

中学心理健康结合生涯规划教育模式

阿拉依·波拉提

阿勒泰地区第一高级中学

摘要:在当前社会高速发展的局势之下,中学生面临着越来越复杂的学业负担以及未来发展的重重压力。随着教育的不断深入,中学心理健康教育与生涯规划教育的相互融合成为当下教育领域的重点关注内容,对心理健康与生涯规划教育的融合模式展开深入探究。创建一套适应中学生发展特征和人教版教材需要的融合教育模式,推动中学生在学业提升、心理健全与职业探索多方面共同发展,为中学教育实践提供全新的思考方向。

关键词: 中学心理健康; 生涯规划; 教育融合; 人教版

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.158

引言

中学阶段对于学生而言是成长的关键节点,他们承受着与日俱增的繁重学业压力,面临着错综复杂的人际关系,对未来感到迷茫和充满不确定性。在这样的状况下将心理健康教育和生涯规划教育予以融合,为学生提供完备、体系化的支持与引导,显得尤为重要。人教版教材作为我国中学教育的重要凭借,蕴含着大量的教育资源和价值,为开展心理健康与生涯规划教育的融合筑牢了坚实根基。

一、中学心理健康与生涯规划教育融合的重要性

(一) 促进学生全面发展

基于心理健康的生涯规划教育有利于学生为未来职业发展打下坚实基础^[1]。中学生正处于身心发展关键期,他们要获取知识,要形成积极的自我认知、良好的情绪管理及有效的人际交往能力。心理健康教育能帮助学生培养这些心理品质,使他们以积极健康的心态应对生活学习中的挑战。生涯规划教育能引导学生明确自身兴趣、特长和职业目标,激发其学习动力与积极性。对医学感兴趣的学生,了解成为医生所需的知识技能后,会更有动力钻研生物学、化学学科。心理健康教育与生涯规划教育相融合,能让学生保持良好心理状态,为未来职业发展做好准备,实现身心全面协调发展。

(二) 适应教育改革需求

新高考改革的不断推行,对学生的自主选择能力和个性化发展提出了更为严苛的要求。中学心理健康教育与生涯规划教育的融合能够助力学生更出色地适应新高考改革^[3]。在新高考模式下,学生需要依照自身的兴趣、专长以及职业规划来挑选课程和考试科目。需要学生对自身有明晰的了解,知晓自己的长处和短处,不同学科和职业的发展趋势。心理健康教育能够辅助学生增进自我认知,增强情绪调节与应对压力的能力,使他们在面临众多选择时保持沉着和理智。生涯规划教育能为学生

提供关于职业和学科的信息,帮助他们作出符合自身兴趣和能力的选择。通过这样的融合,学生能更好地契合新高考改革的要求,实现个性化发展。

(三) 增强学生未来竞争力

出色的心理健康水平和明晰的生涯规划能提高学生未来在职业市场的竞争实力^[4]。在当下竞争异常激烈的社会环境中,学生要掌握扎实的专业知识及技能,还得拥有良好的心理素养与适应能力。心理健康教育能够锤炼学生的抗压能力、挫折承受能力以及团队合作能力,让他们在应对工作中的困难与挑战时能够保持乐观的心态,锲而不舍地追求目标。生涯规划教育能够帮助学生提前洞察职业市场的需求和动向,有针对性地提升自身的能力与素养。学生能够在学习和实践中着重培养自己的创新思维与创新能力,清晰的职业目标能促使学生在大学期间选择相关的专业和课程,进行有针对性的学习和实践,为未来的职业发展奠定坚实基础。

二、人教版教材在融合教育中的特点

(一) 知识体系的连贯性

深度教学视域下的中学心理健康教育活动课教学模式,为我们依靠人教版教材进行融合教育提供了思路^[2]。人教版教材在知识体系的构建上呈现出很强的连贯性,各学科之间相互联系、相互融通。此种连贯性为心理健康教育与生涯规划教育的融合提供了有利契机。在语文教材中,通过对文学作品的阅读与解析,学生能够知悉不同人物的性格特质、人生经历和价值追求,促使他们对自己进行思考以及对未来进行规划。在思想政治教材中,关于价值观、人生观和世界观的相关内容,可以引导学生确立正确的职业价值观和人生方向。在数学教材中,培养解决问题的思维模式和逻辑推理能力,有助于学生在面对生涯规划中的抉择和决定时更具理性且更有条理。

（二）案例的贴近性

人教版教材中的众多案例都和学生的生活实际极为贴近，有着突出的现实意义。这些案例能够激起学生的共鸣，调动他们的学习热情和思考积极性。在心理健康教育领域，通过教材中的案例引导学生关注自身的情绪变化、人际关系处理情况，培养他们的心理调节能力。这类贴近生活的案例也能够与生涯规划教育相整合。譬如教材中关于某一成功人士的成长过程，可以引导学生剖析其成功的要素，包含个人的兴趣、努力程度、职业选择，启发学生对自己未来职业道路的思考。将心理健康教育与生涯规划教育融入对这些案例的分析和探讨过程中，让学生更透彻地理解和运用所学知识。

