

基于家校合作的中职心理健康教育研究

何书兰

(四川省射洪市职业中专学校, 四川 射洪 629201)

摘要: 进入信息化时代, 学生的心理健康问题日渐突出, 这一问题也受到了广泛的关注和议论。基于此, 中职学校、专业教师应当做出调整 and 改变, 在文化课教学中融入心理健康教育, 并开设相关的专业课程、专业辅导。当然, 学校还可以启动家校合作教育模式, 联动家长实施全方位、多角度的心理健康教育, 进而提升中职生心理健康水平。本文将结合中职学生心理问题成因、家校合作中心理健康教育的主要内容、家校合作中开展心理健康教育的具体措施进一步论述, 希望能够为中职教育者提供更多借鉴与参考。

关键词: 家校合作; 心理健康; 职业教育

DOI: 10.12373/xdhjy.2021.12.4200

对于中职学生来说, 心理健康教育十分关键, 影响着他们的综合能力、素质成长, 也影响他们的职业选择和就业情况。目前, 国内就业形势严峻, 中职学生的职业能力、素质普遍较低, 实施心理健康教育能够提升其核心竞争力, 为中职生择业、就业保驾护航。在这样的背景下, 中职心理健康教育应当联动家庭力量, 创新心理健康教育形式, 让心理健康教育渗透到学生生活、学习的方方面面, 以此提升心理健康教育普及程度, 从根本上提升中职学生心理健康水平。

一、中职学生心理问题成因

(一) 家长关心程度不够

对中职学生来说, 家长的言传身教至关重要, 家庭氛围也在一定程度上影响着学生的个人心理健康。想要提高中职学生心理健康水平, 就应当以家庭为单位实施健全、完善的心理健康教育, 为学生心理健康发展保驾护航。但是, 让我们聚焦中职学生家庭教育情况时, 发现大多数家长较为繁忙, 对学生关心程度不够, 日常生活中双方接触时间较少, 长久以来容易引发学生心理问题。

(二) 学生心理压力较大

学生心理压力较大是中职学生产生心理问题的重要成因, 许多家长对孩子予以厚望, 从小就安排学习各种补习班、特长班, 忽略了学生的兴趣与爱好, 也并没有协调好他们学习与生活之间的关系。更有一部分家长在教育过程实施暴力、恶劣的手段, 甚至是通过打骂的方式进行教育, 这样的教育态度、教育手段是不正确的, 容易加大学生心理压力, 从而引发学生不同的心理问题。

(三) 学校、教师关注度不够

中职教育采用一对多的教学模式, 学校和教师往往未能关注到所有学生。更有一部分学校和教师, 只关心学生的成绩, 漠视学生的兴趣爱好发展, 每当学生成绩下降时, 指责、批评也是造成学生心理健康问题的重要原因之一。学校和教师稍不留心, 对学生关注程度不够, 就容易造成双方之间的误解, 从而引发中职学生心理问题。

二、家校合作中开展心理健康教育的重要性

中职学生正经历着学习压力大、就业压力大的关键过渡时期, 学校和教师应当重视其心理问题, 积极展开心理健康教育, 让学生以正确的、全面的眼光看待事物的发展规律。而家庭角色也应

当参与到心理健康教育中, 对学生文化素质、身体素质、审美素质的等发挥正向影响。基于此, 通过家校合作开展心理健康教育能够实现心理健康教育全面化、个性化开展, 促进学生心理健康发展。

三、家校合作中开展心理健康教育的主要内容

(一) 联合育人的主要内容

1. 共同辅导学业

中职学生在学习过程中容易出现厌学、焦躁情绪, 教师与家长应当及时纾解其情绪, 共同辅导学生完成学业。培养他们良好的学习习惯, 让他们掌握科学有效的学习方法, 从而在潜移默化中提升他们的学习能力。

2. 个性、人格教育

实际上, 针对中职学生进行人性、人格的教育至关重要, 当学生出现压力大、应激情绪时, 教师与家长应当及时做好心理疏导。帮助他们找到产生不良情绪的原因, 让学生去自我调节, 逐渐提升抗压、抗挫折的能力。

3. 鼓励、激励式教育

许多学生面对考试等压力情境或挫折时出现了一系列不良反应。针对这些情况, 可以进行相应的心理辅导, 如应考策略、考后正确对待成绩和合理归因等, 使学生学会自我调节, 提高应对压力和挫折的能力。

4. 生活、人际交往教育

生活, 人际交往教育包括休闲辅导、情绪辅导、关系辅导。树立学生伟大的理想与信念, 让他们学会以健康、积极的态度去生活; 同时能够正视周围的眼光, 学会与人交流, 掌握人际交往的技巧, 从而提高社会环境适应能力, 以此能够帮助学生向社会身份逐渐转变。

5. 升学、就业问题指导教育

升学, 就业问题指导教育至关重要, 可以帮助学生了解自己的个性和能力, 引导其职业兴趣与市场需求所融合。帮助学生掌握择业技巧, 正确处理个人专业、职业兴趣、社会需求之间的关系。

