

“四维联动、三方协同、数智赋能”中职心理健康教育模式的创新与实践

宋学增

临沂市理工学校，山东 临沂 277700

摘要：随着我国经济社会的高速发展，教育实现转型升级，这也使中职院校学生面临的就业压力也不断增大，进而产生诸多心理问题。中职学生作为我国现代化建设的新生力量，他们的心理健康关乎着自身的成长，同样也关乎着社会的发展。为此，中职学校应重视对中职学生的心理健康教育工作，加大力度开展心理健康教育，对学生的心灵问题进行引导。当前，中职心理健康教育在目标、内容、模式、资源、评价、家校合作、社会需求、数字化水平、师资力量和长效机制等方面存在诸多问题。基于此，本文从四个维度、三个主体展开深入研究，以数字化技术为支撑，探索出中职心理健康教育的创新模式，以供参考。

关键词：中职；心理健康教育；数智化

Innovation and Practice of the "Four Dimensions Linkage, Three Parties Collaboration, and Digital-Intelligence Empowerment" Mental Health Education Model for Secondary Vocational School Students

Song Xuezeng

Linyi Polytechnic School, Linyi, Shandong 277700

Abstract : With the rapid development of China's economy and society, education has achieved transformation and upgrading, which also makes the employment pressure faced by students in secondary vocational schools constantly increase, resulting in many psychological problems. As the new force of China's modernization construction, the mental health of secondary vocational school students is related to their own growth and also to social development. Therefore, secondary vocational schools should pay attention to the mental health education of secondary vocational school students, intensify the implementation of mental health education, and guide students' psychological problems. At present, there are many problems in the mental health education of secondary vocational schools in terms of goals, contents, models, resources, evaluations, home-school cooperation, social needs, digitalization level, teaching staff, and long-term mechanisms. Based on this, this paper conducts in-depth research from four dimensions and three main bodies and explores an innovative model of mental health education for secondary vocational schools supported by digital technology for reference.

Keywords : secondary vocational schools; mental health education; digital-intelligence

引言

中职心理健康教育对学生树立积极的人生态度、增强情绪管理能力、建立和谐人际关系、奠定坚实的职业心理基础有重要的作用。教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2022—2025）》中强调要全方位强化学生心理健康工作，既要“健全心理问题预防和检测机制、主动干预”，又要坚持系统治理原则。在当前时代的发展背景下，多元文化与思想对中职生的心理产生了潜移默化的影响。中职学校心理健康教育的价值也逐渐显现，这就需要教育工作者始终树立以学生为中心、职业为导向、成长为目標的核心理念，应对学生存在的问题。

一、中职学校心理健康教育模式创新的必要性

（一）复杂的社会环境需求

21世纪以来，信息技术实现快速发展，多元文化交织，从而

出现了多元文化和思想之间的摩擦。在此背景下，中职学校的学生面临着复杂的社会环境，他们的心理问题日益凸显。在复杂的社会环境中，中职学校需要做好心理健康教育工作，进一步提高心理健康教育的成效，创新教育的方式和方法，进而适应当前时

代的发展^[1]。

(二) 心理健康发展的需求

中职阶段的学生大多数在中考失利，他们的综合素质能力相对薄弱，心理素质相对较差，出现诸多心理问题，尤其是自卑心理。为此，中职学校应强化心理健康教育工作，创新教育的模式，为学生提供更加优质的心理健康教育，进一步满足学生的发展需求^[2]。

(三) 心理健康课程的诉求

很多中职学校都开设了心理健康教育课程，它是一门公共基础课程。然而，心理健康教育课程存在程式化的问题，中职学校心理健康课程难以帮助学生解决实际问题。在新时期，中职学校心理健康课程教育应焕发出全新的活力，不断创新教育的方式和方法，进而推动课程的持续性发展^[3]。

