

How to Effectively Conduct Mental Health Education for Students as a Vocational School Class Teacher

Zengli Chen

Qilin Vocational and Technical School, Qujing, Yunnan, 655000, China

Abstract

The mental health of vocational secondary school students is a crucial foundation for their comprehensive development and growth into high-quality skilled professionals. In response to widespread challenges such as identity confusion, academic pressure, and career development uncertainty among this group, vocational secondary school homeroom teachers play an irreplaceable role in mental health education due to their unique role advantages. Effective psychological education not only requires homeroom teachers to shift from problem-solving to developmental prevention but also necessitates systematically building an immersive classroom psychological ecology, developing and integrating course activities with professional characteristics, and employing scientific communication and intervention techniques. This approach focuses on enhancing students' psychological capital and career resilience, laying a solid foundation for their lifelong growth and social adaptation.

Keywords

vocational school students; homeroom teachers; mental health education; whole-staff mental health education

中职班主任如何有效开展学生心理健康教育

陈增丽

云南省曲靖市麒麟职业技术学校，中国·云南 曲靖 655000

摘要

中职学生心理健康是他们达成全面发展并成长为高素质技术技能人才的关键基础，面对该群体广泛存在的自我身份认同困惑、课业压力以及职业发展迷茫等难题，中职班主任依托其特有的角色优势，在心理健康教育里起到了无可替代的重要作用，有效的心理育人工作不但要求班主任实现从问题处理到发展性防范的转变，还需要系统性打造浸润式的班级心理生态、研发整合具备专业特色的课程活动、运用科学的沟通干预技巧，这着眼于整体提高学生的心理资本与职业韧性，为其终身成长和社会适应打造坚实基础。

关键词

中职学生；班主任；心理健康教育；全员心育

1 引言

职业教育在国家战略当中的地位愈发凸显，中职学生的心理健康程度直接关联到技术技能人才培养的质量与成效，这一群体处在身心成长的关键阶段与职业抉择的重要节点，很容易遭遇由学业过渡、自我认知及社会期许交织起来的复杂心理障碍，班主任身为与学生关联最为紧密的教育工作者，其教育思想与专业技能深度影响着班级的心理境况和每个学生的成长脉络。

2 学校心理健康教育的内涵与目标

学校心理健康教育是一项把推动学生全方位发展作为

根本目标的系统性教育工作，其目的是协助学生认知自我、调节情绪、应对重压、适应周遭、发挥潜能并搭建良好的人际关系。其关键目的在于培育学生健康的心理素养与正向的心理特质，为他们的茁壮成长和一生美满筑牢稳固根基，学校心理健康教育着力达成以下多维度目标：在个人维度，引领学生树立合理的自我认知，提升情绪掌控能力和心理抗压性，进而增进主观幸福感和生命意义感；在认知范畴，造就学生高效的学习举措与创造性思考，唤起内在学习动力；在社会适应发展范畴，聚焦于培养学生的人际交流技巧、团队合作理念与社会调适能力，让他们能够恰当处理人际关系并主动履行社会责任，这项工作的目标是构建一种全体投入、全方位融入的校园心理文化环境，让心理健康教育成为学校教育中必不可少的有机部分，进而从系统层面提高全体学生的心理健康状况，助力其人格的协调与完备^[1]。

【作者简介】陈增丽（1976-），女，中国云南罗平人，本科，一级教师，从事中职语文教学研究。

3 中职班主任开展心理健康教育的价值

3.1 对于学生个体发展的奠基性价值

对于正处在身心急剧变化与职业生涯定向关键阶段的中职学生来说,班主任有力开展心理健康教育拥有不可替代的个人发展价值,这一群体经常碰到自我认同的困惑、学业基础的相对不足以及社会评价产生的潜在压力,他们的心理状况直接关乎其专业技能获取、人格健康发展与未来职业契合。在情绪及行为维度,体系化的心理指引可显著增强学生的情绪管控能力,让他们掌握以积极方式处理学习困境、人际矛盾以及青春期情感起伏的方法,减少冲动之举和网络沉溺等回避性策略,更为紧要的是,心理健康教育与职业生涯规划紧密结合,通过引导学生挖掘职业兴趣、厘清职业价值观、塑造职业责任感与抗压本领,直接推动其达成从“学校人”到“职业人”的顺利过渡与胜任力增强,班主任开展心理健康教育的本质是为每一位学生的长远发展赋予内在的心理资源,这笔资本关系到其能否凭借健全的人格、平稳的情绪和乐观的心态,投身技术技能成才之道,进而追求有尊严、有幸福感的未来生活。

