# 中职学校心理健康教育方案[优秀范文五篇]

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-01-21

*第一篇：中职学校心理健康教育方案重庆市医药卫生学校心理健康教育与 《心理健康》课程教学实施方案一、指导思想学习实践科学发展观，坚持育人为本、德育为先，坚持心理和谐的教育理念，以教育部颁发的《中职学校心理健康教学大纲》为依据，对学生进行心理...*

**第一篇：中职学校心理健康教育方案**

重庆市医药卫生学校心理健康教育与 《心理健康》课程教学实施方案

一、指导思想

学习实践科学发展观，坚持育人为本、德育为先，坚持心理和谐的教育理念，以教育部颁发的《中职学校心理健康教学大纲》为依据，对学生进行心理健康基本知识、方法和意识教育，推进全校中职学校心理健康教育的普及，促进《心理健康》课程教学加强针对性，提高实效性。

二、教育目标

培养学生的良好个性、健全人格和心理品质，提高全体中职学生的心理素质，帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，增进学生适应社会的能力，促进学生身心全面和谐发展。

三、教育任务

以全体学生为主体，以发展性教育为主导，以心理辅导和咨询为辅助，维护学生的心理健康，促进学生身心健康发展，预防和减少学生由于心理失衡而引发过激行为和伤害事故，培养适应广东社会需要的合格的职业技术人才。

四、教育的基本要求

（一）提倡“以生为本、理解学生、尊重学生、保护隐私”的心理健康教育理念，坚持“面向全体与关注个别相结合、预防与矫治相结合，教师科学辅导与学生主动参与相结合、助人与自助相结合”的基本原则，注重教育的针对性和有效性。

（二）中职学校心理健康教育以《心理健康》课程教学为主，以团体心理辅导和个别咨询为辅，全员参与、全过程进行，建立起学生心理危机预防、预警、干预工作机制。

（三）把握心理健康的教育特点，多渠道、多途径开展心理健康。

1．面向全体学生，全体教师参与，尤其是需要班主任教师的参与，全体教师分工负责，做到班级管理渗透、学科教学渗透、专业教学渗透、教育活动渗透和家庭教育渗透，做到对学生从入学到毕业的全程跟进。

2．以《心理健康》课程教学为主，辅之主题班会课、心理教育活动课、学科教学渗透课、专题讲座、心理训练、游戏辅导、个别咨询与团体辅导等形式多样的教育方式。

3．采用“培养良好心理素质为主，个别心理危机干预为辅”的教育方式，预防和减少学生心理失衡出现过激行为。

五、工作措施

（一）组织心理健康教育师资专业培训

组织全校中职学校心理健康师资培训，2025年重点组织《心理健康》课任课教师全员培训。中职学校心理健康教育师资培训纳入教师继续教育范畴。中职学校心理健康教育教师培训分为“A证”、“B证”两级培训。

1．“A证”师资培训

（1）“A证”师资培训课程(授课12天，连作业共120课时)

人的问题——咨询心理学的理论基础和工作目标

心理危机干预的策略与技术

中职学生行为与情绪障碍的识别与干预

焦点解决短期心理咨询/ 家庭治疗

团体治疗的组织与实施

心理实验设计

中职学生常见心理疾病的识别与诊断

教师心理问题及对策

精神分析术

投射技术原理与应用

行为主义疗法与矫正技术

（2）“A证”培训教师学历资格条件

A．心理学、教育学专业本科或本科以上的毕业生。

B．本科或本科以上的毕业生，从事学校心理健康教育工作3年以上。

C．中职学校《心理健康》课科任教师

D．以上人员，必须持有“B证”培训证书。

2．“B证”师资培训

（1）“B证”师资培训课程(授课12天，连作业共120课时)

心理学基本原理与研究方法

心理咨询基本原理与方法

中职学生心理特点与行为反应模式

中职学生学习心理与辅导

心理教育与班级管理

中职学生生涯规划与就业指导

中职学生青春期心理卫生

中职学校心理健康教育课程设计

中职学生心理问题处理方法与技术

团体训练与团体疗法

问题学生个别辅导与个案设计

心理测评与心理档案建立

校园暴力与不良诱惑的应对策略

（2）“B证”培训教师学历资格条件

A．中职学校《心理健康》课科任教师

B．心理学、教育学专业本科或本科以上的毕业生

C．本科或本科以上的毕业生，从事学校教育工作3年以上。

D．中职学校班主任

3．培训要求

（1）20014年所有《心理健康》课科任教师参加B证培训；计划3－5年内，全校中职学校60％班主任教师参加“B证”培训；有条件的学校全体班主任和专业课程教师参加“B证”培训。

（2）计划3－5年内全校所有中职学校每所有“A证”教师3－5人。

（二）强化《心理健康》课程教学的针对性和实效性

《心理健康》是中职学校德育选修课程，该课程总学时为34学时，其中教学时间为30学时，综合评价2学时，机动2学时。中职学校要按照《心理健康教学大纲》规定的教学目标、教学内容、教学要求、教学原则和教学方式方法的要求落实课时、教材和师资。

1．必须配备《心理健康》课程专任老师

《心理健康》课程内容的专业性强，教师必须掌握心理学的基本原理理论、具备心理咨询基本技能、心理测评方法和心理分析技能等能力。《心理健康》课程教学不仅要预防和减少学生心理失衡出现过激或不良行为，更要培养学生良好的心理品质和健全的人格，因而课程教学的难度大要求高，教学过程不但要求有一般的教学能力，而且要求有指导学生解决心理问题、培育健康心灵的本事。因此中职学校必须配备具有相应学科学历（高等院校心理学专业本科毕业学历资格）或通过专门培训的专职心理教师。对《心理健康》专任教师必须进行培训，实行“先培训，后上岗，不培训不上岗”。

