

# 塑阳光之心，立爱农之志

## ——《心理健康与职业生涯》教学实践案例

李岩，李艳萍，哈力比努尔·艾克拜尔，官小琪

新疆供销技师学院（新疆供销学校），新疆 乌鲁木齐 830011

**摘 要：**《心理健康与职业生涯》是中等职业学校一门思想政治必修课，习近平总书记在党的二十大报告中指出重视心理健康和精神卫生且对做好心理健康和精神卫生工作提出明确要求。以新课标为依据，践行课堂革命，培养新时代新农人。

**关 键 词：**教育；实践；课堂

### Cultivating a Sunny Heart and Aspiring to Love Agriculture - A Teaching Practice Case of “Mental Health and Career Development”

Li Yan, Li Yanping, Halibinuier-Aikebaier, Guan Xiaoqi

Xinjiang Supply and Marketing Technician College (Xinjiang Supply and Marketing School), Urumqi, Xinjiang 830011

**Abstract:** “Mental Health and Career Development” is a compulsory ideological and political course in secondary vocational schools. General Secretary Xi Jinping pointed out in the report of the 20th National Congress of the Communist Party of China that attention should be paid to mental health and mental health work, and clear requirements were put forward for doing a good job in mental health and mental health work. Based on the new curriculum standards, we will implement classroom revolutions and cultivate new farmers in the new era.

**Keywords:** education; practice; classroom

## 一、背景立意

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视学校思政课建设，强调推动思想政治理论课改革创新，要不断增强思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性。2021年，党中央、国务院印发了《关于新时代加强和改进思想政治工作的意见》，明确提出加快构建学校思想政治工作体系。党的二十大报告明确提出，“育人的根本在于立德”。如何增强课堂教学和实践育人效果，提升思政课教学的吸引力感染力是亟待解决的问题。课程团队从课程标准出发，对标核心素养，贴合学生实际，坚持学生主体，秉承活动悟理，实践赋能的理念，积极推进思政课课堂改革<sup>[1]</sup>。

## 二、具体做法

### （一）紧扣课标教材，拓展教学内容

课程团队根据中职学生的认知发展规律，结合《心理健康与职业生涯》教材，以职业生涯规划的“5W归零思考模式”（我是谁？我想干什么？我能干什么？环境支持或允许我干什么？我的职业与生活规划是什么？）为逻辑脉络，精心研读五个单元内容，充分结合专业特点有效融入“1+X”《生涯规划指导》职业技能等级证书考核内容，建构了“两融合，五递进”课程教学，拓展了教学内容的深度和广度<sup>[2]</sup>。（如图1）

作者简介：李岩，女，汉族，新疆乌鲁木齐人，本科，研究方向：教育教学。

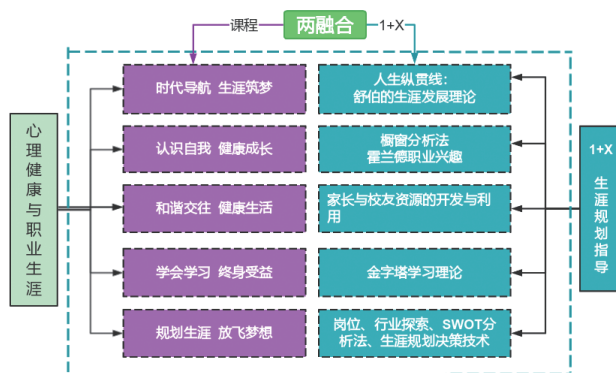


图1 课程内容整合与设计

第五单元通过学习专业对应的职业群、职业素养，强化学生的专业认同，激发职业兴趣；课程实施过程中通过引入农产品相关行业榜样人物先进事迹感悟和学习工匠精神、劳动精神，帮助学生树立职业理想，坚定服务“三农”的决心和投身乡村振兴的意志；内容中有机融入本土农产品相关行业发展的现状趋势及经济发展特点，培养学生把握时代发展机遇，整合外部资源做出正确的职业选择，引导学生既要顺势而为实现个人理想，也要心怀家乡、助力乡村振兴；做出科学合理的规划。内容设计紧密衔接，从自我认知到职业认知、从兴趣探索到能力培养、从树立理想到分析规划，紧扣学生认知发展和职业生涯规划逻辑，引导学生树立系统思维，结合专业学习与社会发展进行科学的自我规划<sup>[3]</sup>。

## （二）坚持活动悟理，推进实践赋能

教学团队立足学情，充分结合学生思维活跃，喜欢在活动与实践体验学习的特点，采用“理实一体，学做结合”的策略，利用课内课外活动课堂，激发学生潜能，启发学生善思乐学。本课程教学资源丰富，线上平台资源、线下资源、信息工具、智慧教室等资源；方法与手段灵活，如情境教学、小组教学、角色扮演、案例教学等；教学场景多样，教室、操场、企业等活动场地都可以实施教学；学法新颖有趣，创设了以学生为中心的课堂生态，寓教于乐<sup>[4]</sup>。（如图2）



