# 中职学生心理健康教育的思考

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-06-24

*第一篇：中职学生心理健康教育的思考关于中等职业学校学生心理健康教育的思考众所周知，中职学校生中有不少学生存在心理上的偏常，学生的厌学障碍和人际关系问题相当突出。对于中等职业学校中的这些边缘学生，他们面临着方方面面的问题，但最需要教师关心与...*

**第一篇：中职学生心理健康教育的思考**

关于中等职业学校学生心理健康教育的思考

众所周知，中职学校生中有不少学生存在心理上的偏常，学生的厌学障碍和人际关系问题相当突出。对于中等职业学校中的这些边缘学生，他们面临着方方面面的问题，但最需要教师关心与帮助的是“心理问题”，他们往往在“心理问题方面”面临更大的困难。这主要表现为：他们普遍存在厌学、惧学心理，缺乏理想；不少学生意志薄弱，在困难面前缩手缩脚，不会正常的交往，不能承受挫折，不善于调节自己的情绪，适应性差，欠缺基本的独立生活能力，性格存在缺陷等等。

因此，对中职生进行心理健康教育显得非常必要和重要。

一、中职生心理问题产生的主要原因有：

1、社会影响。由于社会的复杂性，中职生长期受社会上一些不良因素的影响，社会上一些人对中职生偏见和歧视，使得中职生出现了许多逆反心理和逆反行为。

2、家庭影响。家庭教育对学生产生巨大的影响,有的家长文化素质较低,教育方法不当,有的家庭父母关系不和,缺少温暖和爱，使学生性格扭曲,有的家庭经济状况较差,也会对学生心理产生影响。

3、学校教育不当。

首先，长期不适合学生发展的教育环境的影响使得中专生心理素质不高：当前，在现实的教育评价机制中，功利主义思想突出，在中小学，升学率、学生成绩等对学校创品牌，对教师评优、职称晋升产生的作用越来越重要，所以，很多学校、教师把工作的主要精力放在如何提高学生的成绩上，而对学生其它方面的才、艺与良好个性发展，关心、考虑不够，导致很多学校天天大喊实施素质教育，而下大力气搞的却是应试教育。可想而知，那些在学校教育中，成绩相对较差的学生他们很难得到学校、教师足够的帮助，进而导致成绩更差，由于学校是单纯以学生的成绩来评定他们，在学校中、班集体中，这些学生必然得不到老师与同学们的认可，也很难找到自尊、自信、成功与快乐，他们长期被人忽视，处在教育的边缘，久而久之失落感、无足轻重感滋生。在这样的恶性循环中，加之很多家长在教育子女中过程中的盲目，很多学困生背上了沉重的心理负担。这直接影响到这些学生健康人格的形成。

其次，我们中等职业学校的教育工作还存在一定的弊端。一些教师忽视学生心理特点，在教育学生时采用不当的方法，体罚、心罚学生，损伤学生的自尊心，使不少学生产生孤独、自卑的心理。有些后进生，被教师所嫌弃，失去上进心而自暴自弃。

4、学生自身心理因素。由于学习基础不扎实,学习方法不当,学习松散,动力不足等因素影响,不断地诱发学生心理问题的产生。

二、解决方法

根据造成中等职业学校学生心理健康问题的原因，改进和加强中等职业学校学生心理健康教育，我认为应从以下方面做起：

1、重在发现、及时引导：

（1）发现问题是揭露问题和解决问题的前提。

（2）中专校的边缘学生的年龄、心理特征等决定了他们不轻易表露自己的内心世界、不主动寻求帮助。

（3）对许多边缘学生来说，心理健康还是一个陌生的话题。他们缺乏基本的常识，对自己的心理是否健康无法判断，遇到想不通的问题，产生了心理障碍，也不知道该向哪里寻求援助。班主任要善于和及时发现学生的心理问题，要了解关心他们的变化。对因不同原因而暂时处于边缘的学生，给予适当的帮助，使他们能尽快摆脱困境，重塑信心。我班的杨红霞同学在一次参加校学生会干部竞选中落选了，这使原本活泼、开朗的她，一下子变得寡言少语，精神抑郁，很少参加班内组织的各种活动，这直接影响了师生、生生关系的健康发展，而且一度产生了退学的想法。了解到这些情况后，我找到她，帮她分析了落选的主、客观原因，使她认识到落选经历对于她健康成长是一笔宝贵的财富，对于生活中的挫折与困难应学会如何面对，同时表达出班主任对她的关心、信任与期待！她的心结打开了，并很快从阴影中走出，重新找回自信！

