**“三步”递进式育心，“六位”全方位树人**

——福建省邮电学校心理健康教育典型案例

福建省邮电学校

**目 录**

[一、中职学校开展心理健康教育工作背景和重要性 1](#_Toc36825164)

[（一）国家大力发展职业教育的需要 1](#_Toc36825165)

[（二）青春期的阶段特殊性 1](#_Toc36825166)

[（三）中职学生心理问题行为趋于严重 1](#_Toc36825167)

[二、“三步六位”多措并举，深化心理健康教育 2](#_Toc36825168)

[（一）“三步走”递进式教育为学生保驾护航 2](#_Toc36825169)

[（二）“六位一体”全方位教育让心健工作落到实处 2](#_Toc36825170)

[三、学校心理健康教育成果显著 5](#_Toc36825171)

[（一）心理健康工作实现有“据”可查 5](#_Toc36825172)

[（二）心理困扰学生跟踪辅导成效明显 5](#_Toc36825173)

[（三）学生对心理健康接受度提升 5](#_Toc36825174)

[（四）渗透式课堂使师生均受益 6](#_Toc36825175)

[（五）原生家庭教育理念得以优化 6](#_Toc36825176)

[四、引领示范作用 6](#_Toc36825177)

[（一）引领立德树人的实践 7](#_Toc36825178)

[（二）引领校园文化创建 7](#_Toc36825179)

[（三）引领家校携手育人 7](#_Toc36825180)

“三步”递进式育心，“六位”全方位树人

--福建省邮电学校心理健康教育典型案例

# 一、中职学校开展心理健康教育工作背景和重要性

## （一）国家大力发展职业教育的需要

中等职业教育是我国职业教育的重要组成部分,其目标致力于培养应用型、技能型人才，中等职业学校作为向国家输送人才的主力军，其发展直接关系着中国经济社会的发展。所以，中职院校除了培养学生具备扎实的专业技能外,还必须提高他们的心理素养结构,增强社会适应能力,塑造健康健全的人格。

## （二）青春期的阶段特殊性

中职生的年龄一般在15-20岁。在这个阶段, 随着年龄的增长、生理的成熟,个体的自我意识有了很大发展,但由于自我定位和人生目标的模糊，加之思想和情感的发展还不够成熟，烦恼也随之产生，处于这一年龄阶段的中职生容易产生各种各样的心理矛盾。如：勤俭节约思想与超前消费意识的矛盾；生理发育与心理发展水平不相适应的矛盾；接受信息量大与识辩能力不强的矛盾；情感的开放性与闭锁性的矛盾；生活独立性与依赖性的矛盾；单亲家庭与渴望亲情的矛盾；期望过高与就业困难的矛盾等等。

## （三）中职学生心理问题行为趋于严重

中职生并不尽如社会普遍认为的学习成绩差、个人修养缺失等，他们也是朝气蓬勃、热情洋溢、内心丰富的青少年群体。但同时也不可否认，中职生群体确实存在或多或少的心理问题行为，主要表现为人际关系不协调、情绪不稳定和学习不适应性上。这些问题如果得不到及时的疏导,各种心理问题就可能会随之产生。

培养中职生良好的道德品质、和谐的人际关系以及更好的适应社会能力，就要充分关注其心理健康，由本而治标。

# 二、“三步六位”多措并举，深化心理健康教育

我校重视学生心理健康教育，立足本校实际探索特色育人方式，不断创新心育方法，打造“三步六位”心育模式，充分发挥福建省心理健康特色校示范引领作用。

## （一）“三步走”递进式教育为学生保驾护航

我校在学生入学后的三年内实行“三步走”递进式教育。第一步即入学第一年做好新生心理健康普查和入学适应性辅导。第二步是在入学第二年针对学生常有的人际交往、情绪管理等问题，做好心理健康宣传和普及工作，预防心理健康疾病。第三步是在入学第三年，针对学生升学和就业问题，开展相应的学业解压和职业生涯规划指导。“三步走”让心理健康教育渗透到每一位学生的学习、生活中，实现邮校三年，“生生”入心，温暖相伴，受益终身。

## （二）“六位一体”全方位教育让心健工作落到实处

我校在心理健康建设上打造“六位一体”制度，即软硬设施到位，问题监控到位，活动开展到位，心理辅导到位，学科渗透到位和家校沟通到位。通过六个“到位”，打造全方面“一体”的心理健康工作模式，从而更好地为学生服务。

**1．软硬设施到位。**我校于2010年成立心理咨询中心——畅心园，配备4名专兼职心理教师。畅心园环境内设接待室、心理咨询室、团体辅导室及宣泄室四大功能区，配备了跑步机、沙袋、沙盘等心理解压工具及心理健康普查软件。每天面向全体在校师生开放。

此外，为科学有效开展学校的心理健康教育工作，学校出台《心理咨询员工作守则》等制度，让心理健康教育工作有健全的制度保障。

**2．问题监控到位。**每年秋季开学，我校利用瑞格心理测评软件，面向全体新生开展心理健康普查，重点是筛查中重度心理困扰学生。心理咨询室为中重度心理困扰学生建立特殊学生档案，对他们进行跟踪咨询。

**3．活动开展到位。**为帮助中职生树立正确的心理咨询观念，纠正对心理咨询的偏见和误解。近年来，我校具体做法如下：

充分利用学校宣传栏、学校网页等宣传平台，普及常见的心理健康知识。 通过举办“反对校园欺凌，守护美好心灵”心理手抄报比赛、“缓解考试压力”专题黑板报评比、“我的情绪我做主”心理征文大赛等20余项系列活动对学生进行心理健康教育。

