

# 中职心理健康教育课程教学设计初探

廖倩娟

于都县职业中等专业学校

**[摘要]** 目前在整个中职教育开展过程中, 心理健康教育已经成为一个不可或缺的教学内容, 有助于培养学生更加优秀的心理素质, 避免中职阶段的学生们出现一些心理层面的问题。为了让中职心理健康教育的教学效果达到更加理想的水平, 教师需要在开展心理健康教育的过程中, 不断优化心理健康教学设计, 增加心理健康教育途径, 提高学生的课堂参与度, 进而促进学生潜能的开发, 人格的完善。

**[关键词]** 中职阶段; 心理健康; 课堂教学; 教学设计

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2106

目前的整个中职教育体系之中, 心理健康教育已经成为一个不可或缺的组成环节, 在整个教育阶段都有着非常主要的教育意义。中职阶段的心理健康教育开展过程中, 一个非常主要的教学任务就是让心理健康教育的教学质量获得更加明显的提升。为了能够更加轻松地实现课堂教学目标, 对课堂教学内容进行更加合理的设计属于较为有效的教学途径和教学方法, 同时也可以让学生们在进行心理健康相关内容学习的过程中获得更加长远的未来发展。作为中职阶段的心理健康教育教师, 教师一定要强化课堂教学内容的认识水平, 利用更加有效的课堂教学途径去保证课堂教学设计, 进而构建一个更加高质量的中职心理健康教育课堂, 给学生们的心理健康素养带来真正的提高, 满足学生的学习需求。

## 一、中职心理健康教育所拥有的教育特征

对于中职阶段的心理健康教育来说, 教育对象相比于过去的传统教学模式已经发生了变化, 也存在非常明显的差异性。对于中职教育阶段的学生们来说, 他们的年龄通常情况下不会超过18岁, 相当于是传统的教育之中高中阶段的学生或者是刚刚进入到大学当中的学生, 这些学生通常情况下无法接受到系统的学术教育, 和传统的课堂教学模式过早地脱离, 所以他们的心理承受能力以及抗打击能力相对来说都非常地一般<sup>[1]</sup>。另外, 对于中职阶段的学生们来说, 他们正处于非常主要的青少年阶段, 无论是生理层面的发展还是心理层面的发展都不够完善, 在这个阶段他们的身心发展也正处于一个渐渐稳定的阶段, 他们的性格也刚刚开始要定下来, 对于这个阶段的学生们来说, 大部分都是刚刚摆脱传统的心理健康教育模式, 还没有经历过社会现实所带来的渲染, 他们的心智发展也不够成熟, 但是对于这个阶段的学生们来说, 他们的身心发展正处于一个非常容易出现异动的阶段, 他们的生理发育也非常的迅速, 但是同时也没有一个优秀的独立思考能力支撑, 非常容易出现冲动的情绪, 在这个阶段强化对于学生们的心理教育以及引导, 可以将学生们的可塑性特征更加充分地利用起来。另外对于中职阶段的教育来说, 大部分的学生们在接受完中职阶段的教育之后就会正式地进入到社会之中, 在教育模式方面也开始转变为实践就业教学模式, 在实际生活以及学习方面都会存在非常明显的改变, 所以教师在这个阶段一定要注重给学生们的心理健康引导的强化。在教育教学开展的过程中, 教师也应该通过心理健康教育课程的开设, 给学生们的带来更加优秀的个人

发展, 确保学生们拥有一个更加理想的学习基础支撑, 让学生在未来进入到社会之中的时候可以更加充分的面对各种困难, 给学生们的心理素质带来进一步的强化, 帮助学生们突破自己所遇到的教学难点内容。所以说目前的课堂教学环境之中, 科学合理的心理健康教育非常的重要, 也是目前的中职教育开展过程中一个非常主要的任务<sup>[2]</sup>。

