

基于教育教学视角的中职学生心理疏导方法研究

康平

周口市职业高级中学

摘 要：心理健康教育是中职立德树人工作的核心内容，也是中职教育高质量发展的必然要求。中职学生正处在职业认知和身心发育的关键时期，在专业学习、技能训练和职业发展等方面容易出现各种心理问题，而传统的心理疏导模式存在着育人脱节、供给同质、师资不足等现实问题，教育实效性不高。本文立足于教育教学的核心视角，对当前中等职业学校学生心理疏导工作面临的现实困境进行系统梳理，在此基础上，从“课堂渗透”“实践激励”“教师培养”“优化评价”和“分层实施”等方面，构建一条系统可行的心理疏导路径，旨在突破中职教育教学与育人分离的困境，完善中职心理教育体系，为中职院校培养高素质技能人才提供理论借鉴和实践参考。

关键词：教育教学视角；中职学生；心理疏导

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.012

引言

在职业教育的育人机制逐步健全的今天，心理健康素养已经成为衡量技术技能人才综合素质的一个重要标志，直接关系到中职教育的成效和学生的长期发展。但现阶段，部分中等职业学校的心理教育还处于与教学系统相分离的状态，没有充分地利用教育教学的主要阵地对学生进行经常性的心理干预，很难满足学生动态、个性化的心理发展需要^[1]。因此，从教育教学角度开展心理疏导研究，可以深入挖掘中职育人潜力，为中职育人补齐短板，对促进学生身心健康成长具有重要意义。

一、中职学生心理疏导中存在的困境

（一）疏导与教学割裂化：心理疏导脱离教育教学主阵地

目前，中等职业学校的心理教育工作大多表现出独立运行的特点，心理疏导与日常教育、教学系统之间的联系不够紧密，还没有形成一个整体的协同育人模式。心理疏导工作主要集中在专门的心理教育板块中，以专题讲座、个人咨询等独立的形式进行，而常规的课堂教学和专业训练等核心教育场景，并没有能够有效地与心理疏导相结合。教学以知识传授和技能培养为主，而心理教育侧重于问题干预，这两个育人系统彼此独立，互动不够充分，很难通过学生的日常学习情景来达到潜移默化的心理赋能，从而限制了心理教育的覆盖面和常态化的教育效能^[2]。

（二）疏导供给同质化：未适配中职教学场景与学生特质

现阶段，中等职业学校的心理疏导教育体系，多采用通用的心理健康教育模式，缺少符合职业教育特点的个性化设计，学生适应性有待提高。中职学生既有青春

期发育的特点，又有专业学习的特殊性，因此在学习发展、技能训练、职业认知等方面的心理需求都有其独特之处；同时不同专业、不同学情的学生在心理痛点上也有很大的不同。但是，目前的心理疏导内容、模式和形式趋于单一化，没有与实践教学和职业成长等特定场景相结合，很难与学生的个性化需求和场景相匹配。

二、教育教学视角下中职学生心理疏导意义

（一）贴合学生成长规律，实现心理问题常态化预防性干预

中职学生正处在身心发育和职业认知形成的关键期，其心理状态容易受到学习、训练、人际关系和生涯规划等多种因素的影响。以教育教学为主阵地，开展“嵌入式心理疏导”，符合学生日常成长情境和身心发展规律，突破传统事后心理干预的局限。对整个教学过程进行常态化的观察和轻量化的指导，可以对学生潜在的心理波动进行及时的捕捉，提前解决学业上的畏惧、训练的焦虑、职业上的困惑等倾向性的心理问题，并建立起一套前置性、常态化的心理防御体系，帮助学生形成健康的心理状态^[3]。

（二）破解教学育人短板，构建“教学+育心”一体化育人体系

新时期中职教育以立德树人为核心，单一的知识技能教学模式已经不能满足高素质技能型人才培养的需要。把心理疏导深入到教育教学的全过程中，可以很好地弥补传统教学中“重技术、轻素养、轻心理”的教育缺陷。通过课堂渗透、实践训练、评价指导等多种途径，让知识的传授、技能的培养和心理的教育相结合，打破教学和育人分开的教育屏障，建立起一种全过程、全方位的“教学育心、育心促学”一体化育人模式。

三、基于教育教学视角的中职学生心理疏导方法

（一）深耕学科课堂渗透，构建常态化课堂育心模式

学科课堂作为中职生日常学习活动的核心场域，是最基本和最常态的心理疏导载体。与专门心理课程的被动教育不同，学科渗透式的心理疏导可以借助常态化的教学情景，潜移默化地融入心理教育之中，有效地弥补传统心理疏导的时效性和覆盖面的不足^[4]。这一模式可立足于中等职业教育各个学科的特点，对知识背后的心理教育资源进行挖掘，把情绪调节、自信心培养、认知矫正等心理学方面的内容与专业教学紧密结合起来，解决教学和育人分离的难题，帮助学生在获得知识的同时，也能同步提高他们的心理素质。