2．《心理健康》课程教学安排建议

《心理健康》课程教学可分三个阶段安排：

第一阶段主要讲授：心理健康基本知识；重点指引和帮助学生排除自卑，树立自信，正确认知自我，悦纳自我。约12学时。

第二阶段主要讲授：和谐关系，快乐生活；释放压力，调节情绪；学会学习，有效学习等方面的教育内容。约12学时。

第三阶段主要讲授：提升职业心理素质；社会适应，就业心理等方面的教育内容。约10学时。

3．针对中职学生的心态特点，把握好《心理健康》课程教学的主干内容

根据教育部颁发的《教学大纲》，重点把握好《心理健康》课程教学以下主干内容：

1）强化“排除自卑，树立自信”教育，激发学生的自信感。

2）重视“认识自我，悦纳自我”教育，要引导学生正确认识自己和评价自己。

3）着重“释放压力，调节情绪”方法技能的教育，引导学生正确对待社会评价，正确对待情绪压力。

4）强化“学习动机，学习技能”的教育，引导学生学会正确的学习归因。

5）注重“适应社会，职业心理”的教育，引导学生学会规划和人生选择。

（三）实行心理健康常规教育

以《心理健康》课程教学为主课堂，带动和引领学校心理健康常规教育；学校应利用班会课、团组织活动课积极开展全校性的形式多样的心理健康日常教育活动，不断提高学生心理品质，减少学生心理压力，预防学生过激行为和伤害事故的发生；要防止以某学期的课程教学代替全校性的日常教育,防止专职心理教师的教育工作代替全校教师全员参与教育工作。

（四）建设心理辅导室，为学生提供咨询服务

心理辅导室是中职学校开展心理健康教育的重要场所，中职学校应设置心理辅导室。

1．基本条件

1）面积与功能室：心理辅导室的面积不少于50平米，分3个功能室：个别咨询室、小团体辅导室和工作室。

有条件的可增建：团体辅导室、宣泄室、资料阅览室和活动室。

2）设备和资料

基本设备：咨询桌凳、咨询电话、电脑、收录音机、辅导室器材、办公桌椅、心理信箱。图书资料：心理图书，各类心理量表软件。

有条件的可增添：宣泄放松器材、训练设备、音响设备、摄影设备、空调设备。

3）良好环境：室内布局合理、环境美观、安静优雅、布置规范。

2．辅导人员

心理辅导室要有专兼职的心理教师4－6人。

专职心理教师必须受过系统的严格的专业培训，持有《A证》证书，能胜任心理辅导工作。

3．工作与管理

咨询室每周开放时间不少于10小时，要有专兼职心理教师值班。

建立学生心理档案、开展心理辅导、开展心理训练、有咨询记录、有个案材料、工作计划和总结等。

建立心理辅导规程、心理教师守则、保密制度、值班记录等。

（五）开发心理健康教育资源

省中小学心理健康教育指导中心将组织有关专家根据教育部颁发的《中职学校心理健康教学大纲》，结合我省中职学校实际开发心理健康教育资源。包括专兼职心理教师培训用书、心理健康教育音像资料、工作案例选编、典型成长个案、心理健康教育专家、心理健康教育与咨询中心等。

**第二篇：广东省中职学校心理健康教育方案**

广东省中职学校心理健康教育与《心理健康》课程教学实施方案

一、指导思想

学习实践科学发展观，坚持育人为本、德育为先，坚持心理和谐的教育理念，以教育部颁发的《中职学校心理健康教学大纲》为依据，对学生进行心理健康基本知识、方法和意识教育，推进全省中职学校心理健康教育的普及，促进《心理健康》课程教学加强针对性，提高实效性。

二、教育目标

培养学生的良好个性、健全人格和心理品质，提高全体中职学生的心理素质，帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，增进学生适应社会的能力，促进学生身心全面和谐发展。

三、教育任务

以全体学生为主体，以发展性教育为主导，以心理辅导和咨询为辅助，维护学生的心理健康，促进学生身心健康发展，预防和减少学生由于心理失衡而引发过激行为和伤害事故，培养适应广东社会需要的合格的职业技术人才。

四、教育的基本要求

（一）提倡“以生为本、理解学生、尊重学生、保护隐私”的心理健康教育理念，坚持“面向全体与关注个别相结合、预防与矫治相结合，教师科学辅导与学生主动参与相结合、助人与自助相结合”的基本原则，注重教育的针对性和有效性。

（二）中职学校心理健康教育以《心理健康》课程教学为主，以团体心理辅导和个别咨询为辅，全员参与、全过程进行，建立起学生心理危机预防、预警、干预工作机制。

（三）把握心理健康的教育特点，多渠道、多途径开展心理健康。

1．面向全体学生，全体教师参与，尤其是需要班主任教师的参与，全体教师分工负责，做到班级管理渗透、学科教学渗透、专业教学渗透、教育活动渗透和家庭教育渗透，做到对学生从入学到毕业的全程跟进。

2．以《心理健康》课程教学为主，辅之主题班会课、心理教育活动课、学科教学渗透课、专题讲座、心理训练、游戏辅导、个别咨询与团体辅导等形式多样的教育方式。

3．采用“培养良好心理素质为主，个别心理危机干预为辅”的教育方式，预防和减少学生心理失衡出现过激行为。

五、工作措施

（一）组织心理健康教育师资专业培训

组织全省中职学校心理健康师资培训，2025年重点组织《心理健康》课任课教师全员培训。中职学校心理健康教育师资培训纳入教师继续教育范畴。中职学校心理健康教育教师培训分为“A证”、“B证”两级培训。

1．“A证”师资培训

（1）“A证”师资培训课程(授课12天，连作业共120课时)

人的问题——咨询心理学的理论基础和工作目标

心理危机干预的策略与技术

中职学生行为与情绪障碍的识别与干预

焦点解决短期心理咨询/ 家庭治疗

团体治疗的组织与实施

心理实验设计

中职学生常见心理疾病的识别与诊断

教师心理问题及对策

精神分析术

投射技术原理与应用

行为主义疗法与矫正技术

（2）“A证”培训教师学历资格条件

A．心理学、教育学专业本科或本科以上的毕业生。

B．本科或本科以上的毕业生，从事学校心理健康教育工作3年以上。

C．中职学校《心理健康》课科任教师

D．以上人员，必须持有“B证”培训证书。

2．“B证”师资培训

（1）“B证”师资培训课程(授课12天，连作业共120课时)