## 二、中职心理健康教育课堂教学开展过程中的合理教学设计

### (一) 合理的课堂教学目标设计

在开展合理的中职心理健康教育课程设计的过程中, 一个非常重要的方向就是教师应该注重更加合理的课堂教学目标设计。在进行教学目标设计的过程中, 总体方向是可以给学生们的个体带来一个更加积极的价值取向, 关注学生们的个体所拥有的内在感受, 保证学生们可以将属于自己的独特个性特征展现出来。

在这样的基础之上进行更加合理地调整, 给学生们的带来更加明显的个人发展, 在实际的教学目标设计阶段, 具体的教学目标主要包含这样的几个方向: 首先就是应该帮助学生们构建良好的自我意识, 让学生们对于自己的个人能力、性格气质、兴趣爱好等内容拥有一个更加充分的了解, 保证学生们可以更加充分的认知自己、接纳自己<sup>[3]</sup>。其次教师应该去注重培养学生们的社会适应能力, 与此同时显著提高学生们的沟通交流能力。最后就是教师应该培养学生们的坚强的意志力, 帮助学生们养成一个更加积极向上的人生态度。在这样的课堂教学开展过程中, 教师也可以帮助学生们养成积极主动的知识学习态度, 让学生们的创造性问题解决能力以及学业能力都可以获得更加优秀的培养, 并在接受心理健康教育的过程中, 养成正确的三观导向, 帮助学生们形成一个良好的心理素质<sup>[4]</sup>。

### (二) 合理的课堂教学内容设计

从目前中职阶段的心理健康教育实际情况来看, 最为主要的一个课堂教学途径就是使用心理咨询以及心理课程教学的开展来引导学生养成正确的学习观念。对于目前的中职心理健康教育课堂来说, 很多教师所使用的心理健康教育模式仍然停留在传统的教学模式上, 学生们在学习心理健康相关知识内容的时候, 经常会觉得心理健康教育模式太过于枯燥无聊, 教师在课堂教学之中也没有足够的亲和力支撑, 这就非常容易导致中职心理健康教育效果受到影响。所以教师在

针对心理健康教育内容开展设计阶段,应该从学生们的关注热点出发,保证学生们可以更加深入地了解周围和心理健康教育相关的内容,并且教师也应该注重去了解学生们的心理学习需求,在这样的基础之上才能够保证心理健康教育课程内容设计可以更加符合学生们的实际学习情况,给心理健康教育的开展打下一个更加坚实的基础,将学生培养为拥有良好心理素质的人才<sup>[5]</sup>。

### (三)合理的课堂教学方法设计

心理健康教育课程整体设计阶段,教学方法的设计对于学生们来说是一个非常主要的内容,教师在进行教学方法设计阶段,应该从学生们的主体地位出发,将激发学生的学习积极性当成是课堂教学的核心内容,侧重于启发、强化学生们心理健康,保证学生们可以更加充分的理解并应用和心理健康教育有关的知识内容。中职心理健康实际课堂教学开展过程中,有很多比较常见的课堂教学方法,比如讨论方法、认知方法、操作方法以及角色扮演方法等等。对于这些不同的课堂教学方法来说,不同的教学方法之间存在非常明显的差别,这些教学方法所拥有的教学优势也存在非常明显的区别,所以在实际的心理健康教育开展过程中,教师就应该从学生们的实际情况出发,合理地选择适合心理健康教育课程的教学方法,在这样的基础之上给学生们带来更加优秀的心理健康教育,给学生们的心理健康教育带来更加显著地提高,促进学生们的综合素养培养,这对于学生们的未来发展来说有着非常重要的意义<sup>[6]</sup>。

