

表3 《经济政治与社会》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
商品的交换和消费	消费和消费观	科学的消费观念、健康的消费心理
企业的生产与经营	企业的经济效益、劳动者素质	质量意识、诚信意识和创新意识
个人的收入与理财	效率与公平的辩证关系	辩证地认识和对待生活中面临的各种矛盾
社会主义基本经济制度与社会主义市场经济	坚持和完善社会主义基本经济制度	规则意识、道德意识、竞争意识，使命感与责任感
坚持科学发展观？全面建设小康社会	小康社会的目标和经济建设的成就	民族自豪感和自信心
对外开放的基本国策	对外开放和独立自主的关系	树立开放胸怀和世界眼光，忧患意识，树立全球观念
我国社会主义政治制度	社会主义的政治制度的特点与优势	政治责任感和使命感，主人翁意识的培养
我国民主政治的发展道路	用实际行动维护我国的社会主义民主政治发展道路	坚定理想信念
依法行使民主权利	我国公民享有的政治权利和自由	增强依法行使民主权利的意识、学法守法意识
履行义务？承担责任	公民的政治性义务	责任感、义务感的意识
关注国际社会 维护国家利益	和平问题和发展问题	民族自信心和自豪感，树立全球观念、国际意识
关注改善民生	建立健全社会保障制度	幸福感、向心力、凝聚力
建设和谐文化	社会主义核心价值观体系	乐观、豁达、宽容的精神
构建和谐社会	我国当前的不和谐因素	树立从小事做起，从我做起的正确观念

四、在《哲学与人生》课程教学中渗透心理健康教育

《哲学与人生》课程帮助学生运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法，正确看待自然和社会的发展，正确认识和处理人生发展中的基本问题，树立和追求崇高理想，逐步形成正确的世界观、人生观和价值观，为个人的健康

发展奠定思想基础。该课程引导学生进行正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度，为人生的健康发展奠定思想基础，达到坚持知、信、用相统一；从辩证法到认识论，到历史唯物主义，再到人生观，几乎每一节课的知识点都有与心理健康相关的知识点，是渗透心理健康教育的良好平台。具体如表4：

表4 《哲学与人生》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
客观实际与人生选择	从实际出发，选择合自己发展的人生道路	正视现实、自强不息、脚踏实地的人生态度与观念
物质运动与人生行动	敢于行动，善于行动	主观能动性、执行力、告别拖延
自觉能动与自强不息	自信自强对人生发展的作用	自信心、自尊自强意识
普遍联系与人际和谐	营造和谐的人际关系	人际交往技巧辅导
发展变化与顺境逆境	以积极的心态对待挫折和逆境	挫折教育
矛盾观点与人生动力	坚持内外因相结合	正确认识和处理成功与失败，做最好的自己
现象本质与明辨是非	把握本质，明辨是非	观察能力的培养
科学思维与创新能力	科学思维方法	创新思维训练
历史规律与人生目标	正确确立自己的人生目标	榜样示范、向着目标出发
社会理想与个人理想	积极创造实现人生理想所必需的条件	与梦想起航、乐观有为的态度
理想信念与意志责任	实现理想要有坚强的意志	意志力、自控能力
人的本质与利己利他	正确处理利己与利他的关系	助人行为的心理效应
人生价值与劳动奉献	树立正确的苦乐观和生死观	生命教育
人的全面发展与个性自由	人的全面发展	认识自我，尊重个性

德育课是塑造中职生健康人格的重要渠道和核心课程，在学生人格及培养学生健康心理方面担当着重要而特殊的任务。在教学过程中，我们应打破传统的课堂模式，合理地安排课程内容，科学地设计课堂组织形式，潜心研究学生的心理特点，充分挖掘和利用教材中所蕴含的丰富心理课程素材，把教材中有利于培养健康人格的内容挖掘和利用起来，有效渗透心理健康教育内容，全面提高学生心理健康水平，培养学生适应社会竞争的能力。

此外，我们还要创设民主的课堂氛围，掌握心理健康教育渗透的方法和技巧，综合运用榜样示范法、赏识教育法、角色

渗入法、行为训练法、游戏体验法等多种教学方法，教会学生掌握心理调节技术，不断地对学生进行人格的熏陶和激励，增强学生的心理素质，形成健康的心理，达到“润物细无声”的目的。本文对中职德育课渗透心理健康教育进行了初步的探析，从中可以发现：德育课教师是心理健康教育渗透的“工程师”，将心理健康教育有效渗透到德育课教学中，不仅增大了心理健康教育的活动空间，有利于学生形成良好的心理素质和健全的思想品质，提高德育课的教学质量。

责任编辑 何丽华