



中等职业教育课程改革国家规划新教材  
经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过

# 心理健康

(第五版)

◎ 主编 俞国良

Mental Health

高等教育出版社

记录编号

JNZZ-QD7.5-03-02

## 平凉机电工程学校2022-2023学年第一学期授课进度计划

课程	心理健康	专业	护理 服务	班级	22级	教师	孔小兴
周次	教学内容				完成情况	备注	
1							
2							
3	第1课						
4	第2,3课						
5	国庆节						
6	第4,5,6课						
7	第7,8,9课						
8	第10,11,12课						
9	第13课 复习						
10	中考						
11	第14,15,16课						
12	第17,18,19课						
13	第20,21,22课						
14	第23,24,25课						
15	第26,27,28课						
16	第29,30,31课						
17	第32,33,34课						
18	第35,36课						
19	复习						
20	终考						

注：此表一式两份，一份交教导处，一份科任教师自存。

组长签名：

课题	第1课
课时	
教学目标	健康
教学重点 点难点	重
教法	案例
(可包括授课)	
教学内容	
复习提问 导入新课	让学生 题
教学 内容 及 过 程 设 计	康对 那 呢  康  状

划  
小  
注

## 平凉机电工程学校文化课课时教案

课题	第1课 心理健康促成长		
课时	本章第 1 课时, 总第 1 课时		
教学目标	理解身心健康、心理健康的内涵; 心理健康教育的意义和作用。		
教学重点难点	重点: 1. 掌握身心健康、心理健康的内涵。 2. 理解心理健康的意义和作用。		
教法	案例法、讲授法	教具	多媒体
<b>教学内容及过程</b> <small>(可包括授课思路、过程设计、讲解要点及各部分具体内容、时间分配等)</small>			
教学内容	教 师 活 动	学 生 活 动	
复习提问 导入新课	“心灵故事”录音, 并根据问题让学生回答。得出心理健康的主题——心理健康促成长。		
教 学 内 容 及 过 程 设 计	<p>1. 吕晓霞了例可见开设心理健康对我们的健康成长非常重要, 那么那么, 什么是身心健康? 心理健康呢?</p> <p>师: 总结: 身心健康, 就是健康的身心和健康的心理。</p> <p>心理健康是一种健康和幸福的状态, 在这种状态下, 个体得以实现</p>		思考、回答

## 教学内容及过程(续)1

教师活动

学生活动

① 智力迅速发展，突出表现在逻辑思维的发展；② 情感和情绪比较强烈，带有明显的两极性，很容易“动感情”；③ 自我意识迅速增强。

(分析以上三个方面：) 3. 中职生心理发展的特点(总体)

① 看问题容易片面化和表面化。

② 在情绪情感上，强烈狂暴性和温和细腻性共存；情绪体验不够稳定；有时善于隐藏情绪，有时又带有表现的性质；内心常常表现自我批判与自我安慰并存等等。

③ 自我意识上，自我评价不独立，不稳定，不持久。自尊心强而敏感，表现出自卑的倾向。

## 教学内容及过程(续)2

	教师活动	学生活动
教 学 内 容 及 过 程 设 计	<p>心理辅导分别适合哪些人群?</p> <p>归纳总结:心理健康教育分为三个层次:一是心理健康教育,面向大众,侧重预防,是终生课题。二是心理咨询,面对日常生活中遇到一些情绪、人际交往、学习等问题,需要援助的人。三是心理治疗,面向患有严重心理疾病的人群。如抑郁症患者。</p>	思考讨论 回答
思考与作业	<p>上网或找查找心理素质包括的内容——</p> <p>我应该在这方面进一步提高自己——</p>	
说明与后记	<p>心理辅导的三个层次、思考、讨论、举例收效较好。</p>	

平凉机电工程学校文化课课时教案

课题	第2课 心理健康哆咪咪		
课时	本章第 2 课时, 总第 2 课时		
教学目标	了解心理健康概念, 理解心理健康标准。		
教学重点难点	重点: 对心理健康含义的正确认识。		
教法	案例, 讲授	教具	多媒体
教学内容及过程 (可包括授课思路、过程设计、讲解要点及各部分具体内容、时间分配等)			
教学内容	教 师 活 动		学 生 活 动
复习提问 导入新课	创设情景, 设置导疑: ①哎呀, 肚子痛! ②最近心情很糟。③怎么一看书就困呢? ④让你不理解我。引出健康含义。		
教 学 内 容 及 过 程 设 计	阅读: 心灵故了。 提问: 1. 王嘉瑶的心理健康吗? 2. 什么是心理健康? 总结: 心理健康是指身体、智力、情绪和谐; 适应环境, 在人际交往中能彼此谦让; 有幸福感; 在工作和职业中, 能充分发挥自		阅读, 讨论 回答。

