

“互联网+”背景下中职心理健康教育课程 教学模式创新与实践

张茜

广西华侨学校

摘要:面对学习生活多元化、就业竞争形势越来越激烈的大环境,部分中职学生对生活环境和独立生活不适应,且处于叛逆期的年龄阶段、容易受外界诱惑,辨别是非能力不足等问题,使得中职学生的心理健康问题逐渐成为全社会关注的焦点。因此,开设中等职业学校的心理健康教育课程十分重要,有助于保持学生的心理健康、解决成长中的心理问题,有助于提高学生的心理素质,开发心理潜能,促进自由全面发展。

关键词: 中职学校; 心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.02.170

引言

心理健康教育是一种以学生的发展为目的的教育实践活动,是以心理学的理论、基本知识、技能为教育内容,通过各种方式和措施,以保持学生个体身心健康、养成良好的心理素质的教育过程。作为心理健康教育在中职学校的具体应用,心理健康教育课程教学过程应充分考虑到学生的心理发展规律和群体的时代特征,要让学生通过了解并掌握心理健康基础知识,学会对自身的身心健康加以自我保护。下面本文拟对“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学模式创新与实践加以探讨。

一、“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学模式创新

“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学改革的核心问题是根据充分利用现有的“互联网+”资源与技术有效的推动中职心理健康教育课程建设与发展的思想、通过开设中职心理健康教育课程教学资源库、开设中职心理健康教育课程微信公众号、搭建中职学生心理健康信息化档案、搭建“互联网+”信息化心理咨询平台等途径和方法来组织和实施具体的中职心理健康教育课程教学过程,更好的服务“互联网+”背景下中职心理健康教育课程的教学。

(一) 构建中职学生心理健康教育信息化模型

1. 构建思路

根据研究对象,通过观察法和访谈法,在实际教学过程中,跟进中职学生的学习、生活情况,收集一手资料,结合相关教师、教官进行访谈,就中学学生的培养、成才、出路等问题,听取各方面专家的意见,了解中职学生日常学习生活的行为轨迹,总结中职学生的思想行为特点,对影响其发展的因素进行分析,提出相应

的加强心理健康教育的对策,逐步构建中职学生心理健康教育信息化模型;强调学生在学习生活中的个体差异,倡导开展针对性不同的心理健康教育,培养学生形成良好的心理素质,提高学生的心理健康水平。通过对中职学生心理健康问题及对策的深入研究,提炼出切实可行的“互联网+”背景下中职心理健康教育的实践方法,培养学生的心理素质,促进学校教育质量的提升,提出相应的科学操作方法和步骤。

2. 构建步骤

在构建模型时,结合当前的研究对象,即广西华侨学校2019、2020、2021级全体在校生、科任教师、班主任、教官等人员都属于实施本次教学改革的范畴,通过观察法和访谈法等研究方法,在实际教学和学生管理工作过程中,跟进中职学生的学习、生活情况,收集一手资料,结合相关教师、班主任、教官进行访谈,就中职学生的培养、成才、出路等问题,听取各方意见,了解当前中职学生的日常学习生活习惯及行为轨迹,总结出中职学生的思想行为特点,接着对影响其发展的因素进行分析,然后提出相应的加强心理健康教育的对策,逐步构建中职学生心理健康教育信息化模型。从而得出初步的中职学生心理健康教育信息化模型,包含的主要内容有:第一个方面,学生的基本信息:包括档案号、家庭情况、家庭联系方式等;第二个方面,学生的学业成绩:包括各学期的成绩单、专业证书获取情况、专业技能获取情况、相关学术活动获奖情况等;第三个方面,学生的能力体现;第四个方面,班干部情况、组织活动情况、获得荣誉情况等。在构建出初步的中职学生心理健康教育信息化模型中要考虑到所涉及的部门较多,如心理咨询室、教务科、学生科、财务科、招生办等,上述四个方面的构建设想有待进一步地推行与完

善。

二、“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学实践

从教学实践的角度而言，“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学模式的创新以引导学生积极学习、积极发挥自身主观能动性，以提高学生对自身产生的情绪、焦虑、抑郁等心理健康问题的洞察力、警惕性和寻求自我救助或者咨询专业人士救助的能力。例如，中职学生在学习、生活、发展、求职选择等领域方面存在多种多样的心态困扰或问题，导致在心理方面呈现亚健康状况，因此开设心理健康教育课程十分重要。它有助于保持学生的心理健康、解决学生成长中的心理问题，有助于提高学生的心理素质、开发学生的心理潜能，促进学生的自由全面发展。

