

# 中职学校心理健康课程生活化教学方法探讨

谢琼

河南省南阳市西峡县中等职业学校

**[摘要]** 中职心理教学应在学校的日常生活基本上建立教学,并将课程目标知识生活化,教学工作环境条件知识生活化,教学知识生活化,教学模式知识生活化,教学评论知识生活化,让中职学生在学习中逐步养成自己热爱生命、体会生存的情感与才能,并能在生存中增长智慧,体验幸福,从而逐步形成良好的心理素质。

**[关键词]** 中职;心理健康;生活化教学;措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.842

教学过程同时也是教师的生活过程,心理教学只能借助校园日常生活环境才能释放动力。日常生活中蕴涵着大量的心理教育原因,而中小学生的校园外日常生活也是我校心理课程资源研究的重点范畴。因此中职院校心理教学实践的主渠道就是在校园各种心理教育活动中,渗透面对全体学生的心理教学知识。我校心理教学需要将心理教育教学与学生的日常生活实践有机地结合,将心理知识的传递与心理课堂教学有机地结合。心理课堂教育需要从学习者的生活世界中入手,重视学生在生活世界中的生活状况、生活方法与品质。心理学教育要抛弃中国传统的认识观念、教学观和学习观念,从现实生活入手,以学习者的生活经历为中心,以学习者的心理情意活动为重点教学内容,让学习者得到真切的心灵感受,学会实用的心理科学知识和心理调适技能,从而促使其身心健康发展。

## 一、中职心理健康教学目标生活化

心理教育课程目标是了解人类心理的基本知识与心理保健方面的技能,调整个人心理状况,主动应对社会工作,防止严重心理病症的出现,疏导轻度心理问题,优化个人心理品质,发展个性潜能,从而改善学生的生命品质。因此心理教育课应当为中职级职称学生将来的生存、工作与发展提供基石,但不应该隔绝其生活世界,而必须引导他们走出生活、进入社区,并为其性格的和谐发展与健康生活提供基石。而个人心理素质的建立则是随着学生的生活经历而逐渐建构的过程,如果缺乏社会生活经历、族类经历和个人经验之间的相互融合,就不能够建立良好个人心理素质。应该在中职学校生活基础上建立课堂教学目标,积极培育学生其爱生命、会生存的情感与才能,使之在生存中提升心智,并体验生存的乐趣。在学校集体心理健康指导中,也应该积极探索并举办各种主题的中职学校集体心理健康指导活动,让学生从集体里获得发展,更加自信、开心,并学会真实地面对合作和竞争,并学习如何去处理各种关系,提升学生自我心理素质,从而促进个人的发展完善。

## 二、中职心理健康教学环境生活化

老师根据要求,在教学上努力创造与课堂教学内容相一致的生存情景,使学生在模拟的生存情境中进行活动,体验生活气息,掌握生存技巧,从而培养生存能力。如“青春期心理”“人际交往”等课程中,每个学习者都针对自己状况制定了个人矫正规划,包括怎样发挥优势、怎样突破自己等等。和谐的互动式心理环境的创设是学校心理教学的主要特点,它往往能引起心理学习者的认同感、缺失感,从而引发心理情感兴趣,甚至引起行动欲望。心理环境的创设还可能通过物理技术手段,如背景音乐、空气方位等的设定和布置,能直接影响、控制心理教学的进度与成效。一般中职心理课对教室空间设计的需求比较大,教师桌椅也可灵活性移动,方便于教学活动与研讨中灵活性转换空间设计。心灵与健康教学主要是在整体社会活动中进行的,生活化发展的教学环节还包含组织学生进行的各项社会实践活动,将每个学生带到具体化的社会生活自然环境中,亲临其境地去感受,这样就可以扩大学生的学习空间,带来教学创新的生命力。从具体化的社会生活环境中掌握生存技巧,体会生存的艰难,体会生存的快乐,培育学员热爱

生活的心理情感,从而实现与教学做合一。

## 三、中职心理健康教学内容生活化

中职的心理教育课内容宜少而精,着重在处理社会现实问题,富有实用性、针对性和可操作性,表现出了中职教育的基本特点。生命发展是一种动态的过程,课堂学习也是学生生活的主要部分。因此中职心理健康课程教育应该根据学生的生活实践,即从学生的心灵生活层次和社会性发展的视角来确定课程内容,如“青少年的心理健康调适”“心理健康危险的认识与干预”等内容。要转变在传统课程中过于强调心理学知识传递的教学模式,由于中职学生健康心理的产生与发展都是从自身对生命状态的认知、感受与体会出发的,又缺乏以学生所了解的心理健康案例作为教育载体,因此课程不仅枯燥乏味,更不易获得学生的接受与认同。人生活动、生命事件是个人心理素质发展的重要平台,其生活化的内容并非对现实生活的机械再现,而是通过对自身生命经验的提炼和感受以及所产生的新感受和新经历,并由此来引导正在进行中或者即将展开中的新生活。

## 四、教师做好交流活动

教师要想提高中职班级管理成效,发展心理健康教学质量就需要主动做好与学生、任课教师与学生家长间的交流工作,及时掌握班级学习情况与学生心理问题、学生遇到的困难等等,以便教师采取有效的策略及时解决班级问题,从而推动班级管理工作效率的提高,确保中职生的学习状态与心理良好。教师可以定期与班级教师进行交流,了解班级内全体学生的具体学习状况与心理状况,并依据学生的特点与个性采取针对性较强的策略,从而确保中职生们具备端正的学习态度与良好的学习习惯。教师还需要将自己作为中职生们的朋友,与学生们进行深入的沟通与交流,并给予学生们适当的指点与鼓励,从而充分拉近教师与中职生们的距离,提高班级管理工作效率。教师还可以定期与学生家长进行沟通,令教师更加全面的掌握学生的状态,确保学生可以全身心地加入课堂学习中,教师也可以针对学生的成长环境与家庭氛围采取不同的教学方式。

## 结束语:

课堂也是与人生相遇、灵魂相约的好场所。心理健康教师希望提供一种人性化、生活化的心理教学,让阳光普照在每一位学习者的内心。中职专业学校进行学生心理素质教育,通过对认识、情感、毅力、个性等基本心理素质的训练,以推进学生心智潜力的发展,引导其全面发展。只有提高中小学生的健康水平,让其学会做人、学会学习、学会生活、学会创造,才能造就合格的高级技能型人才。

## 参考文献:

- [1] 黄天贵. 中职新生心理健康教育创新探讨[J]. 成都中医药大学学报(教育科学版), 2007(1).
- [2] 赵云华. 中职生心理健康教育工作体系研究[J]. 中国职业技术教育, 2005(29).
- [3] 谢承力. 中职大学生心理健康教育模式研究[J]. 江西教育科研, 2007(6).