二、“四维联动、三方协同、数智赋能”下的中职心理健康教育模式的创新

(一) 四维联动

1. 心理支持维度

在中职学校心理健康教育工作中，心理健康教育工作者应注重三级预防和个性化辅导。一级预防是面向全体学生普及心理健康知识。具体的措施包括：开设必修课程，如《心理健康与职业发展》《心理学与生活》等课程，并以系统性的教学方式让学生了解心理健康教育的基本思想理念，做好自我调适；开展心理健康讲座和工作坊，定期邀请心理学专家和心理咨询师参与到专题讲座之中，积极分享与心理健康有关的知识，让学生学习更多的心理方面的知识，增强学生对心理健康的认识；增设心理健康宣传月，并通过海报、展板、线上平台宣传心理健康领域的知识，营造关注学生心理健康的校园文化氛围。二级预防是在早期进行识别和干预，利用心理筛查和评估的方式，利用心理量表、问卷等工具对所有学生进行筛查，尽可能地识别出可能出现的心理问题。其中，教师可以组织团体辅导活动，并针对高危学生开展教育指导，尽可能地帮助他们认识自我，缓解个人的心理压力，定期举办心理沙龙，为学生提供畅通的互动交流渠道^[4]。针对心理问题严重的学生，教师需要做好深度咨询，如果情况严重则需要转接到心理机构、医疗机构。三级预防包括专业治疗与跟踪服务。通过学校强化和心理咨询等机构的联系，为出现心理问题的学生提供相应的治疗和帮助。对接受专业治疗的学生进行定期跟踪回访，更好地了解他们的具体情况，提供更多的心理帮助和支持。不仅如此，学校应组织开展个性化辅导，构建学生的心灵档案，利用大数据软件分析学生的实际情况，制定针对性的管理方法^[5]。

2. 职业赋能维度

中职学校侧重于对学生职业技能的培养，这就需要教师从职业的角度渗透心理健康教育，帮助学生在掌握职业技能的同时，增强自身的心理素质，学会应对各类问题。首先，学校可以强化课程建设，开展职业心理课程，包括《职业心理调适》《职场沟通技能》等课程，进一步帮助学生适应职业的环境^[6]。其次，学校可以强化与企业之间的合作，鼓励学生在实习阶段来到企业进行观察，并担任“心理观察员”，记录心理的变化，并在实习后将

自己的心得体会分享出来。再者，在课堂教学中，教师可以组织各类模拟面试、团队合作的情境，这种方式有助于学生提高问题解决能力，能够以积极的态度应对各类问题，有助于培养学生职业适应能力和抗压能力。最后，中职学校可以组织“高精度的挑战赛”，让学生定时完成任务。学生通过完成限时任务，增强自身的抗压能力，由教师引导学生分享个人的体验和感受^[7]。

3. 文化浸润维度

良好的校园文化能够为学生营造一个积极、健康的心理环境，这种环境有助于学生的个性化发展，从中潜移默化地学习^[8]。首先，学校应组织心理主题的活动，举办特色的心理健康文化节，让学生完成心理剧表演，积极参与到心理绘画等活动之中。学校通过组织开展各类心理活动，增强学生的归属感和集体荣誉感，进一步减轻个人的心理压力和焦虑情绪。其次，学校应强化环境建设，建设文化景观，打造心理空间，在校内设置心理咨询室，让学生学会放松和减压。再者，学校通过校园广播、宣传栏和线上平台宣传心理健康领域的知识，让学生深化对心理健康的理解，鼓励教师和学生积极参与到心理健康教育活动中，形成良好的校园氛围。最后，各个班也应组织班级心理文化活动，在班内设立心理委员，组织班会和心理树等活动，有效解决学生的心灵问题^[9]。

4. 家校合作维度

家校合作在心理健康教育领域发挥着独特的作用。家校合作能够充分整合学校和家庭的教育资源，并构成教育合力，进而解决学生的问题。首先，对家长进行心理健康教育。学校应定期举办家长心理健康教育的讲座，指导家长密切关注学生心理发展特点，了解学生心理动态。其次，学校应强化和家长之间的联系，构建家校沟通平台，通过线上沟通的方式将学生心理情况及时反馈给学校。最后，学校可以定期组织开展心理领域的家校活动，开展“亲子心理工作坊”，进一步改善家庭沟通的模式，营造更加和谐的家庭氛围^[10]。

