

中职《心理健康》教材存在的问题以及建议

杨以菱

吉林师范大学教育科学学院, 中国·吉林 四平 136099

摘要: 当前, 心理健康教育在世界各国普遍受到重视, 然而其发展却呈现出不平衡的态势。中职生的心理健康教育问题越来越受到广泛的关注。心理健康教育教材作为实施心理健康教育的重要载体, 其质量与适用性直接关乎中职学生的心理健康水平。论文从中职《心理健康》教材着手, 分析教材在内容编写, 结构设置以及价值取向等多方面分析其存在的不足之处。针对这些不足之处, 以及结合笔者自身所处的中职院校, 提出解决心理健康课程教材问题的方法建议。以期为中国心理健康教材的日臻完善提供改进的思路。

关键词: 心理健康; 中职; 教材

Problems and Suggestions in the Textbook of *Mental Health* for Vocational Schools

Yiling Yang

College of Education Science, Jilin Normal University, Siping, Jilin, 136099, China

Abstract: Currently, mental health education is widely valued in countries around the world, but its development shows an unbalanced trend. The issue of mental health education for vocational school students is receiving increasing attention. As an important carrier for implementing mental health education, the quality and applicability of mental health education textbooks directly affect the mental health level of vocational school students. The paper starts with the vocational school textbook *Mental Health* and analyzes its shortcomings in content writing, structural design, and value orientation. In response to these shortcomings, and based on the author's own vocational school, propose methods and suggestions to solve the problem of teaching materials for mental health courses. In order to provide improvement ideas for the continuous improvement of Chinese mental health textbooks.

Keywords: mental health; vocational school; teaching material

1 概述

1.1 研究背景

随着社会的不断发展以及教育改革的持续推进, 中职学生的心理健康问题愈发受到广泛关注。心理健康教育教材作为实施心理健康教育的重要载体, 其质量与适用性直接关乎中职学生的心理健康水平。

近年来, 心理健康问题逐步呈现出“低龄化”的发展态势, 引起了社会各界的高度重视。加强青少年心理健康教育已然成为当前全社会的共同认知。中等职业学校学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分, 强化心理健康教育是提高德育工作针对性和实效性的关键举措。中等职业学校的学生正处在身心发展的关键转折阶段, 随着学习生活从普通教育向职业教育转变, 发展方向由以升学为主变为以就业为主, 并且即将直接面临社会与职业的选择。在职业竞争日趋激烈、就业压力持续增大的环境变化下, 他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面, 必然会产生各种各样的心理困惑或问题。因此, 在中等职业学校大力推行心理健康教育, 是促进学生全面发展的迫切需求, 也是实施素质教育、提升学生全面素质和综合职业能力的必然要求。

一般来说, 心理健康教育的途径主要有三个方面: 一是开设心理健康教育课程, 二是建立心理咨询中心, 三是开展心理团体辅导活动。其中, 心理健康教育课程由于具有推广性、针对性以及预防性的特点, 成为中小学最为青睐的心理健康教育方式。而教材又是课程的核心载体, 对课程的有效开展起着至关重要的引导作用。

1.2 研究目的

论文致力于深入剖析中职心理健康教育教材的特点、重要性以及发展趋势, 从而为提升中职心理健康教育的质量提供有价值的参考。

中职心理健康教育教材的研究具有重要意义。首先, 深入探究中职心理健康教育教材的特点, 能够帮助我们更准确地把握教材的优势与不足之处, 进而为教材的改进和优化指明方向。通过对教材特点的分析, 可以明确其在内容选取、呈现方式、语言风格等方面的特点, 从而有针对性地进行改进。例如, 如果发现教材在某些方面的内容不够丰富, 可以考虑增加相关案例和活动, 以提高教材的实用性; 如果教材的呈现方式不够生动, 可以采用更多的图表、图片等形式, 增强教材的吸引力。总之, 深入了解教材特点是提高教材质量的重要前提。

2 中职心理健康教育教材的不足之处

2.1 价值取向存在偏差

①内容导向偏离：当前教材往往过于注重理论知识的强行灌输，却对学生的实际心理需求以及生活情境缺乏应有的关注。过多的专业术语和心理学知识导致本身学习能力较差的中职生失去学习兴趣。心理健康课程的教材原本是学生枯燥学习中的一味调剂品，但是晦涩难懂的专业知识，以及更多中职生自身并不密切的生活，导致教师在上课过程中难以激发学生兴趣。长此以往，对于心理健康课程会更加漠视和不重视自己心理健康的发展。如此一来，价值观引导未能与学生的现实成长紧密相连，致使学生在学习过程中难以将所学知识运用到实际生活中去化解心理困惑，进而无法真正实现自我成长以及正确塑造价值观。