### (四)专注于从学生们的实际情况出发来设计教学

人际关系紧张的学生大部分的情况是因为自己的性格以及习惯存在一定的问题,比如孤傲清高、自私自利等等,还有一些令人讨厌的举动或者是影响其他人的坏习惯,这些都会让自己和同学之间的关系受到不良的影响,所以教师一定要不断的引导学生反省自己,让学生们可以认识到自己在实际生活当中存在的不良学习习惯以及性格特征,帮助学生们更加努力地改变自己,去融入到班集体当中。优秀的人际关系非常依赖于互相之间的了解,想要让学生们互相之间可以更加有效的了解对方,那么就一定要通过沟通交流的强化,让学生们在思想层面上进行沟通交流,所以学习生活之中学生们除了要互相帮助以外,还应该去多说一说心里话,讨论一些大家都非常喜欢的问题,共同参与到下棋或者是郊游这种集体活动之中,或者是参与一些集体的体育活动。在共同的学习、娱乐以及互动之中深化学生们之间的互相了解,提高学生们的沟通交流水平,建立一个更加优秀的人际关系。每一个学生都拥有属于自己的个性特征,他们也拥有属于自己的处事原则以及行为方式,这是一个人拥有健全个性特征的主要特征,和同学进行相处必然需要时不时地迁就,但是这并不代表着让学生们没有限制的放弃自己原本的处事原则以及个性特征,否则就非常容易让自己无法得到其他同学所给予的信任和尊敬,最好是要让学生们在平时和其他同学进行沟通交流的过程中,可以去了解其他人的个性特

征以及为人处事方式,这样一来就可以让学生们的人格可以更加的完整,同时处理好自己的人际关系<sup>[7]</sup>。

目前的中职阶段的学生大体上可以分成内向和外向两种,外向的学生非常容易浮躁,所以教师所需要做到的就是引导他们去进行深入的思考,比如教师可以让外向的学生们准备一个笔记本,将自己每一天所经历的事情或者是自己遇到的问题记录到自己的笔记本上面,经常翻阅自己的笔记本,这样一来就可以让学生们在成长的过程中,不断地重新审视自己,认识到自己所存在的问题。对于内向的学生们来说,他们往往没有足够的自信心,也非常容易出现自备的情况,所以教师应该在开展教学的过程中,注重从他们的学习兴趣出发,拓展他们的视野,其次教师也应该从他们所拥有的专注度出发,因为他们非常得喜欢独来独往,所以教师应该避免他们在遇到一些事情的时候因为自己的想象力而进入到一个错误的领域之中,让内向和外向的学生都可以获得更加良好的心理素质培养<sup>[8]</sup>。

### 结束语

综上所述,目前中职阶段的心理健康教育开展过程中,给学生们带来心理健康教育属于一个非常主要的教学任务以及教学内容,对于学生们的个人发展来说也有着非常主要的教育意义,所以中职心理健康教育开展的过程中,为了保证更加理想的心理健康教育效果,教师一定要开展更加合理的教学设计,从不同的方向出发,来设计出一个更加高质量的中职心理健康教育课堂,在这样的基础上给学生们带来更加长远的未来发展,满足学生们在中职心理健康教育课堂之中的心理需求。

### 参考文献

- [1]温柔. 中职心理健康课程信息化教学设计的思考——以《人贵有自知之明——认识自我》为例[J]. 中学教学参考, 2021(30): 72-73.
- [2]王蓉琴. 基于追寻中职好课堂的教学设计优化策略——以心理健康教育活动课为例[J]. 教育科学论坛, 2019(24): 16-19.
- [3]董文英. 中职德育课程心理健康教学质量的提升: 内涵、挑战与路径[J]. 教师, 2019(08): 57-58.
- [4]蒋伟凤. 悦纳自我 学会自信——中职一年级心理健康教育课教学设计[J]. 江苏教育, 2018(64): 26-28.
- [5]陆春庚. 我自信 我快乐——中职二年级心理健康教育课教学设计[J]. 江苏教育, 2018(64): 31-33.
- [6]米娅沙·克依木. 中职卫校护理专业心理健康“向快乐与幸福出发”说课设计[J]. 科学中国人, 2017(18): 317.
- [7]覃美国. 中职护理专业心理课堂教学设计探析——以“做情绪的主人”教学为例[J]. 广西教育, 2018(42): 66-69.
- [8]吕倩倩. 基于Moodle平台的中职《心理健康》课程设计及应用[J]. 考试周刊, 2019(78): 162-163.