

中职心理健康课程的有效开展探究

陈昊东

定西职业技术学院 甘肃 定西 743099

[摘要]在中职学校心理健康教育的广阔舞台上，我们深入探寻了课程有效开展的精髓与策略。针对当前中职学校在心理健康教育领域面临的诸多挑战，我们提出了一系列富有针对性的解决方案。中职心理健康课程，应始终将学生置于核心位置，致力于培育其坚实的心理素质与出色的社会适应能力。通过精细化的课程设置调整、创新性的教学方法引入以及完善化的评价体系构建，我们力求全面升级心理健康课程的教学效果，为学生的身心健康与全面发展铺设坚实的基石。

[关键词]中职学校；心理健康课程；有效开展；心理素质；教学策略

[中图分类号] G711 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1893-9431 (2026)-0081-65 **[收稿日期]** 2025-10-01

一、中职学校心理健康课程开展的现状与问题

（一）缺乏对心理健康教育的重视

尽管心理健康教育在中职学校中的重要性日益凸显，但在实际教学过程中，很多学校仍缺乏对心理健康教育的足够重视。部分教师认为心理健康教育只是普通的思想政治理论课，没有必要投入过多的精力和资源。这种思想认识上的不足，导致心理健康教育在中职学校中的地位边缘化，难以发挥其应有的作用。

（二）课程内容单一且缺乏科学性

当前，中职学校心理健康课程的内容往往过于单一，缺乏科学性和针对性。很多教师只是简单地讲授一些基础的心理学知识，而没有将心理学理论与学生的生活实际紧密结合。此外，部分教师对心理学理论的理解不够深入，导致教学内容空洞乏味，难以激

发学生的学习兴趣。

（三）教学方法陈旧且缺乏创新

在教学方法上，中职学校心理健康课程普遍采用讲授法和案例分析法等传统的教学方式。这些教学方式虽然在一定程度上能够传授知识，但难以培养学生的独立思考能力和解决问题的能力。同时，由于中职学生普遍缺乏学习动力和兴趣，传统的教学方式往往难以取得良好的教学效果。

（四）师资力量薄弱且缺乏专业性

中职学校心理健康课程的师资力量相对薄弱，很多学校缺乏专业的心理健康教育教师。大多数心理健康教育课程由其他学科教师兼任，这些教师往往缺乏专业的心理学知识和技能，难以保证教学质量。此外，由于心理健康教育在中职学校中的地位不高，很多教师在职业发展上缺乏动力，导致教学水平难以提升。

（五）课程评价体系不完善且缺乏科学性

中职学校心理健康课程的评价体系往往不完善且缺乏科学性。传统的考试方式主要采用笔试的方式进行考核，这种考核方式难以全面考察学生的心理素质和应用能力。同时，由于心理健康教育的特殊性，很难用单一的分数来衡量学生的学习成果。因此，需要建立更加科学、全面的评价体系来评估学生的心理素质和心理健康教育的效果。

二、有效开展中职学校心理健康课程的策略

（一）提高重视程度，明确课程目标

为了有效开展中职学校心理健康课程，首先需要提高学校领导和教师对心理健康教育的重视程度。学校应将心理健康教育纳入学校发展规划和课程体系中，明确课程目标和教学要求。同时，通过加强宣传和培训等方式，提高教师对心理健康教育的认识和理解，确保心理健康教育在中职学校中得到足够的重视和关注。

（二）优化课程设置，丰富教学内容

针对当前中职学校心理健康课程内容单一且缺乏科学性的问题，需要优化课程设置并丰富教学内容。一方面，可以根据中职学生的身心特点和实际需求，制定科学合理的课程计划和教学大纲；另一方面，可以引入心理学领域的最新研究成果和教学方法，如积极心理学、心理动力学等，以丰富教学内容并提升教学效果。同时，还可以结合中职学生的专业特点和职业规划，将心理健康教

育与专业技能培训相结合，提高学生的综合素质和竞争力。

（三）创新教学方法，提高教学效果

为了激发中职学生的学习兴趣 and 积极性，需要创新心理健康课程的教学方法。可以采用小组讨论、角色扮演、案例分析等互动式教学方式来激发学生的学习兴趣 and 参与度。同时，还可以利用现代科技手段如虚拟现实、在线学习平台等来拓展教学资源 and 手段，提高教学效果。此外，还可以结合中职学生的生活实际和就业需求，开展实践活动如社会实践、志愿服务等，让学生在实践中学习和成长。

