

# 《心理健康教育》

## 教案



# 目 录

教案一：大学生心理健康概论 .....	1
教案二：大学生适应心理辅导 .....	9
教案三：大学生学习心理.....	16
教案四：大学生自我意识的调适 .....	22
教案五：大学生健全人格的塑造 .....	29
教案六：大学生情绪管理.....	37
教案七：大学生压力管理与挫折应对.....	45
教案八：大学生人际交往.....	51
教案九：大学生恋爱与性心理辅导.....	60
教案十：大学生网络心理辅导 .....	68
教案十一：心理障碍与心理危机的预防与干预.....	75
教案十二：大学生职业生涯规划 .....	81

# 教案一：大学生心理健康概论

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	从心出发，点亮心空——大学生心理健康概论			课程名称	心理健康教育
授课课时	4 课时（180 分钟）	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版，国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 了解心理健康的含义及特点； 2. 理解大学生心理健康的标准。				
能力目标	1. 根据心理健康的标准评估自身的心理健康水平； 2. 能够通过积极有效的途径和方法提高自身的心理健康水平。				
素质目标	1. 认识到心理健康的重要性； 2. 在生活中有意识地保持积极的心态。				
教学重点难点					
重点	1. 根据心理健康的标准评估自身的心理健康水平； 2. 学习心理健康的调适方法。				
难点	能够通过积极有效的途径和方法提高自身的心理健康水平。				
学情分析					
知识基础	1 已学习人生观与世界观相关的课程，对心理学有一定的了解； 2. 已学习过健康的含义、标准。 3. 在高中时已经学习了健康与心理健康有着密不可分的联系				
技能基础	1. 已能够判断自己是否属于健康； 2. 已能够自行完成心理测试，了解心理健康的现状； 3. 已能够通过运动、看电影、听音乐和与他人倾诉等方式调适自己的心理水平				

<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容（例如恋爱类型与技巧）展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动体”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组演技表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着以<b>学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以掌握维护心理健康的方法为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过心理测试、讨论、互动、分享、角色扮演等方式，学生认识心理健康的含义，理解心理健康的标准，掌握心理健康的调适技巧，提升心理健康水平。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>情境教学法</b>	<p>创设心理健康的情境，触动他们内心深处的情感体验，唤醒他们的内在生命力，在思维的碰撞、情感的交流中掌握维护心理健康的知识和技能。</p>
<b>案例分析法</b>	<p>教师根据教学目标，列举心理健康的典型案列，学生在分析案列过程中理解心理健康的重要性，有意识地维护自身心理健康。</p>
<b>教学手段</b>	
<p><b>1.心理测评系统：</b>通过在线心理测评系统完成《症状自评量表 SCL90》，了解自身的心理健康水平</p> <p><b>2.微动画视频：</b>学习微课视频库中的《健康中国行动宣传片》、《回家之路》</p> <p><b>3.心理训练：</b>以小组为单位制作心理健康树，通过头脑风暴的形式掌握心理健康的调适技巧</p> <p><b>4.案例分析：</b>以小组为单位，阅读经典案列，并结合所学知识对案列进行分析，在分析中掌握心理健康的含义及心理健康的特点</p> <p><b>5.体验活动：</b>以小组为单位，参与以心理健康的标准为主题的动手动体活动，在活动中充分体验和认识心理健康的标准</p>	

