

深度学习视域下中职《心理健康与职业生涯规划》课程通用技术的应用

朱放敏 宋晓红
东莞市信息技术学校

摘要：通用技术被教师广泛应用于教育过程，旨在提升教学效果。基于此，中职教师应该发现通用技术的应用优势，利用多媒体技术、网络技术、人工智能技术等通用技术优化教学过程、扩展教学范围，致力于帮助学生获得良好的学习体验，也达到提升中职教育水平的目的。深度学习视域下，教师可以尝试将通用技术应用于《心理健康与职业生涯规划》教学过程，主要包括第二课堂、媒体技术、智能辅导系统、远程教育空间等，真正发挥出通用技术的优势，进一步拓宽学生学习范围、创新职业教育形式。

关键词：深度学习；中职教育；《心理健康与职业生涯规划》课程；通用技术

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.10.158

引言

深度学习主要指以神经网络为架构、对数据进行表征学习的算法。在教育领域，深度学习主要指以提升学生问题解决能力为目标的学习过程，主要目的是提升学生的学习质量。基于深度学习，教师将通用技术应用于中职《心理健康与职业生涯规划》教学过程，一方面，利用通用技术引领学生积极投入学习活动，使学生愿意主动完成学习任务；另一方面，借助通用技术丰富学生的学习空间，保证学生可以积极加入实践活动、加深对课程知识的理解。因此，教师利用通用技术完善《心理健康与职业生涯规划》教学流程，有利于提升整体教学效果。

一、深度学习视域下中职《心理健康与职业生涯规划》课程通用技术应用的原则

在数字化教育浪潮中，数字教育资源是支撑现代教育发展的关键要素^[1]。因此，教师应妥善将通用技术应用于中职《心理健康与职业生涯规划》教学过程，坚持开放性、共享性、交互性原则。

（一）开放性原则

基于中职《心理健康与职业生涯规划》教学，开放性原则主要指丰富教学环境、打破课程和社会之间的壁垒，由此提升教学效果。同时，还涉及教学资源的开放，不再局限于教材内容，强调将社会热点等素材融入心理健康教育过程，让学生了解心理健康与社会之间的联系，保证学生可以保持身心健康的状态，由此达到扩大教学范围的目的。教师应用通用技术优化中职教育过程，丰富教育资源，利用社会资源丰富学生的学习范围，帮助学生逐步学会应用课程知识解决实际问题、思考工作中的需求，从而推动教育社会化进步，使学生逐渐丰富学习内容和过程，保证学生获得良好的学习体验。

（二）共享性原则

共享性原则主要指在学习过程中分享学习资源和经验，一方面，教师与学生之间分享学习资源；另一方面，学生和學生之间分享学习资源。信息技术的发展为教学资源的共享和整合提供了便利条件^[2]。“共享”强调数字化资源的整合和学习成果的共享，鼓励学生通过在线讨论等实时沟通、交流关于心理健康和职业规划的内容，帮助学生提高学习水平。同时，还体现于校企资源共享方面，学校和企业共同创新教学环境，将企业的工作内容引入实际生活，从而帮助学生了解职场环境。教师利用通用技术共享学习资源，满足学生的差异化需求，营造共享氛围，创造共享空间，帮助学生之间形成紧密的合作关系，拉近与学生之间的距离，进一步引领学生实现个性化学习。

（三）交互性原则

多媒体技术支持下的现代教育课堂充分利用现代信息技术，借助多元的线上平台让心理健康教育活动的开展更高效、更顺畅^[3]。此种教学模式体现交互性原则，学生和通用技术形成互动关系，借助智能学习软件学习、提炼与心理健康相关的内容，智能学习软件可以为学生提供个性化学习建议和辅导。除了学生和通用技术之间的交互之外，教师与学生之间也应形成沟通关系，利用线上平台及时沟通，教师及时掌握学生的不足，并帮助学生解决学习问题。除此之外，学生与学生之间形成双向沟通的关系，实现远程协作，共同完成学习任务，实现知识共创，提高交互效率。

