

新时代在中职常规教学中渗透心理健康教育的研究

查新萍

江西省赣州市赣县中等专业学校

摘要：在新时代背景下，教师要明确由于中职阶段是学生成长发育的关键时期，他们面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力，容易出现焦虑、抑郁等心理问题，如何在中职常规教学中渗透心理健康教育，帮助学生建立健康的心态，提升心理素质，成为当前中职教育的重要课题。本研究旨在深入探讨中职常规教学中渗透心理健康教育的有效路径和方法，为中职教育改革提供有益参考。

关键词：新时代；中职；心理健康教育；渗透

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.10.161

引言

心理健康教育作为培养学生全面发展的重要组成部分，在中职教育中具有不可替代的地位，本研究将结合中职学生的特点和需求，探索如何在常规教学中融入心理健康教育元素，创新教学方式方法，提升教学质量和效果，本研究还将关注心理健康教育的评价体系构建，为中职心理健康教育的持续发展提供有力保障。

一、新时代在中职常规教学中渗透心理健康教育的必要性

（一）适应新时代学生心理发展需求

在新时代背景下，中职学生的成长环境发生了显著变化，他们面临着更加复杂多样的社会和心理挑战。随着信息技术的快速发展，学生接触到的信息量剧增，这既带来了丰富的知识资源，也增加了心理压力和焦虑感，中职常规教学中渗透心理健康教育，有助于帮助学生适应新时代的心理发展需求，培养他们具备良好的心理素质和应对能力^[1]。

（二）有效发展学生综合素质

心理健康教育是促进学生全面发展的重要组成部分。通过渗透心理健康教育，中职学生可以更好地认识自己，理解自己的情感需求和情绪变化，学会有效地调节情绪、缓解压力，心理健康教育还有助于提升学生的自信心和自尊心，培养他们的团队合作精神和人际交往能力，为未来的职业发展和人生规划奠定坚实基础。

（三）预防与解决心理问题

中职阶段是学生心理问题易发多发的时期，许多学生可能会面临学业压力、人际关系困扰、自我认知偏差等问题。通过在常规教学中渗透心理健康教育，可以及时发现和解决学生的心理问题，避免问题的积累和恶化，心理健康教育还能帮助学生建立积极健康的心态，

增强心理韧性，提高应对挫折和困难的能力。

（四）提升中职教育质量和效果

中职教育的目标是培养具备职业技能和素养的优秀人才。心理健康教育作为中职教育的重要组成部分，其渗透程度直接影响着教育质量和效果。通过加强心理健康教育在常规教学中的渗透，可以丰富教学内容和形式，提升学生的学习兴趣 and 参与度，心理健康教育还有助于构建和谐师生关系和课堂氛围，为中职教育的持续发展提供有力保障。

二、新时代在中职常规教学中渗透心理健康教育的策略

（一）构建心理健康教育课程体系

在中职常规教学中，构建系统的心理健康教育课程体系是渗透心理健康教育的基础。该体系应涵盖心理健康基础知识、心理调适技能、情绪管理等多个方面，确保学生能够全面、系统地了解心理健康的重要性^[2]。

例如：在中职常规教学中，作为心理健康教师，应致力于设计并实施一套全面、系统且贴近学生实际需求的课程体系。心理健康教师应深入了解中职学生的年龄特点和心理需求，确保教学内容与学生的成长阶段相匹配。例如，针对中职生普遍存在的学业压力、人际关系困扰等问题，教师可以设计专门的课程模块，引导学生正确认识 and 应对这些挑战。结合专业特色也是构建心理健康教育课程体系的重要一环。不同专业的学生面临着不同的职业压力和心理挑战，因此，心理健康教师应根据专业特点，针对性地设计相关教学内容。比如，对于医护专业的学生，教师可以加强心理调适技能的培养，帮助学生更好地应对未来的职业压力；而对于计算机专业的学生，则可以注重情绪管理的教学，引导学生合理调节因长时间面对电脑而产生的焦虑情绪。

在具体的教学实践中，心理健康教师还可以采用多样化的教学方法，以激发学生的学习兴趣 and 参与度。例如，通过案例分析、小组讨论等方式，引导学生积极参与课堂互动，加深对心理健康知识的理解和应用。以中职学校医护专业为例，心理健康教师在构建心理健康教育课程体系时，特别加强了心理调适技能的培养。通过设计一系列实践活动，如模拟医疗场景中的角色扮演、应对突发事件的情境模拟等，帮助学生提前了解和适应未来职业中可能遇到的心理挑战，教师还结合医护专业的特点，引导学生学习并掌握有效的心理调适方法，如深呼吸、放松训练等，以提高学生的心理韧性和应对能力，通过这些举措，可以更有效地渗透心理健康教育，促进学生的心理健康成长。

