

表1 《职业生涯规划》课程与心理健康教育具体的渗透内容

课程内容	与心理健康相关的知识点	心理健康教育渗透内容
开启充满希望的人生	规划职业生涯对自己发展的作用	参与意识、表达能力、观察力、注意力和理解、思维能力
面向未来的职业生涯规划	职业与人生	正确的价值取向、培养自信自强的心态
职业理想的作用	职业理想对人生发展的作用	分析自己职业理想的缺失或存在问题、比较与鉴别能力
发展要从所学专业起步	职业对从业者的素质要求	客观分析自我,找到差距
发展职业生涯要立足本人实际	职业兴趣与职业性格	兴趣培养、性格调适
发展职业生涯要善于把握机遇	行业、区域经济发展动向分析	观察力、敏锐力
确定发展目标	职业生涯发展目标与发展条件	全面认识自我,成功者的健康心态
构建发展阶梯	阶段目标设计要领与思路	分析自己的优势和差距
制定发展措施	措施的要素及制定的要领	合作、分析问题的能力
正确认识就业	先就业、再择业的择业观	感恩心
做好就业准备	“学校人”到“职业人”的角色转换	强化角色转换的意识,做好角色转换的心理准备
创业是就业的重要形式	创业者应有的素质和能力	调适创业心理,独立、自主、交流、合作、承担风险、克服冲动、适应性强等心理素质。
管理规划,夯实终身发展基础	职业生涯规划管理方法	团队精神、合作意识
调整规划,适应发展条件变化	不断调整自己适应从业的发展变化	自我效能感
科学评价职业生涯发展和职业生涯规划	评价自己的职业生涯规划	培养成功者的心态

二、在《职业道德与法律》课程教学中渗透心理健康教育

《职业道德与法律》课程内容包括对学生进行道德教育和法制教育两个方面。这门课程帮助学生提高职业道德素质和法律素质,引导学生树立社会主义荣辱观,增强社会主义法治意识;帮助学生了解文明礼仪的基本要求、职业道德的

作用和基本规范,陶冶道德情操,增强职业道德意识,养成职业道德行为习惯;指导学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识,树立法治观念,增强法律意识,成为懂法、守法、用法的公民;对中职生自我形象的塑造、健康心理的疏导、法制意识的强化、成功就业的导向有着重要的意义。具体如表2:

表2 《职业道德与法律》课程与心理健康教育具体的渗透内容

课程内容	与心理健康相关的知识点	心理健康教育渗透内容
塑造良好形象	个人礼仪的基本要求	内在美、心灵美
展示职业风采	做讲文明、有礼仪的人	追求高尚人格
感受道德之美	公民的基本道德规范	个人品德修养
恪守职业道德	爱岗敬业、工匠精神	敬业意识、诚信意识、服务意识、奉献意识
养成良好的职业道德习惯	慎独	内省、自我调节和控制
弘扬法治精神,建设法治国家	增强遵纪守法的意识	自爱、自省、自控的生活态度和价值观
维护宪法权威,当好国家公民	自觉维护宪法的尊严	历史责任感和使命感
崇尚程序正义,依法维护权益	民事、刑事、行政的基本程序	规矩意识
预防一般违法行为	违法行为具有社会危害性	抵制不良诱惑,杜绝不良行为,自我保护意识
避免误入犯罪歧途	同犯罪行为做斗争	见义勇为、见义智为的品质,树立自觉防范意识
公正处理民事关系	侵害人身权要承担法律责任	辨别是非的能力
依法进行生产经营	不正当竞争行为	树立公平竞争、合法经营的意识

三、在《经济政治与社会》课程教学中渗透心理健康教育

《经济政治与社会》课程使学生认同我国的经济、政治制度,了解所处的文化和社会环境,提高思想政治素质,树立中国特色社会主义共同理想,坚定走中国特色社会主义道路的信念;使学生透过常见的经济、政治与社会现象,提高主动参

与社会生活的能力;引导学生进行正确的价值判断,积极投身于我国经济、政治、文化、社会建设中教学中,对学生的身心发展和道德品质的养成具有基础性、引导性和全局性的意义。该课程的教学中可以渗透树立正确的消费观、劳动观,增强创新、诚信、效率、公平等意识等心理健康因素。具体如表3: