

# 浅谈中职学生心理健康教育的开展策略

——以浙江省温岭市职业中等专业学校为例

文/蒋振世

**摘要:**进入21世纪的第三个十年,为进一步提升高素质技术技能人才的身心健康水平,中职学校的心理健康教育逐渐成为学校教育的重要组成部分。为提升中职学生的心理健康水平,本文以浙江省温岭市职业中等专业学校的心理健康教育实践为例,分析当前中职学校开展心理健康教育的意义、现状与实施路径。

**关键词:**中职学生 心理健康教育 策略

加强心理健康教育是保障中职学生健康成长的重要手段之一。为了进一步提升浙江省温岭市职业中等专业学校(以下简称学校)心理健康教育水平,保障学生健康成长,学校进行了相关策略研究。

## 一、开展中职学生心理健康教育的意义

自发生新冠肺炎疫情以来,许多中职学生都遇到了心理问题。在较长的居家学习阶段,中职学生或多或少都会有一定的压力。有的学生家庭关系出现了一些新状况,家校沟通呈现出比较复杂的形势;有的学生在复学后难以从“假期模式”调整到“学校模式”,受到复学后“假期综合征”等心理健康问题的困扰。因此,学校聚焦学生的“心”需求、关注学生的“心”健康,具有重大意义。

## 二、开展中职学生心理健康教育的现状

### (一)预警“心”调查

如何开展“疫”情同行的心理健康教育以及开展得是否成功,关系着学校能否正常复学。学校应当重视“心”需求的精准评估,采用心理测量与网格观察相结合的方式开展针对性的心理

健康教育。

第一,学校选择国际通用的症状自评量表,进行全员基础测试。该量表涉及焦虑、抑郁、强迫等比较全面的多个因子,可反映出学生十个方面的心理症状。

第二,为避免学生利用网络趋利避害地选择有利选项,调查采用纸质的不记名课堂快速填报法。

第三,安排了不同的跟进测量,利用焦虑抑郁量表等,对学生的气质类型、性格类型、人格特点等进行测量,并开展学生心理健康状态问卷调查等。

此外,由于学生心理存在一定的内隐性,易造成心理测量的偏差。为此,学校将心理测量结果与网格员的观察反馈相结合,具体由班主任、心理委员和相关联络员负责观察,从而全面、客观地了解学生当前的心理健康状况。对易出现极端行为的学生,进行心理预警。

### (二)评估“心”需求

心理测量与网格观察是手段,整理调查结果并进行剖析是为下一步的心理指导工作把脉找方向。

学校调查结果显示,在“返校复学后,关于心理方面,你的心情如何?”这一项的调查中,有16%左右的学生处于焦虑状态;在“复学

后是否有烦恼,如果有,烦恼是什么?”这一项的调查中,有48.96%的学生有烦恼,烦恼原因排在前三位的是学业压力、疫情防护、人际关系处理。在“返校复学后,关于心理方面,你最喜欢获得哪些方面的帮助?”这一项调查中,排在前五位的是生命教育、生涯规划、情绪管理、减压训练、同伴关系。这两项结果说明,当前,中职学生需要心理援助且需求相对一致,主要指向“健康、压力、人际”。

学校通过整合大数据横向归类、纵向比较的结论以及网格员的“班级学生心理状态月报表”等记录,及时发现当前中职学生的心理问题,为学校开展心理健康服务提供了有效的参考和依据。

### 三、开展中职学生心理健康教育的策略

#### (一)构建四级四格的管理体系

对学生心理健康教育的管理应当更科学、更全面、更精准。学校根据三个校区的实际,构建了四级网格管理机构,让“心育”责任到岗、责任到人。

一级为校网格。设心理健康指导中心(以下简称心指中心),成立了心理健康领导小组,由学校校长任组长,分管副校长任副组长,国家二级心理咨询师任心指中心主任,成员有德育处干部和专兼职心理健康教师。

二级为校区网格。包括东校区、西校区、筹横校区3个中格,每个中格由专职心理健康教师领衔的团队负责。

三级为63个班级小格。由各班班主任认岗负责。

四级为网格单元。结合寄宿制学校的特点,设立学习和生活两类心理健康工作微格。学习区共有247个微格,由各班学生心理委员负责;生活区共有311个微格,由各寝室的心晴联络员专人负责。

四级四格管理一方面细化了责任单位,明确了网格职责;另一方面,四级互动、共享资源,确保学校随时掌握学生在校的异常心理动态并对其进行及时的疏导教育。

#### (二)提高分层专业的网格员素养水平

学校拥有4位二级心理咨询师、4位三级心理咨询师,国家级心理咨询师与在校学生人数的比例为1:330。班主任的心理健康C证持证率为100%。为了让四级四格管理体系中各个层级的每一位网格员全力打好心理防疫战,筑好学校教师心理健康教育防线,学校在已有的专业师资基础上对所有教师进行了复学前后的培训。

