

# 中职学生心理健康教育的挑战与解决方案探索

申丽

长治市太行职业中专, 山西省长治市, 046000;

**摘要:** 本文探讨了中职学生心理健康教育的必要性、面临的挑战及其解决方案。研究发现, 心理健康教育对促进青少年全面发展、适应学习生活、增强社会适应能力至关重要。然而, 中职生心理健康教育存在资源整合不足、教育内容不完善、教育方式刻板、组织管理不健全等问题。针对这些挑战, 提出整合教育资源、丰富教育内容、创新教育方式、强化组织管理四大解决方案。通过这些措施, 旨在提升心理健康教育的实效性, 为中职生的健康成长提供有力支持。

**关键词:** 中职学生; 心理健康; 干预策略; 心理辅导

**DOI:**10.69979/3029-2735.24.12.014

## 前言

在当前社会快速发展的背景下, 中职学生面临着前所未有的心理压力和挑战。心理健康教育作为培养学生健全人格、预防心理疾病的重要手段, 其在中职教育体系中的地位日益显著。然而, 在实际操作中, 中职生心理健康教育仍存在诸多难题和挑战。本文旨在探讨这些挑战, 并提出相应的解决方案, 以期为进一步提升中职生心理健康教育水平提供参考。

## 1 中职院校学生心理健康教育的必要性

### 1.1 促进青少年全面发展

心理健康教育不仅关注学生的学业成绩, 更注重培养中职生健康的心理状态、积极的情感态度和健全的社会适应能力。在这个充满挑战和变革的时代, 青少年面临着身体和心理的快速变化, 中职生需要在这个过程中获得适当的指导和支持, 以便更好地整合自身资源, 实现个人潜能的全面发展。心理健康教育为中职生提供了一个理解自我、探索自我和发展自我的平台, 通过各种形式的教学活动, 帮助中职生建立正确的自我认知, 培养其面对困难和挫折时的坚韧和乐观, 这对于中职生的个性塑造和未来成长具有不可估量的价值<sup>[1]</sup>。同时, 心理健康教育还能够促进中职生个人情感的发展, 使中职生能够有效表达和管理自己的情绪, 建立和谐的人际关系, 这对于中职生社会交往能力的提升具有十分重要的促进作用。

### 1.2 适应学习生活

中职生正经历着基础教育向职业教育的转变, 中职生面临的学业压力、学习方式的改变以及未来职业生涯的模糊性, 都对中职生的心理状态提出了新的挑战。在这个过程中, 心理健康教育显得尤为重要, 帮助学生逐步适应中职教育的学习节奏和内容, 让中职生能够在新的学习环境中找到自己的定位, 建立起学习的信心和兴趣。面对专业课程的深入和实践技能的要求, 中职生往往需要调整原有的学习习惯和方法, 心理健康教育通过提供心理支持和指导, 帮助中职生克服学习中的困难和挫折, 培养其自主学习能力和解决问题的能力, 从而更好的适应职业教育的要求。

### 1.3 增强社会适应能力

中职生正处于从校园生活向社会生活过渡的关键时期, 需要在这个过程中逐步建立起适应社会需求的各种能力。心理健康教育为中职生提供了理解社会、融入社会的重要心理基础, 通过一系列的教育活动和干预措施, 帮助中职生形成正确的自我认知, 培养中职生面对社会挑战时的积极态度和应对策略<sup>[2]</sup>。在复杂多变的社会环境中, 中职生往往面临着就业压力、人际关系处理、社会角色转变等多重考验, 心理健康教育能够有效提升中职生的情绪调节能力、抗压能力和问题解决能力, 使中职生在遇到困难时能够保持冷静和理智, 从而更好的适应社会生活。此外, 心理健康教育还注重培养中职生的社会责任感和集体荣誉感, 让中职生在参与社会实践活动时能够体现出良好的公民素养, 这对于中职生未来在社会中的角色扮演和职业发展具有深远的影响。

## 2 中职学生心理健康教育面临的挑战

### 2.1 心理健康资源缺乏有效整合

许多中职院校在心理健康教育方面的投入不足,导致专业心理教师数量有限,心理咨询室等硬件设施不完善,难以满足中职生日益增长的心理健康需求。同时,学校内部各部门之间在心理健康教育方面的合作不够紧密,缺乏统一的规划和协调,导致教育资源分散,无法形成合力。其次,学校对外部资源的整合和利用也不够充分,与社区、专业心理机构、家庭等方面的联系不够密切,无法形成有效的支持网络。这种资源整合的不足,使得心理健康教育的覆盖面和深度都受到限制,难以实现对所有中职生全方位、全过程的心理关怀。此外,心理健康教育资源的缺乏还体现在对现有资源的挖掘和利用不充分上,例如部分学校已有的心理健康课程和活动流于形式,缺乏针对性和实效性,难以真正触及学生的内心需求。

### 2.2 心理健康教育内容不够完善

当前许多中职院校的心理健康教育课程体系不够完整,缺乏从中职生心理发展特点出发的系统性设计,导致教学内容零散,难以形成连贯的教育链条,不利于中职生心理素质的全面提升。其次,教育内容在针对性上有所欠缺,往往忽视了中职生特有的心理需求和职业特点,未能针对中职生在学习、生活和未来就业中可能遇到的心理问题提供有效的指导和帮助,导致教育效果不尽如人意。再者,心理健康教育内容的实用性不强,理论讲解多而实践操作少,缺乏结合中职生实际情境的案例分析和个人体验分享,使得中职生难以将所学知识应用到实际生活中去,解决自己的心理困惑。

