

# 浅谈中职信息技术教学中如何渗透心理健康教育

张海贞

平顶山外国语学校

**摘要:** 在当今社会,心理健康的重要性日益凸显。具备良好的心理素质对于个人的成长和发展有着至关重要的作用。然而,许多学生在中职阶段面临着各种心理压力和困扰,这可能对他们的学习和生活产生负面影响。因此,将心理健康教育渗透到中职信息技术教学中具有重要意义。本文旨在探讨在中职信息技术教学中如何渗透心理健康教育,以期为提高中职学生的心理素质提供一些参考。

**关键词:** 中职;信息技术教学;心理健康教育;渗透措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2022.06.012

## 引言

有关中职学生参与到日常学习活动当中,因为没有能够拥有较为成熟的思想观和价值观,所以极易被外界不良信息所干扰,导致学生本身在心理上受到了强烈的胁迫,从而影响到了学生以后的学习和成长。在当前阶段教育迅速推广的背景之下,教师对于中职学生个体心理健康的教育活动不应该将传统的教育形式作为自身开展合理的疏解工作,而是要借助新媒体技术模式与理念,对学生进行更优质的心理健康教育指导,使其能够形成一种良性的积极心理活动,使学生们在学习时能够大胆地讲述自己的个人观点,增强他们对信息技术知识学习的信心,这一过程势必需要教师具备比较高的信息技术整合技巧,才能使学生在更优质的课堂上达到良好学习习惯的养成。

## 一、中职信息技术教学概述

信息技术的媒介形式主导着学生在互联网平台上获取和加工信息内容的过程,为他们提供指导。信息技术是随着科技的进步而逐渐形成的一种新型技术。随着信息技术的迅猛发展,人类在早期便开始运用语言进行信息传输,随后再到应用文字进行相应的信息技术传输,最终出现了晚期电报等电子信息技术,从而构建了一个全球性的信息传递体系,其中计算机和通信技术发挥了至关重要的作用。信息技术在一定程度上决定了人类社会形态演变过程。信息技术的进步和人类文明的演进之间呈现出一种直接的相互关联。从某种程度来说,信息技术就是一种推动整个世界向前迈进的动力源泉之一。在人类迅猛发展的历史进程中,信息技术一直是社会最先进的生产力之一,其广泛应用于政治、战争等多个领域,积极推动了人类文明整体经济结构的组成,有效促进了政治体系的构建和经济发展速度的提升。随着时代的进步,科学技术得到快速发展,人们对于信息技术资源的需求不断增加,因此需要进一步加强信息技术教学力度,培养出更多具有创新能力的人才。在当前阶段,

互联网通信设备以信息技术为主要媒介,利用电子计算机技术进行信息方面的发展和其他相关工作活动,已经逐渐形成了信息化和全球化的发展趋势。在教育领域,一些中职学生由于信息内容的多样性和学生个体对信息的分辨能力不足,受到不良信息的干扰,引发了负面思想活动,影响了学生的心理健康发展。因此,作为中职学生发展的引导者,教师需要合理规划信息技术教育资源,推广相应的信息技术知识,并贯穿心理健康教育思想,促进学生综合素质的全面发展。

## 二、中职信息技术教学中渗透心理健康教育意义

中职信息技术教学中渗透心理健康教育具有重要的意义。随着社会的发展和进步,信息技术在我们的生活中起着越来越重要的作用。作为一种当代和未来发展的关键学科,信息技术教学不仅仅应关注学生的技术能力的培养,更需要关注学生的心理健康。

首先,心理健康教育在信息技术教学中的渗透可以帮助学生正确理解和应对信息技术带来的影响。随着信息技术的迅猛发展和互联网的广泛应用,学生在获取和利用信息方面面临着一系列的挑战和危机。因此,如何有效利用网络资源开展心理健康教育是当前迫切需要解决的问题之一。透过心理健康教育的渗透,学生得以树立正确的信息观念和使用习惯,例如加强对信息安全和隐私保护的认知,培养良好的网络行为和文明素养,以避免因不当使用信息技术而引发的心理问题和风险。

其次,心理健康教育的渗透可以促进学生的全面发展。在信息技术教学中,虽然注重学生的知识和技能的培养,但却忽视了学生心理健康的重要性。随着时代发展和新课程改革的推进,学校越来越重视对学生心理素质的培养。透过心理健康教育的渗透,学生可以深入了解自身的情感和需求,从而提升情感智商和自我管理能力。在高中信息技术课堂教学中融入心理辅导课程,不仅有利于学生对信息技术的理解与应用,而且能够增强其自主学习能力,使他们学会如何面对生活中遇到的问题。

题并解决问题。此举将有助于学生更有效地应对学业、人际关系等方面的压力，从而推动学生个人成长和社会适应能力的提高。

最后，心理健康教育的渗透可以打造和谐的信息技术学习环境。学生的心理健康状况会直接影响到学习效果和学校氛围。通过在信息技术教学中渗透心理健康教育，学校可以营造积极向上、和谐稳定的学习氛围，提升学生的学习动力和效果。同时，这也有助于构建积极的师生关系和同学关系，促进学校整体的和谐发展。

