
乌海市职业技术学校

《心理健康教育》课程标准

公共基础教研组编制

2020年7月

目录

一、前言.....	1
(一) 课程性质.....	1
(二) 课程设计理念.....	1
二、课程目标.....	2
(一) 总目标.....	2
(二) 具体目标.....	2
三、 课程内容与学时分配	3
(一) 教学内容选取依据.....	3
(二) 教学内容组织与安排.....	3
四、实施建议.....	6
(一) 教材的选用.....	6
(二) 教学建议.....	6
(三) 教学基本条件.....	6
(四) 考核与评价.....	6
(五) 课程资源的开发与利用	7
五、编制说明.....	7

公共选修课《心理健康》课程标准

一、前言

（一）课程性质

中等职业学校依据《中等职业学校心理健康教学大纲》开设《心理健康》课，本课程以增进学生心理健康水平、形成良好的心理素质、促进学生身心全面和谐发展为主要目的。心理健康课的学习过程，既是学生逐步掌握心理健康维护常识的过程；又是学习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的过程；还是不断开发自我潜能、提升自信的过程。

良好的心理素质是个体生存发展的基础，因此心理健康课的意义是重大的。

（二）课程设计理念

1. 面向全体学生突出发展性

心理健康课程要面向全体学生。心理健康课程不是治疗和矫正，而是预防和发展。因此心理健康课程是面向全体学生，而不是对个别学生的咨询和治疗。发展性——是对心理健康课程根本的定位所在。课程特别强调要关注学生发展中存在的各种问题，如学校适应问题、自我认识问题、学习策略问题、人际关系处理问题、异性交往问题、生涯发展与规划问题等。

2. 整体设计目标，体现灵活开放

心理健康课程的目标是通过对学生学校适应、自我意识、学习、人际交往、生涯规划等方面的辅导，提高学生心理健康水平、增强心理素质。因此在课程设计上，以整体目标为核心，设计多个主题，同时教师可以根据自身特点灵活选用和改编，充分体现课程标准的整体性、灵活性和开放性。

3. 采用活动途径，倡导体验分享

本课程倡导活动型的教学模式，让学生在教师的引领下通过参与、合作、感知、体

验、分享等方式促进自我觉察和自我成长。在课程中活动只是一个载体，重要的是学生在活动中的体验，并能在同伴之间相互反馈和分享的过程中获得成长。

4. 注重过程评价，促进学生发展

评价体系由形成性评价和终结性评价构成。在心理健康课程中应以形成性评价为主，注重培养和激发学生参与的积极性和自信心，注重学生自我认识、自我调适等能力的发展。评价要有利于促进学生心理健康的发展，同时促进教师不断提高辅导技巧和水平。心理健康课程不以任何测验或考试作为终结性评价的手段。

二、课程目标

（一）总目标

中等职业学校心理健康课程的总体目标是学会调适、寻求发展。学生良好心理素质的形成建立在学生良好的自我意识、学校适应、学习策略、情绪调节、人际交往和生涯规划的基础上。因此课程要围绕这几个角度，设置具体可行的分目标。

（二）具体目标

1. 知识目标

- （1）了解心理学的有关理论和基本概念；
- （2）明确心理健康的标准及意义；
- （3）了解青少年阶段，人的心理发展特征及异常表现。

2. 技能目标

- （1）了解自己的兴趣、人格特质、价值观等，并能够悦纳自我；
- （2）归纳总结适合自己的学习策略，并学会调节考试焦虑的方法；
- （3）掌握情绪管理的常用方法；
- （4）明白人际交往的重要性及有效沟通的技巧；
- （5）了解青春期的个体发展，妥善处理异性关系；
- （6）探索自己的职业兴趣、性格及价值观取向，为求职就业做心理准备。

3. 素质目标

- (1) 培养维护心理健康的意识;
- (2) 正确认识自我、悦纳自我;
- (3) 遇到心理问题时, 能够及时进行自我调适或寻求帮助;
- (4) 培养团队意识, 增强与人交往的能力;
- (5) 提高安全意识, 远离黄、赌、毒等。

三、课程内容与学时分配

(一) 教学内容选取依据

根据学生现有情况的需求, 选用了高等教育出版社出版的《心理健康》, 在结构方面, 有心理健康与我、认识自我、成长的烦恼、学校中的我、家庭、社会中的我、学会学习、有效学习、职业心理、适应职业、创业与创新, 共十章内容。各章都增加了“心灵故事”与“成长工作坊”等内容, 便于学生理解每堂课的中心思想, 也让教师可以有有的放矢组织教学, 使课堂更生动形象, 更具吸引力, 形式也更加多样化, 有利于学生巩固掌握有关知识和技能。

(二) 教学内容组织与安排

《心理健康教育》共 40 课时, 可根据实际情况增减授课时间, 每个领域可适当增减 1—2 课时。具体内容如下表:

领域	教学内容	要求	建议课时
第一单元 心理健康与我	1、身心健康促成长 2、心理健康哆咪咪 3、心理发展你我他 4、心理调适方法 ABC	了解自己的心理健康状况, 了解身心健康的概念和标准, 消除对心理健康认识的误区; 了解中职生生理与心理发展的特点, 追求身心协调发展; 了解引起心理困扰的原因, 掌握常用的自我心理调适方法, 养成积极自我心理调适的习惯。	4