### 三、教学活动安排

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	心理健康水平测试、知识链接、课前分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师课前在学习通发布《症状自评量表 SCL90》并提醒学生按时完成测试</li> <li>2. 教师课前在学习通上传视频《健康中国行动宣传片》、《回家之路》</li> <li>3. 教师课前在学习通发布阅读知识链接《心理健康蓝皮书》</li> <li>4. 教师课前在学习通讨论模块发布心理困惑分享任务</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生课前完成《症状自评量表 SCL90》</li> <li>2. 学生观看《健康中国行动宣传片》、《回家之路》</li> <li>3. 学生阅读课前知识链接《心理健康蓝皮书》</li> <li>4. 学生分享目前的心理困惑</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心理测试可帮助学生了解自身的心理健康水平</li> <li>2. 通过微视频和课前阅读，学生可以了解健康新标准和心理健康的重要性</li> <li>3. 课前分享困惑经历可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备</li> </ol>
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (10 分钟)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤；</li> <li>2. 心理健康体验活动：手指操</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生在云班课按时完成签到</li> <li>2. 学生在教师的指令下完成手指操</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过热身活动吸引学生的注意力，并通过体验活动介绍本节课主题</li> </ol>
(二) 心理健康的含义及特点	1 心理健康的含义 (25 分钟)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 案例分析：介绍“马加爵、药家鑫、吴谢宇、力克”四个案例，请同学们判断他们的心理是否健康</li> <li>2. 小组讨论：什么是心理健康？</li> <li>3. 课堂小结：心理健康是指个体能够积极地适应环境,有正常的认知水平及稳定愉快的情绪,同客观现实保持积极平衡的意志行为、良好的个性特征状态和</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生阅读案例“马加爵、药家鑫、吴谢宇、力克”，并判断他们的心理是否健康</li> <li>2. 学生以小组为单位，讨论心理健康的定义</li> <li>3. 学生聆听教师小结并做好笔记</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生通过案例可以加深对心理健康的了解</li> <li>2. 学生通过和同伴讨论认识心理健康强调心理健康可以帮助个体更好地适应新环境和调控自己的情绪</li> </ol>

		正常的自我调控能力。		
2 心理健康的特点 2.1 相对性 2.2 连续性 (10 分钟) 2.3 可逆性 2.4 动态性 (15 分钟)	<p>1.理论讲解:心理健康的四个特点:相对性、连续性、可逆性和动态性</p> <p>2.案例分析:“我很烦”</p> <p style="padding-left: 2em;"><i>王某,男,19岁,高职二年级学生。最近这两周他特别难受,也很郁闷,做什么事都提不起精神,情绪很低落,不想见任何人,寝室里同学的说笑声也会令他烦躁不已。自己想每天快乐地生活、高效地投入学习,可是做不到,进而对生活产生消极情绪。辅导员与他谈心后,了解到他是因考试不理想而情绪低落,便对其进行辅导。之后,他又热情地投入到学习和生活当中。</i></p> <p>思考:偶尔出现不健康的心理行为是否等于心理不健康?</p> <p>启发:学生领悟心理健康是相对的,不能仅从一时一事或一种偶然的行就判断他人或自己心理不健康。</p> <p>3.体验活动:选择一个小组按照心理健康的水平进行排队,让学生明白“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态,领悟心理健康的连续性</p> <p>4.小组讨论:心理健康的水平是否可以发生变化?例如抑郁症是否可以变好,心理健康的同</p>	<p>1.学生聆听教师讲解心理健康的四个特点并做好笔记</p> <p>2.学生阅读案例并思考不健康的行为是否等于心理不健康,并得到启发不能通过不健康的行为来判断一个人在心理状态是否属于健康</p> <p>3.学生参与体验活动,选择一个小组按照心理健康的水平进行排队,从而认识到心理健康与不健康不是泾渭分明的</p> <p>4.学生以小组为单位,讨论心理健康的水平是否可以发生变化?例如抑郁症是否可以变好,心理健康的同学是否有可能产生心理问题或心理疾病?</p> <p>5.学生参与问题抢答</p>	<p>1.学生通过聆听教师讲解心理健康的四个特性可以加深对心理健康的认识</p> <p>2.学生通过阅读并分析案例”我很烦“认识不健康行为不等于心理不健康</p> <p>3.学生通过体验活动和小组活动认识心理健康的连续性</p> <p>4.学生通过小组讨论活和自主抢答认识心理健康的动态性</p>	