在具体实施中，每个学科都要根据自己的课程属性，准确地挖掘心理教育隐性资源，建立“知识传授+心理赋能”的一体化课堂教学模式，让心理疏导无痕、常态化落地。其中公共基础课程可以与教学内容相结合，进行一般性的心理培养，例如，语文课程可以用励志文本和职业人物故事来引导学生建立正向的人生认知，消除学业上的自卑；数学课程通过逻辑推理、困难攻坚训练等方式，培养学生勇于探索、勇于面对挫折的精神。而专业理论课程可以与行业发展紧密联系，将专业特征融入职业心理学的指导之中，例如，机电类、汽修类的专业，可在原理教学的过程中，与精确的作业要求相结合，培养学生严谨、细致、稳重的职业心理品质；学前教育 and 护理专业以“职业素养”课程为依托，引导学生树立职业认同，消除职业偏见。与此同时，教师还需要对课堂的组织方式进行优化，广泛地运用分层提问、小组探究、成果展示等多种教学方法，如为减少学习困难的学生在课堂上回答问题的难度，可对学生的课堂表现给予过程性的正向反馈，对他们在课堂上产生的厌学、畏难、胆怯等心理问题进行及时的疏导，使每一节常规课堂都具有心理育人的作用。

（二）聚焦实训教学场景，开展精准化职业心理疏导

实践教学是中等职业教育的核心特征，同时也是学生心理问题高发的重要时期，在技能实践、竞赛考核、团队合作等过程中，学生很容易产生挫败、焦虑、畏难等消极情绪。与理论课相比，实习情景中的心理问题更具有职业针对性，与学生的职业自信和工作适应心理直接相关^[5]。因此，以实训场景为基础，对学生进行精准的心理疏导，可以与中职技能育人的核心目的相契合，有针对性地解决他们在职业发展过程中遇到的心理问

题，帮助他们培养适应行业岗位的抗压力 and 职业心理素质。

中职院校要立足于实训教学的全过程，结合不同专业的训练特点，构建阶段性的、情景化的职业心理疏导系统，使之与技能训练同步推进。在训练入门阶段，主要是解决学生在实际操作中因动手能力不足而产生的畏惧和自卑的心理。老师可以将复杂的训练过程进行分解，将详细的操作步骤模块化，开展模块化的基础训练。比如，对于数控专业来说，可以对零件的加工过程进行简化，从基础打磨和简单的编程开始。这样在短时间内，可使学生们产生一种在实践中获得成就感的感觉，从而逐渐地树立起实训的信心。而电商专业，则可从店铺装修、图文编辑等方面入手，降低学习难度，减轻学生对零基础动手的抵触心理。在训练进阶和考核阶段，针对学员的技能瓶颈焦虑、竞赛压力、攀比和自卑心理，可建立一种常态的训练复盘机制，引导学员正视自己的实际操作失误，认清技能不足和个人能力不足的认知误区。在团队训练场景中，如酒店管理、物流运作等专业的团队实践活动中，教师可以对人际协作中的冲突、因分工不同而产生的消极情绪进行针对性的疏导，让学生们树立起一种包容合作、良性竞争的职业心态，在各方面都打好基础。

（三）强化师资专项赋能，提升一线教师育心专业能力

在教育教学视角下，一线教师作为心理疏导的核心主体，其心理识别、沟通干预和育人融合能力直接影响着教学情境心理疏导的效果。目前，中等职业学校教师在专业教学能力突出的同时，心理素质教育能力较弱，很难准确地捕捉到学生潜在的心理问题，不能与常态化的育心教育需要相适应。加强教师专业赋能，可以弥补中职教师队伍能力上的不足，建立起一支全员育人的师资队伍，为教学和心理疏导的深度融合提供核心人才支持^[6]。

学校可建立常态化、实操化和专业化的教师培养体系，抛弃理论化和形式化的训练模式，以提高教学场景中的心理疏导实践能力为重点。首先，优化培训内容，准确定位中等职业学校的育人痛点，重点开展学生心理特征识别、课堂内隐性心理问题分析、量化疏导技能、师生正向沟通、实训场景心理干预等实操训练。与一般心理健康理论教学不同，这些实操训练更贴近一线教师的教学实践。然后，建立经常性的教研交流机制，以专业教研组为单位，定期开展育心教育的个案研究，比如对各班级学生的课堂厌学、实训畏难、升学就业焦虑等心理问题进行汇总分析，并分享针对不同专业、不同学

情的疏导方式。同时,还应建立心理教师与学科教师、实习教师的结对帮扶机制,对学生的复杂心理问题进行协同研究和联合干预。此外,还可制定一本标准化的教书育人工作手册,对教师的教书育人职责、流程和方法进行详细的规定,使一线的教师敢疏导、能疏导、善疏导,全面夯实全员的心理育人能力。

