

以课文为载体的中职生心理韧性培养教学设计与实施

马少茹

汕头市潮阳区职业技术教育中心, 广东 汕头 515100

DOI: 10.61369/RTED.2026040011

摘 要 : 随着教育领域的深入发展, 学生的心理韧性也正在逐渐成为核心素养教育的关键, 尤其在中职教育阶段, 学生面临学业转型、技能训练与职业适应等多种不同的压力, 因此培养学生的心理韧性具有十分重要的现实意义。心理韧性是个体面对逆境、压力和挫折时能够快速调整心态、积极应对并实践自我成长的核心心理品质, 而培养这方面的能力需要以真实、可感、可参与的教学情境为基础, 因此以课文为载体来对中职生的心理韧性进行深度培养能够帮助教师有效激活学生的情感共鸣, 使他们能够在更加熟悉的环境中深入体会不同角色的心理发展过程, 从而潜移默化地提高他们的心理韧性水平。本文主要从当前中职生心理韧性培养教学现状入手, 深入分析了以课文为载体的中职生心理韧性培养的重要性, 并对以课文为载体的中职生心理韧性培养教学设计与实施路径进行了系统探讨, 希望能够为教师提供心理韧性教育和语文课堂教学深度融合的新思路, 从而真正提升学生的抗挫折能力和社会适应能力。

关 键 词 : 课文载体; 中职生; 心理韧性; 教学设计; 教学实施

Teaching Design and Implementation of Psychological Resilience Cultivation for Secondary Vocational Students with Textbooks as Carriers

Ma Shaoru

Chaoyang District Vocational and Technical Education Center, Shantou, Guangdong 515100

Abstract : With the in-depth development of education, students' psychological resilience has gradually become a key part of core competence education. Especially in the stage of secondary vocational education, students are faced with various pressures such as academic transition, skill training and career adaptation. Therefore, cultivating students' psychological resilience is of great practical significance. Psychological resilience is a core psychological quality that enables individuals to quickly adjust their mentality, respond positively and achieve self-growth when facing adversities, pressures and setbacks. Cultivating this ability needs to be based on real, perceptible and participatory teaching situations. Therefore, taking textbooks as carriers to conduct in-depth cultivation of secondary vocational students' psychological resilience can help teachers effectively activate students' emotional resonance, allowing them to deeply experience the psychological development process of different roles in a more familiar environment, thereby imperceptibly improving their psychological resilience. Starting from the current status of psychological resilience cultivation teaching for secondary vocational students, this paper deeply analyzes the importance of cultivating secondary vocational students' psychological resilience with textbooks as carriers, and systematically discusses the teaching design and implementation paths of this cultivation model. It is hoped to provide teachers with new ideas for the in-depth integration of psychological resilience education and Chinese classroom teaching, so as to truly enhance students' frustration resistance and social adaptability.

Keywords : textbook carriers; secondary vocational students; psychological resilience; teaching design; teaching implementation

引言

作为我国职业教育的核心组成部分, 中职教育不仅承担着培养技术技能人才的重要任务, 而且还肩负着塑造学生健全人格与积极心理品质的时代使命。而心理韧性并不是个体与生俱来的先天品质, 而是能够通过后天教育引导、情境熏陶和实践训练逐步培养提升的心理能力。这对于中职教育来说是十分重要的育人切入点, 中职语文教学可以从这一方面入手, 将传统心理教育和学科教学割裂的局面打破, 借助课文教学内容来将心理韧性培养融入到日常课堂教学之中。而作为公共基础核心课程, 中职语文教学内容包含了古今中外优秀文学作品、实用类文本与励志类文章, 这些教学内容不仅蕴含直面挫折的人生态度和坚定信念的精神力量, 而且也拥有情绪管理、人际沟通、自我接纳的处事方法, 能够为心理韧性培养提供更加丰富且真实的情境资源。

一、当前中职生心理韧性培养教学现状

在现阶段的教学过程中，中职院校针对学生心理韧性的培养工作整体仍然处在一个初步探索的阶段，其相关的教学内容并没有形成系统化的课程体系，在教学理念、实施路径和内容方式等方面仍然存在一些需要解决的问题^[1]。具体来说，从教学理念层面来看，部分中职院校仍然会将教学重点放在专业技能的培养上，很容易忽视人文素养的培养，对学生心理方面的教学与情感支持的重视程度不足。而且部分教师在教学过程中会将心理韧性培养简单地划分到心理健康教育中，导致他们在语文课堂中缺少主动融入心理韧性培养的意识和能力，不能将课文内容涉及到的相关育人元素转化为有效的教学策略。从教学实施路径来看，当前中职生的心理韧性培养大多是以集中的心理健康讲座、主题班会和个体心理咨询为主要形式，教学内容也更多是理论化的心理知识讲解，并没有和在中职生的成长实际情境相结合，学生在学习过程中基本也都处在被动接受的状态，导致最终的课程培养效果流于表面，很难真正帮助学生内化抗挫折能力和心理调适技巧^[2]。从教学针对性来看，现有的心理韧性培养工作并没有有效结合中职生的群体特点来开展教学设计。中职生正处于青春期向成年期过渡的关键阶段，他们的身心发展过程中很容易出现自卑心理、学业焦虑、就业迷茫、人际敏感等核心心理问题，而教学课程很难针对这些内容形成有效的应对机制，导致学生在学习过程中不能自主将所学心理知识转化为应对实际挫折的能力，限制了他们心理韧性的真正提升^[3]。