二、深度学习视域下中职《心理健康与职业生涯规划》课程通用技术应用的意义

（一）拓宽学生学习范围

深度学习视域下，教师利用网络技术搭建第二课堂，

借助网络技术实现资源共享、智能辅导,有利于拓宽学生的学习范围。第一,教师搭建第二课堂,引领学生利用课后时间接触更多与课程知识相关的资料,方便学生了解工作与课程知识之间的联系,保证学生的学习空间得到扩张。第二,教师实现资源共享,为不同类型的学生提供差异化资源,带领学生接触差异化的课程资料,保证学生得到良好的学习结果。第三,教师加强智能辅导,根据不同学生的需求,制定个性化辅导方案,为学生制定差异化发展方案,使学生的潜能得到激发。

(二) 创新职业教育形式

教师创造第二课堂,实现远程教育,创建学习环境,有利于创新职业教育形式。一方面,教师与企业合作,利用线上平台与企业工作人员沟通交流,邀请企业工作人员为学生讲解关于职业心理健康和生涯规划的专业知识,促进学生从工作的角度分析、理解课程内容,保证学生逐渐加深对课程知识的理解,也有利于提升职业教育水平。另一方面,教师借助虚拟现实技术,创建沉浸式实践教育环境,打造职业工作空间,与学生形成互动关系,丰富学生的活动体验,提升学生的知识应用水平,符合深度学习的实际要求。

(三) 整合职业教育资源

教师应用多媒体技术整合职业资源、借助网络技术与企业合作,有利于整合职业教育资源。教师应用电子白板等设备整合文字、图片、视频等信息,呈现更多与心理健康、职业生涯规划相关的资源,引领学生不断丰富学习资源,促进学生真正理解课程内容,以此帮助学生实现深度学习。同时,利用网络技术与企业线上沟通,获得企业的相关资源,引领学生利用课程资源解决实际问题,促进学生实现深度学习。

三、深度学习视域下中职《心理健康与职业生涯规划》课程通用技术的应用优化策略

(一) 开发第二课堂,落实联动育人

第二课堂主要指利用数字化设备、软件和互联网资源,通过物联网、云计算、大数据、人工智能等现代信息技术手段,将传统课堂教学与现代科技相结合^[4]。第二课堂可以为学生提供不同形式的“教师”,既包括现实生活中的教师,又涉及线上的“虚拟教师”,还有企业的“职业教师”。在多位教师的帮助下,学生更容易灵活掌握心理健康内容与职业生涯规划要点,凸显通用技术创新职业教育形式的重要作用。基于开放性原则,教师利用网络技术开发第二课堂,与企业落实联动育人,帮助学生将课程知识落实到工作过程,以此促进学生实现深度学习。

教师开发第二课堂、实现联动育人,主要体现在开发第二教师系统和远程教育两个方面,一方面,开发第二教师,组织学生在第二教师的帮助下解决简单的问题;另一方面,实现远程教育,争取与企业合作,企业远程与教师合作,共同为学生提供高质量学习空间。教师将第二课堂引入《心理健康与职业生涯规划》教学过程,下述内容将以第三单元第9课“友好相处 学会合作”为例,分别说明开发第二教师、实现远程教育的实践流程。

1. 开发第二教师

在讲解“友好相处 学会合作”课程知识过程中,教师开发第二教师,操控第二教师讲解青少年在群体中同伴关系的不同类型的基础知识点,使学生掌握基础内容。经过分析第二教师的讲解内容,学生掌握相关知识点,基本内容主要包括:青少年在群体中同伴关系有受欢迎型、被拒绝型、被忽视型、一般型、矛盾型五种类型。结合上述知识点,第二教师提出问题:在人际交往中,什么样的人比较受欢迎?你想拥有什么类型的同伴关系?今后你会做出哪些调整或改变。学生通过与第二教师互动,从课程内容延伸至日常交往,主动探究日常交往的行为。教师在第二教师讲解的课程内容的基础上,继续讲解在工作中合作相处的方法和措施,从而实现联动育人、扩大教学范围。