2、建立边缘学生的心理档案，把心理健康教育深入到“点”。

开展心理健康教育，有利于学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，有利于帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，对于提高当代中专生的心理健康水平，促进其德智体美全面发展具有重要意义。在这项教育中，目前许多学校包括我们学校都存在这样的问题，即注重到“面”的教育，通过上课、讲座的形式教育全体学生，而缺乏深入细致的工作，即深入到“点”。我认为，“面“的教育固然重要，但现实中迫切需要帮助的是“点”。即为边缘学生建立心理健康档案，详细了解这些学生心理问题产生的不同原因，制定可行性措施，这样才能针对不同学边缘学生的不同情况给予他们长期的、具体的、有效的帮助。前文中提到的陈建红同学，针对她的情况，我与学校的心理咨询教师为她建立了完备的心理健康档案，通过我们大量细致的工作，使她很快从自闭的阴影中走出，圆满、顺利地完成了学业，并且毕业后找到了自己满意的工作。

3、加强教师学习，提高教师心理素质。

首先，要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的就业竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师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。

其次，教师要重视自身的心理健康。教师的职业特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力，教师要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。

最后，要对教师广泛开展心理学知识的培训。学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以便正确对学生进行指导，并在教育教学过程中不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理学专业知识，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是对加强心理健康教育至关重要的。同时应对学校进行整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习生活环境。

4、在常规的教育活动中渗入心理辅导的内容。

实际上各科教学本身都包括有心理教育的内容，只要备课时加入心理教育的导向，就可以使授课内容深入一层，如程序设计、平面设计、动画设计等课程教学中可以对学生进行美育教育，语文教学中可以对学生进行情感教育；体育课可安排挫折教育，增加学生的抗挫折能力，锻炼意志力。最佳的做法是在各门学科的教学目的中加入心理教育的分节目标，使教育模式由知识教育向素质教育、心理教育转化。

5、学校配备专业的心理辅导老师，在中等职业学校开设有关心理健康课程。

开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

（1）引导学生合理发泄不良情绪。由于中等职业学校学生发育尚未成熟，情绪不太稳定，遇到挫折时如果不能及时得到发泄，可能引起不良后果。根据这一特点，应为他们创设合理发泄的渠道，防止不正当的发泄。较好的方法：一是让他们尽情倾诉；二是引导情绪转移，用积极情绪代替消极情绪；三是音乐抚慰，用优美、轻柔的音乐调节情绪。

（2）、淡化被动受教，培养自主能力。中等职业学校学生来源复杂，大部分为行为不良学生，在学习生活等方面自主能力较差。因此，应特别注意帮助其形成自主能力，侧重于引导，鼓励，多发现他们的闪光点，帮助他们在分析问题的基础上自己找到解决问题的对策。

（3）、注意养成教育，培养学生良好的学习、生活、行为习惯。中等职业学校学生的自理性、自制性都还不够成熟，许多心理障碍表现都与不良的行为习惯有关。因此，对其进行调节时特别要注意行为习惯的训练，用严格的纪律制度规范其行为，帮助其一步步改正不良行为，养成良好习惯。

6、加强对家长的指导和帮助。

现在大部分学生家长教育学、心理学的知识欠缺，《中国青年报》报道：“95%的家长没看过心理学方面的书，72%的家长没有看过教育方面的书。”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，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，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。

7、发挥班主任的职能作用

罗森塔尔效应表明，只要是常人，如果受到教师的关心、帮助、热爱，那么他就会有所发展。教师的期待和热爱而产生的影响具有激励作用，使学生更加自尊、自爱、自信、自强。从而激发学习的热情。对于班级中的边缘学生他们更需要的是班主任在学习、精神上的关心、关怀。过分把时间、精力放在督促他们的宿舍卫生、纪律方面，只会引起学生的反感，不利于其它工作的开展。

