《心理健康教育》课程标准

**第一部分 课程描述**

**一、课程性质**

心理健康教育是一门德育课实践教程，是一门公共综合类特色实训课程。本课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，培育和践行社会主义核心价值观，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，培养学生的职业认同感和职业心理素养，促进学生职业心理发展，增强学生的岗位适应能力，促进其身心全面和谐发展。

**二、基本理念**

1.从学生出发，内容平实易懂

本课程教学的内容要坚持贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则。指导学生的交往生活，帮助学生建立良好的人际关系，培养合作精神；更多地从学生的职业成长出发，关注学生在日常生活和实习过程中所面临的心理问题和困惑;培养良好的职业心理素质，增强学生的适应能力。

2.突出时代感,培养探究精神

课程从学生身心健康发展的规律和中等职业教育培养目标的实际需要出发,注重活动、体验与调适；强调认知、情感态度观念和运用的统一，心理健康知识普及、心理素质提高和行为养成的统一；突出学生分析问题、解决问题能力的培养，切实增强心理健康教育的针对性、实效性和时代感。本课程重视教学过程中学生的参与性、探索性，强调学生的体验、探究、实践在教学活动中的重要性，使学习成为学生获得积极、愉快、成功体验的过程。

3.突出职业特点，服务学生专业发展

本课程坚持“以服务为宗旨,以就业为导向”,在内容上认真做好两个加强:一是加强学生的思想道德教育;二是加强学生的职业技能培养，为学生求职就业做好心理准备。依据学生专业发展需求，确定学习领域，开发设计工作任务，编写工作页，制订教学计划使心理健康教育内容更加切合岗位实际。教学中教师以学生为中心，以能力为本位，在真实的职业情境中，推行“教、学、做”一体化教学，增加实践活动分析，培养学生的职业心理素养。

4．落实素质教育，提倡发展性教学评价

本课程追求评价的全面性，立足学生发展，教学目标上要求知识、能力、态度有机统一，从而全面评价学生的学习情况和教学质量。注重过程性评价，尊重学生的个性和特点，力求满足学生全面发展的需要,提倡学生、小组、教师等共同参与的评价方式。

三、设计思路

本课程依据学校和专业的培养目标，突出实际实用原则，将学生职业发展的心理需求作为建构课程的出发点，将现实的学习生活、职业活动和价值观念作为学习和探究的领域。课程的采用合作课堂的教学模式，既有心理知识的探究、分享，心理活动的体验，还有心理调适技能的训练等，是集知识、体验和训练为一体的综合课程。课程注重理论联系实际，注重培养学生实际应用能力，充分发挥师生在教学中的主动性和创造性。教师要尊重学生的主体性，充分调动学生参与的积极性，开展课堂互动活动，避免单向的理论灌输和知识传授。

**第二部分 课程目标**

**一、总体目标**

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，贯彻落实培育和践行社会主义核心价值观的新要求，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、白律、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。

**二、分类目标**

1.知识和能力

（1）了解学习、生活、工作中面临的心理困扰和心理行为问题，掌握心理调适的方法。

（2）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。

（3）正确认识学习工作中的压力和挫折，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，掌握提高职业适应能力的方法。

2.过程和方法

（1）通过合作课堂、任务驱动教学、情景模拟、案例分析讨论等，为学生提供展示的平台，增强学生的自信心和表达能力，提高学生团队合作的能力。

（2）注重探究式学习，以学生为本的理念，结合人本主义心理学、积极心理学等心理学专业理论和方法，培养学生掌握学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能等，提高自主学习、职业适应和自我 “终身成长”的能力。

3.情感态度和价值观

通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。养成勤于思考和内省的良好习惯，培养学生对社会和人生的积极态度，树立正确的职业理想和职业价值观。

**第三部分 内容标准**

一、呵护健康

1.了解环境适应不良的原因，掌握适应新环境的方法，增强环境适应的能力，积极主动适应新环境。

2. 理解成就的内涵，能够发现自己的成就，能够通过对自己曾经取得成就的回顾，增强自信心，积极乐观地投入学习和生活。

3.认识良好人际交往与沟通的重要性，掌握不同的人际沟通方式，能根据不同情境选择恰当的沟通技巧，学会换位思考，发展和谐的人际关系，树立人际交往的信心。

4.了解产生挫折的原因，理解挫折对个人成长的意义，掌握应对挫折的方法，能正确应对学习、生活、工作中的挫折，提高抗挫能力，养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质。

二、高效学习

1.认识时间和时间管理，掌握时间管理的方法，能运用四象限排序法合理分配时间，养成科学管理时间的习惯，珍惜时间。

2.了解高效学习者具备的技能和素质，理解学习方法对提高学习效率的意义，掌握高效学习的方法，能用以教促学的方法促进自己的学习，发展学以致用的能力，坚定学习信心，树立终身学习的理念。

