

# 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和改变, 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

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辅导。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到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,往往得不到正确的疏解和排解。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。中职相关工作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.