二、以课文为载体的中职生心理韧性培养的重要性

（一）贴合中职生认知特点，实现心理教育的潜移默化

学生在中职阶段的学习过程中具有心智尚未完全成熟的特点，他们对于直白和生硬的理论说教本身就会存在一定的抵触心理，而语文课文能够以生动的人物形象和完整故事情节以及真挚的情感表达为核心开展教学，整体的教学过程能够兼具文学性和人文性，符合当前中职阶段学生的认知规律和情感接受特点^[4]。而以课文为载体开展心理韧性培养，也可以帮助教师摆脱传统心理教育的生硬灌输模式，使他们能够将心理韧性的核心内涵融入课文解读、情感体悟、人物分析、主题探讨等常规语文教学环节中，使学生能够在品味文学作品和感受人物精神的过程中潜移默化地接受心理熏陶，从而逐渐形成积极的人生态度。这种教育方式更加具有亲和力和感染力，可以使学生在轻松的语文学习氛围中接受心理任性教育，同时也可以避免心理教育带来的压抑感和抵触感，保证相关教育的实效性^[5]。

（二）推动学科融合育人，完善中职心理健康教育体系

当前中职教育的核心目标主要是培养德智体美劳全面发展的技术技能型人才，而心理健康与人格健全是保证学生成才的基础，传统教学模式下单一的心理健康教育模式无法满足全方位育人的需求，因此，推动学科融合育人是新时代下中职教育发展的必然趋势。语文课程作为中职生必修的公共基础课具有课时充

足、覆盖面广的特点，以课文为载体融入心理韧性培养内容能够打破心理健康教育与学科教学之间存在的限制，从而实现心理健康教育的常态化和全面化覆盖^[6]。一方面，这种新型教学模式能够转变学科教师的育人理念，使语文教师能够在后续的教学过程中树立教书育人的双重责任意识，保证他们在完成语文教学目标的同时，也可以主动承担心理育人任务，从而不断提升自身的心理教育素养和学科融合教学能力。另一方面也可以帮助教师构建心理韧性教育体系，以此来有效弥补传统心理教育中覆盖面不足、形式单一的缺陷，使心理韧性培养能够渗透到每一节课程中，从而形成全程育人和全方位育人的教育格局。

三、以课文为载体的中职生心理韧性培养教学设计与实施路径

（一）精准定位教学目标，构建双核心教学导向

在教学设计过程中，明确教学目标是保证教学能够顺利实施的重要前提，而以课文为载体的中职生心理韧性培养教学需要打破传统语文教学单一的知识目标导向，重新构建以语文核心素养和心理韧性培育为基础的教学目标体系，保证教师在教学过程中可以兼顾知识传授、能力培养和心理塑造等多方面的价值^[7]。在语文知识与能力目标方面，教师需要坚持中职语文课程标准来完成课文生字词、文本结构、写作手法、语言赏析等基础教学任务，以此保证学生有基础的阅读理解、语言表达和文本分析等语文学科能力，为学生打好相关的知识基础。而在心理韧性培养目标层面，教师需要结合课程内容特点和中职生心理需求来为他们设定分层化和具体化的心理目标。比如基础层面可以设置相关课程来帮助学生学会识别自身情绪并接纳自我优点，以此有效缓解他们的自卑和焦虑等负面情绪^[8]。而在提升层面，可以引导学生学习课文中人物应对挫折和化解压力的方法，使他们可以熟练掌握基本的情绪调适和人际沟通技巧，不断增强他们的抗挫折能力。最后进阶层面需要塑造学生乐观向上、坚韧不拔和勇于担当的精神品质，使他们能够在后续的发展过程中形成稳定的心理状态和健全的人格，为他们未来在学业和职场中面对各项问题打好相应的心理基础。