心理学基本原理与研究方法

心理咨询基本原理与方法

中职学生心理特点与行为反应模式

中职学生学习心理与辅导

心理教育与班级管理

中职学生生涯规划与就业指导

中职学生青春期心理卫生

中职学校心理健康教育课程设计

中职学生心理问题处理方法与技术

团体训练与团体疗法

问题学生个别辅导与个案设计

心理测评与心理档案建立

校园暴力与不良诱惑的应对策略

（2）“B证”培训教师学历资格条件

A．中职学校《心理健康》课科任教师

B．心理学、教育学专业本科或本科以上的毕业生

C．本科或本科以上的毕业生，从事学校教育工作3年以上。

D．中职学校班主任

3．培训要求

（1）2025年所有《心理健康》课科任教师参加B证培训；计划3－5年内，全省中职学校60％班主任教师参加“B证”培训；有条件的学校全体班主任和专业课程教师参加“B证”培训。

（2）计划3－5年内全省所有中职学校每所有“A证”教师3－5人。

（二）强化《心理健康》课程教学的针对性和实效性

《心理健康》是中职学校德育选修课程，该课程总学时为34学时，其中教学时间为30学时，综合评价2学时，机动2学时。中职学校要按照《心理健康教学大纲》规定的教学目标、教学内容、教学要求、教学原则和教学方式方法的要求落实课时、教材和师资。

1．必须配备《心理健康》课程专任老师

《心理健康》课程内容的专业性强，教师必须掌握心理学的基本原理理论、具备心理咨询基本技能、心理测评方法和心理分析技能等能力。《心理健康》课

程教学不仅要预防和减少学生心理失衡出现过激或不良行为，更要培养学生良好的心理品质和健全的人格，因而课程教学的难度大要求高，教学过程不但要求有一般的教学能力，而且要求有指导学生解决心理问题、培育健康心灵的本事。因此中职学校必须配备具有相应学科学历（高等院校心理学专业本科毕业学历资格）或通过专门培训的专职心理教师。对《心理健康》专任教师必须进行培训，实行“先培训，后上岗，不培训不上岗”。

2．《心理健康》课程教学安排建议

《心理健康》课程教学可分三个阶段安排：

第一阶段主要讲授：心理健康基本知识；重点指引和帮助学生排除自卑，树立自信，正确认知自我，悦纳自我。约12学时。

第二阶段主要讲授：和谐关系，快乐生活；释放压力，调节情绪；学会学习，有效学习等方面的教育内容。约12学时。

第三阶段主要讲授：提升职业心理素质；社会适应，就业心理等方面的教育内容。约10学时。

3．针对中职学生的心态特点，把握好《心理健康》课程教学的主干内容根据教育部颁发的《教学大纲》，重点把握好《心理健康》课程教学以下主干内容：

1）强化“排除自卑，树立自信”教育，激发学生的自信感。

2）重视“认识自我，悦纳自我”教育，要引导学生正确认识自己和评价自己。

3）着重“释放压力，调节情绪”方法技能的教育，引导学生正确对待社会评价，正确对待情绪压力。

4）强化“学习动机，学习技能”的教育，引导学生学会正确的学习归因。

5）注重“适应社会，职业心理”的教育，引导学生学会规划和人生选择。

（三）实行心理健康常规教育

以《心理健康》课程教学为主课堂，带动和引领学校心理健康常规教育；学校应利用班会课、团组织活动课积极开展全校性的形式多样的心理健康日常教育活动，不断提高学生心理品质，减少学生心理压力，预防学生过激行为和伤害事故的发生；要防止以某学期的课程教学代替全校性的日常教育,防止专职心理教师的教育工作代替全校教师全员参与教育工作。

（四）建设心理辅导室，为学生提供咨询服务

心理辅导室是中职学校开展心理健康教育的重要场所，中职学校应设置心理辅导室。

1．基本条件

1）面积与功能室：心理辅导室的面积不少于50平米，分3个功能室：个别咨询室、小团体辅导室和工作室。

有条件的可增建：团体辅导室、宣泄室、资料阅览室和活动室。

2）设备和资料

基本设备：咨询桌凳、咨询电话、电脑、收录音机、辅导室器材、办公桌椅、心理信箱。图书资料：心理图书，各类心理量表软件。

有条件的可增添：宣泄放松器材、训练设备、音响设备、摄影设备、空调设备。

3）良好环境：室内布局合理、环境美观、安静优雅、布置规范。

2．辅导人员

心理辅导室要有专兼职的心理教师4－6人。

专职心理教师必须受过系统的严格的专业培训，持有《A证》证书，能胜任心理辅导工作。

3．工作与管理

咨询室每周开放时间不少于10小时，要有专兼职心理教师值班。

建立学生心理档案、开展心理辅导、开展心理训练、有咨询记录、有个案材料、工作计划和总结等。

建立心理辅导规程、心理教师守则、保密制度、值班记录等。

（五）开发心理健康教育资源

省中小学心理健康教育指导中心将组织有关专家根据教育部颁发的《中职学校心理健康教学大纲》，结合我省中职学校实际开发心理健康教育资源。包括专兼职心理教师培训用书、心理健康教育音像资料、工作案例选编、典型成长个案、心理健康教育专家、心理健康教育与咨询中心等。

六、组织与管理

（一）全省中职学校心理健康教育和《心理健康》教学管理工作由省教育厅思想政治教育处负责，委托广东省中小学心理健康教育指导中心组织实施。省中小学心理健康教育指导中心对全省中职学校心理健康教育和教学工作要加强研究和业务指导。各市中职学校心理健康教育和《心理健康》教学管理工作由各市教育局主管中职学校德育科（处）负责，各市中小学心理健康教育指导中心对所在市中职学校心理健康教育和《心理健康》课程教学工作，加强业务指导。省市中小学心理健康教育指导中心必须将指导中职学校开展心理健康教育和教学纳入工作范畴，加强指导和管理。

