

“互联网 +”背景下中职生心理危机家庭教育 微课开发路径探析

张帆

佛山市顺德区陈村职业技术学校，广东 佛山 528000

DOI: 10.61369/SDME.2025170011

摘要：随着“互联网 + 教育”的持续推进与发展，微课已经成为现代教育中的重要信息化教学资源，其不仅有着灵活高效的优势，而且在家庭教育协同中表现出重要价值。本文即以中职心理健康家校协同教育为切入点展开研究，通过阐述中职生心理危机现状与家庭教育需求，总结“互联网 +”赋能家庭教育指导的机遇和价值，进而提出“互联网 +”背景下中职生心理危机家庭教育微课开发路径，以此为中职学校开展和落实家校协同心理健康教育提供保障，并生成系统化、可操作、易推广的资源体系与工作范式。

关键词：“互联网 +”；中职生；心理危机；家庭教育；微课；开发

Analysis on the Development Path of Family Education Micro - courses for Psychological Crisis of Secondary Vocational School Students under the "Internet +" Background

Zhang Fan

Chencun Vocational and Technical School, Shunde District, Foshan City, Foshan, Guangdong 528000

Abstract : With the continuous advancement and development of "Internet + education", micro - courses have become an important information - based teaching resource in modern education. They not only have the advantages of flexible and efficient resources, but also show important value in the coordination of family education. This paper starts with the school - family collaborative education of mental health for secondary vocational students. By expounding the current situation of psychological crisis of secondary vocational students and the needs of family education, it summarizes the opportunities and value of "Internet +" in empowering family education guidance, and then puts forward the development path of family education micro - courses for psychological crisis of secondary vocational students under the "Internet +" background. This is to provide a guarantee for secondary vocational schools to carry out and implement school - family collaborative mental health education, and generate a systematic, operable and easy - to - promote resource system and work paradigm.

Keywords : "Internet +"; secondary vocational school students; psychological crisis; family education; micro - courses; development

引言

中职生正处于心理快速发展的关键期，同时又面临着学业、就业、家庭、人际关系等各个层面的压力，因而使得大量学生陷入心理亚健康状态，并暴露出一定的心理危机风险。同时，多数中职生家长缺乏心理健康教育意识，既没有科学识别心理危机的能力，也缺乏应对、干预和引导的能力，从而影响了学生的身心健康发展。对此，中职学校应与家长形成协同关系，并通过家校合力共同干预学生心理成长，以此为学生构建健康的学校与家庭环境。因此，开发一套科学化、系统化的心理危机家庭教育微课成为亟待解决的重要问题。

一、中职生心理危机现状与家庭教育需求

中职生大多集中在15-18岁，正处于青春期，不仅身心发展不平衡，有着较大的情绪波动，而且自我意识很强，认知能力却有较大限制，因而更容易受到家庭环境与朋辈关系的影响。与此

同时，中职生有着学业与身份的双重压力，尤其与普高生相比，其学业基础薄弱、学习动机较低，因此社会认同度较低，很容易产生对未来发展的迷茫。在中职学校环境中，其同样需要面临新环境、新的人际关系以及新的学习模式，同样导致学生会产生强烈的适应性问题^[1]。

具体来说,中职生心理危机主要表现为四种形态。其一为情绪危机,主要表现为持续性的情绪低落、焦虑、易怒以及绝望感。其二为行为危机,主要表现为脾气暴躁冲动,容易产生攻击行为,或者存在较强的退缩和逃避心理。其三为人际危机,表现为社交恐惧,害怕被孤立或欺凌。其四为学业与生存危机,表现为极度厌学,甚至放弃学习,对未来产生绝望^[2]。

对中职生而言,家庭环境有着双重的影响作用。一方面,良好的家庭氛围有利于生成保护性因素,即温暖、支持、理解与良好的沟通可以为学生提供抵御心理危机的动力和能量。另一方面,不美好的家庭环境则有可能生成风险性因素,尤其面对家庭冲突、家庭教育方式不当、亲子沟通障碍、父母存在心理健康问题、家庭重大变故影响等,往往会诱发或恶化学生心理危机^[3]。