（二）创新心理健康教育教学方法

为了使心理健康教育更加贴近学生，中职教师需要不断创新教学方法，可以采用案例分析、小组讨论等互动式教学方法，激发学生的学习兴趣 and 参与度，还可以利用现代信息技术手段，为学生提供丰富的学习资源和个性化的学习体验^[3]。

例如：心理健康教师可以采用案例分析的教学方法。通过选取与学生生活紧密相关的心理健康案例，引导学生进行深入分析和讨论。这样的教学方式能够使学生更加直观地了解心理健康问题，并学会运用所学知识分析和解决实际问题，案例分析还能激发学生的思考能力和创造力，培养他们的批判性思维。小组讨论也是心理健康教育中常用的互动式教学方法。教师可以根据教学内容和学生的特点，将学生分成若干小组，让他们围绕某个心理健康主题展开讨论和交流。通过小组讨论，学生可以相互学习、分享经验，同时也能锻炼自己的沟通能力和团队协作精神。这种教学方式有助于培养学生的自主学习能力和社会适应能力。

心理健康教师还可以利用现代信息技术手段，为学生提供丰富的学习资源和个性化的学习体验。在线教育平台可以打破时间和空间的限制，让学生随时随地学习心理健康知识；心理测评软件则可以根据学生的个人情况，提供针对性的心理测试和反馈，帮助他们更好地了解自己的心理状况。这些现代技术手段的运用，不仅丰富了教学手段，也提高了教学的针对性和实效性。整体来看，心理健康教师可以通过采用案例分析、小组讨论等互动式教学方法，以及利用现代信息技术手段，使心

理健康教育更加贴近学生，激发学生的学习兴趣 and 参与度。这样的教学方式有助于提升心理健康教育的效果，促进学生的心理健康成长。

（三）加强心理健康教育师资队伍建设

优秀的心理健康教育师资队伍是渗透心理健康教育的关键，中职学校应加强对心理健康教育师资的培养和引进，提高他们的专业素养和教学能力^[4]。

例如：心理健康教师应保持对专业知识的持续学习和更新，随着心理学领域的不断发展，新的理论和方法层出不穷。教师应主动参加心理健康教育培训和学术交流活动，与同行们共同探讨教育教学的最佳实践，将最新的研究成果融入日常教学中。这样，教师才能确保所传授的知识和技能是前沿且有效的。

而且心理健康教师应注重提升教学能力，在教学过程中，教师需要运用多样化的教学方法和手段，激发学生的学习兴趣 and 参与度。例如，可以设计生动有趣的课堂互动环节，让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识；还可以利用现代技术手段，如在线教育平台和多媒体教学资源，为学生提供更加直观、形象的学习体验，心理健康教师还应关注学生的个体差异，提供个性化的指导和帮助。每个学生都是独一无二的个体，他们的心理需求和问题也各不相同，教师需要通过深入了解学生的实际情况，制定针对性的教学计划和干预措施，帮助他们解决具体问题，提升心理素质。

例如，笔者所在学校心理健康教师团队积极参与各类培训和学术交流活动，不断提升自身的专业素养和教学能力。在一次关于“情绪管理”的教学中，教师结合学生的实际情况，设计了一系列富有创意的教学活动。通过角色扮演、小组讨论等方式，引导学生深入了解情绪管理的重要性，并学习掌握有效的情绪调节方法，教师还利用在线教育平台，为学生提供了丰富的拓展学习资源和个性化指导。这次教学活动取得了显著的成效，学生的情绪管理能力得到了明显提升，通过教师的努力，可以为学生的心理健康成长提供有力的支持和保障。

（四）整合心理健康教育与常规教学资源

将心理健康教育与常规教学资源进行整合，可以更有效地渗透心理健康教育。例如，在专业课教学中融入心理健康元素，使学生在学习专业知识的同时，也能关注到自身的心理健康，还可以利用课外活动、社团组织