**4．心理辅导到位。**心理咨询中心通过开放日常的心理咨询、开办心理信箱、QQ咨询等线上线下多种渠道为心理上需要帮助的学生提供咨询和服务。同时，在各班级设立心理健康宣传员，对心理健康宣传员进行专门培训。 此外，作为学校新型冠状病毒疫情防控举措之一，我校心理咨询中心专门开通了线上咨询服务，有效缓解和调整我校师生和社会人员肺炎疫情引发的各种心理困扰。

**5．学科渗透到位。**心理健康活动课是学校开展心育工作的主渠道。为此，学校从多方面完善心理健康教育课，使该课程更加系统，更加生动活泼，更加有效。

（1）体验教育。我校心理教研组提出在课程中增设体验环节，如在“认识自我”课程中通过“优点轰炸”体验环节让同学体验被他人赞美的感觉，从而增强自信心，更全面地认识自我。

（2）团体辅导活动教育。2018年至今，我校采用每两周一次团体辅导活动的形式，开展“人际交往”“新生适应”“情绪管理”等专题团体心理辅导60余次。

（3）渗透教育。把心理教育渗透到各学科教学活动中。我校定期面向全体教师开展有关情绪调节、压力缓解等心理健康专题讲座，提高所有任课教师心理健康教育能力。

**6．家校沟通到位。**我校心理咨询室针对问题学生，及时与其家长取得联系，联系家长进学校沟通交流，做好家长访谈记录，使学校、家庭得以有效地协调、配合，达到教育的一致性。

# 三、学校心理健康教育成果显著

## （一）心理健康工作实现有“据”可查

我校拥有了较为系统、规范的心理健康工作机制，让心理工作有据可循。每一位学生在校心理状况均有详细的心理健康档案数据备案，实现了生生有“据”可查。

学校《心理危机应急处理预案》在处理学生因失恋、人际冲突等问题导致的突发性事件中取得了良好成效，大大减少了校园安全隐患。

**近三年新生普查数据统计表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **年 级** | **测评总人数** | **中重度困扰人数** | **比例** |
| 2018级 | 1671 | 109 | 6.52 |
| 2019级 | 1284 | 77 | 6 |
| 2020级 | 1404 | 100 | 7.12 |

## 

## （二）心理困扰学生跟踪辅导成效明显

2018年-2020年，班主任提交特殊学生档案共计150余份，通过对这些学生的跟踪咨询，80%的学生都得以改善，20%心理问题严重的学生由心理健康老师、班主任及时和家长共同探讨，推荐前往相关医院进行诊断治疗，均取得较好效果。

## （三）学生对心理健康接受度提升

通过学校对心理健康的全方位宣传工作，学生逐步认识到心理生病和身体生病并无差异，学生面对心理问题的开放度进一步提升。近年，每年前来咨询的学生近100余人次，学生咨询来访量是早期的两倍，近99%的学生咨询后都感觉效果良好，问题得以改善。

## （四）渗透式课堂使师生均受益

在心理健康课堂教学中，学生感受到了心理健康教育课程的趣味性，激发了对心理健康的学习兴趣，提高了对自我心理问题的接受度，有效地促进了学生心理健康的成长。

同时，各任教老师教学过程中主动运用心理学原理，促进了学生整体素质全面、协同、自主构建，同时也提高了教师自身心理素质和心理健康教育能力。

## （五）原生家庭教育理念得以优化

通过家校联系，学校与家长的沟通更为紧密。2018年至今，共计家长访谈记录20余份。在心理咨询老师的帮助下，家长们获得有利于家庭教育的方法，提升了与孩子沟通的能力，实现了家长、学校统一步调，协力助学生健康成长的美好愿望。

# 四、引领示范作用

在不断地探索与实践中，通过“三步走”递进式教育和“六位一体”制度，我校的心理健康教育取得了长足的进步。在立德树人、校园文化创建、家校携手育人上起到了积极的引领示范作用。

## （一）引领立德树人的实践

通过心理健康课程、心理咨询工作和各学科教学中渗透心理健康教育，多数学生心理发展得到有益帮助，出现心理问题能及时求助并得以解决。学生的整体素养得到了提升，有益于完成立德树人的教育任务。

## （二）引领校园文化创建

每学期通过学生心理社团、宣传栏、校园广播、网络等校园媒介开展形式多样的心理健康教育活动，营造良好的心理健康教育氛围。将人文关怀和心理疏导融入到校园文化建设中，深化了校园文化建设内涵。

## （三）引领家校携手育人

学校与家庭积极配合，共同实施学生的心理健康教育工作。一方面帮助家长了解和掌握孩子成长的特点、规律以及教育方法。另一方面通过家长访谈、讲座等多种途径，教师了解、反馈学生的心理状况，协助家长或监护人共同解决孩子在发展过程中的心理行为问题。

课堂教学与课外活动相融、个别辅导与团体辅导相交、学校辅导与家庭辅导相连，心育工作呈现特色化、系统化之态势，展现了福建省邮电学校省级心理健康特色校的引领示范作用。