

中职“三助式”心育公众号建设的思考与实践

臧燕红

舟山旅游商贸学校 浙江舟山 316000

摘要：加强中职学生的心理健康教育服务体系建设迫在眉睫，而“互联网+”时代的发展为中职心育工作提供了新的思路。本研究根据中职学生心理求助态度消极、自助技能缺乏和互助氛围较低的现状，尝试建设中职学生“求助-自助-互助”的“三助式”心育公众号。公众号的建设收获了一定成效，打造了“三助式”自我“预防、调节和发展”的学生主体线上心理工作途径、学生主体的线上心育资源库和“三助式”学生主体心育品牌。本研究也对公众号的未来发展进行了反思，考虑从加强教师和学生队伍建设、优化板块结构、丰富多元内容等方面进行完善。

关键词：中职生；心理健康教育；三助式；微信公众号

引言

党的二十大报告明确提出，要“加强青少年心理健康教育”，并指出要“建设高质量教育体系”。中职生作为我国当前社会和家庭的主要成员，其心理健康教育工备受社会关注。《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》也指出，要“建立以学生为中心的心理健康教育模式”。目前，中职学校已开始心理健康教育的理念和方法上进行有益探索，并取得了一定成效。然而，由于中职学生多为中职生，家庭经济状况相对较差、心理问题相对较多等因素影响，其心理求助意愿和能力较弱、自助技能缺乏和互助氛围较低的现状已成为中职学校心育工作中面临的重大挑战。因此，如何提高学生的心理求助能力和互助能力、培养其自助技能、营造互助氛围已成为当前中职心育工作的重要内容。“互联网+”时代背景下中职学校心育公众号的建设便是为此而探索之举。

一、“三助式”心育微信公众号建设的背景

习近平总书记强调指出：“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”^[1]加强学生心理健康教育尤其是加强中职学生的心理健康教育服务体系建设，是促进中职学生健康成长的重要途径，也是我们作为教育工作者急需要思考的重要问题。“互联网+”时代的发展为中职心育工作提供了新的思路，大部分已有研究都肯定了心理健康教育“线上”形式相较传统“线下”形式的显著优势^[2-4]，所以如何利用好网络信息化平台实现对传统心理健康教育的优化越来

越引发人们的思考和重视。但是目前的研究大部分是关于高校的^[5]，鲜有介绍中职学校线上心育平台建设的相关研究。以我校为例对中职学生进行线上心理健康教育需求前期调查，结果显示：

（一）学生心理求助态度消极

一是因为心理健康知识宣传的力度不足，学生容易误判自己的心理状态或者长期处于心理困惑中；二是缺乏榜样和团体的力量，容易产生心理问题的病耻感；三是心理资源的推广力度还不够，降低了学生获得心理支持资源的可得性、熟悉度和信任度。

（二）学生心理自助技能缺乏

一是因为缺少分层分类的课程开发和实施，针对不同学生心理需求提供自助资源较少；二是缺少学生主体的自助平台，学生缺少自助技能主动学习和提升的机会。

（三）校园心理互助氛围较低

一是因为缺少互助的示范和榜样；二是缺少学生主体性互助的活动平台，无法激发学生“赠人玫瑰，手有余香”的获得感和成长感。

故本研究针对学生实际需求，以学校心理健康教育的预防性、发展性和教育性的三大功能为依托，尝试构建中职学生“求助-自助-互助”的“三助式”微信公众号“阳光小筑”，提升学校全体学生的心理健康知识、技能和心理素质，拓宽学校心育渠道和途径，拓展学校心理健康教育工作方式。

二、“三助式”心育微信公众号建设的目标

“三助式”心育微信公众号建设的总目标为切实提

高日常心理健康工作实效：1.为学生提供心理支持资源，使学生学会利用线上资源，寻求他人及专业力量的帮助，实现“善于求助”；2.为学生提供丰富的心理健康知识和自助策略，增强学生心理健康意识，主动学习，实现“勤于自助”；3.为学生营造良好互助空间，让学生在帮助他人的过程中能体会快乐、价值、意义和满足，实现“乐于互助”。