2. 实现远程教育

教师还可以利用网络技术与企业工作人员互动,邀请工作人员为学生讲解在工作中与同事合作相处的方式方法。工作人员以具体事件说明与同事合作相处的方法。教师结合工作人员讲解的案例以及教材内容,以工作环境为背景,引出与同事友好相处的技巧,如:提升自身修养,学会认真倾听,善于有效沟通,正确处理矛盾等。工作人员还利用远程空间与学生互动,列举实际工作情境,促进学生结合课程知识和生活经验想出对应的解决方法。工作人员列举的实际工作情境是:我与一个同事关于一个工作问题各执己见、相持不下,这时应该怎么办?学生思考工作情境,提出的解决方法是:耐心倾听对方的想法,理解对方提出的想法,通过测试,选择真正合适的操作方法。教师邀请工作人员以讲故事的形式丰富课堂教学过程,帮助学生提前了解工作空间和环境,使学生主动联系日后的工作环境和“友好相处 学会合作”的课程知识,以此促进学生深度学习。

(二) 加强资源共享,实现远程教育

深度学习视域下,教师的主要任务之一是丰富教育资源。教师借助网络技术加强媒体资源共享、校企资源共享,确定主要目的是丰富教育资源,符合深度学习需

求。《心理健康与职业生涯规划》课程内容较多，拓展的范围较大，与学生日后的工作存在紧密联系，教师可以利用网络技术丰富教学资源，引领学生逐渐应用媒体资源总结学习体系，使学生真正实现深度学习。

现代教育空间具有无限性和包容性，借助现代教育资源开展心理健康教育，能从多方面影响到学生^[5]。教师坚持共享性原则，一方面，加强媒体资源共享，应用视频等资料展示与心理健康、职业生涯规划相关的信息，创设真实的教学情境，提出对应的问题，促进学生应用共享的资源丰富课程知识，使学生加深对课程知识的理解。另一方面，加强校企资源共享，借助企业的力量打造心理健康教育、职业生涯规划空间，帮助学生获取更多关于企业的资源，指导学生站在工作的角度理解心理健康和职业生涯规划的内容，由此满足学生的专业学习需求，也凸显校企合作的重要作用。因此，下述内容将以第五单元第14课“执行规划夯实基础”为例，说明加强媒体资源共享、校企资源共享的具体流程。

1. 加强媒体资源共享

教师利用文字、图片、视频资料丰富教学过程，引领学生分析、判断执行规划的过程。教师提供关于“水滴石穿”的图片和视频资料，引领学生结合图片、视频资料分析执行规划的重要性和启示，使学生通过分析、探究执行规划的重要性。学生通过分析“水滴石穿”的图片和视频资料，引出“认真执行规划”的主题。教师根据学生对执行规划主题的掌握情况，提供“优秀毕业生讲述自己成就梦想”的短视频资料，提出问题：为什么要提高规划执行力？学生结合视频资料和生活经验，通过自主学习和讨论的形式分析、回答问题，得到的答案包括：通过提高规划执行力成就梦想，通过提高规划执行力解决生活问题等。教师通过帮助学生分析、理解职业生涯规划执行案例，引领学生解决问题，使学生对执行生涯规划有正确理解。

2. 加强校企资源共享

教师为促进学生加深对执行生涯规划的理解，与企业合作，邀请工作人员提供与执行生涯规划相关的资料，实现校企资源共享。企业工作人员围绕工作经验，分别提供毕业时和工作后制定的职业生涯规划书。教师根据工作人员提供的不同职业生涯规划书，引领学生以小组的形式对比、分析职业生涯规划书的差异，促进学生了解毕业生和工作人员的职业生涯发展过程，并提出问题：如何提高规划执行力？学生结合工作人员提供的职业生涯规划书资源和教材资源，寻找提高规