		<p>学是否有可能产生心理问题或心理疾病？</p> <p>5.抢答环节:什么是心理健康的动态性? (每个人的心理健康水平随着成长、经验积累,环境变化及自我保健意识的发展而发展变化。)</p>		
(三) 心理 健康 的标 准	<p>3 心理健康的标准</p> <p>3.1 智力正常 (15分钟)</p> <p>3.2 情绪健康 (10分钟)</p> <p>3.3 意志健全</p> <p>3.4 人格完整 (15分钟)</p> <p>3.5 自我评价正确</p> <p>3.6 人际关系和谐 (15分钟)</p> <p>3.7 社会适应正常</p> <p>3.8 心理行为符合大学生的年龄特征 (15分钟)</p>	<p>1.小组活动:每个小组画出一个人的形状,并进行头脑风暴,心理健康的标准有哪些?将讨论结果上传云班课</p> <p>2.课堂展示:教师邀请学生以小组的形式到讲台分享本组作品,教师在小组分享过程中开启弹幕互动</p> <p>3.总结归纳:心理健康的八大标准</p> <p>4.课堂测试:教师在课堂上使用PPT展示八个心理健康的标准,并邀请学生自行测试你能符合多少个?</p> <p>5.体验活动:每个标准均有一个体验活动,包括:</p> <p>活动一:智力正常(找脸小活动)</p> <p>活动二:情绪健康(表情识别小活动)</p> <p>活动三:意志健全(案例分析活动)</p> <p>活动四:人格完整(是否应该颁发人格证书辩论活动)</p> <p>活动五:自我评价正确(视频教学)</p> <p>活动六:人际关系和谐(投票活动)</p> <p>活动七:社会适应正常(《海</p>	<p>1. 学生以小组为单位绘制人型并讨论心理健康有哪些标准,并把讨论结果上传到云班课</p> <p>2. 课堂展示:每个小组到讲台分享本组作品,未上台的小组在聆听分享过程中可以发送弹幕进行互动</p> <p>3. 学生聆听教师总结归纳心理健康的八大标准</p> <p>4. 学生根据教师 PPT 上的八个心理健康的标准,自行测试</p> <p>5. 学生参与体验活动</p> <p>(1) 学生参与找脸小活动</p> <p>(2) 学生参与表情识别活动</p> <p>(3) 学生参与案例分析活动</p> <p>(4) 学生参与“是否应该颁发人格证书”辩论活动</p> <p>(5) 学生观看以“自我评价正确”为主题的视频</p> <p>(6) 学生参与以“人际关系和谐”为主题的投票活动</p> <p>(7) 学生观看《海上钢琴师》男主角片段,分析男主角为什么没有办法上岸在陆地生活</p> <p>(8) 学生阅读案例,并分析案例中的大学生所做出的行</p>	<p>1.学生通过参与小组互动思考如何评价一个人是否属于心理健康,提高对心理健康的认识</p> <p>2.学生通过上讲台展示小组作品和弹幕互动,增加课堂趣味性和互动性,提高学生的参与度和对课堂的喜爱度</p> <p>3.学生通过参与体验活动认识到如何在日常生活中使用心理健康八大标准去判断自己和他人是否符合心理健康的标准</p>