“三助式”心育微信公众号建设的子目标有：1.心理求助单元建设，包括求助示范宣传模块和心理预约模块；2.心理自助单元建设，包括信息共享模块、定制自助课程模块和链接普测系统模块；3.心理互助单元建设，包括朋辈互助示范模块和朋辈互助实践模块等。

三、“三助式”心育微信公众号建设的具体内容

根据“三助式”心育微信公众号建设的目标，建设的主要内容应该包括以下三个单元七个模块：

（一）心理求助单元

1.求助示范宣传模块。该模块会针对前期调查所得学生求助态度普遍消极，求助需求的自我认知存在偏差、对心理咨询的信心不足、对心理问题病耻感较高和主观人际资源的开放性较低等几种情况分别编制脚本拍摄微视频《阳光小筑》并定期发布，提高学生求助意识。

2.心理预约模块。该模块针对校内外心理资源宣传力度不足的现状设计了心理咨询室介绍、专兼职心理教师介绍、线上心理咨询预约、线下心理咨询预约途径和校外心理咨询资源介绍等五个内容，增加了学生对于心理支持资源的可获得性和可接近性，降低心理求助成本。

（二）心理自助单元

1.信息共享模块。该模块的主要功能是信息发布和共享，主要是发布学生自主整理或者推荐的心理健康知识。心理健康知识包括中职学生的身心特点分为了青春类、学习类、人际类、自我类和生涯类，丰富心理自助知识和技能。

2.自助课程模块。该模块针对目前不同学生需求定期发布订单式课程心理自助课程。如面对全体学生开发线上校本教材资源库板块、面对同质性需求学生的线上团体辅导资源库板块和成长需求学生的危机后心理成长的资源库板块，进一步整合优质心理自助课程资源。

3.普测链接模块。该模块针会主动对接省厅要求的心理普测系统中，定位成为心理危机自我干预模块，包括了心理危机评估量表和其他心理测验，为每一个学生进行心理归档和初步评估，扩展心理自助平台。

（三）心理互助单元

1.朋辈互助示范模块。该模块会针对前期调查所得学生缺少互助的示范和榜样的现状，定期发布心理互助示范微视频，包括互助培训工作宣传、互助知识和技能培训和互助活动信息等，起到典型示范作用，营造校园互助氛围。

2.朋辈实践模块等。该模块缺少学生主体性互助的活动平台这一现状，创造互助活动平台提高心理互助的效率和可接近性，创新性创立学生管理账号，由学生定期搜集在公众号上留言的心理危机状况，挑选他们认为有能力去回复的问题进行回信，积极提供同辈心理支持，共享自己的感受和应对经历，提升互助效能感。

四、“三助式”心育微信公众号建设的成效

（一）打造“三助式”自我“预防、调节和发展”的学生主体线上心理工作途径

通过“三助式”微信公众号的建设和开发，可以充分调动学生的主体性，形成了“三助式”的学生主体线上心理工作途径，建构自我“预防、调节和发展”心育工作体系。一是基于求助模块正常化看待求助行为，提升求助能力，实现心理自我预防。二是基于自助模块习得全面和个体相结合的课程知识与技能，促自助能力提升，实现心理自我调节。三是求助模块聚焦学生自我发展，促互助氛围提升，实现心理自我发展。

（二）打造“三助式”学生主体的线上心育资源库

“三助式”心育微信公众号建设是基于心理求助、自助和互助模块和运行开展的，以期达到学生愿意求助、勤于自助和乐于互助的良性循环，充分融入“三助式”自主理念，每一个人解决自我问题的专家，同时也是心理健康教育的宣传大使，在实践中形成了系列求助微视频、系列心理自助课程、系列互助活动等丰富多元的线上心育资源。

（三）打造“三助式”学生主体心育品牌

通过“三助式”微信公众号的建设和开发，构建了“求助—自助—互助”的线上学生主体心育工作模式，学生通过心理求助、自助和互助模块联动为载体，在“求助”“自助”和“互助”的工作机制下，可以根据自己情况提供解决心理问题的方法和资源，体验利他性因素对于自身心理成长的助益；再根据自己的需求，自主寻求对接适合自己心理问题的资源，以获得解决问题的能力；且学生可以共享解决心理问题的资源，根据人际交往、生涯发展、社会适应、青春期问题、自我意识、