(二) 三方协同

1. 全方位支持

全方位支持也就是学校资源上的帮助和支持。首先，强化硬件设施。学校应积极设立心理健康咨询室，聘请专业的心理咨询师，为学生提供针对性的服务指导。其次，学校应注重软件资源建设，学校应利用现代信息技术手段建立心理健康教育网站，并在微信公众号上推送和心理相关的内容，为学生提供更多的心理健康服务。再者，学校应强化心理健康教育的课程建设，以课程保障心理健康教育，让学生学习专业的心理知识，学习如何进行情绪管理，如何应对压力，如何与他人相处。最后，组织开展各类型的心理健康教育活动，通过讲座、表演、绘画等方式吸引活动，充分调动学生的积极性^[11]。

2. 全程覆盖

全程覆盖指的是心理健康教育应渗透于学生学习生涯的全过程，从入学到毕业，所有阶段都需要得到关注。首先，在学生入学阶段开展心理健康教育，能够让学生快速适应环境，熟悉新同学，建立良好的人际关系。其次，在日常的教学中，教师可以将心理健康教育渗透到各学科教学中，真正让学生在日常学习中掌握各类心理健康的技巧。最后，在毕业前，教师应针对性地开展心理健康教育，让学生思考未来的规划，进而应对就业和升学的压力。

3. 全员参与

全员参与是心理健康教育有效开展的保障，这就要求全员参与到其中。首先，心理教师作为心理健康教育的专业力量，他们应提供更加专业的心理咨询和辅导，开发各类课程和教学活动。其次，班主任应关注学生的心健康情况，关注并发现学生的问题，将其与心理健康教育进行沟通，为学生提供针对性的帮助。再者，任课教师应在日常的教学中关注学生的心理状态，真正将心理健康教育融入到课堂教学中。最后，家长也需要参与到心理健康教育实践活动中，了解学生的心理状态，为他们提供更多的情绪疏导^[12]。

（三）数智赋能

在中职心理健康教育中，利用心理健康 APP、大数据分析等软件有助于提高教育的精准性，为学生提供更加个性化的帮助和支持。首先，教师可以利用心理健康 APP，让学生完成心理测试，进而对学生的心理进行评估。教师可以鼓励学生日常使用心理健康 APP 记录自己的情绪状态，及时分析学生的健康情况。其次，大数据分析软件的运用。大数据分析软件能够收集学生在心理健康 APP 上的数据，并通过数据分析的方式识别学生的心健康问题，进而对数据变化展开分析，评估学生的心健康教育效果。最后，AI 技术的应用。利用 AI 技术能够构建智能对话机器人，为学生提供更加针对性的心理咨询服务，并为学生提供情绪上的安抚，有助于解决学生的心健康问题。AI 算法同样也可以为学生制定个性化的心健康学习路径，推荐个性化的学习方案，达到良好的学习效果^[13]。

三、中职心理健康教育模式的创新路径

（一）强化课程建设

中职学校是以就业为导向的学校，构建培养中职生“职业素养”为核心的心理健康教育课程，有助于中职生的全面发展。学校应强化课程设计，构建“心理健康+职业素养”的模块化课程设计。将心理健康教育和职业素养有效结合在一起设定课程，并确定每个模块的主题、目标和学习任务，确保满足学生的多方面需求。课程内容应包括心理健康的基础知识、职业规划与指导、人际沟通和团队合作、压力管理等。教师应优化人才培养方案，

确定课程教学目标，优化课程安排并保障学生的学习进度，加强师资培训，完善评价体系。

（二）科学设计活动

在中职心理健康教育中，学校和教师应积极组织开展心理健康教育活动，进一步增强学生的心理健康意识，让学生加强自我认知并进行情绪管理。组织开展心理剧大赛活动设计。心理剧的主题应包括压力管理、人际关系、自我认知等，主题应与学生的生活具有密切的联系。教师鼓励学生自由结组并编创剧本，教师可以为学生提供相应的指导。学生可以通过课余时间排练，准备表演。比赛可以邀请全校师生观看，评委根据表演的情况进行打分，对优秀的表演进行评奖。比赛结束后，教师引导学生将表演的心得分享出来，并进行总结^[14]。