我认为班主任应把边缘学生的心理教育工作作为自己工作中的一个重要组成部分，要通过经常性的接触，深入了解学生的心理状态，及时地发现学生在日常学习生活中的心理障碍、心理疾病，要加强与学生的交流，成为他们倾诉的对象。并在日常工作中，与各方教育力量相互配合，要共同帮助弱者面对现实，调整心态，保持心理平衡，使心理处于健康而良好的状态。

三、总结

“十年树木，百年树人”，中等职业学校学生心理健康教育是一项长期的系统工程，改进和加强学生心理健康教育需要学校、家庭、社会等多方面共同努力，为学生创造一个良好的成长环境。现在，教育部门和中职学校已经开始为学生的心理健康教育做出诸多努力，也收到了一些效果。但是，应该看到，不完整的教育链条是无法充分发挥作用的，家庭和社会作为中职学生紧密接触的更广泛的世界，必须正视存在的问题并有所行动了，唯其如此，才能扣上缺失的一环，形成育人的合力。

相信，每一个正常的人犹如一粒种子，只要能给予适当的环境，就会生根发芽，长大并开花结果。每个人在其内部都有一种自我实现的潜能，对于弱者，他们只要得到别人适时的关爱、帮助，并通过自己的努力，就一定能成为强者。作为一名职业学校的教师，我们有义务也有能力行动起来，用我们的真心和关怀，付出我们的十分努力和奋斗，与我们的学生携手走向美好的明天！

**第二篇：中职学生心理健康教育个案分析**

点亮学生心灵的天空

——中职生心理健康教育个案分析

在学生的成长发展过程中，由于教育不当心理上会产生不少的矛盾，引起心理不适应、情绪不协调和精神障碍。中职生也不例外，他们担心毕业后求职困难，情绪上紧张、焦虑、抑郁、困惑等诸多问题，因此中职生的心理健康教育刻不容缓。我校为解决这一问题每周上一节心育课，使他们初步了解和掌握了心理健康常识和简单的心理调节方法，要使学生拥有丰富的心灵、健全的人格，能快乐、健康的成长，班主任、任课老师及帮教老师也要给于学生一定的心理健康指导。下面我从班主任工作的一个典型案例中，就如何做好学生的心理转化工作进行分析，谈谈在心理健康教育方面自己的一些做法与思考，以促进职业学校的学生更积极健康地成长。

案例：预备铃已响，我还未踏数控班的教室，就听见小宋的大嗓门，而且人不在自己的座位上，看见老师进来，他才赶忙回到座位上，课桌上的书本乱七八糟，然后把所有的课本往地上一撂，上课了，他还是心不在焉，一会儿看看窗外，一会儿左顾右盼，我走到他跟前，轻声地说：“坐好，注意听讲，不能三心二意，这么聪明的你应该是应该认真听讲的”。他低下了头，而后的时间他听得相当认真，还不时纠正其他同学回答问题时出现的错误，脑子反映很快，十几分钟后老毛病又犯了„„.小宋是一个令其他任课老师都头疼的学生，从初一开始就迟到、旷课、逃课，上课经常摆出一副不认真的样子，头转来转去，还不时 乱插嘴，打断老师的讲课；你对他批评教育时，他摆出一副不服气的样子，眼睛望着天花板，心不在焉，满不在乎的样子，学习上并不认真，脑子很灵活，但成绩处于中等，而且喜欢与顽皮的学生交往，在公共场合爱起哄，经常唯恐天下不乱，不过他也是班级里的“百事通”，样样事情，大小事问他他准知道。

一、心理原因分析

（一）、家庭影响：民主、和谐的家庭氛围可以给孩子提供一个温馨浪漫、舒畅的心灵港湾,在这样的家庭成长的孩子健康活泼,富有朝气和进取精神。但是小宋父母在外打工由爷爷奶奶常年带着，由于和孩子之间不沟通，任其自由发展，他经常不回家。父母只给孩子每月的生活费，不太关心他的行为和生活，偶尔问起成绩，若不理想，见面父亲就打骂，这种教育方式的不当，造成小宋任性放纵。

