

中职思政课与心理健康教育融合的实践探索

燕琴

山西省临汾人民警察学校, 山西 临汾 041000

DOI: 10.61369/ETR.2026120026

摘 要 : 本文从中职思政课教师的实践视角出发, 探讨思政教育与心理健康教育深度融合的育人路径。通过分析具体教学案例, 阐述如何以小切口、精细化方式将心理疏导融入思政课堂, 实现价值引领与心理支持的双向促进。研究显示, 二者融合有效提升了学生的学习积极性、心理适应力与职业认同感, 具有较强的可操作性与推广价值。

关 键 词 : 中职教育; 思政教育; 心理健康教育; 育人融合; 案例实践

Practical Exploration on the Integration of Ideological and Political Courses and Mental Health Education in Secondary Vocational Schools

Yan Qin

Shanxi Linfen Police School, Linfen, Shanxi 041000

Abstract : From the practical perspective of secondary vocational school ideological and political education teachers, this paper explores the educational pathway for the deep integration of ideological and political education with mental health education. By analyzing specific teaching cases, it elaborates how to incorporate psychological counseling into ideological and political classrooms through small, refined approaches, achieving a dual promotion of value guidance and psychological support. The study demonstrates that this integration effectively enhances students' learning motivation, psychological adaptability, and professional identity, exhibiting strong operational feasibility and promotion value.

Keywords : secondary vocational education; ideological and political education; mental health education; educational integration; case practice

一、中职思政教育与心理健康教育融合的背景与意义

(一) 中职育人目标的要求

中等职业学校以培养高素质技能型人才为主要目标, 旨在为社会输送具备专业技能、良好职业道德和综合素养的劳动者。然而, 随着社会经济结构的转型与教育改革的深化, 中职教育的目标已从单一的职业技能培训扩展到全面育人, 强调学生知识、能力、素质的协调发展。在这一背景下, 思政教育与心理健康教育的重要性愈发凸显。思政教育作为塑造学生价值观、政治素养和道德观念的核心课程, 承担着立德树人的根本任务; 而心理健康教育则致力于提升学生的心理韧性与适应能力, 帮助其应对成长过程中的各种挑战。两者的有机结合不仅能够弥补传统思政教育在情感关怀和心理疏导方面的不足, 还能增强心理健康教育在思想引领和价值塑造上的功能, 从而更全面地服务于中职学生的成长需求。

此外, 中职学校作为职业教育的重要组成部分, 其育人目标与国家发展战略紧密相连。在当前国家大力推进职业教育和德育一体化的进程中, 思政教育与心理健康教育的融合被视为实现这一目标的有效路径之一^[1-2]。

(二) 学生心理发展特点

中职学生正处于青春期向成年期过渡的关键阶段, 这一时期

的学生身心发展尚未成熟, 面临着学习压力、生活适应、职业规划以及人际关系等多重挑战, 容易出现情绪波动和心理问题。具体而言, 部分学生由于学业成绩不理想或家庭环境的影响, 可能产生自卑、焦虑等负面情绪; 另一些学生则因缺乏明确的职业目标和人生规划而感到迷茫和困惑。这些心理问题如果得不到及时有效的干预, 将对其健康成长和未来发展造成严重影响。

二、中职思政教育与心理健康教育融合的理论依据

(一) 思政教育理论

思想政治教育作为培养社会主义建设者和接班人的重要途径, 其核心在于通过价值观塑造和道德培养, 引导学生形成正确的世界观、人生观和价值观^[3-4]。根据相关研究, 思政教育的目标不仅在于传授政治理论和道德规范, 更在于通过“立德树人”的根本任务, 促进学生的全面发展。在具体实践中, 思政教育强调以马克思主义理论为指导, 结合社会主义核心价值观的教育内容, 帮助学生树立远大的理想抱负和坚定的理想信念。这一过程本质上是对学生思想观念的塑造与引导, 从而为其健康成长提供价值引领。此外, 思政教育还注重将理论知识与社会实践相结合, 通过多样化的教学活动增强学生的社会责任感与集体意识, 这为心理健康教育的融入提供了理论支撑和实践平台。

（二）心理健康教育理论

心理健康教育以认知行为理论、人本主义理论等为基础，旨在通过科学的方法调节学生的心理状态，提升其心理素质与适应能力。认知行为理论认为，个体的认知方式直接影响其情绪与行为反应，因此可以通过改变不良认知来缓解心理问题。而人本主义理论则强调尊重学生的主体地位，关注其内在需求与情感体验，主张通过建立良好的师生关系促进学生的心理健康发展。这些理论为心理健康教育提供了系统的分析框架与干预策略，使其能够在中职教育中发挥重要作用。例如，在面对学生因学习压力或人际交往困扰而产生的心理焦虑时，心理健康教育能够通过认知重构、情绪管理等技术手段，帮助学生恢复心理平衡并增强自我调适能力。这种针对性的心理干预不仅有助于解决学生的实际问题，也为思政教育的深入开展奠定了心理基础^[5]。