（一）建设教学网站，满足学生线上线下随时随地学习的需求

“以青少年身体素质和心理健康教育为重”是我国“十四五”时期在心理健康教育中学教育领域的发展方向。因此，中职学校要重视心理健康教育，充分利用网络媒体，建立校心理咨询网站，并在网站中开辟、完善心理健康专题，针对国内外优秀的研究成果和课堂教学资源进行剖析，比如名师课例、精品课、公开课等等，向学生介绍国内外知名的心理咨询网站，帮助学生拥有更多维护、救助自身心理健康的途径，全方位、多角度地实施德育与心理健康教育，使教育者与受教育者之间互联互通、及时沟通，克服思想道德教育忽视学生主体地位的弊端，满足学生线上线下随时随地学习的需求，更加真实而及时地了解学生的实际情况，解决学生思想和心理上存在的问题，把网络技术和网络德育与心理健康教育紧密地结合起来。不仅服务学生的学习，还可以为教育工作者提供培训、辅导的平台，帮助其在日常工作中通过观察、分析，留意学生的异常情况并即时处理、报备。

在进行中职心理健康课程教学网站的建设过程中，结合中职心理健康教育课程在《中等职业学校德育课课程教学大纲》中的规定，根据中职学生的心理、生理发展特点和变化趋势，重视学生意志品质的塑造，从人际、学习、生活等方面，进一步提升中职学生的社会适应性。帮助学生逐步养成自尊、自信、自强、乐群的心理品质，提高学生的心理健康水平和职业心理素质，促进学生人格的健全，培养学生乐观向上的心态。在设计、开发活页式教材及配套教学资源中，所涉及的范畴包括心理健康基本知识和方法教育、青春期心理健康教

育、职业心理素质教育、心理咨询、辅导、援助等。^[4]科学、合理地设置心理健康教育内容，在中等职业教育《心理健康教育》活页式教材的引导下，激发学生主动学习的积极性，提倡探究式学习，使中职学生通过教学网站的学习，进一步深入的认识自我，积极发挥主观能动性，发掘潜能，提升中职学生的自控能力，培养中职学生积极向上的心态，提高中职学生对自身情绪控制的稳定性。

（二）开通微信公众号，为学生咨询服务提供便利

在中职学校的教学和学生管理工作中，发现大部分的中职学生之所以形成青春期心理问题，主要原因包含：原生家庭、同伴关系、学业迷茫以及发展中的社会行为问题、物品滥用问题；行为及情感自我调节、物质问题、早孕等生物原因，此外还有心理行为问题、人格障碍等社会心理因素。根据学生习、生活中所遇到的心理难题，可适当开展相应的心理辅导或帮助，加强对学生的关怀和照顾，提供心理疏导教育，提升学生的心理素养，促进学生的身心健康发展。同时还需配合相应的心理健康教育和设施，提升学生的心理素养。学校要根据学生生理、心理特点，合理设置心理健康教育内容，针对学生在学习、生活和求职就业等方面可能遇到的心理问题，开展心理辅导或援助，加强人文关怀和心理疏导，培养学生良好的心理素质，促进学生身心健康。要配置必要的心理健康教育专业人员以及心理健康教育和设施。中职心理健康教育要以心理教学、课外活动体验为主要途径，逐步建立中职学校中各部门、年级、班级与课外、家庭教育的衔接，引导中职学生进行咨询、形成自救与他助有机融合的心理教育服务网络与系统。要积极的、充分地使用手机APP等网络心理教学工具的重要阵地，将教育信息化作为传播推手、有效的推进中职心理健康教育的实施。因此，在尝试做好线下心理咨询服务的工作前提下，创新开展“互联网+心理”的线上服务模式，采取网上预约、微信咨询、预约等多种线上方式，创新课外咨询服务渠道，在一定程度上解决“想咨询不想被其他人知道”的困惑，让学生从内心逐渐接受心理咨询。

（三）建立健全学生心理健康信息化档案

对在校和实习的中职学生建立、完善电子心理健康教育档案，不定期发放心理测试问卷、采集样本信息，对学生的反馈情况进行跟档记录，做好学生的心理健康档案管理，通过其及时发现学生异常获需要进行辅导或帮助的情况，为进一步对学生的心理健康教育进行跟进、辅导，系统有效的整合现有档案资源，帮助收集者