（二）、学校影响：他上课不认真听讲，经常捣蛋插嘴，东张西望，老师对他很头疼，缺少与他沟通。虽然他特别想引起老师的注意，也希望得到老师的关注，但又常常得不到老师的赞赏。造成他与老师对着干，有抵触情绪，听不进老师的批评，使学校对他的思想教育落不到实处。

（三）、青春期的生理和心理影响： 16岁——17岁正处于身体迅速发育成长，极大地打破了生理和心理之间的平衡。这一阶段心理发展正处于半成熟半幼稚阶段，在这一阶段，一方面以成人自居，另一方面却又受到自身经验和能力的限制，开始有意识的摆脱童年期的直率和纯真，并以怀疑和审视的态度来观察和面对周围的事物，这阶段 容易冲动，行为不易预测，逆反心理比较强。所以对于父母和老师的批评和劝导往往产生抵触情绪。

二、教育过程和心理辅导

（一）、家校互通形成教育合力。

我认识到造成小宋心理障碍的主要原因在于家庭，因此，我加强与其家庭联系，让其父母认识到家庭教育的重要性和责任感，父母应承担起教育孩子的重任。不要只顾赚钱，而且教育孩子不能简单粗暴。努力做到和风细雨，打开他心灵的窗户。及时发现引导，处理和治疗，消除心理冲突，同时注意培养孩子的耐挫能力。我一次次地用课余时间打电话、发短信，做他父母亲的思想工作，经过多次推心腹的交谈，终于使他们接受了我的建议。母亲亲自回家照顾小宋了。经过家庭与学校共同努力，使小宋的心理发生了微妙的变化，也开始愿意回家了。

（二）、用爱心构筑心与心的桥梁。小宋同学的心理障碍除家庭而外，学校教育也有很大的影响，做为班主任和任课老师应关注这样的问题学生，应给他更多的关心与呵护。不应该对他持冷漠的态度。小宋从初中就受到老师的冷淡，造成他心理上的不平衡，那么三年后的今天，我们怎样改变他呢？我和任课老师及帮教老师商量决心重塑他的形象。每周不定期的找他谈话，随时发现问题就给予解决，而且让他参与学校组织的各种展示个人才能活动，学校举办的古诗文朗诵会我们推荐他去，给他鼓励，结果他成功了，获得了二等奖；学校举办的计算机图文混排比赛中，又推荐他去，他又成功了，获得了一等奖。从那以后，这位同学经常找我和帮教老师谈心，他表示一定要做 一个遵守纪律的好学生。而且他回家能主动和父母交流。有一次他问我：“老师，我还是以前的坏学生吗？”我立即就否定了，并且告诉了任科老师对他的肯定，这位同学激动不已。他让老师、家长重新认识了他。让他展示出了他的才能，当他领到红红的奖状时脸上洋溢着从未有过的成功喜悦,他第一次感受到了“原来我也很棒!”.在他天真,欢快的抿嘴一笑间,我感觉到我们的教育是成功的。

（三）、加强青春期的心理健康教育。我和老师们重视小宋的心理疏导工作，利用他乐于接受的方法讲明道理，消除他错误的认知因素，认真分析他的思想状况和心理要求，确立适合他实际的教育目标和要求，准确把握他品德发展阶段和水平，指导他重点阅读心理健康教育读本有关内容，缓解他的心理压力，增强自信心，使他的心理素质在潜移默化中得到发展。经过一年多的耐心教育，小宋回到了课堂，并且能静心学习，学习成绩也明显提高了很多。现在小宋能和老师、同学和谐相处。我们的心理健康教育有了突破性的发展。

三、几点思考

（一）提高教师自身素养和教育艺术水平。青少年学生逆反心理的形成，很多都与教师的教育方法不当有关。教育者首先要着力于提高自身素养。没有心理健康的老师就没有心理健康的学生，只有教师具有了健康的心态，才能让学生沐阳光而生善。为此，学校首先从教师抓起，号召班主任和任课老师自觉学习心理学，鼓励老师考取心理咨询师资格，做到人人可当学生的心理辅导老师，并以“请进来，走出去” 4 的方式有计划地组织专兼职教师外出学习和培训，请心理专家到校讲授《教育心理学》、《普通心理学》等理论，不断提高教师心理素质、业务水平和心理咨询能力。在此基础上，学校还组织老师积累个案，搞课题研究，积极探索心理健康教育的科学规律，为全面开展心理教育较好地准备师资。同时教师要具备良好的教育心态，要把关心、尊重、爱护学生放在首位，把学生置于与自己平等的地位。在学生出现过激行为时，教师要学会制怒，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突。