综上所述，中职信息技术教学中渗透心理健康教育意义重大。它不仅可以帮助学生正确理解和应对信息技术的影响，促进学生的全面发展，还可以打造和谐的学习环境。因此，在信息技术教学中应注重心理健康教育的渗透，让学生在掌握技术的同时，培养良好的心理素质和健康的心态。

### 三、中职信息技术教学中渗透心理健康教育途径

#### （一）提供支持和鼓励

在中职信息技术教学中，教师提供支持和鼓励是非常重要的。他们可以通过积极的言语和行为来传递鼓励和支持的信息，帮助学生树立自信、勇于尝试和克服困难的态​​度。首先，教师可以努力建立一个友好、尊重和支持的教室环境。他们可以与学生建立良好的师生关系，通过尊重学生的个人差异和鼓励他们展示自己的优势和独特之处，传达出对学生的关心和信任。这样的环境让学生感到安全和支持，他们会更加自信并有勇气接受新的挑战。其次，教师可以鼓励学生之间互相支持和合作。他们可以组织学生参与小组活动、讨论和合作项目，鼓励他们分享知识、互相学习和帮助彼此解决问题。通过这种合作和互助，学生们会感受到集体的力量和团队的支持，他们将更加愿意面对困难和迎接挑战。此外，教师还可以通过积极肯定学生的努力和进步来鼓励他们。无论是在课堂上的表现，还是在个人成长方面，教师都可以给予学生及时的积极反馈和肯定。通过这种肯定和鼓励，学生会感受到自己的价值和成就，进而提升他们的自信心和积极性。总之，在中职信息技术教学中，教师通过积极的言语和行为提供支持和鼓励，可以建立一个友好、尊重和支持的教室环境，鼓励学生彼此支持和合作。这样的教学环境将有助于学生树立自信、勇于尝试和克服困难的态​​度，促进他们的全面发展和心理健康成长。

#### （二）提供心理健康知识

在中职信息技术教学中，教师可以通过将心理健康知识融入课程内容，讨论与信息技术使用相关的心理问

题，并提供相关的解决方法和支持，帮助学生更好地理解 and 应对这些问题。首先，教师可以介绍与信息技术使用相关的心理问题，如网络成瘾和网络欺凌。他们可以解释网络成瘾的概念和特征，帮助学生认识到过度依赖网络对他们的行为和心理健康可能造成的负面影响。同时，教师可以讨论网络欺凌的种类和影响，提醒学生注意网络安全性和尊重他人的重要性。通过这些讨论，学生可以增加对心理问题的认知和了解。其次，教师可以提供相关的解决方法和支持。他们可以引导学生讨论如何预防和应对网络成瘾和网络欺凌。教师可以介绍良好的信息技术使用习惯，如控制上网时间、设定合理的使用目标、寻找其他兴趣爱好等，帮助学生建立健康的信息技术使用模式。此外，教师可以向学生介绍可靠的心理健​​康资源和专业咨询服务，鼓励他们积极寻求帮助并给予必要的支持。通过将心理健康知识融入信息技术教学中，学生们能够更加全面地认识到信息技术使用可能带来的心理问题，并学习到有效的解决方法和获得支持的途径。这将使他们在使用信息技术时更加谨慎和有意识，同时也能够保护自己的心理健康。教师的指导和支持将起到重要的作用，帮助学生培养良好的信息技术使用习惯和心理健康意识。

#### （三）培养积极的心态

教师在中职信息技术教学中有着重要的角色，他们可以通过不同的方法来培养学生积极的心态，帮助他们建立自信、乐观和适应力强的心理状态。首先，教师可以鼓励学生参与团队合作。通过与其他同学共同合作完成项目或任务，学生有机会与他人交流、分享和合作。这种合作过程中，学生可以体验到相互支持和合作的力量，学会倾听他人意见、尊重他人观点，并在合作中发挥个人的优势。这种经验可以让学生感到他们是有价值的一部分，从而培养他们的自信心。其次，教师可以引导学生解决问题和面对挑战。在信息技术教学中，学生可能会遇到各种问题和困难，例如编程错误、技术难题等。教师可以鼓励学生积极尝试、勇于面对问题，并提供必要的指导和支持。通过克服问题和挑战，学生可以获得成就感和自豪感，从而增强他们的自信心和乐观心态。此外，教师还可以给予学生应有的肯定和赞扬。当学生在信息技术学习中取得进步或者表现出色时，教师应该及时给予他们肯定和赞扬。这种正向的反馈可以鼓励学生继续努力，提升他们的自信心和积极心态。最重要的是，教师应该成为学生的榜样。教师应该展示出乐观、自信和适应力强的心理状态，通过自身的言行影响学生。当学生看到教师面对困难时都保持积极的态度，