（三）学科融合的可能性

人教版教材为不同学科的融合带来了契机^[6]。举例而言在物理学科内，有关科学研究的方法和流程能够塑造学生的探究精神与解决问题的能力，对学生在未来职业进程中的创新和成长极具价值。在心理健康和生涯规划教育里，可以引导学生思考如何把这种探究精神和解决问题的能力运用到自身的职业发展之中。艺术学科中的审美教育能够培育学生的创造力和想象力，这些能力在生涯规划中对于拓宽职业选择和发展方向发挥着积极作用。依靠跨学科的融合教育，促使学生从多元角度认识自己、洞悉社会，为未来的职业发展做好充分筹备。

三、当前融合教育存在的问题

（一）教育理念的滞后与教材运用的局限

尽管心理健康教育和生涯规划教育的重要性愈发显著，但部分教师对融合教育的了解依旧有限。当前融合教育存在教育理念落伍的现象，部分教师对其重要性认识不够充分。一些教师仍将教学的侧重点放在知识的传授以及应试技能的训练上，忽视了学生的心理健康和生涯发展需求。这种陈旧的教育理念使得在教学实践过程中，心理健康教育和生涯规划教育被置于次要地位，课程设置缺乏合理性，教学时间被大幅缩减。教师缺乏主动推动两者融合的意愿和动力，无法充分发挥融合教育的长处，给学生的全面发展带来了不利影响。

在实际教学中，教材的运用不够充分，未能深入发掘其中的资源。人教版教材虽为融合教育提供了充裕的素材，但部分教师在教学过程中，只依据教材的浅显内容进行讲授，未对其中蕴含的心理健康和生涯规划教育的价值予以深究。在对于教材中的一些案例和活动，教师未引导学生进行深入的思索和探讨，无法将其与学生的现实生活以及未来职业发展相联结。教师在教学方式上缺乏创新意识，不能巧妙运用教材中的资源开展多元

化的教学活动，使得学生对教材内容的理解和运用不够深入透彻，对教学效果造成了不利影响。

（二）实践活动的缺乏

目前在融合教育领域，实践活动存在明显不足，使得学生无法有效地将理论知识转化为实际能力^[5]。心理健康教育和生涯规划教育，要进行理论层面的知识讲授，更应依靠实践活动让学生切实地体验和领会。但在实际的教学情形中，实践活动的开展常常受到时间、场地、资源诸多因素的限制。像职业体验活动、模拟面试、心理咨询这类实践活动，开展的次数寥寥无几，形式也十分单一，远远不能满足学生的实际需求。学生缺少在真实场景里运用所学知识去解决问题的机遇，很难把学到的理论知识真正转化为自身的能力和素养。这无疑给他们对未来职业的认识和规划带来了阻碍，不利于他们为未来的职业生涯做好充分且合理的准备与规划。

（三）评价机制的不完善

当下融合教育的评价架构存在缺漏，难以达成对学生综合素养的全域评估^[7]。当下所采用的评价办法，核心着眼于考试成绩和作业完成情况，着重审视学生对知识的掌控以及技能的熟稔程度，却对学生在心理健康和生涯规划领域的发展情况予以轻视。对于学生的自我认知水准、职业探寻能力、心理调节能力方面的评价关注不够，缺失科学、合理且切实可行的评价准则和方式。这种有缺陷的评价架构，无法确切呈现学生在融合教育中的成长进程和进步情形，无法为教学的改进提供有价值的参考依据。

四、中学心理健康与生涯规划教育融合的策略

（一）更新教育理念

加大教师培训力度，提高教师对融合教育的认识水平与理解深度。学校有能力组织教师参加专业的培训课程及研讨会，诚邀专家学者举办讲座并给予指导，令教师知晓前沿的教育理念和教学方式。同一时间推动教师开展教育教学研究工作，摸索心理健康与生涯规划教育融合的高效模式。教师本身应主动积极地学习并革新教育理念，留意学生的全面发展和个性化需求。确立以学生为核心的教育思想，尊崇学生的主体地位，激发学生的内在潜能和积极主动性。在教学流程中侧重培养学生的自主学习能力、创新思维能力以及实践操作能力，为学生的未来发展构建坚实的基础。

（二）优化教材运用

深入钻研人教版教材，探寻其中蕴含的心理健康和生涯规划教育的资源。教师针对教材进行全面的剖析与整合，找寻不同学科、不同章节之间的内在联系，搭建一个有机的教学架构。将语文教材内的人物传记与生涯

规划里的职业榜样教育相糅合,推动学生通过解析人物的成功经历,思考自身的职业理想和发展路径。于数学教材中可以凭借数学建模活动,培养学生的问题解决能力和逻辑思维能力,并引导学生把这些能力运用至生涯规划里的决策过程之中。创新教学方式,灵活借助教材中的资源实施多元化的教学活动。教师可以采用情境教学方式、项目式学习方式、小组合作学习方式,让学生在实践中学习和运用知识。组织学生进行职业调研项目,让他们通过查阅资料、实地探访、访谈,知晓不同职业的工作内容、发展前景和素质要求,并结合自身的兴趣和能力展开分析与总结。