（三）两者融合的理论基础

思政教育与心理健康教育虽然在学科属性上存在差异，但在教育目标、内容和方法等方面具有显著的相通之处，这为两者的有机融合提供了坚实的理论支撑。首先，从教育目标来看，二者均致力于促进学生的全面发展和健康成长。思政教育通过价值塑造和道德培养引导学生形成正确的思想观念，而心理健康教育则通过心理调适与素质提升增强学生的心理韧性，二者相辅相成，共同服务于学生的全面发展。其次，在内容层面，思政教育中的爱国主义、集体主义等内容与心理健康教育中的自我认知、情绪管理等方面存在交叉点。

三、中职思政教育与心理健康教育融合的案例分

（一）案例背景介绍

以某中职学校计算机专业班级为例，该班级共有学生45人，其中男生32人，女生13人。从学习状况来看，班级整体学习成绩呈现两极分化趋势，部分学生对专业技能课程表现出较高的兴趣和积极性，但理论基础薄弱，尤其在文化课程上存在明显的厌学情绪；另一部分学生则因缺乏明确的学习目标而表现出学习动力不足的现象。在心理特点方面，中职学生正处于青春期后期，其自我意识逐渐增强，但情绪调节能力相对较弱，容易受到外界环境的影响。此外，由于社会对职业教育的认知偏差以及家庭教育的不足，部分学生存在自卑心理和自信心不足的问题^[6-7]。这些因素共同构成了该班级学生复杂的心理状态，也为思政教育与心理健康教育的融合提供了现实背景。

（二）学生心理问题表现

在学习方面，部分学生表现出显著的焦虑情绪，尤其是在面对专业课程中的实操考核时，这种焦虑情绪往往导致其学习效率下降甚至出现逃避行为。在人际交往中，一些学生因性格内向或缺乏社交技巧而难以融入集体，表现出孤独感和疏离感。同时，由于青春期生理和心理的变化，部分学生在处理异性关系时表现出困惑和迷茫，甚至引发校园欺凌等不良事件。在职业规划方面，多数学生对自己的未来发展方向缺乏清晰的认识，职业选择更多依赖于家长的意见或社会舆论，而非个人兴趣与能力评估。

这种职业规划上的盲目性进一步加剧了学生的迷茫心理，使其在面对学业和就业压力时显得无所适从。

（三）思政教育与心理疏导结合措施

针对上述心理问题，教师将思政教育中的爱国主义、集体主义、职业道德等内容与心理疏导方法有机结合，通过多种形式开展教育活动。例如，在主题班会中，教师以“新时代青年的责任与担当”为主题，结合当前国家科技发展的成就，引导学生认识到自身专业的重要性，并通过小组讨论的形式鼓励学生分享自己的职业理想，从而激发其学习动力。在个别谈心过程中，教师注重运用倾听、共情等心理疏导技巧，帮助学生缓解焦虑情绪，同时结合职业道德教育，引导学生树立正确的人生观和价值观。此外，教师还组织了多次实践活动，如参观科技企业、参与社区志愿服务等，让学生在实践中感受集体主义精神的力量，增强其社会责任感和团队协作能力^[8]。

四、中职思政教育与心理健康教育融合面临的困难与解决策略

（一）面临的困难

在当前中职教育体系中，思政教育与心理健康教育的融合虽然取得了一定进展，但仍面临诸多现实困难。首先，师资不足是制约两者深度融合的关键问题之一。思政教师与心理健康教育教师在专业背景、教学方法及目标侧重上存在显著差异，导致双方在协作过程中难以形成有效合力。例如，思政教师通常具备较强的政治理论素养，但对学生心理问题的识别与干预能力相对薄弱；而心理健康教育教师则更擅长心理疏导，却缺乏将思政内容有机融入教学的能力。此外，中职学校普遍存在专职心理健康教育教师数量不足的问题，进一步加剧了这一矛盾。

其次，教学方法的单一性也限制了融合教育的效果。传统思政课堂往往以讲授为主，注重理论知识的灌输，而忽视学生的实际需求和参与感；心理健康教育则更多依赖互动式活动，强调体验与反思。然而，在实际操作中，许多教师未能充分结合两者的优势，导致课程内容枯燥乏味，难以激发学生兴趣。例如，部分教师在尝试将思政元素融入心理健康课程时，仅简单堆砌相关概念，而未设计具有针对性和吸引力的教学活动，使得学生难以产生共鸣。

最后，评价体系的不完善成为阻碍融合教育发展的重要因素。目前，中职教育对学生成绩的考核仍以书面测试为主，缺乏对学生思想道德水平及心理健康状况的动态评估。这种单一化的评价方式不仅无法全面反映融合教育的实际效果，还可能导致教师和学生对其重视程度不足。同时，由于缺乏科学统一的评价标准^[9-10]，不同教师在教学实践中对融合教育的目标理解和实施效果存在较大差异，进一步影响了教育质量的一致性。

（二）解决策略

为促进中职思政教育与心理健康教育的更好融合，需从师资培训、教学方法创新及评价体系完善等方面采取针对性措施。首先，加强师资培训是提升教师综合能力的关键举措。学校应定期