图2：教学策略

## （三）创境激趣，乐学活用

基于学生学情与课程目标，以学生为中心，实施课前任务驱动，自主探究；课中多元活动，体验学习；课后融会贯通，学以致用，形成课前探、课中学与做、课后用的线上线下相结合的学习流程<sup>[5]</sup>。（如图3）。

以模块二专题2“专业起步提升职业素养”从业者的职业素养学为例：

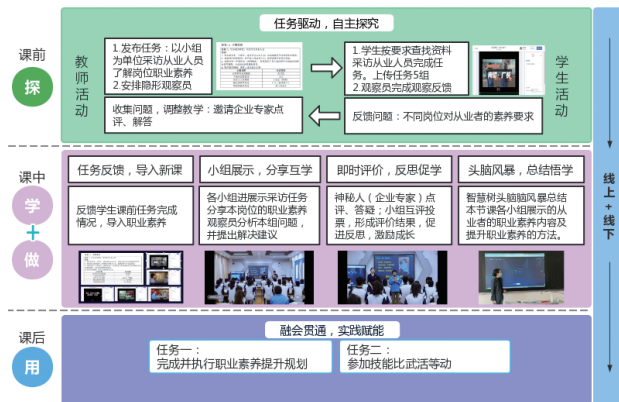


图3：“从业者的职业素养”教学流程

课前：发布5个不同岗位采访任务，5个小组通过采访，探究不同岗位的职业素养，按要求制作完成了展示视频，培养学生人际沟通和团队协作能力，全程设置隐形观察员身份，让活动充满神秘感，同时培养了学生的观察分析能力；

课中：5个小组依次进行成果展示，小组观察员分析反馈，在分享交流中学习了岗位素养要求，挖掘了提高素养的方法。邀请企业人员以神秘人的身份进入课堂，点评答疑，让课堂更具趣味性，充分激发学生的学习热情和动力；通过智慧树平台头脑风暴，让学生在挑战氛围中快速总结职业素养的内容及自我提升的方法<sup>[6]</sup>。

课后：结合校园活动布置实践任务，有39名学生制定了职业素养提升计划，通过组内成员相互监督坚持执行四周以上的学生达到55%，有21名学生参加了校级技能比武等活动。

## （四）聚焦素养，开放评价

本课程以学科核心素养发展水平为评价标准，开展“开放性+激励式+发展型”的育人评价模式。（如图4）

评价主体	本人	同学	任课教师	专业课教师	班主任	企业人员	学生工作部
评价方式	小组互评		问卷调查		任务考核		心理测评
评价内容	课堂表现 (20*/周) 1.课前任务参与、完成情况 2.课堂互动、小组活动参与情况 3.分享活动体验、感悟 4.课后任务参与、完成情况		实践能力 (15*/周) 1.专业理论学习 2.专业相关实践活动 3.参与社团活动 4.参与公益活动、比赛 5.企业实习实训		行为养成(15*/周) 1.考勤 2.仪容仪表 3.文明礼貌 4.宿舍内务、作息 5.行为规范 (遵纪守法情况)		自我规划 1.自我认知 (测评) 掌握自己的优势和劣势,客观分析自身 2.制定生涯规划 3.树立学习目标 明确自己的成长规划,具体描述个人理想如何融入专业、国家社会发展
生成结果	★★★★★ 全面发展之星：4人 成长进步之星：6人		★★★★★ 实践之星：5人 工匠精神之星：6人		★★★★★ 行为之星：5人 自律之星：6人		★★★★★ 自我之星：5人 自我之星：6人
评价标准	横向：班级学生对比——竞争与激励				纵向：学生个人对比——发展与鼓励		

图4：教学评价

评价内容设置了课堂表现、实践能力、行为养成、自我规划，多维度、全过程的开放性评价，全面综合考察学生政治认同、职业精神、健全人格、法治意识、公共参与五大核心素养；评价主体有本人、同学、任课教师、专业课教师、企业人员、学生管理部门等，积极关注正向反馈，更具激励性；在评价标准上引入横、纵双向评价，横向整体评价，纵向自我参照评价，体现以学生发展为本的理念。评价结果以勋章簿的形式呈现，能直观反应学生四个维度的整体发展水平和不同维度的成长特点，让学生对自己有清晰的认知<sup>[7]</sup>。

## 三、特色亮点

### （一）构建“课堂活动悟理+课外实践赋能”的教学模式

教学实施过程中，将课堂教学、企业认知实践、校园生活和18岁成人礼等主题教育活动有机结合，开拓了心理健康与职业生涯系列活动，如心理情景剧大赛、心理健康手抄报比赛、心理健康主题班会、团体心理辅导、模拟面试、个人简历设计大赛、放飞理想主题风筝大赛等，形成了活动育人、实践育人的机制，使教与学不再局限于课堂，突出了课堂教学的趣味性与学科教学的实践性<sup>[8]</sup>。