3.2 对于班级管理育人效能的提升价值

班主任把心理健康教育的理念与方法融入班级管理过程,能够从本质上增强育人工作的科学性与实效性,达成从“管控约束”到“引导成长”的模式转变,传统的班级管理或许过度倚仗规章制度与纪律惩处,极易陷入“按下葫芦浮起瓢”的被动境地。而心理健康教育给出了理解学生行为背后心理需求的全新视角,让班主任可以察觉学生的厌学情绪或许源自习得性无助,人际矛盾或许源自沟通技能匮乏,违纪行为或许是源于未获关注的认同渴求,凭借这一洞察,班主任可运用共情倾听、积极关注、认知引导等心理方法,把简单的训诫变为深入的交谈,把外在的强迫转换为内在的激励,由此建立起基于信任与理解的师生关系。心理健康教育使班主任拥有了班级动态的“心理地图”以及引领成长的“心灵钥匙”,把管理困境转变为教育机遇,使班级切实成为一个润泽心灵、推动社会性发展的生命共同体,最终实现全员、全程、全方位的育人成效^[2]。

3.3 对职业教育社会功能实现的深化价值

中职班主任高效实施心理健康教育,跳出了班级与学校的局限,对于达成职业教育所担负的社会职责具有深远的战略意义,职业教育的宗旨是造就高素质技术技能人才,助力实体经济实现高质量发展,而“高素质”的要义必然囊括过硬的心理素养与良好的社会适应本领。现阶段产业升级和经济转型对劳动者的要求,已从单项技能操作向全面职业素养转变,其中情绪平稳性、团队合作能力、挫折承受度、创新思维等心理特质极为关键,班主任作为学生职业素养塑造的关键部分,其心理健康教育恰是塑造这些核心品质的核心流程。借助体系化的引导,学生可于模拟职场氛围的校园生活里,提早锻炼面对严格管控、重复性工作、竞争氛围以及

人际沟通时的心理抗压性,从而减少未来岗位适应的痛苦阶段,降低职业变动率,增强就业稳固感与职业愉悦感,这不仅关系到学生个人的职业成就,更关联着劳动力群体的整体稳定与功效。从更为宏观的社会层面审视,卓有成效的心理健康教育能够推动中职生这一关键青年群体构建积极向上、理性平稳、自尊自爱的社会心态,不仅是社会安定有序的关键根基,也是塑造“工匠精神”必不可少的心理底蕴,班主任的工作实际上是为国家培育的每一颗“螺丝钉”赋予顽强的“精神动力”,使他们在未来的社会大架构中不仅定位坚实,更能长久、稳定、高效地运作,从而真正筑牢职业教育服务国家战略、支撑经济社会发展的深层根基。

4 中职班主任有效开展心理健康教育的核心策略

4.1 构建浸润式班级心理生态环境的策略

中职班主任实施心理健康教育,最为关键且具有奠基性的举措在于全方位地营造一个渗透式的班级心理生态环境,这一策略冲破了个别干预的樊篱,着重借助全局性、前瞻性的环境营造,让学生在润物无声中获取心理滋养与成长支撑,其落实途径理应是多维度协同推进的,既涵盖直观的文化布置与制度构建,也涵盖潜在的情感气场与关系营造。

在物理和制度环境范畴,班主任应当精细谋划教室空间的心理暗示效能,比如设置“心情温度计”墙贴供学生匿名标注情绪状况,创设“能量补给角”放置励志书籍和放松物件,营造“成长展示墙”记载每个学生的精彩瞬间,这些空间设计传达出“情绪被允许、成长被看见”的核心观念。班级公约的制订必须从纯粹的纪律限制转变为心理约定,经由民主协商构建像“用‘我陈述’表达感受”“冲突后二十四小时内沟通”这类具备心理建设意义的条款,使规则本身成为学习情绪管控与人际交流的载体。

在关系搭建与氛围营造环节,班主任需要着重培养三种关键关系:首先是构建安全互信的师生关联,这需要班主任维持情绪平稳,秉持非评判式倾听,在批评行为的过程中始终敬重学生人格,让学生笃定这里是可以讲出真话、袒露脆弱的安全港湾,其次是增进具备积极互动性的同伴关系,借助精细规划小组协作任务,引领学生发掘彼此的多样价值——不仅是学业成绩,还有责任心、创意、幽默感等特质皆值得赞赏,最后要搭建家校协作的支持纽带,定期跟家长交流时不但通报问题,还应分享孩子呈现心理韧性的“微时刻”,带动家庭留意心理营养的输送^[3]。

4.2 开发整合式心理健康教育课程活动的策略

中职班主任需跳出零散化、随机性的心育活动,进而系统构建融入专业学习与班级生活的课程化教育举措,这一策略突出将心理健康教育的目标、内容与手段,科学融入中职教育的全流程,打造规范化、条理化、特色化的实施架构,让其不再作为额外任务,而是育人工作的核心构成要素。

