

职业教育学生管理中的心理健康教育融入研究

陆永波 李忠平 吴祖秧

(巴中职业技术学院, 四川 巴中 636099)

【摘要】职业教育作为培养职业技能和综合素质的重要阶段,面临着学业压力、职业规划、人际关系等多方面挑战。近年来,学生的心理健康问题日益受到关注,心理健康教育在职业学校的重要性逐渐凸显。有效的心理健康教育能够提升学生的心理素质,预防心理问题,促进全面发展,最终提高职业教育的质量。然而,现有职业学校的心理健康教育存在诸多问题,包括重视程度不足、方式单一、与职业教育脱节、资源匮乏等。为此,本文分析职业教育中心理健康教育的现状,并提出相应的策略,为职业学校在学生管理中更好地融入心理健康教育提供方向指引。

【关键词】职业教育; 学生管理; 心理健康教育; 融入策略

引言

职业教育是国家人才培养体系的关键环节,旨在培养具备专业技能与综合素质的优秀人才。然而,在职业技能培养的同时,学生心理健康同样至关重要。心理健康教育的融入关乎学生个体的成长与幸福,更对职业教育的整体质量和成效产生深远影响。随着社会对人才需求的提升和职业教育竞争的加剧,学生面临越来越多的压力。因此,将心理健康教育有效融入职业教育学生管理,提升学生心理素质和抗压能力,为职业教育的全面发展和学生的健康成长提供有益的参考

一、心理健康教育在职业教育中的意义

(一) 提升学生心理素质

通过心理健康教育,学生可以充分认识自我,发掘潜能,增强自信心。自我认识的过程能够帮助学生明确自身优势和劣势,形成积极的自我评价体系,培养稳定的情绪管理能力。在职业教育中,学生往往面对较大的学习和生活压力,包括职业选择的困扰、人际关系的处理和家庭经济负担等多种因素。因此,心理健康教育为他们提供了情绪调节和心理应对策略,帮助学生理性对待困难和挑战。同时,它还鼓励学生将积极心态应用于日常学习和生活之中,在挫折中保持信心,在成功中保持谦逊,逐渐锻造出更为坚韧的心理素质。

(二) 预防心理问题

学生在学习和生活中面临种种压力,如课业负担、职业规划的不确定性、人际关系的紧张等。心理健康教育通过教授学生科学应对压力、缓解焦虑,帮助他们建立起正确处理压力的方法和健康的生活习惯,能提高学生的心理韧性,还能预防因压力过

大引发的焦虑症、抑郁症等心理疾病。通过定期的心理健康讲座、工作坊以及一对一的心理咨询服务,学生可以及时地获得专业的心理支持和干预,从而有效地减少心理健康问题的发生。此外,心理健康教育还能教会学生在日常生活中练习正念、冥想等减压技巧,帮助学生在面对压力时保持冷静和专注,进一步预防心理问题的产生。

(三) 促进学生全面发展

职业教育的核心目标是培养学生的职业技能和综合素质,而心理健康教育为学生的人际交往能力、团队合作能力和问题解决能力的培养提供了重要支持。心理健康教育强调学生的情绪智力发展,使学生能够理解和管理自己的情绪,更好地与他人交流和合作。在团队项目和集体活动中,拥有良好心理素质的学生通常能更有效地沟通协调,展现出较强的领导力和团队精神。此外,心理健康教育还培养学生面对问题时的创造性思维和决策能力,使他们在遇到挑战时能够从容不迫、灵活应对。

(四) 提高教育质量

高水平的心理健康教育营造出一种鼓励创新和积极参与的学习氛围,让学生敢于表达自己的观点和想法,积极参与课堂活动和讨论。与此同时,心理健康教育还可以培养学生的自律和时间管理能力,帮助他们更好地规划学习任务,合理分配时间,提高学习效率。此外,心理健康教育的介入可以帮助教师了解学生的心理状况,采取更有针对性的教学方法和辅导策略,及时为有心理困扰的学生提供支持帮助。教师通过心理健康教育课程,学习建立更加积极的师生关系,促进学生在课堂上的自信表达与主动参与,帮助他们在轻松、愉悦的氛围中

提高知识掌握能力和实践技能，最终实现更好的学习成果。

二、当前职业教育中心理健康教育的现状

（一）心理健康教育重视程度不足

在一些职业学校中，心理健康教育被视为次要任务，导致心理健康课程和相关活动的开展没有得到足够的重视，直接影响了专业心理教师的配置与心理健康教育体系的建设。一些学校甚至没有专职的心理健康教师，缺乏完整的心理辅导计划，只在学生出现明显心理问题时才进行被动干预。缺乏专业的心理健康教育不仅使学生在面对压力和困扰时得不到及时的帮助，还阻碍了学生心理素质的持续提升，最终影响他们的学习效果和职业发展。