等渠道,开展形式多样的心理健康教育活 动,增强学生的心理素质和团队协作能力^[5]。

例如:心理健康教师可以与专业课教师紧密合作,共同探索如何将心理健康元素融入专业课教学中。例如,在职业学校的技术类专业课上,教师可以结合学生实际操作过程中可能遇到的压力和挫折,引导学生学习应对压力的方法,如时间管理、情绪调节等。这样,学生在掌握专业技能的同时,也学会了如何保持心理健康。心理健康教师还可以利用课外活动、社团组织等渠道,开展形式多样的心理健康教育活 动。例如,组织心理健康主题讲座、工作坊,让学生在轻松的氛围中了解心理健康知识;或者通过心理健康主题的辩论赛、角色扮演等活动,让学生在实践中学习和运用心理健康技能。这些活 动不仅能够增强学生的心理素质,还能提升他们的团队协作能力和人际交往能力。

例如,中职学校的心理健康教师与体育教师合作,共同开展了一次以“团队协作与情绪管理”为主题的户外拓展活 动。在活 动中,学生们通过完成一系列需要团队协作的挑战任务,学会了如何在团队中发挥自己的优势,同时也学会了如何面对挑战和困难时保持冷静和积极。活 动结束后,学生们纷纷表示,这次活 动不仅让他们体验到了团队协作的乐趣,还让他们学会了如何更好地管理自己的情绪,提升了自己的心理素质。教师可以发现这种整合方式不仅能够增强心理健康教育的实效性,还能够促进学生的全面发展。

(五)完善心理健康教育评价体系

完善的心理健康教育评价体系有助于客观评估教学效果,为教学改进提供依据。中职学校应建立心理健康教育评价机制,定期对学生的学习成果进行考核和反馈,还应注重过程性评价,关注学生的心理健康成长过程,及时发现和解决问题。

例如:教师应参与制定心理健康教育评价标准和指标,确保评价内容全面、具体、可操作。这些标准和指标应涵盖学生的心理健康知识掌握情况、心理素质提升程度、心理健康实践能力等多个方面,教师还应关注学生的学习过程和成长轨迹,注重过程性评价,以便及时发现和解决学生在心理健康成长过程中的问题。在日常教学中,教师应定期对学生的学习成果进行考核和反馈。通过课堂表现、作业完成情况、实践活 动表现等多

种方式,全面了解学生的学习状况,并针对每个学生的具体情况给予个性化的指导和建议。这样,学生不仅能够及时了解自己的学习进度和不足之处,还能够得到教师的有效帮助,进一步提升自身的心理健康水平。

教师还应积极收集学生和教师的意见和建议,为心理健康教育的持续改进提供参考。通过问卷调查、访谈等方式,了解学生和教师对心理健康教育课程的需求和期望,发现教学中的问题和不足,从而调整和优化教学内容和方 法。这样,教师不仅能够更好地满足学生的需求,还能够不断提升教学质量和效果。

例如,笔者所在学校的心理健康教师团队积极参与心理健康教育评价体系的建立与实施。在一次心理健康教育课程结束后,教师们通过问卷调查和访谈的方式收集了学生的反馈意见。结果显示,大部分学生对课程内容和教学方式表示满意,但也有部分学生提出了改进意见,如希望增加更多的实践活 动和案例分析。针对这些意见,教师们及时调整了后续的教学内容和方 法,增加了实践活 动环节,并引入了更多实际案例进行分析。这一改进举措得到了学生的积极响应和好评,教学效果也得到了显著提升。

结语

本研究通过对中职常规教学中渗透心理健康教育的深入研究,提出了一系列有效的教学策略和方 法。这些策略和方 法既注重理论知识的传授,又强调实践技能的培养,旨在帮助学生建立正确的心理认知,提升自我调节能力,增强心理韧性,本研究还强调了师资队伍建 设、教学资源整合以及评价体系构建等方面的重要性,为中职心理健康教育的全面发展提供了有力支持。

参考文献

- [1]祝传杰.加强中职学生心理健康教育的必要性及其措施分析[J].现代职业教育,2021,(34):56-57.
- [2]林超.中职学校心理健康教育工作浅析[J].延边教育学院学报,2021,35(04):247-249.
- [3]李亮.中职心理健康课程生活化教学方法探讨[J].山西青年,2021,(16):181-182.
- [4]高解梦.中职学生心理健康教育影响因素分析及对策[J].山西青年,2021,(16):177-178.
- [5]倪洁.中职学校心理健康教育机制完善研究[J].现代职业教育,2021,(37):10-11.