（二）各地中职学校成立“学校心理健康教育”领导小组，负责学校心理健康教育的决策和统筹协调工作；成员由主管德育校长（书记）、学生科长、团委书记、心理教师、班主任代表组成。

各地中职学校成立学校心理健康教学研究和指导小组，负责心理健康教育和教学工作的实施落实。成员由专职心理教师和班主任代表组成。

各级心理健康教育指导各地中职学校，根据《中职学校心理健康教学大纲》精神和要求，制定组织管理制度和业务指导制度，加强领导管理，加强教学研究和指导，认真组织和规范实施各项教育教学活动。

厅思政处

**第三篇：中职学校心理健康教育不容忽视**

中等职业学校心理健康教育不可忽视

摘要：时代在变化，：学生新的心理问题也会不断出现。因此，专业教师不仅要重视对专业知识的研究，还必须重视对学生的研究，充分了解学生的心理活动和心理状态，帮助学生树立正确的人生观。

关键词：心理健康中职生家庭学校社会

心理健康教育是学校德育工作的重要内容之一，也是广大教师的职责。但长期以来，不少人对身体健康比较重视，而对心理健康却较少注意。世界卫生组织对人的健康所下的定义上：“不仅没有躯体残与疾病，还要有完整的心理、生理状态以及社会适应能力。”可见，人的健康不仅指生理上，而且还应包括心理上的健康。

但长期以来，很多专业课教师都没有系统地学习心理学，他们对学生的心理不完全了解，也不注重研究，一味地认为，只要自己能认真地备好课，并把自己所讲的内容讲述清楚就行了。至于学生是否在用心听、用心学、在想什么，一概不关心。殊不知，教学应是教和学的有效结合，是两者共同作用的结果。作为专业教师，除了重视专业知识的研究，还要充分了解学生的心理活动和心理状态，去解决学生中存在的各种心理问题。这是教育工作的重要内容之一，也是广大中职教师的职责。

一、中职生出现的心理问题的几种常见特征

中职生面临升学、就业、参与激烈的社会竞争等多种压力，致使不少学生存在这样或那样的心理问题：

1．1忧郁型心理。这种类型的学生常表现为孤独、忧虑、悲伤和精神痛苦。这类学生不愿与人交往，不愿参加集体活动，表情冷淡缺乏热情，毫无进取心。

1．2强迫型心理。这种类型的学生常表现为对自己要求严格和完美，具有强烈的自制心理和自控行为。处事过于小心谨慎，常常过分认真而重视细节却忽略了全局，做事优柔寡断，情感多以紧张、焦虑为主，不能平易近人，难以热情待人。

1．3偏执型心理。这种类型的学生过分敏感，疑心重，嫉妒心强，认知能力差，不信任他人，主观性强，自我评价过高或过低，缺乏自信心，但 1

往往较为固执，难以接受别人的劝导，遇到挫折后又习惯于责怪别人或从客观进行推诿，往往表现为多疑、警觉性高，难以与他人相处。

1．4人际关系敏感型心理。这种类型的学生往往人际关系处理不好，与他人交往有不自在和自卑感，性格孤僻、怪异，对人、对事冷淡无情，喜欢独来独往，自我封闭，不喜欢与人交流和沟通。

二、造成中职生出现多种心理问题的主要原因

造成中职学生出现多种心理问题的原因是多方面的，但主要原因有家庭环境、学校的教育和社会影响等方面。只有了解学生存在的心理健康问题成因，才能找出有效的解决办法，对症下药。

2．1家庭影响。问题孩子的背后有问题家长。家长是学生的第一任教师，家长的品德修养、文化水平、教育方法以及家庭环境条件等对学生品德和心理成长有着直接而重大的影响。有相当一部分家庭环境不利于学生心理健康的形成。如，有的家长对子女教育方式简单粗暴，经常训斥打骂，使子女对父母见而生畏，不敢也不愿与父母交流，遇到困难难以得到帮助，遇到挫折得不到鼓励，使他们有种“压抑感”。有的父母还沾染一些不良生活习惯，热衷于打朴克、搓麻将等，对子女不管不闻不问。有的父母感情破裂、离异严重摧残了孩子的心灵。家庭教育不当，是孩子出现心理问题的重要原因之一。

2．2学校教育不当。学校中的教育工作者常常采取保姆式的教育方式，把他们看成“小孩”，总想利用自己的主观意志去强制他们做事，使他们得不到应有的独立利白尊。如，有的教师对学生的某些严重错误或过失，不留情面、不分场合当众训斥；不顾后果地责令学生进行公开检讨或暴露学生隐私的做法，严重损伤了学生的自尊心，常常会让学生自感“身败名裂”而自暴自弃，这些都是“多次遭遇严重挫折之后的一种惯性退缩反应”，从而产生自卑的心理，失去上进心。另外，在教学中，缺乏民主和谐的氛围，学生的心理活动没有适当的方式与教育者沟通，使他们心理上有压抑感。有的教师一味地追求严厉苛刻，片面强调师道尊严，整天板着面孔，与学生的距离拉大，让学生感到困惑，进而自我封闭，不喜欢与人交流和沟通。

2．3社会影响。当今社会止处在变革的时期，竞争愈来愈激烈，人际关系也显得更为复杂，某些不健康的思潮与改革开放的主旋律并存。面对错

综复杂的社会现状，是非分辩能力较弱的青少年学生常有一些不健康的色情暴力等污染的内容注入心神，对其造成不良剌激和影响。如游戏机、网络等，都给学生带来了极大的影响，少数学生沉迷于其中不能自拔。

