

谈中职学生心理健康教育中家庭与学校的合力作用

张利光

罗平县职业技术学校, 云南 曲靖 655800

DOI: 10.61369/VDE.2025240004

摘 要 : 中职阶段是青少年心理发展的关键期, 学生面临学业适应、职业规划、自我认同等多重压力, 心理健康问题频发。家庭作为情感支撑核心, 学校作为系统教育主阵地, 二者的协同合作是提升中职生心理健康教育实效的关键。本文基于中职生心理健康现状及成因, 分析家庭与学校 in 心理疏导、人格塑造、行为引导中的各自功能, 提出“沟通联动、资源整合、内容协同、评价闭环”的家校合力实现路径, 为构建全方位心理健康教育体系、促进中职生身心健康发展提供实践参考。

关键词 : 中职生; 心理健康教育; 家庭; 学校; 合力作用

On the Joint Force of Family and School in Mental Health Education of Secondary Vocational Students

Zhang Liguang

Luoping County Vocational and Technical School, Qujing, Yunnan 655800

Abstract : The secondary vocational stage is a critical period for the psychological development of adolescents. Students are faced with multiple pressures such as academic adaptation, career planning, and self-identity, leading to frequent mental health problems. Family, as the core of emotional support, and school, as the main position of systematic education, their collaborative cooperation is the key to improving the effectiveness of mental health education for secondary vocational students. Based on the current situation and causes of mental health of secondary vocational students, this paper analyzes the respective functions of family and school in psychological counseling, personality shaping, and behavior guidance, and puts forward the implementation path of home-school joint force featuring "communication linkage, resource integration, content coordination, and evaluation closed-loop". It aims to provide practical references for constructing a comprehensive mental health education system and promoting the physical and mental health development of secondary vocational students.

Keywords : secondary vocational students; mental health education; family; school; joint force

中职教育作为职业教育的基础环节, 承载着培养技能型人才的重要使命, 其教育对象处于15至18岁的青春期, 这一阶段是心理从不成熟向成熟过渡的关键时期。中职生群体较为特殊, 部分学生因学业成绩不佳进入中职院校, 面临着学业转型的不适、职业前景的迷茫以及自我价值认同的困惑, 焦虑、自卑、叛逆等心理健康问题发生率居高不下。家庭是学生成长的第一环境, 其教养方式、氛围直接影响心理底色; 学校是教育的主阵地, 肩负着系统开展心理健康教育的职责^[1]。单一依靠家庭或学校的力量, 难以全面解决中职生的心理健康问题。因此, 探究家校合力在中职生心理健康教育中的作用, 构建协同育人机制, 对促进中职生身心健康发展具有重要的现实意义。

一、中职学生心理健康现状及成因

(一) 学业适应困境凸显, 学习动力持续不足

中职生大多在初中阶段学业表现欠佳, 缺乏科学的学习方法和良好的学习习惯, 进入中职院校后, 面对专业性强、实操性要求高的课程体系, 往往难以快速适应。部分学生因基础薄弱, 无法跟上教学进度, 多次尝试提升成绩却收效甚微, 逐渐产生习得性无助, 丧失学习兴趣和动力。同时, 中职教育的评价体系与初

中不同, 更注重技能考核, 部分学生对技能学习的重要性认识不足, 仍以传统学业成绩为评价标准, 认为自己“成绩差就一无是处”, 进而陷入自我否定的恶性循环^[2]。此外, 部分教师教学方法单一, 缺乏对学生个体差异的关注, 未能及时给予学习困难学生针对性的指导和鼓励, 进一步加剧了学生的学业适应问题, 引发焦虑、烦躁等负面情绪。

(二) 职业规划认知模糊, 未来发展信心缺失

中职教育以就业为导向, 但多数中职生对职业认知存在偏

差,缺乏清晰的职业规划。一方面,部分学生选择中职院校并非出于自身职业兴趣,而是受家庭压力或升学成绩限制,对所学专业了解甚少,甚至对专业对应的职业前景一无所知,导致学习目标不明确,在学习过程中缺乏主动性和方向性。另一方面,社会上仍存在对中职教育的偏见,认为中职生就业层次低、发展空间小,这种负面舆论传导给学生后,容易使其产生“职业自卑感”,对未来就业充满担忧和迷茫^[3]。此外,学校的职业规划教育多停留在理论讲解层面,缺乏与企业实践的结合,未能帮助学生深入了解行业动态和职业需求,学生无法将专业学习与职业发展有效衔接,进一步削弱了其对未来发展的信心。