一是进行全员在线培训,组织所有教师观看浙江省心理协会理事长赵国秋教授的直播课教学,收看《复学后学生心理危机识别及处理》的专题讲座视频,使教师们及时预防、发现和处理学生心理危机的应对策略;通过线上课程,让教师了解当前学生的心理健康需求等。

二是开展抱团线下培训,学校采用“4+1+N”的策略提升班主任的心理健康教育水平。每个校区网格安排“4”个专兼职心理健康教师,每个专业的其中“1”个班主任由心理健康教师担任。“4+1”的专业教师为每个专业的其他“N”个班主任实施定期与不定期的技术辅导,为学生的心理安全保驾护航。

三是实施微格专项培训,即针对负责第四级单元微格的网格员开展培训。培训内容以实操技能为主、心理疏导为辅,如开展班级心理状况调查暨心理委员培训、学生心理状态月统计培训等,意在增强网格员的心理健康意识,提高相关的工作技能,扩充心理干预等方面的知识。

### 四、开展中职学生心理健康教育的思考

直面心理问题,从内部角度来看,中职学生应在增强自信、提高行动力等方面进行自我赋能;从外部角度来看,学校要探索有效的心理支

持策略,为学生心理健康守门,协助学生解决问题,让其更快更好地适应复学的学习,实现心理“复位”。

### (一)教育引导为主

以学生的“心”需求为导向,将心理健康教育融入网格,强化心指中心、网格员的心理服务,形成了“一表、一讲、一课、一访”的网格分级引导模式。

“一表”指学校大网格策划特殊时期的心理健康指导工作计划表。每星期在教工群发布心理工作周安排,在德育例会上公布工作落实情况,确保有计划、有进度、有实施、有反馈。

“一讲”指校区中网格至少开展一次专题讲座。三个校区网格分格进行引导,共享资源,通过表达性艺术治疗、曼陀罗绘画、“3I”操作化策略增强学生的心理弹性。

“一课”指班级小网格每两周开设一节心理辅导课。专兼职心理健康教师设计了针对“生命教育、生涯规划、情绪管理、减压训练、同伴关系”五个主题的7节辅导课,开展“菜单式”授课,学生可点单选择辅导课程和教师,并参加线下团辅活动。这样,同是复学第一节心理团辅课,有的班级选择的是叶谦谦老师的《“疫”开学、乐回归》,使学生在活动中产生了成长型思维模式激发的积极情绪;有的班级选择的是蒋佳苑老师的《新开始、心支持》,蒋老师在辅导过程中引导学生将复学后真实的情绪状态具象化,再通过正念冥想处理情绪,帮助学生积极应对挑战。

“一访”指百师访千户的家庭心理治疗活动。通过活动,让学生、教师、家长线上或线下建立信任、表达困扰、积极调适,从而让学生的不良情绪得以疏解,让家长的不当教育方式得以改变。

### (二)干预疏导为辅

心指中心开展线上心理干预服务,为学生守住不灭的“心灯”。

健康促进为一级干预手段。学校设置了“中专心理健康在线栏”,推荐学生通过多通道参与活动体验:心指中心发布“心理成长电影推荐单”,共有50部入门级心理电影,有诠释坚持、亲情的《叫我第一名》,有解码人生态度的《当幸福来敲门》等,还有包括情绪管理、心理依恋、叛逆、校园暴力、死亡焦虑等主题内容的电影。心理电影把抽象的心理学知识具象化,拥有强大的治愈功能。学生观看完一部心理电影后,会掌握一些调节心理的方法。

暑期,心指中心发布“暑期五个心理小贴士——自我觉察,积极调适;规律作息,适量运动;合理规划,自我提升;坚持学习,迎接未来;寻求帮助,建立支持”,帮助学生积极自我认识、自我接纳、自我调节,宅家不“宅心”。

预防干预为二级干预手段。心指中心针对心理高危学生设计干预方案,做到一个学生一个方案并进行追踪辅导。

心理咨询为三级干预手段,由心理咨询室提供网络心理支持服务。学生可利用微信、QQ等社交软件,通过文字或语音留言给心理教师发私信或消息。如遇特殊或紧急状况,还可拨打“96525”心理援助热线,寻求专业心理帮助,以应对、排除和干预自身的心理危机和极端行为。

## 五、小结

综上所述,当前,中职学生会遭遇诸多心理健康问题,为此,学校应当承担起守护学生心理健康的重任,通过优化心理健康教育管理机制、提升各级心理健康网格员素养等途径,提升学校心理健康教育水平,拧紧学生心理健康“安全阀”,促进中职学生健康成长。

### 参考文献:

李发红.浅谈中职生心理健康教育对策[J].现代职业教育,2020(1).

(作者单位:浙江省温岭市职业中专)