（四）加强师资培训，提升专业水平

针对中职学校心理健康课程师资力量薄弱且缺乏专业性的问题，需要加强师资培训并提升教师的专业水平。一方面，可以组织教师参加心理健康教育培训班或研讨会等活动，学习最新的心理学理论和教学方法；另一方面，可以鼓励教师积极参与科研工作 and 实践探索活动，提高自身的专业素养 and 实践能力。同时，学校还可以引进具有心理学背景的专业人才来担任心理健康教育课程的教学工作，以提升整体教学水平。

（五）完善评价体系，全面评估学习效果

为了科学评估中职学校心理健康课程的教学效果，需要完善评价体系并全面评估学生的学习效果。可以采用多元化的评价方式如课堂表现、作业完成情况、实践活动参与度等来衡量学生的学习成果；同时，还可以

引入心理测评工具如心理健康量表、心理测试问卷等来评估学生的心理素质和心理健康水平。通过这些评价方式的综合运用,可以更加全面、客观地评估学生的学习效果和心理健康素质的提升情况。

三、中职学校心理健康课程开展的具体实践案例

(一) 案例分析: 某中职学校心理健康教育课程的改革实践

某中职学校针对心理健康教育课程存在的问题进行了全面改革实践。首先,学校成立了心理健康教育领导小组,负责制定课程计划和教学大纲;其次,学校引进了具有心理学背景的专业人才来担任课程教学工作,并加强了师资培训和教学工作评估;最后,学校还结合中职学生的生活实际和就业需求,开展了一系列实践教学活

(二) 实践探索: 利用虚拟现实技术提升心理健康课程的教学效果

某中职学校利用虚拟现实技术来创新心

理健康课程的教学方式和手段。学校购置了虚拟现实设备并开发了相应的教学软件和课程资源。在课堂上,教师可以通过虚拟现实设备将学生带入模拟的情境中,让学生身临其境地体验和学习心理健康知识。这种教学方式不仅激发了学生的学习兴趣 and 参与度,还提高了教学效果和学生的学习体验。

四、结论

综上所述,中职学校开展心理健康教育对于提升学生的心理素质和社会适应能力具有重要意义。然而,当前中职学校在心理健康教育方面仍存在着诸多问题如重视程度不足、课程内容单一、教学方法陈旧等。为了有效解决这些问题并提升心理健康课程的教学效果,需要采取一系列措施如提高重视程度、优化课程设置、创新教学方法、加强师资培训和完善评价体系等。通过这些措施的实施,可以为中职学生的健康成长和全面发展奠定坚实基础。同时,我们也应意识到心理健康教育是一个长期而复杂的过程,需要学校、家庭和社会的共同努力和持续投入。只有这样,才能真正实现中职学生的全面发展和社会的和谐进步。

参考文献:

- [1]何丽坤.结构式团体辅导在中职心理健康课程教学中的实践与思考[J].广西教育,2021,(34):19-21.
[2]阮友谊.中职心理健康课程教学的探讨[J].课程教育研究(学法教法研究),2017,(12):74-74.

- [3]陆婷.中职心理健康课程的个别化教学分析[J].教育教学论坛,2013,(30):203-204.
[4]薛莹莹.微项目教学法在中职心理健康课程中的应用[J].中小学心理健康教育,2022,(09):23-25.

Chen Haodong

Dingxi Vocational and Technical College, Dingxi, Gansu 743099

Abstract: On the broad stage of mental health education in vocational schools, we have delved into the essence and strategies of effective curriculum implementation. We have proposed a series of targeted solutions to address the many challenges currently faced by vocational schools in the field of mental health education. Vocational school mental health courses should always place students at the core and strive to cultivate their solid psychological qualities and excellent social adaptability. Through refined curriculum adjustments, innovative teaching methods, and a refined evaluation system, we strive to comprehensively upgrade the teaching effectiveness of mental health courses, laying a solid foundation for students' physical and mental health and comprehensive development.

Keywords: vocational schools; Psychological health courses; Effective implementation; Psychological resilience; teaching strategy