划执行力的方式方法，具体包括：及时检查、复盘职业生涯规划书的完成情况，掌握规划时间的重要方法，合理规划学习和休息时间等。学生还尝试以工作环境为背景，分析、理解工作人员提供的职业生涯规划书，找准“坚持完成小目标”的要点，掌握逐步完成目标的方式方法。

（三）实施智能辅导，优化教学效果

教师为拓展学生的学习范围，可以借助VR技术创建心理健康训练体系，实施智能辅导，为学生提供合适的辅导方案，以此实现个性化教学。为构建基于VR技术的中职学生心理健康训练系统，首先需要对中职学生心理健康进行评估^[6]。教师利用VR技术评估学生的心理健康状态情况，判断影响中职学生心理健康的重要因素，分析具体评估指标，针对每一名学生选择合适心理健康训练方案，为智能辅导学生奠定基础。

教师利用智能辅导系统优化教学过程，将智能辅导系统应用于检测学生学习情况、优化个性化学习过程、弥补不足的阶段。第一，教师利用智能辅导系统检测学生的学习情况，找准学生的不足，将学生进行分类。第二，教师应用智能辅导系统为学生提供个性化服务，根据学生的实际需求，优化教学过程，帮助学生得到良好的学习结果。第三，教师再利用智能辅导系统检测学生的学习情况，为学生制定个性化学习方案，保证学生找到不足、优化学习过程，进一步提升学生的学习水平。

例如，在第二单元第4课“直面挫折 积极应对”的教学过程中，教师将智能辅导系统贯穿于整个教学过程。首先，教师应用智能辅导系统了解学生面对挫折的基本情况，得到的调查结果主要包括：50%的学生不能积极面对挫折，70%左右的学生无法找到应对挫折的良好方法。其次，教师根据学生的基本情况，优化教学过程，重点讲解面对挫折的重要性和方法，以此实现针对性教学。最后，教师检验学生对知识的掌握和实践情况，提供失踪案等案例，促进学生分析案例，调查、总结学生的学习情况。学生通过个性化学习和检测，了解学习要点，总结学习经验，得到了良好的学习结果。

（四）创建学习环境，增强实践体验

基于交互性原则，教师要注重师生交互、生生交互和人机交互，强调学生与学习资源之间的交流互动，帮助学生更好地掌握心理健康知识和职业生涯规划技能，促进学生增强实践体验。教师围绕交互性原则，创建学习环境，指引学生在学习环境加强互动、有效学习，从而满足学生的个性化学习需求，从而营造良好的学习氛围。

教师利用虚拟现实技术创建职业学习和实践学习环境,促进学生逐步尝试将课程知识应用于专业实践过程以及日后的工作过程,使学生实现学以致用目标,进一步增强学生的实践体验。教师利用虚拟现实技术呈现沉浸式的学习环境,建设VR实验室,增强空间、环境与学生之间的互动性,使学生将课程知识应用于虚拟实践过程。同时,以课程知识为基础,以学生为课堂主体,构建“智慧+”深度学习实践活动,并结合具体职业需求,鼓励学生利用专业、课程知识完善虚拟场景,不仅有利于促进学生提升综合实践能力,还可以引导学生提前适应工作氛围。同时,因此,下述内容根据第四单元第11课“主动学习 高效学习”,说明创建职业学习环境、实践学习环境的具体流程,借此促进学生实现深度学习。