（二）心理健康教育方式单一

现有的心理健康教育方式往往较为单一，主要以讲座和课程为主，缺乏实践性和互动性，难以满足学生的实际需求。许多学校的心理健康教育仍停留在理论知识的灌输阶段，学生通过听讲座和上课程获得了基本的心理健康知识，但缺乏实际操作和体验，难以将理论付诸实践。此外，过于单一的教育方式很难吸引学生的兴趣和积极性，使他们在课堂上往往只是被动接受信息，而非主动参与。模式的局限性导致学生难以掌握有效的情绪管理技巧，也缺少在真实情境中锻炼人际沟通和团队合作能力的机会。

（三）心理健康教育与职业教育脱节

一些职业学校未能将心理健康教育与职业技能培养紧密结合，导致两者之间的脱节。这种脱节表现为心理健康课程的内容与职业教育的实际需求不匹配。职业教育的核心目标是培养学生的专业技能和职业素养，而心理健康教育应当为此提供支持。但在一些学校中，心理健康课程的设置较为通用，没有针对不同专业和职业特点进行调整。例如，在实际工作中，很多职业需要员工具备较强的沟通能力、压力管理能力和团队合作能力，能力的培养应融入职业教育的各个环节中。

（四）心理健康教育资源匮乏

一些职业学校在心理健康教育方面投入有限，缺乏足够的心理健康教材、教具和课程资源。资源匮乏使得学校在心理教育课程设计和教学实践中捉襟见肘。一方面，专业的心理健康教材缺乏，导致课程内容难以系统和科学；另一方面，缺乏与心理健康教育相关的教具和工具，也使得课程难以多样化、互动化。此外，一些学校心理健康咨询室的设置不够规范或面积不足，难以为学生提供私密的心理辅导空间。

三、心理健康教育融入职业教育学生管理的策略

（一）加强心理健康教育课程体系建设

课程体系应包括基础课程、专题课程和扩展活动等多层次的内容，为学生提供全面、系统的心理健康知识。基础课程应涵盖情绪管理、人际交往、压力应对等通用心理知识，让学生具备基本的心理素养。专题课程则可针对不同职业方向进行设计，将心理健康教育与各专业的需求结合。例如，对护理专业的学生，可着重讲授情绪稳定和沟通技巧；对于机械制造专业的学生，可加强职业倦怠和抗压能力方面的内容。除了课程设计，学校还应在心理咨询与辅导方面提供专业支持。学校需要配备足够数量的专业心理教师，建立心理咨询室，为学生提供一对一的心理咨询服务，及时解决学生的心理困扰，还能通过定期评估和辅导，帮助他们建立自我成长计划。团体辅导与心理活动也是不可或缺的一部分，如组织学生参与团体心理辅导、小组讨论和心理讲座，让学生在互动中学习情绪管理和人际沟通的技巧。同时，学校可以策划各类心理活动，如心理健康周、心理知识竞赛、户外拓展训练等，让学生在愉快的氛围中学习心理健康知识并与同学交流心得，形成积极向上的心理氛围。多层次、多形式的课程体系既要满足学生的基础心理需求，也要关注他们的职业发展规划。学校在实施课程体系时，应确保教师团队具备专业背景，并不断更新课程内容以紧跟学生实际需求。同时，还需注重对教师的定期培训，确保他们能够胜任心理健康教育的教学和咨询任务。

（二）提高心理健康教育实践性

心理剧、角色扮演、团体辅导等形式是有效的实践活动。通过心理剧，学生可以模拟现实中的情境，将自己置身于不同角色中，练习情绪管理、冲突化解和人际沟通的技巧。角色扮演不仅可以让学生对自身心理状态进行反思，也能通过他人的反馈得到启发和调整，形成更清晰的自我认知和应对策略。而在团体辅导中，学生们可以通过交流分享各自的困扰和经验，在互相鼓励和支持的氛围中找到解决问题的新思路。这种集体氛围为学生提供了一个安全的空间，让他们在不被评判的前提下，勇敢表达自己对心理问题的看法和感受。此外，团体辅导能够培养学生的团队合作精神，使他们更能体谅他人的心理状态和需求，建立更融洽的人际关系网络。职业学校还可以组织丰富的心理活动，如户外拓展、心理健康周、志愿服务等，让学生在真实情境中学习心理健康技巧。户外拓展活动能够帮助学生释放压力，锻炼他们的团队协作和领导能力。心理健康周可以包括心理讲座、心理知识竞赛和放松训练等活动，增强学生的心理健