他们会受到潜移默化的影响，学会积极的思考和行动。综上所述，通过鼓励学生参与团队合作、解决问题和面对挑战，给予学生肯定和赞扬，并做好自身的示范，教师可以有效地培养学生的积极心态。这将有助于学生建立自信、乐观和适应力强的心理状态，为他们未来的学习和生活奠定良好的基础。

#### （四）提供心理健康支持

在中职信息技术教学中，教师可以提供学生心理健康支持的渠道，以确保他们在面临困扰和问题时得到适当的帮助和支持。首先，教师可以倾听学生的问题和困扰，尊重他们的感受，理解他们的需求。通过定期的个别对话或小组讨论，教师可以提供一个安全的环境，让学生敞开心扉，分享他们的烦恼和挑战。教师可以根据学生的具体情况，提供个性化的建议和支持。他们可以分享一些积极的应对策略，如如何管理学业压力、控制焦虑情绪、建立健康的人际关系等。对于那些面临较为严重的心理问题的学生，教师可以主动引导他们寻求专业的心理咨询，如学校心理健康服务部门或校外的心理专家。教师可以向学生介绍这些资源，并提供帮助和指导，以确保他们能够得到适当的支持和治疗。此外，教师还可以与学校的心理健康服务部门合作，共同关注学生的心理健康问题。通过定期的沟通和讨论，教师可以了解学生的心理状态，并与心理健康专家共同制定相应的支持计划。这种协作可以确保学生在教学环境中得到全面的心理支持，促进他们的学业发展和心理健康。总之，在中职信息技术教学中渗透心理健康教育的过程中，教师可以提供学生心理健康支持的渠道，倾听他们的问题和困扰，给予建议和支持，并引导他们寻求专业心理咨询。同时，与学校的心理健康服务部门合作，共同关注学生的心理健康问题，制定相应的支持计划，以确保学生在多个方面得到全面的心理支持。这样可以帮助学生更好地应对压力、促进心理健康的发展，实现学业成功和个人成长。

#### （五）引导健康的信息技术使用

引导学生健康使用信息技术是中职信息技术教学渗透心理健康教育的重要方面。教师应该教授学生个人信息保护、网络安全和合理使用信息技术的方法，以培养良好的信息技术使用习惯。首先，教师可以提醒学生注意个人信息保护的重要性。他们可以教授学生如何创建和管理强密码，以防止个人账户被黑客攻击。此外，教师可以引导学生了解和使用隐私设置，以保护自己在网络上的个人信息。其次，教师应该关注网络安全问题，并教授学生有关网络欺诈、网络病毒和网络钓鱼的知

识。教师可以通过案例分析和模拟演练等方式向学生展示如何识别和避免网络安全风险。同时，教师还可以引导学生如何使用可靠的安全软件和工具来增强其在网络中的安全性。此外，教师还应该提醒学生注意信息技术使用可能带来的负面影响。他们可以讨论网络成瘾以及过度使用电子设备对身心健康的影响。教师可以邀请专家进行讲座，让学生了解和认识信息技术使用的风险，提醒他们保持良好的信息技术使用习惯。最后，教师应该鼓励学生有意识地培养良好的信息技术使用习惯。他们可以通过讨论和分享经验，向学生传授合理使用信息技术的方法和技巧。教师可以引导学生制定合理的上网时间安排，避免沉迷于网络世界。同时，教师还可以鼓励学生积极参与线下活动，培养多样化的兴趣爱好。通过这样的教育手段，学生可以更好地掌握信息技术的使用，保持身心健康，建立健康的信息技术使用习惯。

#### 结语

基于当前阶段信息技术飞速发展，使各种教育形式能够指导中职学生开展更多优质心理健康教育训练活动。教师在这一过程中要认识到中职学生心理健康发展状态问题是贯穿于教育活动始终的研究焦点。教师在引导中职学生进行信息技术学习时，要强化有关心理健康教育理念渗透，让中职学生在更有保障、一个良性的教学空间，不仅能获得信息技术知识还能完善自身人格。此外，信息技术教育自身的互联网资源也能使学生形成较为活跃的心理状态，需要教师对传统信息技术教学活动进行创新与优化，切实保障学生身心的健康成长。

#### 参考文献

- [1] 黄天虎. 浅谈如何在信息技术课中渗透心理健康教育[J]. 学周刊: 下旬, 2011(6): 1.
- [2] 吴朱林. 浅谈如何在信息技术教学中渗透心理健康教育[J]. 当代家庭教育, 2019(13): 1.
- [3] 汪玮. 浅谈如何在信息技术课中渗透心理健康教育[C]//2019全国教育教学创新与发展高端论坛论文集(卷十一). 2019.
- [4] 赵金娜. 浅谈在信息技术教学中渗透心理健康教育[J]. 辽宁教育学院学报, 2019(2): 2.
- [5] 叶丽珍. 中职生信息技术课堂渗透心理健康教育的策略[J]. 科教导刊, 2016, 000(033): 165-166, 175.
- [6] 姜霞. 浅谈中职教学中渗透心理健康教育的主要内容[J]. 科教新报(教育科研), 2010(35).