		上钢琴师》男主角的行为分析) 活动八：心理行为符合大学生的年龄特征（案例分析）	为是否符合大学生的年龄特征	
(四) 心理 健康 的调 适	4 心理健康的调适 (30 分钟)	1.小组活动：教师给学生派发 A4 纸，并请学生在 A4 纸上制作“思维导图”，列出心理健康的调适方法 2.小组“滚雪球式”分享：教师提议学生采用“滚雪球”的方式进行分享 3.老师寄语：1、健康饮食；2、常规运动；3、充分休息；4、每天做一件让自己开心的事情；5、写感恩信	1.学生在老师派发的 A4 纸上制作关于心理健康的”思维导图 2.学生采用小组滚雪球的方式进行心理健康调适方法的分享：小组 2 人分享—— 4 人分享——8 人分享 ——跨小组分享——全班分享 3.学生聆听教师寄语并做记录	学生通过参与思维导图活动和分享活动掌握心理健康的调适方法，并学会在生活中运用
(五) 课堂 小结	1 课堂小结 2 布置作业 (10 分钟)	1. 小结：学生使用三个关键词小结今天的收获 2. 布置课后实践作业	1. 学生使用三个关键词小结今天的收获 2. 学生打开学习通查看作业	1. 学生通过小结巩固本节课教学重点 2. 学生通过完成课后作业加深对心理健康的认识

### 第三阶段：课后实践强化

拓展 巩固	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 拓展资源：教师推荐学生前往学习通精品课观看大学生心理健康教育的精品课程，选取其中感兴趣的章节撰写观后感 2. 个人作业：教师在学习通布置学生做三件有助于心理健康的事情，并发布通知提醒学生记录所做的事情和心得体会 3.小组作业：教师在学习通发布心理健康知识宣传电子手册制作作业，优秀作品将由学生投票选出并悬挂茂职院心理咨询公众号	1. 拓展资源：阅读茂名市图书馆 B84 类心理学书籍，撰写读后感 2. 个人作业：做三件有助于心理健康的事情，记录下来并体会感受 3.小组作业：制作心理健康知识宣传电子手册，优秀作品将由学生投票选出并悬挂茂职院心理咨询公众号	1.通过观看精品课和撰写读后感拓展学生对心理健康的认识； 2.通过在学习通记录三件有益身心健康的事情和心得体会，让学生学会使用正确的方式缓解压力、紧张和焦虑 3.通过制作心理健康知识宣传电子手册，学生可以把自己在课堂内外所学的知识进行梳理，并形成自己对心理健康的系统性理解
----------	----------------------	--	---	--



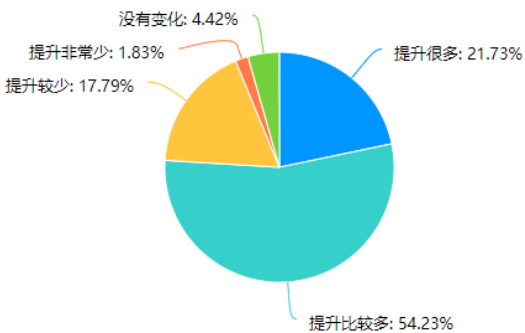
## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前（30%）	1. 心理测试； 2. 观看动画视频 3. 心理困惑分享 4. 查阅资源链接	1. 完成测试得分； 2. 完成动画视频、资源观看得分	1. 心理健康标准（自评）
课中（40%）	1. 考勤； 2. 情景体验活动分享； 3. 课堂小测	1. 情景体验活动参与+作品得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析（组内互评） 2. 制作心理健康树（自评+组间互评）
课后（30%）	1. 做三件心理健康的事 2. 制作心理健康知识宣传电子手册	1. 做三件心理健康的事	1. 制作心理健康知识宣传电子手册（自评+组间互评）