三、规划职业

1.能通过查阅资料，了解本专业的发展前景和就业现实，能够全面地分析自己，树立正确的职业理想，树立专业学习的信心。

2.理解制订计划的重要性，掌握制订计划的要素和步骤，能根据自身实际制订行动计划，培养脚踏实地的工作态度，提升对学习生活的自控力。

3.了解职业价值观的含义，理解职业价值观对个人职业生涯的重要意义，能辨析正确的职业价值观，树立正确的职业价值观，树立对职业活动的积极心态。

4.了解压力源的含义，了解压力产生的原因以及压力的影响，能列举出缓解职业压力的方法，能正确掌握放松法的技巧进行自我调节，勇于面对职业压力，积极改变自己，提升职业心理素质。

**第四部分 内容标准**

一、教学建议

1.在教学原则上重视科学性和实践性

在教学过程中，注意遵循以下原则:科学性与实践性相结合，重在体验和调适;心理素质培养与职业教育培养目标相结合；面向全体与关注个别差异相结合；教师的科学辅导和学生的主动参与、家长的配合相结合。

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,注重实践性，加强活动和体验环节，让学生在学习中体验、在体验中感悟，提高学生自我调适能力。课程提倡以学生为主体，整个过程应该让学生多想、多动、多参与、多感悟，教师不做过多的讲述、讲解。即使是在教授学生掌握解决问题的方法和技巧时，也应充分让学生自己去思考、去总结、去想办法，教师只在必要时给予提示，帮助学生归纳、总结、补充和提炼。这种让学生自得自悟的方式显然要比教师直接给出答案有意义得多，体会也深刻得多。在这样的教学过程中让学生了解或掌握一些心理保健的方法和技巧,让学生学会自我剖析、自我调适、自我疏导，甚至自我宣泄等，最终达成“助人自助”，这是心理健康教育所追求的最高境界。

2.在教学内容上加强针对性

由于本课程是面向各专业开设的，因此在教字中要针对不同专业的教学对象，确定不同的教学侧重点,并应根据各专业的特点适当增加相应内容。

结合教学内容，利用校内外的心理健康教育资源,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、分享和总结的方式，组织学生交流心得体会，展示教学效果。

3.在教学方式上强调“活动”、重视“体验”

“活动”和“体验”是心理活动课最核心的两个要素。心理健康教育的主要目的不是解决知与不知的问题，而是通过创设一定的心理情境，开展极富启发意义的活动，来造成个体内心的认知冲突,唤醒学生内心深处潜意识存在的一些心理体验，增强其心理感受，以达到实际影响其心理健康的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一个小小的启发，也能留下深刻的记忆。

课程可运用的活动形式丰富多样，如游戏、心理短剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等。活动的选取一定要根据主题的需要，要由内容的特点决定最适当的活动方式。

4.在教学资源上充分利用校内外各种有效资源

(1）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、录音、录像、电影、电视以及多媒体教学软件等辅助教学手段，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）教学资源的开发。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、案例选编等教学素材，以及心理健康教育专家、心理健康教育与咨询中心等社会教学资源。

二、能力培养的建议

学生综合能力的培养应有机地渗透在教学过程中，结合课程内容的学习逐步进行。综合能力分为三个方面，即信息收集与运用、自我调节与体验、合作交流与实践。自觉地掌握和综合地运用这些技能与方法，有助于增强学生的探究能力、适应能力和实践能力。

1.信息收集与运用

（1）了解多种途径的材料收集的方法和技巧。

（2）收集、阅读材料，读懂材料，了解材料的内在意义。

2.自我调节与体验

（1）自我认知

1)认识自己与他人和社会的关系。

2）能正确地评价自己、接纳自己 。

3)了解自己的能力，把握目标实现的可能性。

（2）自我调节

1)有明确的发展目标,能把握自己发展的进程。

2)能用理智控制过激的情绪和行为。

（3）自我体验

1)体验和感受所承担的角色。

2)能通过角色扮演加深对所探究问题的认识。

3.合作交流与实践

（1）合作学习

1)对学习小组成员有高度的认同感。

2)积极参与学习小组完成任务所需的讨论、方案设计等活动。

3)认真完成学习小组分配的任务，主动督促、帮助他人完成任务。

4)有集体荣誉感，重视小组在竞赛活动中的成绩。

（2）人际沟通

1)能认真倾听，正确理解他人的语言和行为。

2)懂得对不同的交往对象采用不同的交往方式。

3)掌握人际交往的礼仪。

（3）适应社会

1)能理解和适应所处的社会环境，保持个人追求与社会现实之间的张力。

2）养成基本的职业心理素养，具有适应岗位需要的“核心能力”。

三、评价建议

1.评价目的

通过教学评价，对教学过程、教学效果以及影响教学的各种因素进行定性或定量的价值判断。充分发挥评价过程中的导向功能、诊断功能、激励功能和促进功能，激发学生的学习动机，促进学生学习能力和创新意识的提高。

