

中职心理健康教育课程中培养学生坚毅品质的实施策略

王玉珠

曲靖市麒麟职业技术学校

摘要：维护青少年身心健康是中职学校育人的核心目标之一。作为心理健康教师，应将此作为探索提升教学育人效果的思考方向。由此，文章以中职心理健康教育课程为教学实践载体，分析培养中职生坚毅品质的实施策略。首先，梳理了中职心理健康教育课程培养学生坚毅品质的实施背景；而后，分析了中职心理健康教育课程中培养学生坚毅品质的构想与实施思路；最后，阐述了在教学中解析坚毅品质、在实践探索中践行坚毅行为、在个性化差异中赋能坚毅精神、在家校社协同中拓宽坚毅场域的四环相扣策略。助力中职学生坚毅品质的养成、内化和践行，为中职心理健康教育提质增效。

关键词：中职学生；心理健康教育；坚毅品质；积极心理；课程

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.087

引言

坚毅，是中华民族自古以来的精神追求，也是新时代青少年积极发展和取得成功的核心要素。对于中职生来说，坚毅是一种迫切需要但又极度缺乏的心理品质^[1]。与此同时，中职学校作为为社会输送高素质技术型人才的重要主体，其教学体系的全面性和科学性将直接影响优质人才培养的质量。就近些年中职学校教学改革的要求来看，落实好心理健康教育，培养学生积极乐观向上的心理品质，有助于提升青少年群体的抗挫折能力。而坚毅品质是青少年抗挫折能力的重要组成部分，心理健康教育课程则是培养青少年坚毅品质的核心载体。为此，中职学校需明确心理健康教育课程的实施细节，以培养学生的坚毅品质为出发点，合理设计课程方案，达成健全学生人格，落实素养育人的核心目标。

一、中职学校心理健康教育课程培养学生坚毅品质的实施背景

教育部《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》明确了心理健康教育的目标：“提高全体学生的心理素质，帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展。”^[2]要求“学校必须根据学生不同年龄阶段身心发展的特点和职业发展的需要，分阶段、有针对性地设置心理健康教育的具体内容。”这无疑肯定了中职学生坚毅品质培养的重要性，也为中职学校心理健康教育课程规划和实施提供了明确的方向。

而从中职学生心理健康现状来看，缺乏坚毅品质的问题突出。根据《中国国民心理健康发展报告（2023~2024）》可以看到，青少年的抑郁风险比成人高一些，大学生、职业院校学生面临升学及未来发展等诸多不确定性，情绪困扰和压力相对较大。尤其是不少

中职学生由于中考失利而自卑、没有目标地学习、遇到困难容易放弃等原因，导致他们容易消沉，甚至有的学生存在“躺平”的心态，造成职业素养欠缺。可见，培育中职学生的坚毅品质势在必行。

在此背景下，中职学校不仅要认识到培养中职生坚毅品质的重要性，更要从心理健康教育课程设计的角度出发，不断完善原有的课程体系，并针对坚毅品质的内涵和本质，构建具有针对性的课程，满足学生健全人格塑造的需求。

二、中职心理健康教育课程中培养学生坚毅品质的构想与实施思路

中职心理健康教育课程培养学生坚毅品质，要紧紧围绕中职学校“以就业为导向、以能力为本位”的目标^[3]。由此，按照中职学生身心发展和心理健康教育规律，提出“从课堂实现理念引领、用实践促进品格落地、在协同中追求持续发展、从个性分析中护航学生发展”的构想。

第一，注重理念的引领。教学中，坚持积极心理学和坚毅理论是核心。摒弃传统观念思维定式，将培育学生坚毅品质贯穿于课程整个过程之中，为坚毅品质的培育工作提供了很好的支撑；第二，坚持理论和实践相结合，打破原有理论灌输模式，突出实践体验，根据中职学生专业特点，将坚毅培育与技能训练、职业实践相结合，做到心理培育与职业成长同频共振；第三，协同赋能层面，构建“学校主导、家庭参与、社会支持”的协同育人机制，联动班主任、专业教师、家长及企业资源，形成培育合力，落实相关政策要求^[4]；第四，坚持面向全体与关注个别差异相结合，建立个性化学生成长档案，针对不同学生制定个性化培育方案，实施精准辅导，确保每位学生都能提升坚毅品质素养。

三、中职心理健康教育课程中培养学生坚毅品质的实施策略

(一) 在教学中解析坚毅品质, 打好心理教育基础

秉承普及心理健康基本知识、树立心理健康意识的理念, 把坚毅品质的核心内涵(热情、坚持、抗挫折)应用到心理健康教育课程教学过程中。在讲解理论知识、分析案例、参与互动体验等活动中让学生认识到坚毅品质的作用, 树立“努力成就成长”的信念, 让坚毅品质能够内化为知识、外化于行为^[5]。