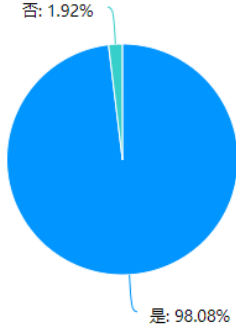
## 五、教学成效

根据课前课后的调查问卷，网络教学平台记录的学习成绩，心理委员、班主任、辅导员反馈，获得学习效果图。



提升程度	百分比
提升非常多	1.83%
提升较少	17.79%
提升比较多	54.23%
提升很多	21.73%
没有变化	4.42%

图1 学生心理健康水平提升程度



是否增长	百分比
是	98.08%
否	1.92%

图2 学生心理健康知识是否增长

从上图数据可以看出，75%以上的学生认为应用心理知识解决心理问题的能力有较多提升，98%的学生认为课程有助于增长心理健康知识。

## 六、教学反思

### 特色亮点

#### 1.以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

#### 2.丰富多样的教学手段吸引学生

多种教学手段帮助学生掌握了心理健康的标准及调适技巧，学生在一周内做三件有助于心理健康的事情以及制作心理知识宣传册中能够将心理健康知识学以致用。

#### 3.关注学生课前课中课后的变化，及时调整教学

课后对同学们的访谈中可发现，同学们对于课堂中的教学视频、教学活动设计非常满意，同时反馈希望学习更多的心理健康知识，心理保健意识有所提升。

### 存在问题

1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。

2.因合班上课人数较多，分组开展课内活动时无法让每个组都充分展示和分享。

3.学生对制作心理健康知识宣传电子手册兴致较高，但各组完成质量参差不齐，个别组完成得特别出色，个别组有待加强。

### 改进措施

1.将微课视频库中的素材整理，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。

2.增加组内分享时间，让同学们在组内能够充分展示和表达，同时也鼓励同学们将该过程拍摄成视频，作为小组协作的成果放置学习平台进行线上展示，促进组间的学习和交流。

3.将优秀的心理健康知识宣传电子手册在班级展示，请优秀小组分享制作经验。

## 教案二：大学生适应心理辅导

### 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	“心”启航——大学生适应心理辅导			课程名称	心理健康教育
授课课时	2 课时 (90 分钟)	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版, 国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 了解大学生的角色转变; 2. 理解大学新生的心理特点。				
能力目标	1. 评估自身适应能力及面临的适应问题; 2. 掌握大学生适应期的心理调适方法。				
素质目标	1. 认识大学的使命; 2. 主动根据自身面临的适应问题选择相应的方法进行自我调适。				
教学重点难点					
重点	1. 理解大学新生的心理特点; 2. 掌握大学生适应期的心理调适方法。				
难点	根据自身面临的适应问题选择相应的方法进行自我调适				
学情分析					
知识基础	1. 在初高中已对大学生活有一定的了解; 2. 已在开学入学教育周对大学的专业、上课方式等有初步的认识。				
技能基础	1. 能够通过参与心理测试, 评估自身适应能力; 2. 已能够识别自身面临的适应问题; 3. 已能够运用已有的知识处理部分适应问题。				

<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容例如大学新生的心理特点、常见的适应问题展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组任务表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着<b>以学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以掌握大学新生适应期的心理调适方法为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过案例分析、心理测试、体验游戏、分组讨论、互动分享、视频教学等方式，学生认识大学新生适应期的心理特点，掌握适应期的调适方法，从而顺利度过新生适应期，为之后的大学生活做好准备。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>游戏教学法</b>	设计“蒙眼画鼻子”游戏，学生在参与游戏中体验到适应期有无清晰目标对自己的影响，并引导学生根据 SMART 原则设计大学奋斗的目标。
<b>案例分析法</b>	学生就“一个适应不良新生的主诉”案例进行讨论，例如大学与高中相比发生的变化，案例中大学生面临的主要适应问题以及如何走过大学适应期。
<b>教学手段</b>	
<p><b>1.心理测评系统：</b>通过在线心理测评系统了解自身的适应能力</p> <p><b>2.微动画视频：</b>学习微课视频库中的《适应性障碍》、《我的大学我说了算》</p> <p><b>3.故事教学：</b>通过“胡萝卜、鸡蛋、咖啡豆”的故事认识适应期不同的应对方式产生的不同结果</p> <p><b>4.体验游戏：</b>设计“蒙眼画鼻子”、“一杯水”活动，在活动中认识适应期的制定目标，空杯心态的重要性。</p>	