组织思政教师与心理健康教育教师开展联合教研活动，通过专题讲座、案例分析等形式，帮助双方深入了解彼此的专业领域与教学方法。

其次，创新教学方法是提高融合教育效果的重要手段。教师应根据学生的认知特点和兴趣偏好，灵活运用多种教学形式，如情境模拟、角色扮演、小组讨论等，增强课堂的趣味性与互动性。例如，在讲解职业道德相关内容时，可以结合具体行业案例，引导学生通过角色扮演体会不同岗位的责任与挑战，并在此过程中融入心理健康知识，如压力管理与情绪调节技巧。同时，充分利用现代信息技术，开发线上线下相结合的混合式教学模式，为学生提供更加灵活多样的学习途径。

最后，完善评价体系是确保融合教育可持续发展的必要保障。学校应建立多元化的评价机制，将过程性评价与终结性评价相结合，综合考察学生在知识掌握、能力发展及价值观塑造等方面的表现。例如，可以通过日常观察记录、学生自评互评、实践活动报告等多种形式，全面反映学生的学习成果与心理成长轨迹。

五、中职思政教育与心理健康教育融合的未来展望

（一）借助新兴技术创新教育模式

随着信息技术的迅猛发展，互联网、大数据和人工智能等新兴技术为中职思政教育与心理健康教育的融合提供了新的可能性。这些技术不仅能够优化教学资源的配置，还能够提升教育内容的精准性和互动性，从而提高教育效果。例如，在线学习平台的引入使得学生可以随时随地获取心理健康知识与思政教育资源，而大数据分析则可以通过对学生学习行为和心理状态的监测，生成个性化的教育方案。此外，人工智能技术的应用能够实现智能化的教学辅导，例如通过聊天机器人提供实时的心理疏导服务，帮助学生缓解学习压力与情绪困扰。

线上线下相结合的教育模式是未来中职教育发展的重要方向。线上教育可以通过视频课程、虚拟仿真实验等形式丰富教学内容的表现力，而线下教育则可通过实践活动、小组讨论等方式增强学生的参与感与体验感。这种双线并行的教学模式尤其适用于思政教育与心理健康教育的融合，因为其既能够满足理论知识的系统传授，又能够为学生提供实践操作的机会，从而实现知行合一的目标。

（二）拓展教育内容

结合时代发展需求，中职思政教育与心理健康教育的内容亟需拓展，以更好地培养学生适应未来社会的能力。一方面，网络道德教育应成为思政教育的重要组成部分。在信息化时代，学生不可避免地会接触到复杂的网络环境，因此有必要通过思政课程引导学生树立正确的网络价值观，自觉遵守网络法律法规，避免沉迷于虚拟世界或受到不良信息的影响。例如，可以在思政课程中增设“网络伦理与法律”专题，结合具体案例讲解网络行为规范及其背后的道德意义，从而帮助学生形成健康的网络使用习惯。

另一方面，心理健康素养的提升也应成为心理健康教育的重要内容。心理健康素养不仅包括对常见心理问题的识别与应对能力，还涉及自我调节技巧、人际交往策略以及抗压能力的培养等方面。通过融入这些内容，心理健康教育可以更全面地服务于学生的成长需求。例如，在心理健康教育课程中，教师可以引入基于认知行为理论的干预方法，教授学生如何通过改变思维方式来改善情绪状态；同时，还可以结合人本主义理论，鼓励学生发掘自身潜力，增强自信心与责任感。此外，学校还可以通过举办心理健康讲座、开展主题活动等形式，普及心理健康知识，营造良好的校园心理文化氛围，从而进一步提升学生的心理健康水平。总之，通过不断拓展教育内容，中职思政教育与心理健康教育的融合将更加契合时代发展的要求，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 焦婷. 浅论中职思政教育与心理健康教育的有机融合 [J]. 职业, 2022, (14): 65-67.
- [2] 杨银燕. 中职心理健康教育与思政教育融合探究 [J]. 魅力中国, 2021, (8): 31-33.
- [3] 李晓, 马春艳. 中职学校思政教育与心理健康教育融合探析 [J]. 好日子, 2022, (10): 40-42.
- [4] 王晓丽. 基于学生心理健康的思想政治教育探索 [J]. 中学政治教学参考, 2022, (34): 10009-10010.
- [5] 梁燕燕; 雷湘竹. 中职心理健康教育中的课程思政思考与探究 [J]. 科学咨询, 2023, (8): 171-174.
- [6] 陈艾鹏. 中职心理教育的困境与改革路径 [J]. 亚太教育, 2023, (15): 75-77.
- [7] 孟亚芹. 中职心理健康教育课程思政的实践研究 [J]. 快乐阅读, 2023, (12): 65-67.
- [8] 郭薇; 廉欢. 思政教育与心理育人拙谈 [J]. 中学政治教学参考, 2023, (4): 105-105.
- [9] 陈静. 中职学生心理健康教育状况分析与研究 [J]. 时代人物, 2021, (18): 230-231.
- [10] 溫柔. 课程思政视角下中职学校心理健康教育路径探析 [J]. 课堂内外 (高中教研), 2022, (4): 142-144.