# 中职学校学生的心理健康教育

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-07-28

*第一篇：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...*

**第一篇：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）

**第二篇：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

楚雄技师学院思政部 王豫

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。

一、中职生心理问题产生的原因 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。

二、解决中职生心理问题的策略

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：

（一）、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。

（二）、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。

（三）、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；在班级中培养他们的自我管理和控制能力。

（四）、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。

（五）、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。

（六）、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。

三、中职学校学生心理健康教育的具体措施

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.

**第五篇：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。

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！