（二）深度挖掘课文资源，精选心理韧性培养教学内容

中职语文课文具有数量众多、内容各异的特点，教师需要以中职生心理发展特点和心理韧性培养核心需求为依据来对整体教学过程中的课文资源进行系统性梳理，深入挖掘与心理韧性教育价值相关的篇目，从而划分出不同的心理教育主题，使其能够形成系统化的教学内容模块，避免产生教学内容碎片化的现象。具体来说，教师需要划分主题模块，将所涉及到的课文内容划分为挫折应对与坚韧意志、自我认同与自信建立和情绪管理与心态调整等不同的模块^[9]。比如在挫折应对与坚韧意志模块可以选取讲述名人逆境成才或身处困境仍坚守初心的课文，以此来引导学生感悟在任品质的重要性，使他们能够将其作为未来发展的榜样。同时也需要深入挖掘课文中的心理教育切入点，教师可以拓展教学资源，在实践过程中不局限于课文主题，更要将重点放在人物形

象、故事情节、关键语句和情感脉络等细节上。比如可以带领学生分析人物面对挫折时的心理变化与行为选择，并将其内化为学生日常生活中面对问题可操作的具体办法，保证学生所学的知识能够真正落到实处。另外，教师在教学过程中也可以适当拓展课文内容，结合学生的专业特点和生活实际情况，来为他们补充同类的励志文本、职场案例和身边榜样故事，使教学内容能够更加贴近学生的心理状态，保证每一篇课文都能发挥出最大的心理育人价值。

（三）创新教学实施方法，打造沉浸式心理育人课堂

教学方法在一定程度上会决定最终的教学效果，传统的教师主讲学生被动接收的灌输式教学模式需要进一步优化。尤其是融入心理韧性培养的过程，教师也需要结合中职生活泼好动和乐于实践的特点来为他们提供多元化、互动式和体验式的教学方法，以此来为他们打造沉浸式和具有较强体验感的心理育人课堂。比如教师可以采用情境教学法，以课文内容为基础，结合先进技术来为学生创设真实的生活情境、学习情境和职场情境^[10]。具体实践可以模拟课文中人物遭遇挫折的场景、校园人际矛盾场景和职场新手运动困难的场景，通过将学生进行分组的方式来使他们

亲身体验面对不同压力和挫折时的心理状态，使他们可以尝试运用课文中学到的方法解决具体问题，进一步提高他们的心理调适和解决问题的能力。同时在教学过程中也可以围绕课文中的心理教育问题来为学生设置开放性讨论话题，例如如果你是文中人物，面对这样的困境会怎么做？或者我们身边有哪些类似的挫折，该如何应对？等更加具有发散性的问题，使学生以小组为单位进行深入讨论并交流自身的学习心得。这种方式不仅可以使他们在互动交流中释放负面情绪，也可以帮助他们了解其他同伴的应对方法，从而不断提升学生的人际沟通和团队协作能力。

四、结论

在中职语文课文教学过程中融入心理韧性培养内容是推动学生全面发展的重要方式。而且中职生心理韧性培养是一项长期且系统的育人工程，语文课文作为相关教学载体能够为心理韧性培养提供更加优质的教学资源和学习场景，可以有效打破传统心理教育的限制，为学生未来的发展保驾护航。

参考文献

[1] 邓朝纲, 徐明秀. 中职学生心理韧性提升的现实困境与系统方法 [J]. 亚太教育, 2025, (04): 58-61.

[2] 覃坤玲. 整合心理韧性培养的军事体育训练新策略 [C]// 湖北省体育科学学会. 第二届湖北省体育科学大会暨第五届现代体育与军事训练发展学术论坛论文摘要集. 宜都市陆逊中小学; , 2024: 324-325.

[3] 石宇, 魏坤, 吕叶. 心理韧性培养对大学生心理健康的促进作用 [J]. 文教资料, 2024, (20): 168-170+188.

[4] 殷嘉蔓, 梅颖, 韩福东. "三全育人"理念下高校学生心理韧性培养研究 [J]. 现代职业教育, 2024, (21): 53-56.

[5] 陈峥, 刘明. 培养心理韧性: 科学挫折教育的途径 [J]. 湖南教育 (A版), 2024, (04): 48-50.

[6] 彭怡菡. 高职学生心理韧性研究综述 [J]. 西部素质教育, 2024, 10(01): 110-113+140.

[7] 雷慧. 中职学校中传统文化教育对学生身心健康的影响分析 [C]// 山西省中大教育研究院. 第十届创新教育学术会议论文集——德育与美育篇. 沈阳市体育运动学校; , 2023: 36-38.

[8] 李怡华, 严凤平. 培养学生心理韧性迫在眉睫 [J]. 中小学心理健康教育, 2023, (34): 1.

[9] 彭怡菡. 高职学生心理韧性现状与分析——以广西 D 高职院校为例 [J]. 心理月刊, 2023, 18(14): 196-198+214.

[10] 王香玉. 培养学生的心理韧性 [J]. 成才与就业, 2022, (S1): 107.