## 教学内容及过程(续)1

教师活动

学生活动

己的精力,过有效率的生活。

心理健康包括两层含义:一是无心理疾病,这是心理健康的基导条件。

二是有积极向上向心理状态。这是从积极预防的角度对人们提出的要求,目的是向保持和促进心理健康。

2. 心理健康的标准有哪些?

归纳总结:心理健康的标准有以下

10条:

①了解自我,对自己有充分的了解和认识,并能恰当地评价自己的能力。

②信任自己,对自己有信心,能克服困难,能面对失败。

③能悦纳自我,对自己的外貌特征、人格、智力等都能悦快地接纳认同。

思考讨论、回答

教  
学  
内  
容  
及  
过  
程  
设  
计

## 教 学 内 容 及 过 程 ( 续 ) 2

	教 师 活 动	学 生 活 动
教 学 内 容 及 过 程 设 计	<p style="text-align: center;">3. 分析成长工作坊</p> <p>① 在青春期, 随着身体的急剧变化, 性心理的加剧发展和萌动, 同伙之间尤其对异性交往的加深, 自我意识不断加强, 特别会关注自己的穿着和外貌, 这是一种很正常的现象。</p> <p>② 青春美是一种和谐统一的美, 健全的体魄, 敏捷的思维, 优雅的风度, 善良的心灵是青春生命里的完美体现。</p> <p style="text-align: center;">课堂小结:</p>	讨论
思 考 与 作 业	成长工作坊: 情景一、情景二分别反映了我们的哪些心理特点?	
说 明 与 后 记	通过心灵故事, 情景一、情景二, 让学生知道分别反映了哪些特点, 能加深学生对三个心理特点的理解。	



## 平凉机电工程学校文化课课时教案

课题	心理健康你我他	
课时	本章第 3 课时, 总第 3 课时	
教学目标	了解中职生的心理发展特点, 掌握自己的心理发展优势和不足, 认识这些特点对自己生活方面的影响。	
教学重点难点	重点: 学会并分析自身心理发展的优势和不足。 难点: 在生活中能够做到扬长避短, 培养自己理智的行为习惯。	
教法	案例法, 讨论法	教具 多媒体
<b>教学内容及过程</b> (可包括授课思路、过程设计、讲解要点及各部分具体内容、时间分配等)		
教学内容	教师活动	学生活动
复习提问 导入新课	职高是人生美好的一段时光, 和初中相比, 在心理发展上有哪些特点? 如何发挥自己的优势, 实现自己的梦。	
教学内容及过程设计	<p style="text-align: center;">心理发展你我他</p> <p>1. 提问: 周彦为什么能成功? 哪些心理特点帮助了他?                      归纳总结: 成功因素: 一良好的                      人际关系, 二兴趣, 三敢于梦想,                      四善于听取别人的意见, 五付诸                      行动并坚持。</p> <p>2. 中职生的心理特点(概括3点)</p>	

教学内容及过程(续)2

	教师活动	学生活动
<p>教 学 内 容 及 过 程 设 计</p>	<p>④控制自我,能适度地控制表 达自己的情绪和行为。</p> <p>⑤调控自我,修正,调整。</p> <p>⑥完善自我,保持人格的完善和谐。</p> <p>⑦发展自我,发展自己的能力,智力, 人格。</p> <p>⑧调适自我,对环境有安全感, 保持良好的人际关系。</p> <p>⑨设计自我,理想和目标切合实际。</p> <p>⑩满足自我,在社会准则范围 内适度地满足自己。</p>	<p>杨子</p> <p>①</p>
<p>思 考 与 作 业</p>	<p>明辨是非。</p> <p>序号      判断对错      原因。</p>	
<p>说 明 与 后 记</p>	<p>把第一课和第二课的心理健康概 念作以区别:从时间,内容上。</p>	