②功利性倾向：部分教材可能过度迎合应试需求或者职业技能培养的表面指标，却忽略了学生心理健康的全面发展以及内在品质的培育。中职生心理健康应该成为区别于普通高中的教材存在，要更加贴合中职生的日常生活和学习能力。中职生大多对于自主学习能力培养较差，而部分心理健康教材存在大篇幅的自主学习，或者是自我考核评价表。部分中职心理健康教育教材陷入了功利主义的泥沼，编写思路严重扭曲。它们犹如被应试教育的指挥棒和职业技能培养的短期功利目标所驱使的傀儡，将大量篇幅倾斜于应试技巧的传授以及职业技能获取的快速通道展示，却对学生心理健康的内在肌理、全面而深入的发展需求以及核心内在品质的精心雕琢视而不见。这种舍本逐末的编写导向使得教材在传递心理健康核心价值时犹如偏离航线的船只，迷失在茫茫大海之中。这使得教材在传递心理健康核心价值时出现偏差，无法为学生提供正确的心理引导以及价值观滋养。

2.2 基本内容随意无序

①缺乏系统性：教材内容或许没有依照学生心理发展的规律与逻辑进行合理编排，章节之间关联性微弱，知识点分散且缺乏连贯性。这导致学生在学习过程中难以构建起完整的知识体系，无法深入领会心理健康的本质以及各要素之间的内在联系。心理健康教育课程的教材缺乏一致性和连贯性，学生从小学、初中到高中，所接受的心理健康教育的教程并没有很好的衔接，而是不断学习相似的知识。教材的编写大多都是从开学适应、环境适应、人际关系适应开始。学生在学习心理健康课程时，没有像数学或者英语其他学科一样，从简单到复杂的知识体系，没有系统化的知识体系。

②重点不突出：对于关键的心理概念、技能以及应对策略等内容未进行清晰界定与深入阐述。这使得学生在学习后对重要内容仅一知半解，无法有效掌握应对心理问题的核心方法，在实际遭遇心理困扰时难以运用所学知识进行自我调节并解决问题。教材对于每个章节或者每个模块的重难点没有清晰的设立出来，导致心理教师在教授的过程中存在两极分化的趋势，一种是过于注重知识的传授，而忽略学生的

感受。另一种是过多的活动设计，导致学生虽然学习兴趣有所提高，但是缺乏主心骨，学生在结束一节心理课后，感觉并没有学习到什么。这就是教材在编写过程中重点内容不突出，目标设立不明确所导致的。

2.3 功能目标出现倒置

①预防与干预失衡：教材可能过度侧重问题出现后的干预措施讲解，而在预防心理问题产生方面的内容则相对薄弱。没有充分强调培养学生积极心理品质和心理素质的重要性，致使学生在日常学习生活中缺乏预防心理问题的意识与能力，只能在问题出现后被动应对。当前教材可能过度讲解问题出现后的干预措施，如心理问题的治疗方法、危机干预策略等，而在预防心理问题产生方面的内容相对较少。还存在积极心理品质培养不足，没有充分强调培养学生积极心理品质和心理素质的重要性，学生缺乏预防心理问题的意识与能力。

②发展性目标忽视：未能将心理健康教育与学生的全面发展目标有机结合，过度关注心理问题的解决，却忽视了对学生心理潜能的开发以及心理适应能力、创新能力等综合素质的提升。这限制了学生在心理健康基础上的整体发展和个人成长空间。学校在对心理健康课程考核时，存在应试教育的弊端，用分数去衡量学生的心理健康水平。这与学生的全面发展完全背道而驰。心理健康课程设立的初衷是促进学生的身心发展，如果连心理健康课都成为学生的负担和压力，那么如何才能促进学生的身心发展？

2.4 个性特色严重缺失

①千篇一律：教材在内容和形式上可能缺乏创新性与独特性，未充分考虑不同地区、学校、专业以及学生个体的差异。无法满足多样化的教学需求以及学生的个性化心理特点，使得教学过程缺乏针对性与吸引力，学生学习积极性不高。例如笔者所在的中职院校特点是学生在校期间禁止使用手机等一切智能设备。而心理健康教材中有许多扫码观看的课程和心理测试。这就无法满足本校学生的学习需求。且在课程设计活动内容方面，缺乏创新性。

②文化适应性不足：没有充分融入本土文化和校园文化特色，致使教材内容与学生的生活背景和文化认知产生脱节。学生在学习过程中难以产生共鸣和认同感，进而影响了教材对学生心理健康教育的实际效果以及文化传承功能的发挥。

3 解决心理健康课程教材问题的方法

3.1 以学生为中心

教材编写过程中应深入了解学生的实际心理需求，通过问卷调查、实地访谈等方式，收集学生在学习、生活、人际关系等方面面临的困惑和期望从教材中获取的帮助。例如，对于中职学生，可以聚焦他们在职业选择、职场适应等方面的心理诉求。

强调价值观与实际生活的融合,在讲解心理知识时结合真实案例,让学生能够理解心理健康知识如何在日常情境中发挥作用,帮助他们树立积极向上的价值观。

3.2 注重全面发展

平衡知识传授与学生内在品质培养,不仅要涵盖心理学的基本理论,还要加入如情绪管理、挫折应对、创新思维等有利于学生心理健康和全面发展的内容。例如,在教材中设置“培养积极心态应对职业挑战”等专题。