（二）在各学科教学中渗透心理健康教育

各科教师应有心理健康教育的意识，主动将心理健康教育渗透在各科教学内容和过程之中，培养学生良好的智力与非智力因素，积极调动学生学习的主动性、积极性，参与教学过程。教师应努力营造良好的课堂学习氛围，建立平等的师生互动关系，为人师表，使学生在尊重鼓励气氛中，体验学习的满足感与成就感。有效地促进学生心理健康发展

总之，心理健康教育是一门攻“心”的教育，攻“心”的教育又需要爱心与耐心，我将继续探索研究心理健康教育的有效途径和方法，面向全体学生，开发他们的心理潜能，增强他们的自信心，针对学生年龄和实际情况采用不同形式的心理教育艺术开展心理沟通活动，最后，我愿和我的学生们一起分担成长路上的风雨，分享阳光灿烂的心情。

**第三篇：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.

**第四篇：中职学生心理健康教育个案分析**

点亮学生心灵的天空

中职生心理辅导案例----一位叛逆学生的转化

山西省晋中市和顺县职业中学 冯文清

随着中职生的自我意识及成人感迅速增强，使得他们无论是在观念上还是心理上都产生了一些微妙的变化，诸如早恋、自卑、焦虑、失落、恐惧、消极、逆反等心理问题也随之而来，对学生的健康成长产生不良的影响，甚至会使学生出现行为障碍或导致人格缺陷。因此中职生的心理健康教育刻不容缓，下面就如何做好中职生的心理健康教育谈自己的一些做法与思考。

一、案例介绍

薛某，男，16岁，职中高一年级1203班学生。学习成绩较差，智力较好，对学习不感兴趣。性格倔强，个性刚硬，自尊心特强，逆反心理十分严重。经常和父母、老师发生冲突、顶撞，有很强的抵触情绪。你越是反对的事情，他就越和你对着干。在家里，一旦父母不能满足他的要求，他就使性子，以赖在床上不去上课来抵抗父母，弄得父母亲实在没有办法。在学校，他这种反抗行为也很尖锐。每当老师批评他时，他眼睛直对着老师，头仰得很高，一副不服气的样子，甚至还和老师顶嘴，上课故意睡觉，不交作业，家长和老师十分无奈。

二、案例分析

该生的叛逆行为是进入青春期的一种表现，他们往往把家长和老师的批评、帮助理解为与自己过不去，认为伤害了自己，因而就会表现出严重的敌对倾向。分析其原因主要有三个：

1.是家庭教育方式不当。薛某的父亲是某工地负责人，工作忙，由于和孩子沟通少，任其自由发展，父母只给孩子每月的生活费，不太关心他的行为和生活，偶尔问起成绩，若不理想，见面父亲就斥责、谩骂，造成孩子任性放纵。而他的母亲只关心孩子的生活和学习成绩，忽视孩子的思想教育，认为孩子还小，大了就会懂事的。对孩子的教育两人意见不一致。

2.老师教育和处理方式不当。个别老师不懂得学生的心理特点，学生上课不认真听讲，经常捣蛋插嘴，东张西望，老师缺少与学生心理沟通，不能正确对待学生所犯的错误，使师生矛盾和冲突日益恶化。

3.中职生半幼稚半成熟的特点。这一阶段学生心理发展正处于半成熟半幼稚阶段，一方面以成人自居，另一方面却又受到自身经验和能力的限制，开始有意识的摆脱童年期的直率和纯真，并以怀疑和审视的态度来观察和面对周围的事物，这一阶段容易冲动，行为不易预测，逆反心理比较强，看问题容易产生偏见，拒绝一切批评，所以对

