

心理健康教学大纲

一、课程性质与任务

心理健康是中等职业学校学生选修的一门德育课程。本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，坚持心理和谐的教育理念，对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育。其任务是提高全体学生的心理素质，帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，促进其身心全面和谐发展。

二、课程教学总体目标

帮助学生了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适的方法。指导学生正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力。正确认识自我，学会有效学习，确立符合自身发展的积极生活目标，培养责任感、义务感和创新精神，养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质，提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质。

三、教学内容及具体教学目标和要求

（一）心理健康基本知识

教学目标

使学生了解心理健康的概念和标准，理解中职生心理健康蕴含的成长意义。树立心理健康意识，掌握一定的心理调适方法，促进学生形成良好的个性心理品质。

教学要求

认知：了解心理健康的概念，理解心理健康的标准。

情感态度观念：关注自己生理和心理发展特点，追求身心的全面协调发展。

运用：能主动进行心理调适，做积极、乐观、勇于面对现实的人。

教学内容

1.心理健康的概念和标准

(1) 了解心理健康的概念和标准，消除对心理健康认识的误区。了解心理健康对于成长的意义。

(2) 了解自己的心理健康状况，勇于面对自我、面对现实。

2.中职生生理与心理发展特点

(1) 了解中职生生理与心理发展的特点，逐步培养自己成熟、理智的思维和行为习惯。

(2) 体会自己的优势和不足，采取相应的发展策略，开发心理潜能。

3.中职生自我心理调适方法

(1) 了解引起心理困扰的原因，掌握常用的自我心理调适方法。

(2) 运用自我心理调适方法，养成积极自我心理调适的习惯。

(二) 悦纳自我，健康成长

教学目标

使学生懂得悦纳自我对于健康成长的价值，了解悦纳自我、直面人生挫折和困难的方法。培养积极、乐观、勇敢、坚强等心理品质，具有健康的生活态度和行为习惯。

教学要求

认知：了解自己的性格特征、行为方式和成长规律。

情感态度观念：积极接纳自我，学会欣赏自我，敢于接受生活的挑战，追求自己的人生价值。

运用：直面成长中的心理行为问题，做自信快乐的人。

教学内容

1.成长中的我

(1) 懂得根据实际情况确定自我发展目标。

(2) 学会从自我评价和他人评价中全面、客观地了解自己，接纳自己。

2.直面困难和挫折

(1) 正确认识自我发展中理想和现实的差距，勇于面对挫折和困难。

(2) 懂得挫折和困难的积极作用，增强抗挫能力，培养自信、自强、自尊的心理品质。

3.青春期性话题

(1) 了解成长中性心理的发展特点，知道由性意识觉醒引起的情绪和行为变化，掌握青春期的性心理学知识。

(2) 掌握调节性冲动的方法，形成健康向上的性心理和行为习惯。

4.情绪的调适

(1) 了解情绪的基本特征和成因，学会合理地表达情绪。

(2) 认识常见的情绪问题，懂得情绪与健康成长的关系。

(3) 掌握合理的情绪调节方法，提高情绪调适能力。

(三) 和谐关系，快乐生活

教学目标

了解生活中面临的心理困扰和心理行为问题，拒绝不良诱惑。掌握建立和谐人际关系的方法，积极地适应社会生活，提升人生意义和生命价值。

教学要求

认知：了解人际交往和社会适应障碍的成因，理解和谐人际关系、快乐生活的意义。

情感态度观念：热爱生活，崇尚人际交往中的尊重、平等、谦让、

友善和宽容，反对自我中心、霸道和恶意报复，追求健康的生活方式。

运用：运用积极的应对方式适应生活，提升自己的生活质量。

教学内容

1.同伴交往助成长

(1) 了解同伴交往障碍的原因，学会与同学或同伴和谐相处，增强信任感、责任感和集体意识。

(2) 区分友情和爱情的界限。掌握适度异性交往的原则和方法。

2.建立良好师生关系