2．4 学生生理条件的影响。职业学校学生的年龄，大多处于青春期心理“过渡期”，国外称之为“危险年龄”。心理发展错综复杂，追求成人感，只要求权利而不愿尽义务，只要求被爱而不懂得爱别人，产生了“明于知人，黯于知己”，“严以责人，宽以律己”的不良倾向。一些学生过于自信、自责，在强烈的自我表现欲的驱使之卜，故意表现得横蛮无理，有意与教育者对抗。而一些教育者也往往缺乏充分的思想准备，没有主动及时地采取相应教育措施，帮助这些学生渡过“过渡期”、“危险年龄”，致使这一时期成为心理问题的多发期。

2．5就业压力的影响。近几年来，在改革开放和市场机制的双重条件作用下，大学毕业生人数猛增，而社会需要有限，使职中学生就业形势更加不容乐观。中职学生是很善于思考和追求进步的，尤其是对自己前途休戚相关的事情特别敏感。而这种严峻的就业形势，使他们的心理压力骤增，影响很大。可以说双向选择的职业岗位竞争形成的就业难，是一部分学生产生忧心忡忡、思想郁闷等心理问题的根源。

2．6职业教育体制不完善的影响。由于职业教育起步较晚，使社会和家长产生了一些偏见，认为职业教育属于“低层次”教育，无法与普通教育相比，报考职业学校没有前途。因此，影响了学生的报考率，造成职校生源质量不高，中考未过线的占多数，“问题”学生数量较多。

三、教育工作者在实施心理健康教育中的作用

以上这些因素，都会直接影响学生的心理健康。因此，目前中职学校的学生中自卑者有之，逆反者有之，孤独者有之，自大者有之，厌学者有之。针对各种的心理问题，作为教育工作者应该积极应对，为提高学生的心理素质，应全方位、多角度地开展工作。

3．1开设心理健康课程，对学生进行心理健康教育。专门的心理健康课程教学是集中教育的主渠道。在课程学习中，学生能较为全面、系统地学习和把握心理健康和心理调节的基本知识，认识到心理问题产生的必然性、阶段性和可能性和可调节性，学会排除内心的烦恼与困惑，预防心理疾病的发生。同时帮助学生适应中等职业学校的生活和学习环境，调节心态，建立信心，在学习中培养良好的学习方法和习惯，体会成功的愉悦，激发学习兴趣，鼓励其不断认识自己，开发潜能，悦纳自己，完善白己。

3．2课程渗透也是心理健康教育的关键。专业课教师应该用心研究心理教育在本课的渗透点，适应地进行心理健康教育，帮助学生了解青春期性的心理现象，让学生学会调控情绪，正确对待异性的交往，建立良好的同学关系、帅生关系和亲友关系。帮助学生了解生命的意义，珍惜生命，不断完善自己的人格；引导学生利用学习和各种实践机会熟悉社会、体验社会、体验职业，根据自己的兴趣、能力和个性特点，树立正确的择业观、职业观、创业观，培养创新精神和实践能力；帮助学生树立合作与竞争意识，增强迎接职业挑战的信心，提高生活和社会适应能力，学会应对压力与挫折，保持健康良好的心态。而要做到这一点，就需要专业教师在教学中要自觉应用教育心理学的理论去指导，帮助学生解决存在的各种心理问题。教育学生要树立崇高的职业道德，自觉地调适自身心理状态，不以自己不良的情感因素影响学生。要知道，教师不经意的伤害会使学生心灵遭受极大的痛名。总之，每位教师都应该注意提高白己的素质，力争成为一名合格的心理健康辅导员。

3．3加强对家长的指导和帮助。据调查，目前职校学生的父母大部分受教育程度不高，尤其缺乏教育学、心理学有关知识。据

《中国青年报》报道：“95％的家长没有看过心理学方面的书，72％的家长没有教育方面的书”。可见，很多家长不懂得如何科学地教育孩子。为此，有学者呼吁：问题孩子的背后有问题家长，当前心理健康教育最重要的问题是教育家长!学校可以通过与家长主动沟通，让其了解关心子女的心理健康的重要意义，普及心理健康的知识，使家长主动关心子女的心理健康与人格发展，营造民主平等氛围，优化家庭教育环境，主动配合学校梳导学生心理困惑，确保学生的心灵健康地发展。无论是了解学生心理与行为偏差的原因，还是矫治计划的制定和实施，都需要取得家长的积极支持和配合，才能收到良好教育效果。家校联手形成合力，会使心理健康教育取得更好的效果。

3．4培养学生的人际交往能力，促使班集体关系和谐、融洽。

由于现代家庭住房单元化、独立子女增多的特点，从客观上束缚了青少年学生的人际交往。如果班集体不能满足学生的情感需要，也就不可能使学

生得到健康的发展。学校应通过定期举办讲座或通过讨论等形式，引导学生广泛接触社会，结交朋友，使学生在交往中建立相互理解、信任、关心的人际关系，防止其产生不良心理倾向。如本校学生科就曾经举办过“青春期性健康教育”、“怎样克服社交恐惧症”等专题讲座，深受学生的欢迎。

3．5取得社会各界的支持和帮助。随着对外开放、经济体制改革的深入，以及互联网的迅猛发展，难免有一些不健康的色情、暴力等精神污染内容流入学校和学生中。中职生正处于分辨能力较弱的年龄阶段，很容易受到影响。为确保中职生心灵健康发展，各级教育行政部门、社会教育机构、社居居委会、影视报刊等媒体，需要紧密配合，尤其作为教育工作者，应主动和有关部门联系，取得他们的支持和帮助，通过多种办法，解决中职生目前面临的心理问题。如与中职生所居住的社区联系，通过社区开展旨在增强中职生法律意识的青少年普法知识竞赛等多种活动，提高中职生对复杂社会的分辨能力，共同为中职生的健康成长创造一个温暖如春、友好和谐、积极向上的环境。以此拓展学校心理健康教育的新空间，形成学生心理发展的社会支持系统，使“心理育人、人人有责”真正成为社会的共识和共同行动。

[参考文献]：

1．杨传裔.中等职业学生就业指导.重庆大学出版社.2025.9.1版.2、浅谈如何开展中职学生就业指导教育.广西梧州财经学校网站.