2.评价观念

（1）强调发挥学生在评价中的主体性

本课程特别强调学生的主体地位，在教学活动中创设和谐、宽松、民主的教育环境，有目的地增强和发展学生的能动性、创造性和自主性，努力引导学生积极投入评价活动，进行自我教育和自我成长。

（2）强调对学生评价的全面性

要设计旨在促进学生素质全面发展的评价内容。要以学生发展为出发点，扩大评价范围，建立包括知识、能力、情感态度等方面的多元、具体的评价方式。

（3）尊重学生的个体差异性

在评价中要处理好全面发展与个性发展、统一性与灵活性、共同性与个别性的关系，加强区别指导，做到分层评价，使每个学生都能树立坚定的自信心。

3.评价内容

（1）评价综合运用知识的能力

评价学生对知识点的掌握情况，以及对这些知识运用的条件和方法的了解程度。考查学生能否结合具体的环境综合灵活地运用所学知识。考查学生能否运用已有的知识获得新知识、发展新技能，并加深对已有知识的理解。

（2）评价合作的能力

考查学生能否积极、顺畅地与他人交流、合作，能否依据任务的需要，主动和他人一起确定并实现目标。

（3）评价态度和行为

考查学生能否遵守纪律，能否言行得体，尊重关爱他人，能否积极参与任务学。

4.评价方法

本课程考核方式为考查。采用过程性评价和形成性评价相结合的方式对学生进行自主考核。其中过程评价占70%：出勤10%、学习态度10%、课堂参与30%、作业20%；课程结束综合考核占30%（采用开卷形式，如实践性作业、学习总结、学习心得、案例分析、心理剧展示等均可)，试卷纸最好统一，试卷暂由授课教师保管)。

过程性评价主要通过以下方式进行：

（1）观察记录评价

教师对学生在日常学习中表现出的能力、情感、态度进行观察，并记录在案，作为调整教学的依据，以及期末评价学生学习状况的参照。

（2）小组合作学习评价

教师给出相应的主题和内容，学生以小组为单位合作研究，教师对其完成情况进行判断。要求学生收集、组织、解释或表达信息，均以小组为单位，不仅要求呈现任务的完成情况，还要求提供小组的评价。

（3）讨论和陈述评价

要求学生在全班或小组内做陈述或讨论，教师通过学生的表述来判断学生对问题的理解深度。允许师生共同探讨，以得出更全面的答案。讨论结束后,教师要指出学生的错误或不足。

（4）学生自我评价

要求学生对自己的掌握知识的情况以及参与小组活动的情况进行自我评价，逐步培养起评价、调控自己学习活动的习惯和能力。

（5）作业评价

教师对学生作业完成质量进行评估。教师要收集学生线上线下作业，从学生完成作业的质量判断其有关水平和能力。

除以上评价方式外，教师应从实际出发，灵活运用并创造出多种合理的评价方法，并注意各种评价方法的整体组合和综合应用。

四、教材编写

心理健康教育课程教材的编写要求:要兼顾教材的理论性与应用性、注重内容的完整性与时代性、把握体例的结构性与丰富性、体现教材的适教性和宜学性,从而兼顾心理学专家、行业企业专家与中职学生的要求，从理论与应用的角度,既满足学生心理健康教育课程专业化、科学化、系统化的需要又满足其现实化、外显化、操作化的需要，突出学生适应能力、学习能力和职业能力的培养。

五、课程资源建设

1.硬件条件

（1）学院有课程活动必须的团体活动室和常用的团体活动器材，可满足一般的活动课程要求；

（2）有“个体咨询室”、“沙游室”、“测量室”、“放松室”、“宣泄室”等可以满足学生的个体面询；

2.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。

3.教学资源的开发

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。

4.信息化教学资源

以学院“智慧心语”智能心理服务平台为基础，自制多媒体课件，充分利用电子图书、网络课程、多媒体素材，建立心理健康教育信息化教学资源库。

 第五部分 教学内容和课时的具体分配

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | **计划****时数** |
| 任务一：呵护健康 | 学习活动一：适应环境变化 | 2 |
| 学习活动二：挖掘个人成就 | 2 |
| 学习活动三：增强抗挫能力 | 2 |
| 学习活动四：掌握沟通技巧 | 2 |
| 任务二：规划职业 | 学习活动一：树立职业理想 | 2 |
| 学习活动二：明确价值观念 | 2 |
| 学习活动三：制订行动计划 | 2 |
| 学习活动四：缓解职业压力 | 2 |
| 模块三：高效学习 | 学习活动一：做好时间管理 | 2 |
| 学习活动二：探究学习方法 | 2 |