情绪管理等六大模块进行同质资源整合形成“三助”心育资源，并通过微信公众号各模块再次进行优化落实。这本研究开展期间，助力了我校省心理一级站的评审和教育部-联合国儿童基金会的情绪管理项目的申报，拓宽了我校学生主体心育的工作途径，打造了我校学生主体心育品牌。

五、“三助式”心育微信公众号建设的反思

我校“三助式”心育微信公众号收获了一定的成效，但是在具体实施和实践过程中发现了一些亟需完善的问题，需要我们进一步结合实际思考公众号建设的未来方向。

（一）加强教师管理队伍建设

教师应成为微信公众号运营的首要责任人，这就需要教师在具备专业心理知识和技能的同时还要了解微信公众号开发和运营的方法，能提供建设性的运营建议，建立运营制度，并对发布的内容进行严格和科学地审核，确保微信公众号健康有效落地运营。

（二）加强学生自助运营队伍的建设

公众号日常的一部分内容编辑和推送主要由学生团队负责，这就需要教师对运营的学生进行相应的指导，提升学生团队的运营能力；学生作为微信号受众和自主运营参与主体团队要明晰责任和权属，制定并遵守相关工作制度，确保充足地运营时间和经费，充分发挥微信公众平台的育人作用，使其成为学生自我服务、自我管理和自我教育的重要平台。

（三）优化求助板块结构

在学生后期调查访问中，发现学生建议心理测试模块调整加入到心理求助单元中，并增加心理危机求援热线构建为统一心理危机求助模块。心理求助单元中心心理咨询预约模块担负着在整个公众号运行中的主要任务，心理测评模块承担心理普测的辅助工作，还是中职学生们感兴趣的一种心育知识地形式，对学生来说是了解自己的一种有效工具；危机求援热线目前少有学校设置，但近年来学校危机事件频发，考虑这个板块的未来构建对于提高心育工作实效有着非常重要地作用。

（四）丰富互助多元内容

在学生后期调查访问中，发现学生非常喜欢互助模块，建议增加内容和频率，除了留言可以考虑开设信箱回复、心理志愿故事分享，线上伙伴结对点赞，互动打卡看任务等活动内容。学生在线上活动中可以感受到团体互助温馨正向的氛围，也可以感受到团体普同性和利他性因子地影响，在帮助他人地时候实现自我心理成长。

结语

在中职心育公众号的建设实践中，依托学校心理健康教育平台，以“三助式”学生主体线上心理工作途径为研究内容，探索了学生线上心理求助、自助、互助的方式和路径，初步形成了中职心育工作体系的雏形。本研究在建设过程中也发现，虽然公众号建立以来取得了一定成效，但仍有诸多不足之处。比如，在“三助式”学生主体线上心理工作途径的建设上，需要加强教师和学生队伍的建设；在公众号的板块结构上，需要优化“三助式”学生主体线上心理工作途径、学生主体的线上心育资源库和“三助式”学生主体心育品牌等板块结构；在公众号的内容呈现上，需要丰富多元内容，充分发挥平台的积极功能。

参考文献

- [1] 习近平. 习近平谈治国理政（第3卷）[M]. 北京：外文出版社，2020：38.
- [2] 袁群，凌旭.“互联网+”背景下普通高校心理健康教育工作信息化建设实践探索[J]. 吉林广播电视大学学报，2020（5）：82-83.
- [3] 张永雄，舒晓春. 青少年心理健康信息分析共享联动机制的构建[J]. 岳阳职业技术学院学报，2021，36（3）：61-66.
- [4] 马云献.“互联网+”背景下心理健康教育模式的创新[J]. 集美大学学报，2020，21（4）：41-46.
- [5] 韩瑞婧. 高校学生心理健康教育服务线上平台构建初探[J]. 山西能源学院学报，2022，35（3）：64-66.