**第四篇：浅谈中职学校学生的心理健康教育**

浅谈中职学校学生的心理健康教育

阳东县第一职业技术学校陈超勇

摘要：中等职业学校的学生正处于身心发展的重要转折时期，随着学习生活由普通教育向职业教育的转变，发展方向由升学为主转向就业为主，以及将直接面对社会和职业的选择，面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化，他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面都会出现和产生各种困惑。因此在中等职业学校开展心理健康教育，是促进学生全面发展，提高学生综合素质和职业能力的迫切要求。本文从中等职业学校学生现状入手，分析其产生的社会、学校、家庭、自身的原因，总结了常见的几种表现，最后提出了应对策略。

关键字 :中学生心理健康教育现状分析原因 表现 策略中等职业学校学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分，加强心理健康教育是增强德育工作实效性、针对性的重要举措。中等职业学校学生的年龄大多在 15—18 岁之间，正处于身心发展的重要时期。他们带着憧憬跨入 21 世纪，但社会的变革、观念的更新、市场的竞争、就业的压力也给他们的心灵带来了很大的冲击。他们有的人由于兴趣、情感、意志、习惯等非智力因素所致，学习成绩欠佳，中考失意，产生自卑，,由于他们绝大多数都是独生子女，家长过高的期望给他们造成了过重的压力和困扰。职业学校学生由于社会偏见和竞争压力，心理健康表现令人担忧。

从目前现状看来，许多中职院校学生存在各方面的心理健康问题，如荒废学业而沉溺网游；不思进取反以差为荣；违反纪律以寻求刺激；面对挫折一蹶不振甚至自寻短见等等。据目前媒体报道的青少年犯罪案例中，其中中职学校学生所占比率居高不下。而这些问题主要由以下几方面原因引起：

一、自身心理的矛盾冲突。许多学生选择就读中职学校，主要由于中考失利、在初中阶段成绩相对较落后或者家庭经济状况较贫困，在进入中职院校后，由于生活、学习方式有了相当大的改变，对原有的心理结构造成一种冲击，这个阶段的中职学生心智处于尚未成熟的发育初期，往往对于这个冲击缺少自我判断能力，从而引发心理健康问题。

二、不良社会行为的影响。由于中职学校的特殊教学性质，学生可在求学期间不同程度的接触到真实社会的方方面面，一些不良社会行为在这个时候潜移默化的影响着学生，最终导致违反学生行为准则、学校规章制度行为的出现。

三、教师队伍对心理健康教育。有的学校较少关注学生心理健康教育，部分领导、教师的教育思想有偏差，观念落后，只是简单的进行技能操作传授，未能切实做好学生心理素质的培养教育，这无疑对中职学校学生的心理产生了相当大的影响。

中职学校作为一个学习技能操作实践基地，主要授以学生进入社会后的能力，但是片面追求学生操作能力的提高，忽略学生心理健康的教育指导，最终无法达到甚至背离教育的初衷。

针对中职学生不同于一般普高学生的特异心理，中职学校要按照“全员参与、主体性、发展前瞻性、体验性、尊重与理解学生”五大原则，心理健康教育上采取以下应对策略：

1、开设心理健康教育课程

根据德育大纲，中职学校入学一年级即开设心理健康教育课，周课时1节。该课程面向全体学生，以课堂教学、专题讲座和自学相结合，以导读目标和案例为切入点，进行心理健康知识普及和心理辅导，通过系统的学习，让学生保持健康积极的心态，正确面对社会、面对人生。

2、成立心理咨询室，开展心理辅导与咨询工作

中职学校要成立心理咨询室，心理健康教育工作由分管校长负责，德育处牵头，班主任和专兼职心理健康教育教师为骨干，全体教师共同参与。

3、关注特殊群体学生

中职学校由于其学生的构成比较特殊，导致管理难度很大。中职学校要特别关注特殊群体学生教育教学，针对他们各自的特性因人施教：成年学生采取特殊政策，建议其不住校，不住公共宿舍，但在校学习期间要和“学妹学弟”一视同仁；女生主要从“自尊、自爱、自信、自强”上进行系统教育；特困学生通过给予各类助学金解决其在经济上的困难，让他们不因为家庭的贫困而影响学习；对外地学生尤其要关心爱护，让他们在学校找到家的感觉；充分发挥退伍军人纪律严明、受过正规军训的优势，在班级中培养他们的管理能力；高中毕业生和“回笼”大学生，他们的文化素质较之普通职高生要高，学校可根据他们的需求，允许他们选修专业课。

4、以活动为载体，体验“成功”的喜悦，重塑学生性格

人们都有获得成功、避免失败的需要。学生取得成功，可以得到家长、教师的肯定、赞许，提高自己的自尊心。因此，我们采取了多种活动形式让学生体会到成功的喜悦，重塑良好性格。

根据学校实际和各类特殊节日开展系列主题月活动，如：感恩、文明礼仪、行为规范、弘扬和培育民族精神、安全、禁毒、普法等。一年一度的冬季田径运动会、篮球运动会、校园歌手大赛、迎新春晚会、拔河比赛、专业技能竞赛等，这些大型活动的开展，让学生找回了自信和自尊，享受到成功的喜悦，培养了他们的集体主义精神，增强了综合素质。

5、在实习实训中渗透心理健康教育

中职学生对专业课尤其是专业实训课有浓厚的兴趣。因此，学校应以此为教育的契机和突破口，鼓励他们从初中的挫败中走出来，开始新的生活和学习。我们在实习实训中强调学生要接触社会、体验职业，引导学生进行职业心理调适，帮助学生巩固和强化积极的情感体验，克服不利于将来就业的心理倾向，正确对待职业选择和职业的变化发展，了解职业的社会意义和价值，培养职业兴趣、爱岗敬业精神和良好的职业心理素质，从而适应以后的职业需要。