父母和老师的批评和劝导产生抵触情绪。

三、辅导方法

1.家校互通形成教育合力。其一，加强与家长的联系，在孩子的教育问题上达成共识，以便对症下药。其二，让其父母认识到家庭教育的重要性和责任感，父母应承担起教育孩子的重任，不要只顾赚钱，忽视对孩子的教育，而且教育孩子不能简单粗暴，努力做到和风细雨，打开他心灵的窗户。其三，及时发现问题，做好引导、处理和治疗，消除心理冲突，同时注意培养孩子的耐挫能力。

2.改善家庭教育环境。指导家长阅读一些教育孩子的书籍，提高家长教育水平。创造良好、民主的家庭环境，和孩子交朋友，多鼓励、表扬，少批评、责骂，合理对待孩子的需求，不挫伤他的自尊心，尊重他，信任他。利用亲情来感化他，慢慢地消除他的对立情绪。

3.坚持疏导教育，保护自尊心。教师要避免直接批评，不要与他发生正面冲突，要注意保护他的自尊心，采取以柔克刚的教育方式。当他犯错误时，不要当着全班同学的面点他的名字，而是在与他个别交谈时动之以情，晓之以理，耐心帮助他分清是非，意识到自己的错误，并愿意主动地去改正，逐渐缓解紧张的师生关系。

4.因势利导，扬长避短。老师要善于挖掘学生身上的闪光点，充分发挥其作用。利用薛某的优势成立一个兴趣组，让其担任组长，使他把大部分心思转移到他爱好、感兴趣的事情上。

5.本人的自我调节。指导薛某阅读一些伟人、科学家成功事迹的书刊，开阔视野，不断激励自己，使他明白只有胸怀宽广，能接受他人意见的人才能成就伟大的事业。把注意力引到学习上，启发、诱导他走出错误的心理误区。

6.加强感情投入，融洽师生关系。当教师让学生感到可亲、可敬、可信赖时，学生就愿意接受教师的教育。尤其对那些遇到挫折而对生活失去信心，并用怀疑、敌视的态度对待周围一切事物的学生，则要给予他们更多的安慰和关怀。

7.经常、持久地心理辅导。薛某这种顽固的逆反心理不是

一、两次说服教育就可消除的，要反复抓，抓反复，平时多留意观察他的情绪变化，经常与他交流、沟通，深入了解他的内心世界，帮助他解决青春期的烦恼。

四、辅导效果

通过两年跟踪辅导，薛某的逆反心理已逐渐消除，和父母、老师的紧张关系也比以前缓和多了。学习比以往有信心了，上课还主动举手回答问题，下课问老师问题，作业也能按时交了，各科成绩很快就跃到了60分，老师都夸薛某像是变了个人似的！

五、反思

顶嘴是逆反心理的表现，学生之所以产生逆反心理，主要是因为学生的认知与情感或者是认知与意向发生矛盾。“心病还得心药治”，为此，教师要加强对有逆反心理的学生进行心理辅导和心理咨询，加强心理健康教育，解决他们的心理症结。正如前苏联教育家苏霍姆林斯基所说：“没有心理上的修养，体力的、道德的、审美的修养就不可想象”。

总之，心理健康教育是一门攻“心”的教育，攻“心”的教育又需要爱心与耐心。学生逆反心理的形成，很多都与教师及家长的教育方法不当有关，只有教师家长具有了健康的心态，才能让学生沐阳光而生善，当学生出现过激行为时，教师要学会制怒，善于运用教育机智和教育策略，巧妙化解师生冲突，必将达到预期的目的。

**第五篇：中职学校学生的心理健康教育**

中职学校学生的心理健康教育

学校是思想政治教育的重要阵地，在对学生进行思想政治教育的过程中，就要关注学生心理健康，加强学生的心理健康教育，借助心理疏导解决学生的心理问题。两者结合、相辅相成，培养学生做人的良好素养，以期很好地适应社会。