（三）整合各类资源

在中职心理健康教育工作中，资源的整合尤为关键，它旨在通过企业、心理机构等外部资源，共建心理健康教育的资源库，提供专业、全面的指导。学校可以与企业加强合作，共同开展心理健康教育的项目。不仅如此，学校还可以加强与心理机构之间的合作，邀请心理专家来到学校开展讲座，提供心理健康教育的资源。为了提高教育指导的成效，学校与企业、心理机构合作的过程中应强化资源库建设，设立专门的心理健康教育资源库团队，更新心理健康教育资源库的内容，保障资源的有效运用。

（四）建设评价体系

科学的评价体系能够充分反映出学生的心健康状况，并为学生提供针对性地帮助和指导。心理健康教育评价指标应包括：评价学校的制度、评估学校的心理健康咨询室、评价学生的课程教学情况、评价心理健康教育教师的专业素养等。在评价的过程中应注重测评数据的分析，找出存在的问题和不足，进而改进评价工作，在此期间应注意对改进方案的实施效果进行持续的评估^[15]。

四、结束语

综上所述，中职学校基于新时期中职学校学生的特点，开展针对性的教学，创新中职学校心理健康教育的模式，强化课程建设，科学设计活动，整合各类资源，建设评价体系，进而解决学生的问题，引导他们的成长和发展，实现人生价值。

参考文献

- [1] 美丽.以德育为导向的中职心理健康教育路径革新[J].学周刊,2024,(36):44~46.
- [2] 吴昊天.心理健康教育与中职班级管理融合的价值意蕴和实施路径[J].学周刊,2024,(33):161~163.
- [3] 肖向雄,何杏华,吴连娜.中职学生心理健康教育初探[J].新智慧,2024,(24):30~32.
- [4] 吴碧蓉.中职学校心理健康教育的实践路径探索[J].福建教育,2024,(35):35~36+47.
- [5] 王传军.中职学校心理健康教育与职业生涯规划的融合[J].现代青年,2024,(08):54~57.
- [6] 吴碧蓉.新时代关于加强中职学校心理健康教育的思考[J].就业与保障,2024,(05):17~19.
- [7] 谢尔辉.教育转型背景下学生心理健康调适策略[J].闽西职业技术学院学报,2024,26(03):112~115.
- [8] 曾佳,尹毅,翟猛.中职学校心理健康教育教师队伍建设现状、问题及对策——以四川省为例[J].教育科学论坛,2024,(09):31~35.
- [9] 张继敏,付雪原,于子茵.中职学生心理健康教育实践与思考——以天津市宝坻区职业教育与成人教育中心为例[J].天津职业院校联合学报,2024,26(03):50~54.
- [10] 吴莉.论中职班主任管理工作与心理健康教育的有效整合[J].学周刊,2024,(06):38~40.
- [11] 高兵兵,廖丽娟.“三全育人”视域下中职学校创新学生心理健康教育的路径[J].四川劳动保障,2023,(08):110~111.
- [12] 俞国良,邵蕾.中职学校心理健康教育效能的认知与评价:多主体视角[J].清华大学教育研究,2023,44(04):80~90.
- [13] 张哲,靳娟娟,俞国良.中职学生对心理健康教育的认知与评价:调研证据[J].中国人民大学教育学刊,2023,(03):48~63.
- [14] 黄潇潇,靳娟娟,俞国良.中职学校心理健康教育效能的认知与评价:以地区差异为例[J].中国人民大学教育学刊,2023,(03):95~112.
- [15] 黄潇潇,靳娟娟,俞国良.基于中职管理者视角的中职学校心理健康教育评价体系构建[J].中国职业技术教育,2023,(13):17~24.