康意识。志愿服务则可以引导学生关注他人的需求,培养他们的同理心和社会责任感。

(三) 促进心理健康教育与职业教育的融合

职业学校需要将心理健康教育融入职业课程中,形成有机统一的教育体系。例如,在护理专业的课程中,可以专门设置“护理心理学”模块,让学生了解如何与患者建立积极的沟通关系,管理自身的情绪压力,并在工作中保持职业热情;对于机械制造等需要长时间精力集中的专业,则可设计“职业压力管理”课程,教导学生通过正念冥想、合理作息和兴趣培养等方式,保持身心健康与工作平衡。学校还应鼓励学生在实习或校企合作项目中将所学的心理技巧应用于实践。通过在真实工作环境中磨炼人际沟通和问题解决能力,学生能够学会在压力下保持冷静,在团队中互相支持,从而增强他们的职场适应性。此外,学校可定期举办职业心理辅导讲座或沙龙,邀请各领域的资深职业心理师、企业人力资源管理者与学生交流,帮助他们建立清晰的职业目标和规划,为进入职场做好充分准备。学校的心理健康教育团队应与职业课程的教师紧密合作,在课程设计和教学过程中寻找结合点,使学生在专业学习时,意识到心理素质的重要性,并通过职业相关的心理课程,锻炼自己的抗压能力、领导力和合作意识。对于即将毕业的学生,学校还可以提供专门的职业心理咨询服务,帮助他们应对求职压力,调适在职业生涯初期遇到的挫折和挑战。

(四) 增加心理健康教育资源投入

增加心理健康教育资源投入,是确保职业学校学生心理健康的重要策略。首先,职业学校应在财政预算中分配更多的资金用于心理健康教育,包括聘请专业的心理健康教师、购买最新的教材和教学工具、完善心理咨询室设施等。专业心理教师需要丰富的理论知识,还应具备实际辅导和干预经验,能够根据学生的不同心理问题制定有针对性的教育和辅导方案。他们可以在日常的心理咨询和课堂教学中,通过科学地测试和分析,评估学生的心理状态,给予有效的指导和帮助。同时,学校可以定期组织心理教师参加相关培训和研讨会,以提高他们的专业水平,确保心理健康教育紧跟最新的理论和实践发展。此外,学校应加强心理咨询室和相关设施的建设。咨询室应提供私密的、舒适的空间,让学生在这里能够放松心情,自由倾诉。在咨询室的建设中,还应引进专业的测试和评估工具,以便更准确地识别学生的心理问题。学校还可以考虑设立24小时的心理援助热线,确保学生能够在紧急情况下随时获得支持。教材应包含情绪管理、压力应对、人际交往等方面的实用知识,

并且根据职业教育的特点进行调整。教具方面,可采用VR模拟、情境体验、心理测试等新技术,让学生能够通过交互式体验深化对心理知识的理解。最后,学校还应建立完善的心理健康档案系统,将每个学生的心理咨询记录、课程表现和心理测评结果保存在档案中,以便在需要时参考。在处理学生心理问题时,学校应根据档案制定个性化的辅导和干预方案,并与家长保持沟通,共同为学生提供持续的支持。

结语

通过加强心理健康课程体系建设、提高实践性、促进心理健康教育与职业教育的融合,并加大资源投入,职业学校可以帮助学生掌握情绪管理和压力应对技巧,提升人际沟通和团队协作能力,为他们的职业发展奠定良好的心理基础。心理健康教育的有效融入,有助于营造积极向上的学习氛围,提高职业教育的整体质量,实现学生的全面发展。未来,应进一步完善心理健康教育的实践模式,创新教育方法,将心理健康教育真正融入职业教育的各个环节,为学生的职业生涯保驾护航。

参考文献:

- [1] 曾令美,曾猛.中职学生毕业实习角色转换之心理压力与减压方法研究[J].科学咨询(科技·管理),2022,(09):82-84.
- [2] 潘斌.中职院校学生心理异常原因、表现及对策研究——以江阴中专为例[J].产业与科技论坛,2022,21(04):86-87.
- [3] 罗雪瑶,杨秋萍,王仲尧,等.关于心理健康教育融入高职院校学生管理工作的模式思考[J].现代职业教育,2021,(43):208-209.
- [4] 买买提艾力·苏拉依曼.中职学校学生管理模式创新探究[J].商业文化,2021,(02):134-135.
- [5] 杜远征.健康管理背景下高职院校学生心理健康教育问题研究[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(10):52-54.

作者简介:

陆永波(1982-),男,汉族,重庆市大足区人,大学本科,助理研究员,主要研究方向:职业教育学生管理及招生就业。

李忠平(1990-),男,汉族,四川省通江县人,大学本科,讲师,主要研究方向:体育教育及职业教育学生管理。

吴祖秧(1986-),男,汉族,海南定安人,硕士,讲师,主要研究方向:职业教育学校管理及招生就业。