(三) 丰富实践活动

增加实践活动的类别和数量,为学生创设更多亲身经历的机遇。学校可以与企业、社会组织通力合作,搭建校外实践基地,安排学生投身于职业体验、实习实训活动。让学生于真实的工作情境中领略职业氛围,了解职业需求,提升职业适应水平。举办形式多样的校内实践活动,职业规划比赛、心理拓展训练、模拟招聘活动。通过这些活动,激发学生的兴趣和积极性,培养他们的团队合作意识、沟通水平以及创新能力。在实践活动进程中,教师要向学生给予及时的指引和反馈,辅助他们总结经验教训,增强自身的能力和素质。

五、融合教育模式的实践案例

1. 案例背景:以某中学为例证,该校在促进中学心理健康与生涯规划教育融合这一领域,进行了积极的探究和尝试。学校明晰融合教育对于学生发展的重大意义,组建了专门的研究小组,制订了详尽的实施规划,在教学实践里不断积累经验,改良教学方法。

2. 具体举措:学校对人教版教材进行了深入探析,将心理健康教育和生涯规划教育的内容妥当地整合进各学科课程之中。在思想政治课里,结合经济生活的相关内容,引领学生了解不同职业的收入状况和发展趋向,培育学生的职业价值观;在物理课上,通过介绍物理学家的成长历程和科研成果,激发学生的科学兴趣和创新意识,引导学生思考未来从事科研工作的可能性。学校组织了丰富多元的实践活动。举办了“职业梦想秀”活动,让学生展示自身的职业理想和规划,邀请专家进行评点和引导;开展了“心理与生涯”主题班会,让学生分享自己在学习和生活中心理困扰以及对未来职业的思索,通过同学之间的交流和互助,共同处理问题;定期组织学生参观企业和高校,让学生亲身感受不同职业和专业的特点和要求。

加强了师资队伍的建设,选拔出一批具有心理学和职业生涯规划背景的教师,组成了专业的教学团队。鼓

励其他学科的教师参加相关培训,提高他们在融合教育方面的教学水平。学校构建了教师教研机制,定期开展教学研讨和经验交流活动,共同摸索融合教育的有效教学策略。重视家校协同合作,定期举办家长讲座和家长会,向家长宣扬心理健康与生涯规划教育的重要性,指导家长如何在家庭中关注孩子的心理健康和未来发展。邀请家长参与学校组织的实践活动,让家长更好地知晓孩子的学习和成长情形,形成教育合力。

3. 实施效果:通过上述措施的实施,该校取得了显著的成果。学生的心理健康水平得到了显著提高,焦虑、抑郁心理问题的出现率大幅降低。学生对自己的未来规划更加清晰明了,学习的动力和积极性显著增强。在高考志愿填报中,学生能够更加理智地选择专业和学校,满意度较高。教师的教学水平和专业素养也得到了提升,营造了良好的教育教学环境。

结语

将心理健康教育与生涯规划教育深度融合,是应对中学阶段学生发展挑战、落实立德树人根本任务的有效途径。依托人教版教材的独特优势,通过更新理念、优化教学、丰富实践、完善评价的系统性策略,并借鉴成功案例经验,持续探索与创新融合模式,方能切实助力学生以健康心态应对当下学业压力,明晰未来职业方向,为其全面发展和终身成长奠定坚实基础。这需要学校、教师、家庭及社会各方的协同努力与持续推进。

参考文献

- [1] 殷蕾. 基于心理健康的生涯规划教育探析 [J]. 河南教育(基教版)(上), 2024, (07): 18-18.
 - [2] 魏洁明. 从“心灵鸡汤”到品质技能的进阶——深度教学视域下的中学心理健康教育活动课教学模式探索 [J]. 中小学心理健康教育, 2024, (16): 24-26.
 - [3] 许韵琦. 中学心理健康教育与生涯规划教育的融合研究 [J]. 课堂内外(中学教研), 2023, (12): 13-15.
 - [4] 王玉江. 心理健康教育在中学生职业生涯规划中的应用 [J]. 今天, 2023, (02): 268-270.
 - [5] 郭圣东. 中学心理健康教育与生涯规划教育的融合研究 [J]. 新课程研究, 2022, (35): 84-86.
 - [6] 廖金凤. 心理健康框架下有效开展中学生涯规划教育的探究 [J]. 亚太教育, 2022, (14): 75-78.
 - [7] 徐晓黎. 职校生涯规划与心理健康教育融合模式的探索研究 [J]. 广东教育(职教), 2022, (06): 58-59.
- 作者简介:阿拉依·波拉提, 1988.2.12, 女, 哈萨克族, 新疆阿勒泰, 中教一级, 研究方向: 心理健康教育。