(三) 家庭教育方式偏差,情感支撑功能弱化

家庭教育方式是影响中职生心理健康的关键因素。部分家庭存在教养方式不当的问题,主要表现为三种类型:一是过度溺爱型,家长对孩子百依百顺,缺乏必要的规则约束,导致孩子以自我为中心,抗挫折能力差,进入学校后难以适应集体生活,遇到矛盾冲突时容易出现极端情绪;二是简单粗暴型,家长对孩子期望过高,当孩子表现不佳时,动辄打骂、指责,忽视孩子的心理需求,导致孩子产生自卑、叛逆心理,甚至对家庭产生疏离感;三是忽视缺失型,部分家长因忙于工作或婚姻问题,对孩子缺乏关心和陪伴,孩子长期处于情感缺失状态,内心孤独、敏感,难以建立良好的人际关系^[4]。此外,部分家庭的亲子沟通存在障碍,家长无法倾听孩子的真实想法,孩子也不愿向家长倾诉内心困惑,家庭的情感支撑功能难以有效发挥。

(四) 社会环境消极影响,心理调适能力不足

当前社会环境中的一些消极因素,对中职生的心理健康产生了不良影响。一方面,网络信息良莠不齐,中职生好奇心强但辨别能力较弱,容易受到网络上暴力、色情、拜金等不良信息的侵蚀,扭曲其价值观和人生观,甚至引发极端行为。另一方面,社会竞争日益激烈,中职生面临着升学和就业的双重压力,部分学生因担心未来发展而产生焦虑情绪。同时,中职生正处于青春期,情绪波动较大,心理调适能力尚未成熟,面对学业压力、人际矛盾、家庭问题等多重困扰时,无法及时采取有效的应对措施,容易陷入心理困境^[5]。此外,学校的心理健康教育资源相对匮乏,部分院校缺乏专业的心理教师和完善的心理咨询室,无法为学生提供及时、专业的心理疏导服务,进一步加剧了学生的心理健康问题。

二、中职学生心理健康教育中家庭与学校的合力作用

(一) 心理疏导的协同互补,筑牢心理防护底线

家庭和学校在中职生心理疏导方面具有各自的优势,二者协同互补能够有效筑牢学生的心理防护底线。学校作为专业的教育机构,拥有专业的心理教师和系统的心理疏导方法,能够为学生提供全方位的心理服务。学校可以通过开设心理健康课程,向学生普及心理健康知识,帮助学生了解青春期心理发展规律,掌握情绪调节、压力管理等基本技能;通过建立心理咨询室,为有心理困扰的学生提供一对一的专业疏导,及时解决学生的心理问

题。同时,学校可以定期组织心理普查,建立学生心理健康档案,对存在心理危机的学生进行重点关注和干预。家庭作为学生最亲近的环境,能够给予学生最直接的情感支持^[6]。家长要主动关注孩子的情绪变化,当孩子出现心理困扰时,要耐心倾听孩子的倾诉,给予孩子理解和安慰,帮助孩子缓解负面情绪。此外,家长要积极配合学校的心理疏导工作,及时与学校沟通孩子的心理状况,协助学校制定个性化的心理干预方案,形成家校心理疏导的合力。例如,当学校发现学生存在严重的焦虑情绪时,心理教师可以与家长及时沟通,共同分析问题成因,学校为学生提供专业的心理疏导,家长则通过调整家庭氛围、改善亲子沟通等方式,为孩子营造良好的家庭心理环境,二者协同帮助学生摆脱心理困境^[7]。

(二) 人格塑造的同向同行,培育健康心理品质

人格塑造是中职生心理健康教育的核心目标之一,家庭和学校在这一过程中需同向同行,共同培育学生的健康心理品质。学校作为人才培养的主阵地,要将人格教育融入教育教学的全过程。在课堂教学中,教师要结合专业课程内容,渗透诚信、责任、敬业等职业素养教育,引导学生树立正确的价值观;在校园文化建设中,通过开展志愿服务、主题班会、文体活动等,培养学生的团队合作意识、集体荣誉感和抗挫折能力;在日常管理中,注重对学生行为习惯的规范和引导,帮助学生养成自律、严谨的良好品质^[8]。家庭是人格塑造的源头,家长的言行举止对学生人格的形成具有潜移默化的影响。家长要注重自身品德修养,以身作则,为孩子树立良好的榜样,引导孩子养成诚实守信、尊老爱幼、乐于助人的良好品德;要尊重孩子的个性差异,鼓励孩子发挥自身优势,培养孩子的自信心和独立意识;要让孩子参与家庭事务管理,承担力所能及的家务劳动,培养孩子的责任意识和担当精神。家校双方要保持教育理念的一致性,学校及时向家长传递人格教育的目标和方法,家长主动配合学校的教育工作,共同纠正学生的不良行为习惯,培育学生健全的人格。