6、建立学校与家庭联系沟通机制

中职学校95%以上的学生住校，于是建立家校联系沟通机制就是心理健康教育工作必不可少的重要内容。学校要随时把学生在校的荣誉及时告诉家长，让家长和孩子一起分享成功的喜悦，感受孩子进步的快乐，共同鼓励孩子继续努力。学生违反了学校的纪律（程度较为严重）也要告知家长，让家长配合学校共同教育学生。

中职学校的教育工作应该看到学生心理健康教育的重要性，并应该把这一项内容具体落实学生课程上，老师学生都需要重视。

一、开展心理健康教育是推进素质教育的必然前提。

《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育，应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等各个方面。在不同阶段和不同方面应当有不同的内容和重点，相互配合，全面推进。”由此可见，中等职业学校也被纳入推行素质教育的范畴。在强调素质教育的今天，切实有效地开展心理健康教育，培养学生良好的心理素质，不仅是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然前提[3]。

二、心理健康教育是评价中职学校学生综合发展的重要途径。

不难发现，在中职学校中常常可以发现这样一个现象：一些在课堂上并不活跃的学生走出课堂后表现却相当优秀。有些学生成绩并不好，可在实习时或者参加工作后却能取得相当突出的成绩。因此，如果中职学校教师们只一味追求课堂成绩，不留心观察学生的其他优点，可能会因此忽略学生的其他长处，从而影响综合评价学生的判断。因此，结合学生的实际，关注学生心理特征，是综合评价他们综合发展的重要途径。

三、提高心理健康教育水平是减少中职学校学生违纪现象的有效措施。由于中职学校学生的特定文化素质及心理特点，直接决定了学生对待所受教育方式的态度。在中职学校各种违纪现象发生率高，除了归因于学校执行规章制度的力度以及整体校园风貌因素影响之外，还更应该关注到学生的个人心理状况上来。只有提高学生的心理健康教育水平，改善学生心理健康发展的环境，才能有效减少学生的违纪现象。

总的来说，中职学校学生的专业技能知识教育固然重要，但心理健康教育同样不可忽视。并且应该清楚地认识到，中职学校学生心理健康的程度直接影响了他的学习态度，如不能正确地了解到他们的心理特点，不能做到因材施教，则容易引发学生的心理问题。因此，提高学生心理健康教育水平，改善中职学生心理健康状况，这样才能做到专业技能知识与心理健康教育相辅相成，才能达到为国家、社会培养高素质综合人才的目标。

中职学校心理健康教育工作任重而道远，希望全社会都来关心中职学生的健康成长，家庭、学校、社会几方合作形成合力，加强对学生的共同教育。

参 考 文 献

[1]周昆.《中职院校学生心理健康教育探索》，[J].《当代教育论坛：宏观教育研究》，2025，5：42-43.[2]郭玉萍.《浅谈中职教师心理健康对学生心理健康的影响及对策》，[J].《金色年华：学校教育》，2025，12：26-27.[3]张娟.《浅谈中职生心理健康教育的重要性》，《陕西渭南商贸技工学校：学报》，2025，3，2-3.

**第五篇：中职学校心理健康教育“六步曲”**

中职学校心理健康教育“六步”曲

湖南省岳阳县职业中等专业学校陈春林

中职学生大多是农村孩子，学生的厌学障碍和人际关系问题相当突出，存在个性偏差、厌学、网隐、早恋、逆反心理严重等心理问题。然而，中职学校往往更多地关注的是学生的思想道德素质、专业技能素质的培养，而对心理素质的关注较少。如何有效实施中职学校心理健康教育，笔者认为可以从以下六个方面入手，即“六步”曲：

一、开展教师心理健康教育形成学校心理健康教育的良好氛围。

1、有针对地开展教师心理健康教育，提高教师心理素质

教师面对激烈的就业竞争及来自社会各方面有形无形的压力，往往会产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不恰当的教育行为，对学生产生不良影响。因此，学校应培养教师用科学知识调整自己的心态，使自己始终处于积极乐观、平和稳定、健康向上的心理状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入到教育教学工作中去。

2、学校应建设一支强有力的心理健康教育教师队伍

为了保证学校心理健康教育工作能正规有序地开展，中职学校要配备专职教师承担心理辅导课并开展学生心理咨询活动。这种心理咨询在形式上有别于班主任、任课教师找学生谈话。少数有心理困扰或心理障碍的学生主动找教师寻求帮助，教师则有的放矢的给予科学有效的咨询和辅导。在方法上，教师要充分接纳学生、了解学生，与学生一起寻求可行的良策。

3、积极创设有利于学生心理健康发展的教育环境

学校在环境布置上要精心的设计与构建。在学校内部环境的建设

上，以“美”、“特”、“新”来装点布置。校园内教室、宿舍、走廊、话动室都能做到美观洁净，而各式宣传橱窗、画廊黑板报上丰富多彩的内容能使学生流连忘返。教师、学生的一些文艺作品的展示，增添

了学校典雅怡人的文化氛围，更给全校师生带来了一个探索世界、捕

捉信息、展示才艺的广阔空间。

4、加强家校联系，为学生心理健康教育保驾护航

现在大部分学生家长教育学、心理学的知识欠缺，他们不了解如

何更科学地教育孩子，因此，学校要通过家长会，家长座谈会等方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少

年年龄特点，懂得教育子女的正确方法。要让家长了解青少年是一个

特殊年龄阶段，对子女教育既要鼓励，也要批评，但方法的使用一定

要符合青少年心理特点，对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对“问题家庭”的学

生更要特别关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

二、以班主任为核心强化班级管理的心理健康教育功能。

班主任在日常班级管理中，应准确的了解、把握学生心理障碍的度，及时发现学生出现的心理问题，并有的放矢地进行纠正。班主任

应与学生进行心与心的交流。中职生大部分在初中阶段都有过后进生

经历，平时经常遭受嘲讽和讥笑，自卑心很强，不敢面对同学和老师，同时又渴望被关怀，因此，班主任应对他们特别关爱，动之以情，导

之以行，和他们交朋友，帮他们树立信心。另外，班主任应善于使用表扬艺术，对待每一位学生都应一视同仁，绝对不能挖苦讽刺学生，以一颗宽容慈爱之心关心学生。对学生的赞扬要体现在具体细微处，一点点的进步，也要非常郑重的予以夸奖，让学生不断地从中得到鼓励。