(四) 优化教学评价体系,以正向评价滋养学生心理

教学评估对学生的心理状态起着重要的作用,而传统的中职教学评估模式以单一的、结果导向的方式,容易使学生在学习中产生自卑、厌学等心理问题。从教育教学的角度对评估体系进行优化,其核心在于打破“唯技能、唯分数”的僵化评估逻辑,建立发展性、激励性和多元化的评估体系。积极、包容、多元的教学评价可以让学生的个体差异得到充分尊重,消除他们的消极心理,在评价环节实现心理的常态滋养和积极引导。

中等职业学校需要对与之相适应的教学评估体系进行全面重构。在核心评价维度中加入心理营养和素养提升,彻底改变单纯的结果评价模式。在评价维度上,可突破单纯以理论成绩、实践成果为评价标准的局限,增加学习进步幅度、课堂参与度、实习态度、团队合作、抗压能力、攻坚能力等过程性评估指标,使其达到结果评估与过程评估、能力评估与绩效评估相结合的目的。比如,对于烹饪、汽修等实操类专业的学生,在评估中不能单纯地以产品的质量来衡量学生的优劣,在评估过程中,可对学生实操中的错误纠正及耐心研究等表现进行重点观察和记录,对于那些基础较差但不断取得进步的学生,给予积极评价和公开肯定。而对于文秘、会计等文职专业的学生,在评估中则需要对学生的学习态度、细节控制、心理调节能力进行重点评估,对学生的阶段性错误有所包容。在评价方法方面,要避免贴上标签和负面的评价,可使用鼓励和引导的评语,并与阶段性的学情相结合,开展一对一的谈心评估,对学生的学业焦虑和自我否定进行准确的疏导,用积极的评价对学生的身心健康进行持续的滋养。

(五) 实施分层分类疏导,适配差异化教学育人需求

中职生的年级特点、职业属性、个性特征和发展计划等方面都存在明显的差异,统一化、大众化的心理疏导模式不能与学生的个性化心理需要相匹配,造成心理疏导的精准性不够,教育效果不强。分层分类疏导是基于教育教学差异化的思想,它将学生的成长阶段、专业特点和学情现状相结合,对不同类别的学生进行针对性

的疏导,并对他们的特殊心理问题进行针对性解决。可有效解决传统心理疏导的同质化和泛化问题,进而提高教学和心理疏导的准确性和针对性。

学校要根据教学和教育的实际情况,建立基于年级、学情分类和专业相匹配的三维差异化心理疏导模式,达到一人一策、精准育人的目的。在年级层次上,低年级侧重于入学适应、学业转变和职业认知疏导,着重解决新生在陌生环境、学习上的不适应和职业上的困惑;中年级注重技能提高、人际关系沟通、心理调适与疏导,以适应学生在专业深耕阶段的心理需要;高年级则针对升学压力、就业焦虑和生涯规划进行有针对性的辅导,帮助他们顺利进行后续发展。在学情分类层面上,对学习成绩差、实习畏惧的学生进行信心培养和抗挫疏导,对成绩优异、参赛备赛的学生进行信心、抗挫心理引导,对性格孤僻、逆反偏激的学生进行认知矫正、人际适配疏导。在专业适配方面,技能类专业注重抗挫折、专注、严谨的心态培养,而服务类专业则注重共情、沟通、抗压力等职业心理的塑造,以全方位地满足不同学生的差异化心理育人需要。

结语

综上所述,从中职教育教学特点和学生心理发展特点出发,对目前中职心理疏导工作中存在的核心困境进行剖析,明确“教学嵌入式心理疏导”的核心价值,进而构建适合中职课堂、实训和管理全场景的差异化心理疏导策略,可为中等职业学校心理健康教育提供一条新的途径。未来,中职院校可以根据不同专业的教学特点和学生的成长动态,不断地对育人模式进行优化,细化分层疏导方案,使心理教育的精准性和长期性得到进一步提高,从而促进中职教育的高质量发展。

参考文献

- [1]陈久根,雷鸣,罗洁,等.积极心理学视野下中职学生“心理健康教育”课程的教学研究[J].品位经典,2024(11):135-137.
- [2]李伟.中职学校心理健康教育课程实施现状与对策研究[J].环球慈善,2024(7):0247-0249.
- [3]胡利婷.中职语文教学中心理健康教育的渗透策略[J].青春健康,2024,22(12):69-69.
- [4]普绍林.中职学生的心理健康教育举措[J].青春健康,2024,22(3):81-81.
- [5]张虹.优化心理疏导方法 增效学生德育工作[J].视周刊,2024(21):69.
- [6]刘惠丽.中职心理健康与职业生涯规划教学实践[J].时代报告,2024(42):0099-0100.