(1) 了解师生关系中存在的主要冲突和表现，知道良好的师生关系对个人学习、成长的作用。

(2) 学会积极主动地与老师交往，促进师生相互理解，建立良好的师生关系。

3.抵制校园暴力，拒绝不良诱惑

(1) 正确辨别校园暴力和各种不良诱惑，知道其对健康生活的消极影响。

(2) 掌握应对校园暴力、预防艾滋病、拒绝毒品的有关知识和方法，养成良好的生活习惯。

4.珍惜亲情，学会感恩

(1) 尊重父母长辈，学会积极主动的沟通，知道亲情对健康成长的作用。

(2) 体会感恩的态度和行为带来的变化，培养感恩的品德和行为习惯。

(四) 学会有效学习

教学目标

了解学习动机、兴趣和信心对学习的作用，激发学习兴趣和动机。掌握科学的学习方法，学会应对考试焦虑。正确认识学习中的压力和

挫折，在实践中树立有效学习、终生学习的意识。

教学要求

认知：了解激发学习兴趣和动机的方法，理解学习概念的新内涵。

情感态度观念：培养学习信心和兴趣，体验学习过程中的积极感受，树立终生学习和在实践中学习的理念。

运用：掌握科学的学习方法和策略，提高学习能力，克服考试焦虑。

教学内容

1.增强学习兴趣和信心

(1) 了解常见的学习障碍和表现，知道学习兴趣和信心对学习成果的影响。

(2) 掌握激发学习兴趣的方法，增强学习自信心和胜任力。

2.学习方法和学习能力

(1) 了解有效的学习方法和策略，理解学习方法对学习能力的积极意义。

(2) 掌握科学的学习方法，培养良好的学习习惯，提高学习能力。

3.积极应对学习压力

(1) 了解学习压力和考试焦虑的原因，知道压力和焦虑对学习效率的影响。

(2) 掌握应对学习压力和焦虑的方法，端正学习和考试态度，自觉调节学习压力和焦虑。

4.终身学习和实践学习

(1) 了解新时期学习内涵的新变化，树立终身学习的学习理念。

(2) 理解学习和实践的关系，在实践中体会知识的作用，养成在实践中学习的习惯。

(五) 提升职业心理素质

教学目标

了解职业与生活、成长和学习的关系，懂得职业心理素质的重要性。正确对待职业压力与职业倦怠，提高职业适应能力，为成功的求职就业与创业奠定心理基础。

教学要求

认知：了解职业心理素质的重要性，正确对待求职就业与创业中出现的心理行为问题。

情感态度观念：勇于面对职业压力与职业倦怠，认同职业角色规范，不懈追求创业和创新。

运用：掌握提高职业适应能力的方法，在体验和实践中提高职业心理素质。

教学内容

1.认识职业

(1) 了解心理素质与个人成长发展的关系，掌握正确的职业选择方法。

(2) 了解职业心理素质的重要意义，形成符合自身心理特点的职业目标。

2.职业角色

(1) 了解职业角色的涵义，掌握调适职业角色冲突的方法。

(2) 了解职业角色规范和行为模式，正确履行自己的职业角色。

3.职业压力

(1) 了解职业压力与压力的来源，掌握调适职业压力的方法。

(2) 分析影响职业压力的因素，提高职业角色的实践能力。

4.职业倦怠

(1) 了解职业倦怠的内涵，掌握应对职业倦怠的方法。

(2) 知道职业倦怠的危害，培养正确的职业理想与价值观。

5.职业适应

(1) 了解职业适应中需注意的问题，掌握应对求职就业中心理冲突的方法。

(2) 做好求职就业前的心理准备，积极调节自己的心理困扰和心理障碍。

6.创业与创新

(1) 知道创业成功或失败的心理原因，明确创业所需要的心理素质。

(2) 正确认识创业与创新的关系，培养创新思维、创新人格和实践能力。

四、教学原则和方式方法

1.教学原则

(1) 科学性与实践性相结合，重在体验和调适。本课程要依据心理健康的理论知识和方法，遵循学生心理发展的特点和规律，强调科学性；同时，要重视实践性，加强活动和体验环节，让学生在学习体验、在体验中感悟，提高学生自我调适能力。

(2) 心理素质培养与职业教育培养目标相结合。心理素质是职业教育培养目标的基本要素。本课程要以学生为主体，以职业发展需求为导向，在学生心理素质培养的过程中体现职业教育培养目标。

(3) 面向全体与关注个别差异相结合。教学中要面向全体学生，普及心理健康的基本知识，开展各种形式的心理健康教育活动。同时，要根据学生心理发展特点有针对性地因材施教，关注个别差异，促进全体学生心理素质的全面提高和身心协调发展。

(4) 发展与预防、矫治相结合，立足于发展。心理健康教育课程要以促进学生发展为目的，重视培养学生的积极心理品质，主动预防和矫治学生出现的心理行为问题，使学生的心理潜能得到最大发挥。