三、开展心理咨询，做好学生心理问题的预防和矫治工作

心理辅导在帮助学生消除心理障碍，正确认识自我及社会，充分发挥潜能，有效适应环境方面具有重要作用。

1、建立心理咨询日常工作机制，落实心理辅导员轮流值日制度；

2、加大心理咨询宣传力度。通过张贴海报，课堂上促进，课外广播，班主任工作等让学生特别是高一新生能尽快了解心理咨询的时间、地点、方式。

3、增加心理咨询的方式。不仅有个别面询、电话咨询，还要有网上咨询。

四、结合学生个性特点抓好入学、就业教育

一是要对一年级新生突出适应性教育。

一位机械制造专业的同学在他的日记中这么写到：开学没过多少天刚进校门的那种喜悦之情和对专业的好奇感已经没有了，我只感到疲惫不堪说，压力很大。学习就像脱节了一般。以前自己的强项课程开的不多，像历史、地理就没开，开的尽是一些学不懂的课程，像制图。上课好像听天书一户血样，像物理、数学、英语。前学得不怎么样，像在越发感到困难。这儿的老师我们也不理解，他们究竟知不

知道我们的脑子也是有限度的。

这种感受是由于人们对新的人际关系的不适应而造成的。因此，学校应根据新生对新的环境特点很难很快适应这一情况，从培养乐观思想，提高自我管理能力入手，有针对性开设心理卫生保健课，提高学生自我评价、自我调控和自我激励的能力，以便使他们尽快适应新环境，以良好的心态投入到新学期的学习之中。

二是要做好学生入职场前的心理准备工作

入职场前的心理健康教育，要注重引导学生树立增强自身素质、积极参与竞争的观念，既要有参与竞争的勇气，又要有做好参与竞争的准备，提高自身的素质，锻炼心理的承载量，使自己拥有竞争的实力，在竞争中提高。因此，学校应根据学生的能力、气质、性格、兴趣等个性特点，结合社会需要和有关职业信息，对学生进行职业心理教育，使学生懂得人的性格都有积极和消极两个方面，应努力克服消极的性格品质。发扬积极的性格品质。

五、多形式、多渠道开展学生青春期性心理教育

当前青少年性生理年龄普遍提前，但性心理却极为滞后，无论学校还是家庭，对中职学生的性知识传授都已无法满足现实需要。他们往往因为得不到科学的指导而陷于迷惑、焦虑或冲动之中。由于青少年对自己的身心发育缺乏正确的认识和控制能力，常常容易出现偏离行为，从而造成了少女怀孕，青少年性疾病、性犯罪上升，构成了各种各样社会危害。青春期性心理教育可从以下几面入手：

一是通过开展相关讲座，图文并茂，解答学生们敏感和困惑的问

题。这里不仅要介绍性生理和性心理知识，还要对学生进行性道德和性安全教育，与孩子敞开心扉的交谈，共同探讨一些与心理、情感、爱恋以及选择终身伴侣有关的问题。

二是要结合各学科教学开展青春期性心理教育。在实践中，不要将青春期性教育孤立的作为一门课程进行传授，而应将其与生物学、生理学、解剖学、美育、德育等课程联系起来，在学习这些课程的过程中将青春期性教育融入其中，从不同层面地对学生进行教育。

三是要多开展相关主题班会。针对学生感兴趣的话题可以以班级或小组为单位开展主题班会，共同讨论一些困惑问题，并根据所选主题和学生特点采取多种形式，如专题演讲、正反方辩论、诗歌朗诵、小品表演等

四是要开展丰富多彩的课外活动。学校要在青少年中创造一种宽松的男女自由交往的和谐环境，通过异性交往，从而培养较强的调适能力。在青少年长大即社会化的过程中，同伴交往乃至与异性的交往是不可缺少的一课。对于少男少女的交往，要多一些鼓励，少一些训斥

五是要多与家长沟能，共同教育学生。学生家长应该放弃传统的不对孩子进行性教育的旧习，主动进行性教育。因为父母和孩子在一起生活，对孩子的生活了解比较多，如果在适当的时机，坦诚地对孩子进行性教育，对培养孩子正确的性观念、性道德，都可以起到良好的教育作用。

五、以职业理想为抓手开展学生人格教育

当前中职学生的人格障碍主要表现在没有远大的理想，缺乏社会责任感，自私自利，承受挫折能力差等。如我校旅游班二年级学生向我倾诉：我对自己很没有信心了，昨天红乔来挑选实习生，我第一关都没有通过。我又矮又胖，长得又不漂亮，将来找工作肯定很难，这次考导游证也肯定没希望。我现在学习状况还好，可我看不到前途。通过与她交谈，发现她急需解决的问题有两个，一是信心不足，二是自己的人生规划不清晰。

学校心理健康教育应首先着眼于发展学生的良好心理素质，建立起以预防为主、防治结合的心理健康教育模式，开拓教育效果的前瞻性，有的放矢地加大心理健康教育的力度。现代心理学研究表明，学生心理潜能的发展程度制约着人格的发展。尽管每个人都有自己的潜能，但每个人的潜能得到发展的方向可能是不同的。一旦学生生而有之的心理潜能被充分发掘出来时，就会成为一个具有很强的独立民主意识、很强的创造性、智力充分发展和品德十分高尚的人。

总之，心理健康教育是一项综合性、持久性的育人工程，要靠多方面的共同努力。教师要善于挖掘一些显性的或隐性的心理教育内容，把它自然地渗透到各科教学中去，潜移默化地对学生施加影响，逐步提高学生认识品质、意志品质、个性情感品质。同时，职业学校应以促进学生的职业成熟为重点，重视学生就业方向的选择，并为其提供良好的指导和服务，促进其提高职业认识、职业兴趣和职业决策等方面的能力，从而全面推进学生的健康成长。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！