### （二）思政课程课证融通，全面落实德技并修

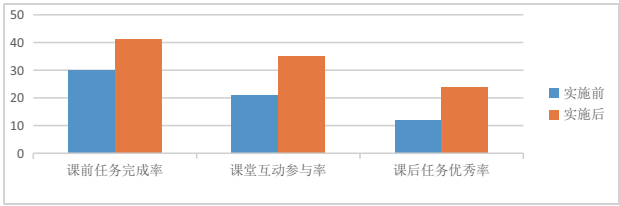
教学过程中，实现课证融通，重视学生职业生涯规划技能的培养，在模块化教学内容中有机融入“1+X”《生涯规划指导》职业技能等级证书的考试内容，助力学生1+X证书通过率。教学过程中，要求学生建立职业生涯档案，一生一档，边学边建，学做结合。2023年我校被评为《生涯规划指导》职业技能等级证书优秀试点、考点单位<sup>[9]</sup>。

## 四、成果成效

### （一）创设趣味课堂，激活学习动能

通过课堂内外案例教学、情境模拟、实践活动等灵活多样的

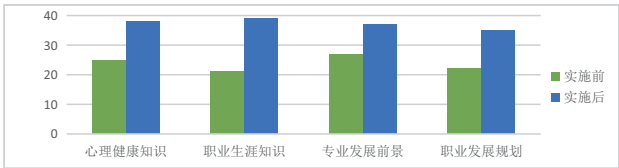
教学方法与手段，增强学习的趣味性，充分调动学生学习的积极性，激发了学生学习的内驱力，使得学生课前任务完成率、课堂互动参与率、课后作业优秀率显著提高。（如图5）



> 图5：学习积极主动性对比图表

（二）挖掘自身潜能，提升规划能力

通过活动课堂，让学生在探、学+做、用的过程当中，不断挖掘自身潜能，重构知识体系，提升了学生的理解能力、分析能力。学生对心理健康知识和职业生涯规划知识的理解、对农产品贮藏与加工行业前景的分析、自我规划的能力都有了显著提升<sup>[10]</sup>。（如图6）



> 图6：教学效果对比图表

（三）秉承工匠初心，坚定爱农之志

通过学习专业对应的职业群、职业素养、工匠精神、行业模范人物典型事例等内容，激发职业兴趣，使学生树立正确的职业

理想。通过问卷调查显示，毕业后愿意回到家乡、建设家乡、助力乡村振兴的学生达到83.7%。

（四）提升综合素养，锤炼健全人格

通过课程学习及各类教学实践活动，提高了学生的学生情绪管理、人际沟通、团队协作、环境适应、耐挫抗压等能力，提升了职业道德、专业技能、职业意识、职业行为习惯等职业素养，双管齐下锤炼学生的职业精神和健全人格。（如图7）。



> 图7 教学成果展示

五、推广价值

本课程教学实施过程中构建了“课堂活动悟理+课外实践赋能”教学，打破思政课“讲大道理”的固有印象，将课程学习内容与校园主题活动、传统节日活动、生活实践等有机融合，让思政教学深入学习、活动、生活，可操作性强，有利于推广复制。

参考文献

[1] 廖华灵, 郭成, 魏铭辰, 等. 儿童青少年心理素质研究的特点与展望: 基于 CiteSpace 的可视化分析 [J]. 西南大学学报 (社会科学版), 2023, 49(04): 206-217. DOI: 10.13718/j.cnki.xdsk.2023.04.018.

[2] 逢伟. 心理系大学生专业学习与心理健康的关系 [D]. 首都师范大学, 2007.

[3] 胡松年, 黄卫明, 励骅, 等. 高职生心理健康影响因素模型: 情绪稳定性的价值 [J]. 铜陵学院学报, 2010, 9(03): 105-107. DOI: 10.16394/j.cnki.34-1258/z.2010.03.017.

[4] 蔡梦莎. 中国式现代化与职业教育高质量发展的耦合逻辑、实现策略探讨 [J]. 高等职业教育探索, 2023, 22(04): 55-61.

[5] 刘远杰, 苏敏静. 五育融合的本质澄清与教学实践转向 [J]. 教育科学研究, 2023, (07): 33-39.

[6] 周震宇, 赵小平, 程桢. “全人教育”理念下高校体育育人价值研究 [J]. 通化师范学院学报, 2023, 44(06): 113-120. DOI: 10.13877/j.cnki.cn22-1284.2023.06.017.

[7] 吴彬, 方平. 德智体美劳教育的价值理路、内生逻辑及实现进路 [J]. 浙江树人大学学报, 2023, 23(03): 79-86.

[8] 韩永平. 小学高年级语文教学与家庭教育的有机结合 [J]. 当代家庭教育, 2023, (18): 39-41.

[9] 祝智庭, 卢琳萌, 王馨怡, 等. 智慧教育理论与实践在中国的发展: 十年回顾与近未来展望 [J]. 中国远程教育, 2023, 43(12): 21-33+45. DOI: 10.13541/j.cnki.chinade.2023.12.006.

[10] 潘丽, 谭秋婵, 姚丹丹, 等. 基于智慧课堂的分层教学在生理学教学中的应用 [J]. 科教导刊, 2023, (23): 52-55. DOI: 10.16400/j.cnki.kjdk.2023.23.017.