课程研发务必贴合中职生独特的成长任务与心理诉求,搭建“适应—发展—超越”三阶内容体系,适应阶段着重于入学起始阶段,内容涉及中职生活认知的重新构建、学习信心的再次建立、集体归属感的培育养成、职业生涯的初步启蒙等模块,协助学生安稳度过心理过渡阶段。发展时段贯穿学业主体时期,着重培养情绪管控与压力调适技能、高效沟通与矛盾化解能力、职业角色探寻与责任感塑造、网络使用自我控制力等关键心理社会能力,超越阶段针对实习就业的前期时期,着重提升职业心理调适、求职抗压能力、职业道德情操、持续成长意识等主题,为学生实现从校园到社会的转变积累心理资本。

课程形态理应展现多元整合的智慧,班主任有权主导开展“嵌入式主题班会课程”,依照上述体系规划序列化、体验型班会计划,每个方案涵盖认知唤醒、情境体悟、分享思辨、行动转换四个环节,保障教育成效可内化、可迁移,更具创新性的整合体现为开发“学科心育融合项目”,像是同专业授课教师合作,在技能训练里策划培育耐心与精细度的心理游戏,在文化课讲授中发掘蕴藏心理智慧的文段,将心理成长目标自然融入知识技能学习过程。

4.3 掌握系统性心育沟通与干预技巧的策略

中职班主任作为心理健康教育的主要执行人员,必须拥有并不断完善一套系统化的心理沟通与干预专业本领,这一策略促使班主任从质朴的经验式帮扶者,转变为运用科学手段、恪守伦理准则、兼具温情与专业素养的学生心理成长指引者,其能力体系理应是多维度、条理化的,囊括从日常观察到危机处置的全系列情境。

基础性能力聚焦于培养深度洞察与精确评判的“心理觉察力”,这促使班主任突破对学生浅表的行为判别,尝试解读行为背后的心理言语与需求标识,必须搭建多维观察架构:在学业成效里留意动机模式与归因方式,在人际往来中洞察交流模式与依恋特点,在情绪宣泄表达时判别调节策略与压力反应,在职业探寻中剖析自我效能感与生涯成熟度。班主任可凭借诸如“学生心理状态动态记录表”之类的工具,全面记载关键事件、典型反应、变化轨迹,渐渐形成对每位学生心理特征的动态把握,学会若干科学简易的评估工具操

作办法,像情绪量表、压力自评、生涯兴趣初筛等,使观察更有客观的支撑,然而要始终清楚这些工具仅作参考,并非诊断标签。

核心能力展现于营造有效沟通与关系营造的“心理对话力”,班主任需熟练掌握一系列围绕学生、以赋能为导向的沟通技巧,以积极倾听作为基础,需要班主任在对话里全神贯注,不但聆听言语内容,还捕捉情感基调与非言语信号,通过阐释与情感回应让学生感觉到被深度理解。提问技巧是要义,合理运用开放式提问以启动探索,如“那件事对你意味着什么?”;善用奇迹式提问来唤起希望,“假如明早醒来问题解决了,第一个迹象会是什么?”;审慎运用挑战性提问推动反思,“你这种想法有证据支持吗?”,共情表达作为纽带,班主任要懂得辨别同情与共情,杜绝陷入“可怜”学生的情感纠葛,而是通过“我能感受到你此刻的沮丧,同时我也看到你之前克服类似困难的勇气”这样的话语,既认同感受又盘活资源。叙事对话技术特别契合中职生,借助引领学生把“问题故事”,协助学生重建自我认同,从“问题拥有者”转变为“生活专家”。

5 结语

中职班主任高效推进心理健康教育,是一项融汇了教育智谋、专业手段与浓郁人文关怀的复杂工作,它突破了传统管理的边界,专注于在融洽的师生关系与班级氛围里润泽学生的内心,在专业研习与实际场景中磨炼其心理素质,且在庞大的社会支持网络中护卫其成长。这一流程的最终价值,不单单在于防控与排解心理烦扰,更在于赋予每位学生能力,助力他们构建起应对职业考验与人生变动的内在动力与积极心态,进而切实达成“心理育人”与“技能育人”的有效融合,为社会进步输送精神健康、全面成长的建设者。

参考文献

- [1] 康建花,李慧弟.试论中职班主任如何有效开展学生心理健康教育[J].电脑爱好者(校园版),2023(8).
- [2] 陆宗琴.德育视域下班主任提升中职学生心理健康教育效能的途径[J].葡萄酒,2024(5):0161-0163.
- [3] 高硕 刘一舟.论中职班主任管理工作与心理健康教育的有效整合[J].少男少女,2025(30).