因此,家校合作是解决中职生心理危机问题的核心途径。面对现阶段家庭教育开展情况,中职学校与教师必须明确家庭教育在心理危机干预中的核心需求,即家长需求。具体可以从四个方面展开分析,第一,知识需求。家长需要具备识别中职生常见心理问题与危机信号的能力,并理解青春期学生成长的心理特征以及对应的危机干预原则。第二,技能需求。家长需要掌握与孩子有效沟通的技巧,具备安抚孩子情绪的能力,同时还能通过寻求专业帮助解决孩子的心理危机。第三,意识与态度转变需求。家长必须重视心理健康教育,并反思自身不正确的教育观念与行为,建立主动学习的意识^[4]。第四,实操性与便捷性需求。家长需要便捷、简单、操作性强的心理健康教育资源,以此应对日常教育、亲子交流以及突发状况。

二、“互联网+”赋能家庭教育指导的机遇

“互联网+”背景下,微课在家庭教育指导中有着突出优势,由此为家长提供了诸多机遇。第一,基于“互联网+”教育的核心特征,微课可以突破时空限制,实现资源普惠共享,让家长随时随地可以获取形式丰富的优质资源,并实现精准化推送。第二,微课的资源特性刚好契合家庭教育需求。微课通常为5-15分钟的短视频,既符合家长的碎片化时间需求,又可以针对一个心理危机主题进行引导,同时其可视化效果还可以借助情景剧、动画演示、真实案例等形式进行呈现,不仅利于理解与学习,而且可以用于重复传播^[5]。第三,“互联网+教育”与微课还解决了传统家庭教育中面临的诸多痛点,比如有着广泛的覆盖面、有利于提高家长参与积极性、可形成系列化持续化机制、资源内容丰富专业、利于网络互动与分享等。

三、“互联网+”背景下中职生心理危机家庭教育微课开发路径

(一)需求分析:把握家长的知识盲区与学习偏好

通过问卷调查与访谈对话以及家校沟通记录等途径调查了当前中职家长在学生心理危机教育中的知识盲区与学习偏好。

第一,在知识盲区调研中,发现家长对中职生常见的心理问

题认知集中在抑郁、焦虑、网络成瘾等方面,82%的家长没有更加深刻的认知,尤其在情绪、人际与学业危机方面了解不足。同时,家长对学生心理危机的信号识别能力明显较低,89%的家长无法根据孩子的语言、行为、情绪与身体状态做出判断,其中36%的家长根本没有识别的意识与观念,使得其忽视了孩子心理健康状况,7%的家长甚至不认为中职生会有心理危机^[6]。在心理危机干预技能调查中,76%的家长缺乏心理危机干预的相关技能,90%的家长为主动学习过心理危机干预的措施,比如交流沟通技巧、情绪安抚、向专家求助等。此外,86%的家长不了解寻求心理危机干预专业资源的途径和方法,即使发现了孩子的心理危机也无法提供帮助。

第二,在学习偏好与习惯的调研中发现,96%的家长认为学习时长控制在5-15分钟最合适,少部分家长由于学历较低或工作较忙,难以形成持续性的学习状态。80%的家长支持采用视频形式的资源,18%的家长支持使用图文形式资源,2%的家长支持使用音频资源。在信息获取平台选择上,98%的家长认同微信平台,92%的家长同时支持使用抖音平台,35%的家长认为也可以使用其他平台。在互动需求与风格内容调查中,98%的家长偏好通俗易懂的资源内容,86%的家长要求资源能建立情感共鸣,65%的家长要求资源应专业严谨^[7]。

由此不难发现,当前中职生家长广泛缺乏心理危机教育与干预意识和能力,同时其学习偏好与习惯恰好符合微课特征,因此需要通过微课资源与家校协同的方式落实家长教育,以此引导家长掌握科学化、系统性的心理危机干预技能,为学生成长创造良好的家庭氛围。

(二)体系构建:构建心理危机家庭教育微课模块

第一,构建扎实的理论基础。一要遵循青少年发展心理学,既要理解中职生的年龄段心理特征,又要把握其成长需求。二要坚持心理危机干预理论,比如以认知行为疗法基础理论为依据,指导家长理解孩子情绪后隐藏的潜在心理问题,并由此指导其正确的沟通方法。又比如以危机干预六步法为核心,创建以确定问题、保障安全、提供支持、探讨方案、制定计划、获得承诺为基本步骤的干预流程框架。还可以发挥家庭系统理论与积极心理学理论指导作用,通过家庭互动转变家长对孩子的心理影响,并关注学生的心理韧性发展,以此构建积极亲子关系^[8]。

