的实施,帮助学生解决他们存在的心理问题,确保学生能够得到健康成长,从而能够助力学校管理工作的顺利开展。为此,身为一名中职教育工作者,我们需要加大对中职心理健康教育的关注力度,并要运用有效的策略开展中职心理健康教育,强化学生的修养,从而能够取得最大化的教学收益。

**[关键词]**中职院校;心理健康教育;对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1010

对中职生开展心理健康教育可以提升中职生的生活品质,将中职生培养成满足社会发展需求的高素质人才,让他们能够为社会的建设做出一定的贡献,充分发挥自身的人生价值,在中职院校的教育工作中占据着十分重要的地位。为此,广大中职教育实践者需要关注学生的身心健康,帮助他们更好地适应中职院校的学习和生活,让他们今后能够更快地融入社会,从而十分有利于中职院校教育教学价值的完整体现。下面,我将对加强中职生心理健康教育的对策进行一番阐述和说明。

## 一、丰富心理健康教育的开展渠道

中职教育实践者转变以往运用单一的形式开展中职心理健康教育的方式,并通过开设心理健康教育课程,设立心理咨询室等多种渠道加强中职心理健康教育,可以做到对症下药,很好地解决学生的心理问题,从而能够取得中职心理健康教育的极大成功。为此,广大中职教育实践者要充分发挥自身的聪明才智,多渠道开展中职心理健康教育,培养中职生优良的品质,提升中职生的心理素质。

在开展心理健康教育的实践中,我做到了以下几点,第一,我调整了教学安排,将心理健康教育课程安排到了教学计划中,为学生讲述了相关的课程内容,如如何适应中职院校的生活,怎样处理人际关系等等。第二,我将现代信息技术运用到了中职心理健康教育中,使学生更加直观地掌握了心理健康知识,提升了学生学习心理健康知识的积极性。第三,我和一些专业教师一起设立了心理咨询室,对心理有问题的学习进行了针对性的指导,很好地帮助他们脱离了心理困境。另外,我还为有心理问题的学生建立了档案,组织了心理健康教育专题讲座等等,运用丰富的活动确保了学生能够正常生活。总之,丰富中职心理健康教育的开展途径,对学生进行了综合性的教育,使学生得到了全方位的提升。

## 二、注重组织多种多样的实践活动

中职教育实践者转变总是让学生在课堂中学习一些理论知识的现状,并为学生组织一些实践活动,可以让学生在解决活动中遇到的问题时,获得一定的知识,掌握解决问题的办法,从而能够让学生产生心理成就感,十分有助于学生积极健康人格的养成。为此,广大中职教育实践者要注重为学生组织实践活动,让学生认识到自己是有用的,从而能够帮助学生形成积极的心态和生活方式。

在具体的心理健康教育过程中,我开展了多种实践活动,如,在校园文化建设过程中,我向学生提出了以下问题:同学们,你们对于校园文化建设有什么意见呢?有的学生提出了建立一定的制度,有的学生提出了环境文化建设等等。在学生讲述结束后,我对学生的提出的意见进行了肯定,使学生感受到了自己是被重视的,保持了学生的积极情绪。另外,我带领学生去参观了一些正规的心理咨询室,并邀请咨询师向学生讲述

了一些案例,让学生对这些案例进行了分析与研讨,使学生在具体实践中运用了所学到的知识,做到了学以致用,提升了学生的综合能力。最后,我还为学生组织了心理培训、亲临咨询现场等活动,很好地提升了学生的心理素质。总之,组织多种多样的实践活动,推动了中职心理健康教育的进一步开展,对学生的成长和发展起到了积极的作用。

## 三、整合心理健康教育和家庭教育

中职教育实践者将心理健康教育和家庭教育有机整合在一起,共同为学生打造一个良好的成长环境,可以对学生的心理健康起到非常深远的影响和作用。为此,广大中职教育实践者要积极联系学生家长,与学生家长一起对学生进行心理健康教育,从而能够充分发挥家校共育的作用,不断促使心理健康教育工作负担的缓解。

我在开展心理健康教育时,首先,运用家长会、家访等形式与学生家长进行了沟通,了解了学生家长对学生的教育方式,并和只注重成绩,却不关心学生心理健康的家长进行了沟通,使他们明确了心理健康教育的重要性。其次,我与学生家长一起为学生打造了一个和谐的氛围,促进了学生积极情感的养成。另外,有些家长在教育过程中,会遇到孩子不去上学、性格怪异等问题,此时,我为家长提供了专业的咨询服务,并与家长一起,为学生制定了合适的心理健康教育方案,从而使学生在青春期得到了健康良好的成长。总之,深度整合中职心理健康教育和家庭教育,将学生培养成了心理素质过关的技能型人才,提高了中职心理健康教育有效性。

总而言之,广大中职教育实践者需要建立正确的心理教育理念,明确开展心理健康教育的重要意义,并要从中职生的身心特征入手,从不同的角度开展中职心理健康教育,提高中职生的思想道德素质,从而能够为中职生今后的良好发展埋下伏笔。

## 参考文献

- [1] 邱香. 中职学生心理健康问题及对策研究[J]. 高考 2017.
- [2] 任彩红, 梁瑞峰. 中职学生心理健康教育的点滴心得[J]. 统计与管理, 2016, 000(012): 166-167.
- [3] 张智华, 朱金卫. 中职学生心理健康状况及心理健康教育现状调查分析[J]. 陕西学前师范学院学报, 2016, 32(02): 95-98.
- [4] 杨兆平. 多管齐下培育健康心理, 强化教育重塑健康人格——浅谈中职生心理健康教育的思路和对策[J]. 职业教育旬刊, 2013.
- [5] 李勤. 探索, 建构积极心理学视角下中职生“爱”的教育模式——基于积极心理学的中职生心理健康教育的探究与实践[J]. 中国职业技术教育, 2011(08): 12-16.