一、什么是心理健康教育

首先，需要弄清楚什么是心理健康。一般认为，心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致，和人格处在相对稳定的状态。所以，心理健康教育就是要把人的心境或人格发展成最佳状态。中职学校学生这一特殊群体存在不少心理问题，心理健康教育非常必要。中职生存在心理问题，原因有以下几个方面：第一，从传统观念看，中职学校的学生大多为应试教育的“失败者”。在家长的意识里，孩子求学的终极目标是上大学，学校教育评价成败也普遍用升学率衡量。因此，选择职业教育是不得已而为之。对于学生而言，他们也就带着失败、自卑的低落情绪进入职校大门。第二，从学生构成看，中职学校的绝大部分学生来自农村，多是留守学生。他们因为父母长期在外务工，从小在单亲或寄养的环境中成长，缺失正常家庭生活状态，在心理上易产生焦虑、忧郁、躁动等不良状况。第三，从适应新环境看，学生到中职学校后发现学习内容、学习方式发生改变，学习思维习惯与中学也不同，需要一个适应过程。在这一过程中，如果适应能力差，就会产生厌烦甚至空虚、迷茫的心理。第四，从年龄特征看，中职学生年龄大多处在14～18岁之间。这个时段的青少年正是心理、生理从不成熟到成熟的时期，青春期的困惑以及认知上的模糊更需要正确的指导。由此看来，重视中职学生的心理健康教育，是中职学校有效管理的重要工作。

二、中职学校应该如何做好心理健康教育

1.提高认识，健全机制，建设基本队伍

从目前的学生状况看，中职学校应提高心理健康教育认识，建立、健全一套完整的工作体系，实行校领导负责制，统一领导、层层落实，组织协调并有计划地推进不同层次、不同阶段学生的心理健康教育工作。同时，学校应建立心理疏导工作站，配备具有比较系统地掌握心理科学知识、熟悉心理教育和疏导工作的专职心理健康教育教师，为师生释疑解惑。另外，学校应依托心理专家，对教师进行心理健康教育知识培训，经常性地开展、参与有关心理问题教育交流会，拓展教师的心理基础知识，找到有效途径，疏导学生的心理问题甚至教师自身的心理问题。

2.经常性地摸排学生存在的问题

学校或教师要通过必要的心理测评，了解学生的心理状况，做好系统分析。学生在不同阶段会表现出不同的心理特征。例如，学生在刚入学阶段、稳定发展阶段、临毕业阶段，均会有不同的心理表现。通过科学、合理的测评，可了解到学生的心理症结。除此之外，教师要善于观察、工作细心，从学生日常的言行及异常情绪中，剖析学生的心理特征，指导学生对心理问题进行自我调适和处理，使学生能健康地学习、生活，顺利地完成技校生活。

3.做好心理健康知识的宣传和普及

学校除有计划、有目的地开展心理健康教育外，还应通过讲座、专刊、主题活动等形式，在学生中宣传、普及心理健康知识，还可以有意识地排练一些心理戏剧，帮助学生解决学习、生活、人际关系等方面的烦恼及诸多不适应的发展倾向，帮助他们确立正确的人生目标，树立正确的价值观，以积极的心态面对生活。

4.开展丰富多彩的课外活动

学校通过各种课外活动的开展，营造一种民主、文明、平等、相互尊重的校园文化氛围。和谐的校园文化，可以让学生的心灵得到陶冶。有心理问题的学生，难免产生不良的情绪。针对不良情绪，除了老师的正确疏导外，还需要有一个良好的宣泄渠道。良好的宣泄渠道可以感染人的情绪，变消极情绪为积极情绪。丰富多彩的课外活动，可构筑和谐的校园文化生活，为学生提供一个良好的宣泄平台。

5.学校教育与家庭教育密切结合

关注学生的心理问题，除了在学校内采取措施外，还应关注学生成长的家庭环境，针对学生及其家长，做好分析指导。

6.关心教职员工的内心感受

人际交往中，总是通过模仿、感染、回应等机制互相制药、互相影响，教职员工的心理健康状况直接影响到学生。中职学校的教师，面对自己的教育对象，特别是近年来生源素质渐渐下滑的情况下，内心的压力也是非常大的。学校在有效管理的情况下，要为教师创造一个轻松的环境。学校应通过各种途径满足老师的合理要求，为老师办实事、解难题，及时化解各种矛盾，让教师安心、充满激情和愉快地工作。

（作者单位：江西赣州技师学院）

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！