### 2.3 心理健康教育方式较为刻板

在许多中职院校中,心理健康教育课程往往采用传统的讲授式教学方法,教师主导课堂,学生被动听讲,这种单向传递知识的方式忽视了中职生的主体性和互动性,使得教育过程缺乏活力和吸引力。中职生在这种教育模式下很难产生共鸣,更难以将抽象的心理健康知识转化为实际的自我认知和情绪管理能力。此外,教育方式的刻板性还体现在教学内容和活动的设计上,往往缺乏创新和多样性,重复性的教学活动无法满足中职生个性化的心理需求,也无法激发其对心理健康教育的兴趣。再者,心理健康教育在评价方式上也显得单一,往

往侧重于理论知识考核,而忽视了对中职生心理素质和实际应用能力的评估。

### 2.4 心理健康教育管理组织不完善

部分中职院校缺乏专门的心理健康教育管理机构,导致心理健康教育的开展缺乏统一的领导和协调,各部门之间权责不清,难以形成有效的教育合力。其次,由于管理组织的缺失,心理健康教育往往缺乏长期规划和系统安排,教育活动的开展往往呈现出临时性和随意性,难以形成持续、稳定的教育影响。再者,管理组织的不完善还体现在资源配置上,心理健康教育所需的经费、场地、人员等资源得不到有效保障,导致教育质量和效果难以提升。此外,缺乏专业的管理团队也导致心理健康教育的监督和评估机制不健全,教育活动的成效难以得到客观、公正的评价,进而影响了对教育内容的调整和优化。

## 3 中职学生心理健康教育面对挑战的解决方案

### 3.1 整合教育资源, 夯实教育基础

中职院校应该从顶层设计出发,制定出全面的心理健康教育工作规划,明确各部门的职责和任务,确保教育资源的合理分配和有效利用。首先,学校应当增加心理健康教育的经费投入,用于招聘和培养专业的心理教师,提升教师队伍的整体素质和专业水平<sup>[3]</sup>。同时,要改善心理健康教育的硬件设施,建立和完善心理咨询室、团体活动室等,为学生提供舒适、安全的学习和咨询环境。其次,学校应当加强与社区、专业心理机构和其他学校的合作,通过共建共享的方式,引入更多的专业资源和信息,丰富心理健康教育的内容和形式,此外,还要注重心理健康教育资料的整合,建立心理健康教育资源库,包括书籍、网络资源、案例库等,以便教师和学生能够方便的获取所需信息。

### 3.2 丰富教育内容, 促进学科整合

为了解决中职学生心理健康教育内容不够完善的问题,必须采取策略丰富教育内容,促进学科整合。这意味着心理健康教育不应仅限于心理学基础知识,而应涵盖更广泛的领域,如人际关系、情绪管理、职业规划、生命教育等,以适应中职学生多元化和个性化的需求<sup>[4]</sup>。学校应开发一套系统的心理健康教育课程,结合学生的年龄特点、心理发展水平和职业教育特色,确保教育内

容既有深度又有广度。此外,心理健康教育内容应与学生的专业学习和未来职业发展相结合,通过案例分析、情景模拟等方式,让学生在学习专业知识的同时,提升心理素质和职业素养。

### 3.3 创新教育方式,提高教学成效

为了提高中职学生心理健康教育的教学成效,必须创新教育方式,打破传统的刻板教学模式,采用更为灵活和互动的教学方法。这包括引入体验式学习、情境模拟、小组讨论、角色扮演等多样化的教学手段,以激发学生的学习兴趣 and 参与度,让学生在活动中体验、在体验中学习,从而加深对心理健康知识的理解 and 应用。同时,教师应充分利用现代信息技术,如网络平台、移动应用等,开展线上线下相结合的教学模式,不仅拓宽了教育的时空界限,也使得心理健康教育资源得到更广泛的传播和共享。此外,教育方式的创新还应体现在评价机制上,从单一的书面考试转向过程性评价,注重学生的实际表现和心理素质的提升,鼓励学生自我反思和自我成长。

### 3.4 强化组织管理,制定科学规划

学校应当建立健全心理健康教育的组织架构,明确各级管理人员的职责,形成校长领导、部门协作、专业教师实施、全体师生参与的工作格局,确保心理健康教育的每一项任务都有明确的责任主体和执行路径。其次,学校需要制定一套科学的心理健康教育工作规划,包括长期目标、短期目标以及具体的实施步骤和评价标准,使心理健康教育的发展具有明确的方向和可操作的路径<sup>[5]</sup>。同时,学校还应加强对心理健康教育过程的监控

和管理,定期检查教育活动的实施情况,及时发现问题并采取措施予以解决,确保教育质量。此外,为了提升组织管理的专业性,学校应当培养一支专业的心理健康教育管理团队,通过专业培训、外出学习、经验交流等方式,提高管理人员的专业素养和管理能力。

## 4 结束语

综上所述,中职学生心理健康教育的道路充满挑战,但同时也充满希望。通过不断完善教育体系、提升教师专业能力、创新教育方法、加强家校合作以及构建社会支持网络,我们有望为中职学生提供一个更加健康、和谐的成长环境。

### 参考文献

- [1] 罗雅琴. 高校学生心理健康教育问题与对策研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2024, 23(07): 185-187.
- [2] 罗希贝利. 高职学生社区心理健康教育的问题与对策[J]. 大学, 2024, 22(11): 181-184.
- [3] 陈南苏, 王远霞. 职业院校学生心理健康教育的问题与对策研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(04): 59-60+66.
- [4] 何丽坤, 覃梦岚, 梁凯讴. 中职班级心理健康教育的现状、问题与对策——基于广西中职学校的调查分析[J]. 广西教育, 2024, 18(05): 34-39.
- [5] 罗斐, 李溢华, 方兴. 边远山区中职学生不良心理问题产生的原因及教育对策[J]. 科教导刊, 2024, 30(05): 137-139.