第二单元 认识自我	<ol style="list-style-type: none"> 1、天生我材必有用 2、放飞生命的梦想 3、阳光总在风雨后 4、给真我一面旗帜 	正确认识自己，全面、客观的了解自己、接纳自己；根据自己的真实情况制定自我发展目标；勇于面对挫折和困难，增强抗挫能力。	6
第三单元 成长的烦恼	<ol style="list-style-type: none"> 1、青春的秘密花园 2、敏感的性心理话题 3、做情绪的主人 4、向快乐与幸福出发 	了解成长中性心理的发展特点，掌握青春期的性心理科学知识；了解情绪的基本特征和成因，掌握合理的情绪调节方法，提高情绪适应能力。	6
第四单元 学校中的我	<ol style="list-style-type: none"> 1、愿友谊地久天长 2、花季莫种相思树 3、架设师生爱心桥 4、冲突让青春失色 	了解同伴交往障碍的原因，学会合理表达情绪；区分友情和爱情的界限，掌握适度异性交往的原则和方法；了解师生关系中存在的主要冲突和表现，促进师生相互理解，建立良好的师生关系；正确辨别校园暴力，掌握应对方法。	6
第五单元 家庭、社会 中的我	<ol style="list-style-type: none"> 1、筑起心灵的防火墙 2、亲情进行时 3、滴水藏恩，心怀感激 	掌握应对各种不良诱惑的方法，养成良好的生活习惯；尊重父母、长辈，学会积极主动沟通；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。	6
第六单元 学会学习	<ol style="list-style-type: none"> 1、学习，我能行 2、激发学习兴趣与动机 3、掌握学习方法和策略 	了解常见的学习障碍和表现；掌握激发学习兴趣的方法，增强学习自信心；了解有效学习的策略和方法。	2

<p>第七单元 有效学习</p>	<p>1、学习能力大盘点 2、积极应对学习压力 3、学习的新概念 4、在实训中学习</p>	<p>掌握科学的学习方法，培养良好习惯，提高学习能力；了解学习压力和考试焦虑的原因，掌握应对学习压力和考试焦虑的方法；了解新时期学习内涵的新变化；理解学习与实践的关系，在实践中体会知识的作用，养成在实践中学习的习惯。</p>	<p>4</p>
<p>第八单元 职业心理</p>	<p>1、我的职业理想 2、职业心理素质与我 3、我的角色我喜欢</p>	<p>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；了解心理疏导对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；了解职业角色规范和行为模式，正确履行自己的职业角色。</p>	<p>2</p>
<p>第九单元 适应职业</p>	<p>1、排解职业压力有妙法 2、为职业能力夯实基础 3、升学与就业适应 4、职业倦怠与应对</p>	<p>了解职业压力与压力的来源，掌握调适职业压力的方法；提高职业角色的实践能力；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；了解职业倦怠的内涵，掌握应对职业倦怠的方法。</p>	<p>2</p>
<p>第十单元 创业与创新</p>	<p>1、挫折，职场成功的前奏 2、创业需要的心理素质 3、创新，创业的动力</p>	<p>做好求职就业和创业前的心理准备，积极调节自己的心理困扰和心理障碍；明确创业所需要的心理素质；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。</p>	<p>2</p>

四、实施建议

（一）教材的选用

本课程选用了高等教育出版社出版的《心理健康》教材。

1. 教材全面贯彻落实十九大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，服务于中等职业学校的心理健康工作，帮助学生正确认识和处理成长、生活、学习和求职就业中遇到的心理问题

2. 教材注重中职生心理健康教育的特殊性，强调中职生学习实训的阶段性与各个年龄阶段心理健康教育内容的连贯性，为教师教学与学生学习提供比较全面的支持。

3. 教材案例的选择具有针对性、典型性和时代性，体现了职业教育特色，既具有通用性，又体现针对性。

（二）教学建议

心理健康课程的目标是通过一系列的教育活动，解决学生心理发展中的矛盾与冲突，促进学生身心全面、和谐发展。教学过程中综合应用讲授法、小组讨论法、游戏活动法、角色扮演法、故事法、情景模拟法、自我反省法等教学方法结合多媒体课件开展教学，充分体现课程形式的多样性，发挥学生在课堂中的主动性和创造性，教学中注重学生个人的成长和改变。

（三）教学基本条件

1. 教学场所

多媒体教室、心理活动室。

2. 教学团队

本课程拥有专任教师 3 人，其中研究生学历 1 人，本科学历 2 人，且 100% 具有双师资格。

（四）考核与评价

本课程为考查课，评价的目的在于获取反馈信息，促进学生发展。因此应以学生原有基础出发，尊重学生的个性特点，强调以鼓励为主的发展性评价。而不是对学生的心理健康水平做出终结性的评定。建议心理健康课采用多主体、开放性的评价方式，教师

可根据具体情况，选用教师评价、学生自我评价、学生相互评价的方式进行评价。

教师评价。教师对学生日常中表现出的情感态度、能力、行为进行观察，并做记录。

学生自评。教师引导和帮助学生对自己在学习中的表现与成果进行自我评价，以提高自我认识、自我调控的能力。

学生互评。学生依据一定的标准互相评价，这种评价可以帮助学生逐步养成尊重、理解、欣赏他人的态度，相互促进。

（五）课程资源的开发与利用

积极开发和利用网络课程资源，充分利用图片、视频、多媒体课件等提高学生对各教学方法的认识，同时应积极创造条件搭建远程教学平台，扩大课程资源的交互空间。本课程将开发教学文档、讲义、课件、教材等资源，届时可供学生使用。

五、编制说明

适用专业：全部专业

专业组：公共基础教研组

制定人：段国彩 党真

审核人：杨静

编制日期：2020年7月