第二,构建模块化的心理危机微课内容。模块一为认知篇,了解心理危机。该模块要求家长能够理解心理危机的概念,认识到其对孩子成长的危险,同时分别列举中职生常见的心理问题与案例,并针对不同的问题分析对应的“求救信号”,引导家长根据学生的言语、行为、情绪、网络痕迹等识别其心理危机。模块二为沟通篇,建立安全链接。该模块主要讲述危机状态下的沟通黄金法则,要求家长掌握积极倾听、共情表达以及避免指责等技巧,以此具备与情绪崩溃孩子沟通交流的能力,并学会解决孩子拒绝沟通时的问题。模块三为应对篇,实施初步干预。该模块主要阐述针对不同的心理危机以及不同的危机阶段家长需要掌握的心理干预措施和方法,比如极端情绪的安抚技巧、家庭内部协作应对心理危机的策略、心理危机紧急度的评估标准等^[9]。模块四为

资源篇，寻求专业帮助。该模块会详细介绍寻求专业帮助的方法和路径，比如介绍学校的心理老师并提供联系方式、介绍医院精神科的功能、推荐12355等心理帮扶热线以及其他心理咨询平台或心理诊所等资源的使用方法。同时也要提供陪伴孩子就诊或咨询时需要注意的问题，让家长能够高效便捷地完成求助行为。模块五为预防篇，营造健康家庭环境。该模块以构建积极的亲子关系、提高学生心理韧性、提升家长的情绪管理能力与压力调适能力、良好家庭规则构建与沟通模式等内容为主题，为家长营造良好和谐的家庭环境提供依据。模块六为特定主题篇，主要针对性解决和应对一些特殊的心理危机或家庭情况，比如校园欺凌问题、离异家庭问题、单亲家庭问题等。

（三）技术应用：打造多模态趣味化家庭教育微课

第一，基于信息技术选择合适的呈现形式。在微课设计上，应充分发挥技术优势，开发多元化的微课形态与课程内容。比如可以利用动画演出创设情景模拟或微剧表演活动，以此演绎家庭冲突、危机识别等不同场景，直观呈现课程内容。也可以采用“专家讲解+动画图解”的形式，由专家讲解核心概念与理论知识，同时搭配

对应的图解动画。还可以利用真实案例访谈，比如邀请经历过专业人士辅助干预的家长分享经验，提高情感共鸣^[10]。

第二，基于技术手段强化微课趣味性与参与度。一要设置互动元素，通过选择、判断、弹幕问答、课后挑战等方式，形成一定的交互关系。二要注重叙事技巧，能利用故事串联知识，提高其吸引力。三要选择合适的语音和配乐，确保讲解配音清晰亲和，背景音乐舒缓恰当。

四、结束语

综上所述，在“互联网+教育”时代背景下，中职生的心理危机形势日益严峻，这就需要学校与家庭共同协作，为学生创建稳定、健康、和谐的成长环境。面对现阶段家庭教育短板问题，学校应深度开发针对中职生家长的心理危机家庭教育微课资源，以此实现指导创新、家长赋能等目标，让家长拥有科学、便捷与高效的学习环境，具备识别、应对与干预心理危机的核心能力。

参考文献

- [1] 吴家成.家庭教育对县域中职生心理健康的影响及指导策略 [J].广西教育,2024,(32):40-43+99.
- [2] 池兰英.预防心理危机的家庭教育实施策略 [J].河南教育(基教版),2024,(Z1):66-67.
- [3] 陈晓芳.例谈家校社共育下小学生心理危机预防与干预 [J].中小学心理健康教育,2023,(35):61-64.
- [4] 王挺,李甜甜,蒋凌玮,徐光兴.青少年心理危机干预的家庭教育服务对策研究 [J].教育学术月刊,2023,(10):91-97.
- [5] 刘丽秋.心理危机干预的家庭教育指导案例分析 [J].现代教学,2023,(Z4):104-107.
- [6] 梁爱军.中职生心理健康教育策略探究 [J].现代职业教育,2022,(13):127-129.
- [7] 张芳.中职生心理健康教育中家庭教育指导的实践探索——以长沙县职业中专学校为例 [J].湖南教育(C版),2022,(03):27-29.
- [8] 孙苏芬,张先义.中小学心理健康教育微课的校本开发与实践策略 [J].辽宁教育,2021,(16):71-74.
- [9] 赵后明.基于积极心理学的高中心理教育微课开发与应用 [J].中学教学参考,2020,(15):87-88.
- [10] 曾璇.中职生心理健康教育“三位一体”模式的构建策略分析 [J].花炮科技与市场,2020,(02):89.