由此, 结合中职学生的专业特点, 选择与中职学生生活息息相关的坚毅故事进行展示和讲解。例如, 技能大赛获奖学生、行业工匠成长经历等, 通过短视频或图片引起学生共鸣, 由此引出坚毅品质。首先, 在理论讲解环节, 笔者简要阐述了坚毅品质的定义及核心要素。并根据《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》中“提高应对挫折、适应社会的能力”的要求, 讲解坚毅品质对于中职学生学习、专业技能提升、未来职业发展的重要意义; 其次, 开设“挫折论坛”“坚毅的初衷”等分享、互动、体验活动, 让学生分享自己在学习、生活中遇到的困难和放弃的经历, 交流坚持克服困难的感受, 引导学生反思自身不足, 明确努力方向; 同时, 开展情景模拟, 让学生通过扮演“考核失利”“社团挫折”的角色练习应对挫折的方法, 培养坚持的勇气; 最后, 在课堂总结环节, 让学生回顾本节课所学内容, 制定个人坚毅品质提升计划, 包括短期目标、长期目标等, 树立行动意识。

例如, 在学校心理健康教育理论课中, 教师选择了几个同学的成长故事作为导入材料。首先, 简要介绍了该同学从普通高中转入职业学校后, 在专业学习过程中反复打磨实操技能, 克服多次失利, 最终获得技能大赛团体金奖的经历, 由此让学生知晓何为坚毅品质; 进入互动体验环节, 引导学生结合自己所学专业分享在技能学习过程中遇到的挫折。比如, 有一位汽车运用与维修专业的同学分享, 自己在学习机床操作时多次出错, 产生放弃念头, 但经过一段时间的学习和与同学交流, 重新树立信心, 坚持每天练习直至掌握操作技能。可见, 通过这种理论层面的渗透, 学生对坚毅品质的本质、外化行为有了一定了解, 并能够将案例映射到自身, 初步反省自己是否具备坚毅品质, 进而为后续的实践探究打好心理基础。

(二) 在实践探索中践行坚毅行为, 塑造积极健康心理

第二课堂是育人不可或缺的重要场景。为此, 加强

实习和实训中学生的心理健康教育, 在第二课堂开展坚毅品质培养活动, 如专业实践、校园活动、志愿服务等。以此让学生在完成具体任务、克服困难过程中锤炼坚持精神、提升抗挫折能力, 并在实践中体验, 在体验中成长^[6]。

由于中职学校教学活动种类多、内容丰富, 所以在心理健康教育方面开展活动, 要指向坚毅品质培养。一是结合专业技能训练设置阶梯式实践任务, 根据不同学生的技能水平对每个学生进行挑战性的任务布置, 鼓励学生克服困难、勇敢地完成任务, 并且给予及时的指导与鼓励, 肯定自己的进步, 加强其“坚持”意识; 二是积极组织校园里各种以坚毅为主题的活动, 比如“成长打卡”“技能挑战赛”“挫折体验营”等, 让学生参与其中, 如技能比拼、团队协作、自我超越等, 让他们在活动中面对体力、技能、心理等方面的挑战, 都能拥有坚韧不拔的意志, 在服务他人、奉献社会的活动中克服沟通、时间、体力等方面的困难, 锻炼其责任意识与坚持精神。

例如, 学校服装设计与工艺专业在开展心理健康教育课程时, 组织学生参加职业技能竞赛备赛。选拔队伍过程中, 老师为各位同学安排了阶梯式任务, 从简单的裁剪、缝纫到复杂的创意设计、打磨, 每一步都有自己的难度和要求, 帮助学生树立起精益求精的思想, 并且鼓励学生反复修改完善服装。学生在训练过程中经常因为工艺细节达不到要求而遭遇困境, 但依然在教师的指导和团队的鼓励下, 始终坚持不放弃, 最后帮助团队获得了纺织服装赛道团体金奖。而参与此类活动的学生在日常的学习生活中也能游刃有余地面对困境, 充分说明实践活动锻炼了学生坚毅的品格, 让他们在专业实践中深刻感受到坚守和付出所带来的满足。

(三) 在个性化差异中赋能坚毅精神, 补全心理健康短板

因材施教是永恒不变的育人理念之一。为此, 结合中职学生的个体差异, 针对不同性格、不同心理状态、不同坚毅水平的学生开展个性化心理辅导, 是重要的育人举措^[7]。教学实践中, 首先采取心理测评、日常观察、师生交流等方式了解学生的坚毅水平、性格特点和心理状态等, 建立“一生一策”的心理健康成长档案, 找出具有坚毅品质短板的学生, 例如自卑、畏难、缺乏坚持精神等情况; 其次是针对不同类型的学生制定个性化辅导方案, 例如对于自卑型学生, 要注意引导他们正确看待自我, 挖掘自身优势, 从小目标的达成逐步树立自信, 培养坚持的勇气; 对于畏难型学生, 要注重引导他们正确看待挫折, 教授应对挫折的方法, 通过逐步挑

战难度适中的任务,锤炼坚持的精神;对于没有目标的学生,帮助他们树立明确的学习与职业目标,制定实现目标的计划,培养持续努力的毅力。最后采取一对一辅导、小组辅导等形式,每隔几周进行一次心理辅导活动,及时跟踪学生的变化,并根据学生的成长情况调整辅导方案,保证辅导效果。