6. 心理障碍矫正与心理疾病治疗

当面对明显存在心理问题及心理障碍的学生时, 应当做好病情跟踪、门诊转移, 保证学生的心理问题得到良好的救治。家长及社会医疗机构都应当尽最大的努力去治疗。

（二）学校对家长的心理健康教育内容

1. 家庭心理健康教育

让家长了解孩子不同时期心理发展的特点及规律，明白孩子心理问题产生的可能原因，学会耐心倾听孩子的想法，理解孩子的发展存在个体差异，懂得因材施教。

2. 对个别家庭实施针对性引导

对于由家庭因素引起的学生心理问题，学校需要运用心理学的专业治疗方法，做到“对症下药”，与家长共同努力解决学生的心理问题。

四、家校合作中开展心理健康教育的具体措施

（一）建设家校信息交流平台

中职学校应当主动联系家长，建设家校信息交流平台，确保家校合作有效开展。目前，科学技术、现代化技术应用十分广泛。中职院校也可以建设家校信息交流平台，借助新媒体平台、教育app等手段，密切与家长间的联系，确保在学生出现问题时能够及时沟通和交流，保证及时解决学生的心理健康问题。当然，中职学校也应当征求学生意见，让学生与家长协商心理健康教育问题，再反馈到学校的心理健康教育过程中，家长们也可以针对自己在教育过程中遇到的问题进行简单总结，反馈给班主任、任课教师，从而对学校心理健康教育进行监督和指导。信息交流平台成为联系家校间的有效工具，心理健康教育也更加与时俱进，能够为中职学生的心理健康发展保驾护航。

（二）建设长效稳定的育人机制

政府部门应当建设长效、稳定的心理健康育人机制，约束学校、家庭力量参与到心理健康教育工作中来，辅助学校教育、社会教育共同完成心理健康教育这一重要任务。政府教育部门可以建设专门组织负责统筹规划、整合学校内部资源，并在人力、财力、技术等方面提供保障。针对后续心理健康教育发展情况，政府教育部门也应当做好督查和管理，维护心理健康教育有效、高效的实施完成。通过建立长效稳定的育人机制，中职学校更加重视心理健康教育，而家庭的力量也有机会参与到学生心理健康教育工作之中来，从而在组织与制度方面保障了心理健康教育家校合作的顺利开展。

（三）组织丰富的健康教育活动

传统教学模式下，一部分教师会以感恩父母为主题班会、家长会，邀请家长来到校园中感受学生的学习生活。除此之外，鲜有家长能够及时了解学生的生理状况和心理状况，导致他们之间出现代沟，当学生出现心理健康问题时，往往得不到正确的理解和排解。基于此，中职学校应当组织丰富的心理健康教育活动，让家长有机会参与到孩子的学习生活中，给予孩子更多陪伴和鼓励，保障中职学生心理健康发展。类似于主题班会的形式还有很多，心理健康教育讲座、爱的教育讲座、亲子游戏、亲子大比拼等等，都可以进一步展开，为中职心理健康教育活动提供源源不断的活力。中职相关部门教师应当积极参与此类活动，并鼓励家长、学生共同参与，保障心理健康教育活动切实有效。

（四）提升家长心理健康教育能力

目前，许多学校在家校合作育人方面还处于松散状态，相关

教育管理部门不重视家校合作模式的开发和应用，相关心理健康教育指导人员更是匮乏。总体来看，中职学校心理健康教育的方方面面还不够完善，中职学校教育者只有充分利用现有教育资源，并不断完善制度、机制、管理，才能够真正落实心理健康教育，保障长久稳定的家校合作模式顺利开展。为提升家长的心理健康教育能力，相关部门应当针对心理健康教育教师进行定期的培训，让他们搭建起与家长间的沟通桥梁，确保心理健康教育自上而下、自下而上渗透和反馈。不仅仅是建立微信群、QQ群，心理健康教育教师还可以借助问卷调查、家访等工作形式提升家长的心理健康教育能力。

（五）提升教师团队专业育人水平

提升教师团队专业育人水平至关重要，中职学校应当做好心理健康教育培训工作，让教师有机会学习专业理论知识，进而在反复实践过程中进步和成长。基于此，心理健康教育内容应当结合理论知识、实践操作来展开，帮助教师学习新知识、新内容，让他们有机会去尝试新的教育教学模式，保障心理健康教育的质量。教师经过培训后方可上岗，在心理健康教育工作岗位上发光发热，教师团队专业水平提升了，能够促进全校范围内形成一股心理健康教育氛围、促进学校建设心理健康育人体系不断完善、促进学生心理健康水平不断提升。最后，政府部门、心理健康教育协会等社会力量也应当积极参与培训工作，为学校、家庭心理健康教育提供更多支持。社会部门应当促成心理健康教育资格发展成熟，构建心理健康教育教师职称评价、聘用、晋升等制度，保障心理健康教育教师团队长久、稳定的发展。

五、结语

总而言之，中职学校应当重视心理健康教育对学生的影响，在日常教学过程中渗透心理健康教育，联动家长力量实施心理健康教育，以此才能够做到全方位、深层次育人，综合提升心理健康教育水平。中职学校应当建设家校信息沟通平台，与家长建立起良好的沟通和交流；应当组织丰富的心理健康教育活动，让心理健康教育更具趣味性、生动性；应当提升家长和教师的育人能力，从根本上解决心理健康教育专业性、覆盖性问题，有效提升中职院校心理健康教育水平。

参考文献：

- [1] 邓林园, 熊玥悦, 张玉, 周秀艳, 王工斌. 中小学心理健康教育工作重点、制约因素及家校合作的调查研究[J]. 北京教育学院学报, 2020, 34(02): 35-43.
- [2] 吴治宏, 刘晓静, 王鹤琼, 曹书涵. 家校合作在青少年心理健康成长中重要性的分析[J]. 职业技术, 2019, 18(09): 90-93.
- [3] 刘香娥, 鲁彬. 基于家校合作理念的高职生心理健康教育研究[J]. 卫生职业教育, 2018, 36(23): 153-155.
- [4] 仇炜, 李旭东, 龚柏文, 唐瑞琪. “互联网+”背景下中小学心理健康教育中的家校合作研究[J]. 中小企业管理与科技(中旬刊), 2016(11): 104-105.