发现问题、分析问题、解决问题。

（四）编写案例分析集

通过收集日常中职学生的心理健康教育个案以及较为具有代表性的、典型的中职学生心理健康教育案例，在有条理的进行整理、归纳后编写《“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学模式创新与实践》案例分析集，形成一套有助于理论构架的、具有针对性的例证。为落实中职心理健康课程教学做好数据归档，建立典型案例资源库，为今后在教师教学、学生学习以及学校的学生管理工作以及洞察学生心理健康状况方面打好历史数据基础，更好的推动中职学生心理健康教育工作。

（五）充分发挥师资的资源优化配置

引进校外知名心理专家、心理咨询师及培训师到校开展心理辅导、心理讲座、拓展训练等一系列活动，提升心理咨询的质量和专业化。有助于学生、教师、教官、心理咨询工作者等不断提加强、提升对心理健康教育的认知。采用线上线下的混合教学模式促进“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学模式创新与实践发展，积极发挥“互联网+”的积极作用，通过线下课堂、辅导、培养及讲座等形式加强对中职学生的心理健康教育知识的普及，使学生能够通过学习、掌握心理健康知识，提高自身心理健康教育的新认知；通过线上建设的中职心理健康教育资源库及第三方合作机构的形式，有利于学生借助手机端、微信公众号等教学资源平台与心理健康自主自救及时、有效的进行连接与互动，帮助中职学生在线上线下无时差、无距离的学习心理健康知识，更好的将“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学模式创新与实践落到实处、渗透到细节。

结语

在中职学校开展心理健康教育课程十分必要，利用现代信息技术帮助和引导中职学生构建心理健康知识、建立心理健康防御系统，对不良的情绪及心理状态进行自救。进一步提高中职学生的身心健康水准，并培养中职学生在“德、智、体、美、劳”中全面发展，加强中职学生对周围环境的心理适应，促进中职学生的人格发展；帮助中职学生解答成长中出现的心灵疑问，为中职学生提出科学有效的心灵指导和治愈对策，为中职学生提供相应的指导与有效的帮助，设计一套能够帮助中职生有效提高心理健康水平的心理健康教育课程资源，并使其全面实施。总之，中职心理健康教育有助于维护中职学生的心理健康，帮助中职学生解决成长中的烦恼及

其所产生的心理问题，增强中职学生的心理素质，开发中职学生的心理潜能，推动中职学生身心的全面发展。

参考文献

[1] 俞国良. 高等学校心理健康教育体制观：体系建设探微[J]. 国家教育行政学院学报, 2021(07): 17-27.

[2] 俞国良, 张哲. 中职学校心理健康教育问题、特点及对策考量[J]. 中国职业技术教育, 2021, 31: 12-17+76.

[3] 俞国良, 王浩. 新时代我国心理健康教育的发展方向及其路径[J]. 中国教育科学(中英文), 2022(01): 23-31.

[4] 教育部关于印发《中等职业学校德育大纲(2014年修订)》的通知http://www.moe.gov.cn/srcsite/A07/moe_950/201501/t20150107_183069.html

[5] 俞国良, 谢天. 大心理健康教育观：背景、内涵和路径[J]. 教育科学研究, 2019(01): 61-68.

[6] 何妍, 俞国良. 生态系统视角下青少年心理健康的影响因素及机制[J]. 中小学心理健康教育, 2021, 13: 4-6.

[7] 万美希. 国内学校心理健康教育现状研究述评[J]. 社会与公益, 2019(12): 56-58.

[8] 明志君, 陈祉妍. 心理健康素养：概念、评估、干预与作用[J]. 心理科学进展, 2020(1): 1-12.

[9] 陈丹, 权治行, 艾梦瑶. 青少年心理健康状况及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2020(9): 1402-1409.

[10] 张微. 我国中小学心理健康服务研究述评[J]. 科技风, 2020, 422(18): 242-242.

[11] 韩丽芳. 中小学心理健康教育的现状和发展分析[J]. 中国教育月刊, 2020(S1): 10-11.

[12] 沈佳茜, 王怡倩. 新媒体时代心理服务类APP的设计研究与探讨[J]. 软件, 2020, 484(08): 188-190.

[13] 邵亚丽, 黄菲. 基于微信小程序的校园心理服务系统[J]. 计算机时代, 2020, 000(002): 33-35.

作者简介：张茜，女，汉族，（1984.7-），硕士研究生，讲师，研究方向：心理健康教育，市场营销教育教学，信息化教学。

基金项目：本论文为广西职业教育教学改革研究项目(GXZZJG2021B076)《“互联网+”背景下中职心理健康教育课程教学模式创新与实践》立项论文。