(5) 教师的科学辅导和学生的主动参与、家长的配合相结合。教师要启发和调动学生的学习积极性,重视教师主导和学生主体的有机结合。同时,调动家长的热情和积极性,发挥家长在学生心理健康教育中的作用。

2.教学方法

(1) 教学方法的选择。要根据学生的年龄特征、生活环境、知识水平和专业特点、具体教学内容等,遵循学生的身心发展规律,选择适当的教学方法。

(2) 教学方法的运用。采用启发式、讨论式、情境模拟法、角色扮演法等多种教学方法。重视实践活动和案例教学方法,强调在活动中体验和调适。鼓励教学方法的创新,积极利用现代信息技术手段进行教学。

(3) 教学方法的评价。评价教学方法要以实现教学大纲规定的教学目标为依据,要从学校实际出发,从学生成长发展的需要出发,适应教师和学生的具体情况,有利于提高教育教学的实效。

3.教学活动建议

结合教学内容,利用校内外的心健康教育资源,在课堂教学和综合实践活动中,有计划地组织学生开展团体辅导、个别咨询、心理行为训练等活动,同时,在实习实训中渗透心理健康教育,通过校园文化活动等普及心理健康知识。开展实践活动要从实际出发、量力而行,要精心设计、精心准备、精心组织、确保安全、追求实效。活动要体现学生的主体作用,老师要对学生活动给予及时引导。要通过讨论、总结和撰写活动报告等方式,组织学生交流心得体会,展示教学效果。

4.教学资源

(1) 教学用具。教师应根据教学大纲要求，充分利用教材和教学参考书所提供的资源开展教学活动，适当运用图片、投影、录音、录像、电影、电视、多媒体教学软件等辅助教学，重视计算机多媒体技术、网络技术等现代信息技术在教学中的应用。

(2) 教学资源开发。教学资源包括教学参考书、教学图片、音像资料、多媒体教学资料、案例选编等文本教学资源；包括典型成长个案、心理健康教育专家、心理健康教育与咨询中心等社会教学资源。

各地教学研究部门、学校、教师及有关出版单位，要积极开发与本课程相关、为教师和学生服务的多种教学资源。文本教学资源的开发要重质量，做到科学、准确、实用；社会教学资源的开发要从实际出发，精心选择，有效利用。

5. 课时计划及分配建议

本课程总学时为 34 学时，每周 2 学时。教学时间为 30 学时，综合评价 2 学时，机动 2 学时。

序号	课程内容	学时
	课程介绍	2
(一)	心理健康基本知识	4
(二)	悦纳自我，健康成长	6
(三)	和谐关系，快乐生活	6
(四)	学会学习，有效学习	6
(五)	提升职业心理素质	6
综合评价——作业或报告形式		2
机动		2
合计		34

五、教学评价和考核

1.评价目的

通过教学评价，了解教学目标是否达到、教学方法是否有效。帮助学生体验和领悟自己的成长，教学效果良好。防止心理健康教育简单化，避免把心理健康教育对象局限于少数存在心理行为问题的学生。

2.评价原则

评价要遵循心理健康教育的专业要求，从现实生活出发，以学生生活经验为中心，以学生的情意活动为主要内容，避免把心理健康教育等同于学科教学、局限于心理健康知识的传授。要对学生认知、情感态度观念和运用能力予以评价，特别重视评价学生运用心理健康知识和方法，解决他们在现实生活中面临的心理行为问题的能力，提高心理健康水平。

3.评价方式

本课程不允许进行知识性考试。评价方式主要有以下几种：通过在教学过程的自然状态下，对学生参与心理健康教育学习状况的观察；通过对学生心理品质的语言描述；通过设置贴近学生生活的情境，观察学生反应的情境测验。另外，还有学生自评，同伴、教师及家长参与的多主体评价等。要重视学生自我反思、体验、感悟、收获和成长记录等评价方式。对教师教学的评价包括学生的反馈、教师自我反思、专家和同行评定等方式。

4.评价内容

本课程的教学评价要以学生运用心理健康理论知识和方法，解决他们在成长、生活、学习和求职就业中遇到的心理行为问题的能力为宗旨，

不能简单的以知识点的理解、掌握和运用的程度作为衡量标准。首先，评估学生在教学活动的影响下发生的变化以及利用知识、方法解决实际问题的能力；其次，从整个班级的心理气氛和心理环境的变化来考察教学是否达到了目标；第三，评价教师的教学活动设计是否科学、合理、实际、有效。