1. 创建职业学习环境

教师以“主动学习”核心,以人机交互为基准,引领学生沉浸虚拟工作情境,帮助学生体验职场生活,助力学生掌握职业技能,让学生提前适应、感知心理健康与职业生涯规划对应的场景,使学生将主动学习的理念应用于工作过程,实现课堂教学与职业教育的对接,由此满足学生的综合学习需求。教师借助虚拟现实技术创设职业学习环境,具体情境为:在工作过程中,如何面对无法解决的问题?学生佩戴VR眼镜,沉浸入无法解决工作的困境,并尝试通过学习的方式逐步解决问题,以此意识到学习的重要性。学生通过进入虚拟情境提炼关于学习的要点,即:在工作过程中,也需要通过学习不断充实、完善自己。教师利用VR技术创设虚拟空间,带领学生感知、理解“主动学习”在工作过程的重要应用,使学生得到良好的学习体验、形成“终身学习”的意识。教师通过提问的方式与学生形成互动关系,在学生表达想法后,给予学生“联系中职学习生活和职业学习生活”的反馈,促进学生思想交流,以此指引学生实现深度学习。学生综合中职学习和职业学习,了解学习的重要性,获得更多学习心得,得到良好的学习结果。

2. 创建实践学习环境

教师确定“学习”的实践活动主题,说明实践要求,提出相关问题,引领学生结合生活经验和虚拟场景总结实践经验,保证学生可以在实践活动中受益。其中,具体要求和问题主要包括:通过学习解决问题,为什么要学习?如何高效学习?学生佩戴VR眼镜进入虚拟的学习场景,分析学习的重要性,掌握“合理安排时间”

等高效学习方法。教师还组织生生互动活动,邀请3~5名学生形成一个小组,让学生在虚拟会议空间交流想法,营造良好学习氛围,要求一组学生列举多个学习的原因,鼓励学生分享各自的经验和观点,由此培养学生的合作能力、沟通技巧。学生通过生生交互和人机交互,优化《心理健康与职业生涯规划》课程学习形式,一方面,通过与其他同学交流,学会理解他人的想法和意见;另一方面,应用Deepseek学习软件,搜集更多与职业学习相关的资源,实现与通用技术的互动,符合个性化学习方向。

结语

深度学习视域下,教师将通用技术应用于《心理健康与职业生涯规划》教学过程,联系企业资源和多样化通用技术,引领学生逐渐联系课程知识和工作场景,帮助学生课程知识拥有职业认知。因此,在后续的职业教学过程中,教师应该结合课程特点和内容,丰富、优化通用技术的应用,引领学生接触更多通用技术,促进学生主动进入职业情境,以此发挥职业教育的重要作用,进一步提升职业教育效果。

参考文献

- [1] 尹冬. 数字教育资源在中职心理健康教育中的应用与实践[J]. 中国新通信, 2025, (06): 127-129+132.
 - [2] 颜孙琴. 信息技术赋能中职心理健康课程思政[J]. 亚太教育, 2024, (20): 70-73.
 - [3] 徐惠. “智慧课堂”视野下多媒体技术在中职心理健康教育中的应用[J]. 现代职业教育, 2022, (02): 109-111.
 - [4] 施红英. 多媒体技术在中职心理健康教育中的应用[J]. 青春期健康, 2024, 22(19): 74.
 - [5] 邓顺妹. “智慧课堂”视野下多媒体技术在中职心理健康教育中的应用[J]. 安徽教育科研, 2023, (03): 96-97+120.
 - [6] 佟安然. 基于VR技术的中职学生心理健康训练系统设计[J]. 信息与电脑(理论版), 2023, 35(22): 94-96.
- 作者简介: 朱放敏, 1978年8月, 女, 湖南省娄底市, 汉, 讲师, 本科, 法学士, 研究方向: 思想政治教育。
宋晓红, 1985.6, 女, 山东省海阳市, 汉, 高级讲师, 研究生, 硕士, 思政教育。
基金项目: 本文系广东省中小学德育研究会课题《行走的德育——中职思政课校本化体验式育人模式之探究》(课题批准号: GDDYYJ24057)。