例如,学校护理专业的洋洋(化名),性格内向,自卑心理比较强。在参加相关技能训练时,怕操作错误会被同学嘲笑,不敢主动练习手法,遇到困难就想放弃。由此,心理健康老师根据他的特点通过心理测评和日常观察将他纳入个性化辅导对象之列,找出了该学生“性格敏感、个人能力有所欠缺”这两方面原因。一是让学生正视自己的敏感性,反省能力的短板,避免因过度敏感而内耗。帮助其正确看待能力欠缺之处,使其明白能力可以通过后天努力提升,并教给他调节负面情绪的方法。在提升能力遇到困难想要放弃时,用积极暗示,如“我再坚持一次”“我已经进步了”等鼓励其继续坚持。引导专业课老师、家长以及小组合作伙伴多关注其微小进步,多给予肯定和鼓励,不做负面评价。经过一学期的个性化辅导,该学生初步克服了自卑心理,勇于主动练习,面对技术难点也能坚持钻研,获得了职业技能竞赛的相关奖项,坚毅品质明显提升。

(四)在家、校、社协同中拓宽坚毅场域,延续心理健康生命力

家、校、社合作是育人的重要一环。为此,学校应建立与家庭密切联系的沟通机制,使学校和家庭形成合力,这是赋予中职学校心理健康教育生命力的必然选择。可将心理健康教育与社会实践相结合,整合家庭、学校、社会/企业三方资源,明确坚毅品质培育以学校主导、家庭支撑、社会赋能为定位。1.学校主导发力。搭建家校社协同平台,借助家长会、家校微信群、家访等活动传递坚毅培育思想及方法,同步学生表现。依托校企合作、社区联动等资源,搭建实践平台,将坚毅品质培育与专业实训、社会服务结合起来;2.家庭主动配合。在教师和辅导员的引领下,家长应转变教育观念,不包办学习,引导学生承担家务、克服困难,通过家庭亲子打卡、共同完成挑战任务等形式鼓励学生养成坚持的习惯。家长应配合学校和社会实践安排,鼓励学生积极参与、勇于突破;3.社会赋能助力。邀请企业技师、行业工匠进入校园分享自身经历,传递坚毅精神和工匠精神。组织学生进入企业实训、参与社区志愿服务等活动,让学生在真实的工作场景和社会服务中面对挑战、锤炼坚毅品质,并将坚毅品质纳入学生实习、实践评价

中,以加强培育效果。

例如,学校会计专业学生考证时陷入了迷茫的境地,部分同学感到懈怠,缺乏必胜的勇气。学校心理健康老师、家长与企业联动,让他们意识到不能包办代替,共同制定考证相关内容的学习计划,由家长陪伴鼓励学生坚持备考;学校组织企业实践活动,学生参加校企合作单位财务实习,在真实的工作环境下面对账务处理难题,经过企业技师指导、家长支持以及实习期间同事的陪伴鼓励,学生逐渐克服畏难情绪,坚持钻研专业技术,顺利考取了证书,而且在实习过程中体现出较强的责任感和努力拼搏的精神。这是家庭滋养、学校引导和社会磨砺培育模式的典型成功案例。

结语

综上所述,中职心理健康教育课程是培育学生良好心理素质的主阵地,也是培养学生坚毅品质的重要载体。本文根据相关政策文件和坚毅理论,从课堂教学渗透、实践活动强化、个性化辅导赋能、家校社共育等方面提出了相应的方法与措施,这些方法与措施互相衔接、协同发力,丰富了中职心理健康教育课程内容,有效提升了中职心理健康教育课程的育人功能,也有利于帮助中职学生锤炼坚毅品质,树立正确的人生态度和职业理念。今后,还需结合中职教育的发展变化做好适时调整,如增加智能化心理测评,采用持续性跟踪优化的智能教育方法等,为学生坚毅品质培养贡献智慧和力量,使中职学生成长为有理想、有本领、有担当的新时代技术技能人才。

参考文献

- [1] 苏正连. 中职生坚毅品质培养的心理健康教育课程实践研究[D]. 大理大学, 2024.
- [2] 谭玉婷, 周恩仕. 积极心理学视角下本土红色文化资源对青少年坚毅之魂的铸造[J]. 中小学心理健康教育, 2025(18): 4-8.
- [3] 陈玉融. 中职生成就目标定向、坚毅品质与学习投入的关系及干预研究[D]. 合肥师范学院, 2023.
- [4] 王子仟, 陈无瑕. 中职生坚毅品质、应对方式与心理韧性的关系[J]. 岳阳职业技术学院学报, 2020, 35(04): 57-61.
- [5] 廖可慧. 中小学学业坚毅一体化课程开发及实施效果检验[D]. 福建师范大学, 2023.
- [6] 陈露露. 父母过度保护一致性对青少年坚毅的影响: 反刍思维的中介作用[D]. 贵州师范大学, 2025.
- [7] 张小娟. 青少年坚毅品质对其学业发展的影响: 一项纵向追踪研究[D]. 华北理工大学, 2024.