减少功利性内容,明确心理健康教育的本质是促进学生的心理健康成长,而非仅仅服务于应试或短期技能提升,确保教材内容真正符合学生长期心理健康的要求。

3.3 遵循心理发展规律

按照学生心理发展的阶段和特点来组织教材内容,从自我认知、情绪感知等基础内容开始,逐步过渡到人际交往、职业心理等复杂心理领域。例如,对于中职一年级学生,可以先安排“认识自己的心理世界”等章节,帮助他们适应新环境。

加强章节之间的逻辑联系,采用递进式、螺旋式等编排方式,使前面的知识为后面的学习打下基础,后面的内容是对前面知识的深化和拓展。例如,在讲解完情绪的基本知识后,后续章节可以介绍情绪在人际交往和职业选择中的影响。

3.4 突出重点内容

对关键的心理概念、技能和策略进行详细阐述,通过案例分析、实践活动等多种方式加深学生的理解。例如,在讲解“心理调适技能”时,可以列举学生在考试失利、与同学冲突等场景下如何运用这些技能进行自我调节。

使用图表、思维导图等可视化工具对重点内容进行梳理,帮助学生更好的记忆和理解。如制作“情绪管理方法汇总”的思维导图,让学生一目了然地掌握各种情绪调节策略。

将心理健康教育纳入课程体系,通过课堂教学向学生传授心理健康知识,提高学生心理素质和自我调节能力。

3.5 平衡预防与干预

增加预防心理问题的内容比重,如介绍心理健康的标准、心理问题的早期预警信号等知识,帮助学生建立自我预防心理问题的意识。例如,设置“心理健康自查与预防”的单元,让学生学会定期自我评估。

教授学生积极心理品质的培养方法,如乐观、坚韧、感恩等,通过积极心理学的理念引导学生关注自身优势和积极情绪,提升心理韧性,预防心理问题的产生。

3.6 强化发展性目标

将心理健康教育与学生的全面发展相结合,在教材中融入职业规划、团队协作、领导力等与学生未来发展相关的心理内容。例如,在“职业心理”部分增加“职业素养中的心理品质”的内容。

设计具有启发性和拓展性的学习活动,如心理拓展训练、角色扮演等,鼓励学生在实践中探索自己的心理潜能,提升心理适应能力和综合职业能力。

3.7 彰显个性特色,考虑多样性需求

根据不同地区、学校、专业的特点编写教材,如针对沿海地区的学校可以适当增加海洋职业心理相关内容,针对工科专业的中职学生可以突出工程思维中的心理品质要求。

提供个性化的学习路径,在教材中设置选学内容、拓展模块等,让学生根据自己的兴趣和需求选择学习内容。如对于对人际关系感兴趣的学生,可以深入学习“人际关系心理学”拓展模块。

针对不同地区要因地制宜,如有些中职院校对于心理健康课程的设置不同,或是学校原因学生无法使用手机,所以不必设计让学生拿手机拍摄视频或者上网查找相关资料。对于教材的编写考虑当地需求,完善心理健康课程的建设。

3.8 融入文化元素

结合本土文化和校园文化编写教材,在案例选择、活动设计等方面体现当地文化特色和学校的价值观。例如,引用本地历史名人的心理成长故事,或者结合学校的校训、校园文化活动来设计心理实践活动,增强学生的文化认同感和归属感。文化元素还有利于学生学科之间知识的构建。例如,学习人格气质说的时候,结合西游记红楼梦等名著人物,举例讲解气质说中的胆汁质、粘液质、多血质以及抑郁质的气质类型的特点。这样融入文化元素,既丰富了心理健康课堂的内容涉及,又使学生的知识体系完成建构。

参考文献:

- [1] 杨玲,磨东东.国内高中心理健康教材对比分析——以上海科技教育出版社和北京师范大学出版社教材为例[J].教育现代化,2019(10):341-342.
- [2] 吴立宝,王光明,王富英.教材分析的几个视角[J].教育理论与实践,2016(23):39-42.
- [3] 党悦.高中《心理健康》教材对比分析——以北京、上海两地版本为例[J].科教文汇,2022(5):115-117.
- [4] 俞国良,陈雨濛.大中小幼心理健康教育一体化:课程论的视角[J].德育与心理,2021(7):73-83.
- [5] 赵宇晴.现行高中心理健康教育教材的分析与思考[D].无锡:江南大学,2022.
- [6] 林荣茂,廖可慧,胡倩格,等.福建中小学心理健康教育课程实施现状与对策[J].集美大学学报(教育科学版),2022,23(5):28-34.
- [7] 夏涓艺,贺娟,蒲蕾.“三教”改革下高职院校心理健康课程创新与实践[J].卫生职业教育,2020,38(20):43-45.

作者简介: 杨以菱(1998-),女,中国山西大同人,硕士,从事心理健康教师研究。