(三) 行为引导的内外联动,规范学生心理行为

中职生正处于行为习惯养成的关键期,家庭和学校通过内外联动的方式,能够有效规范学生的心理行为。学校要建立健全规章制度,明确学生的行为规范和奖惩机制,通过日常巡查、班级管理等方式,及时发现和纠正学生的不良行为。同时,学校要加强对学生的法治教育和安全教育,提高学生的规则意识和自我保护能力。教师要针对学生的具体行为问题,采取个性化的引导方式,例如对于叛逆心理较强的学生,要耐心沟通,了解其内心需求,避免简单粗暴的批评教育;对于人际交往能力较差的学生,要组织专门的社交技能培训活动,帮助其提升交往能力。家庭要配合学校做好学生的行为引导工作,家长要建立明确的家庭规则,规范孩子的日常行为,例如合理安排孩子的作息时间,限制孩子的上网时间等^[9]。同时,家长要关注孩子的交友情况,引导孩子结交积极向上的朋友,避免受到不良同伴的影响。当孩子出现不良行为时,家长要与学校及时沟通,共同分析问题原因,采取一致的教育措施,帮助孩子改正不良行为,形成良好的行为习惯。

(四) 教育资源的整合共享，提升教育实施效能

家庭和学校拥有不同的教育资源，通过整合共享能够有效提升中职生心理健康教育的实施效能。学校要充分发挥专业资源优势，为家庭提供心理健康教育指导服务，例如定期举办家长学校培训班，邀请心理专家为家长讲解青春期孩子的心理特点、家庭教养方式、亲子沟通技巧等知识，帮助家长提升心理健康教育能力；组织家长开放日活动，让家长走进校园，了解学校的心理健康教育课程设置、心理咨询服务等情况，增强家长对学校教育工作的理解和支持。家庭要积极挖掘自身资源，为学校心理健康教育提供助力，例如邀请有相关职业背景的家长走进课堂，开展职业分享活动，帮助学生了解行业动态，树立职业信心；鼓励家长参与学校的心理健康教育活动，例如亲子运动会、心理情景剧表演等，增进亲子感情，营造良好的家校互动氛围^[10]。此外，家校双方要建立健全资源共享机制，通过建立家校沟通平台，及时共享学生的心理健康信息、教育教学资源等，例如学校将心理健康

教育课件、视频等资源分享给家长，家长将孩子的家庭表现、心理变化等信息反馈给学校，实现教育资源的优化配置，提升心理健康教育的整体效果。

三、结语

中职生心理健康教育是一项系统工程，离不开家庭和学校的协同合作。家庭的情感支撑与学校的专业教育相辅相成，二者的合力作用在心理疏导、人格塑造、行为引导和资源整合等方面发挥着不可替代的重要作用。面对中职生心理健康教育的复杂形势，家校双方需打破沟通壁垒，构建“沟通联动、资源整合、内容协同、评价闭环”的合力育人机制。唯有如此，才能为中职生营造全方位的心理健康教育环境，有效解决中职生的心理健康问题，促进中职生身心健康发展，为培养高素质技能型人才奠定坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 涂颖, 刘晓琴, 罗琳燕, 等. 家校共育促进中职生心理健康教育策略研究 [J]. 知识文库, 2024, 41 (19): 135-138.
- [2] 陈少兰. 中职学校心理健康教育问题、特点及对策研究 [J]. 产业与科技论坛, 2024, 24 (20): 260-262.
- [3] 王鹤斐. 心理健康教育视角下中职学校家庭教育的实践策略探析 [J]. 知识文库, 2024, 41 (17): 147-150.
- [4] 陆小琼. 育心育德: 中职心理健康教育与思政课程的融合之道 [J]. 广西教育, 2024, (23): 51-54.
- [5] 林艺婉. 基于德育视角的中职生心理健康教育策略探究 [J]. 西部素质教育, 2024, 11 (11): 121-124.
- [6] 靳一凡. 中职院校心理健康教育模式的建构与实验研究 [C]// 郑州市社会学学会. 2024年社会学研讨会论文集(下册). 鄂尔多斯市准格尔旗职业高级中学, 2024: 13-15.
- [7] 杨梦瑶. 中职学校德育与心理健康教育融合策略研究 [D]. 西藏大学, 2024.
- [8] 陈伟, 唐美灵. 积极心理学视角下的中职心理健康教育策略 [J]. 教师, 2024, (09): 14-16.
- [9] 李成文. 家校共育视角下的中职学生心理健康教育 [J]. 青春期健康, 2024, 23 (04): 103.
- [10] 姚丽琴. 新时代家庭因素对中职生心理健康影响及对策 [J]. 社科纵横, 2024, 40 (01): 154-160.