## 三、教学活动安排

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	适应能力心理测试、微视频、课前分享	1.教师在心理测评系统发布测试。 2.教师在学习通推送微视频 3.教师在学习通布置课前讨论：大学生活与高中生活的不同之处？你在哪些方面感到不适应？	1.学生课前完成《适应能力心理测试》，了解自身的适应能力； 2.学生课前观看微视频《适应性障碍》、《我的大学我说了算》； 3.学生课前分享遇到的适应问题。	课前分享及视频观看可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (5分钟)	1.课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤； 2.适应体验活动：叉手游戏 3.故事引入：“胡萝卜、鸡蛋、咖啡豆，你是哪一个？”	1.学生在云班课完成签到； 2.学生参与叉手体验活动，感受改变已熟悉的东西之后的不适应感受； 3.分享故事感悟	1.叉手游戏让学生领悟到离开熟悉的环境，开启新生活普遍存在的不适应心理； 2.通过故事吸引学生参与到课堂中
(二) 认识大学	1大学的使命 2大学新生角色的转变 (15分钟)	1.小组讨论与分享：什么是大学？ 2.总结：大学的四个“学会” 3.发布案例：一个适应不良新生的主诉 4.总结：大学新生的五个转变	1.参与小组讨论，分享对大学的看法，总结大学需要学的东西 2.进行案例分析，分析案例中的新生面临的变化 3.小组抢答：大学生活与以前有何不同？	1.学生通过小组讨论及走上讲台分享这一过程，让学生自主学习知识的同时，锻炼表达能力和自我效能感的提升； 2.通过案例让学生有代入感，能够切身理解大学新生的转变

<p>(三) 大学新生的心理特点</p>	<p>1 失落心理 2 自卑心理 3 矛盾心理 4 孤独心理 5 迷茫心理 6 抑郁心理 (10 分钟)</p>	<p>1.图片展示：哪一个圆更大？ 2.案例分析 1：想要独立的小亮 3.案例分析 2：孤独的小张 4 角色扮演：请同学进行角色扮演，体验不适应的心理状态 5.小结：大学新生常有的失落心理；自卑心理；矛盾心理；孤独心理；迷茫心理；抑郁心理</p>	<p>1.从错觉图片中体会理想与现实的差距以及盲目比较而产生的失落心理，自卑心理； 2.进行案例分析，分析案例中小亮因追求独立与依赖性而产生的矛盾心理；小张因人际交往挫折而产生的孤独心理； 3.进行角色扮演，体验迷茫心理和抑郁心理； 4.讲台分享小组体会； 5.参与课堂小结</p>	<p>1. 通过图片学生能够直观了解到落差感和自卑感如何形成； 2. 通过案例，角色扮演学生能够深刻理解大学新生的心理特点</p>
<p>(四) 怎样度过大学生生活</p>	<p>1 积极适应环境 (20 分钟)</p>	<p>1.空杯心态实验展示 2.适应故事分享：体会积极思维的重要性 3.体验活动：制作适应盾牌</p>	<p>1.分享空杯心态实验的启发 2.聆听故事，回答问题 3.参与制作适应盾牌并分组到讲台进行分享</p>	<p>1.通过实验学生可以理解到空杯心态的重要性； 2.学生体验制作适应盾牌的过程掌握适应环境的技巧。</p>
	<p>2 重新认识自己 3 建立和谐的人际关系 (15 分钟)</p>	<p>1. 理论讲授：乔韩窗口理论 2. 体验活动：写出四个我 3. 小组讨论：在大学如何完善自我 4. 视频观看：天堂和地狱的差别 5. 小组分享：在大学里面如何建立良好的人际关系</p>	<p>1. 听讲与思考； 2. 参与活动 3. 参与小组讨论 4. 观看视频，并答出视频的启发 5. 分享建立良好人际关系的方法</p>	<p>1. 通过理论讲授与视频观看，学生能够直接了解相关的知识点； 2. 通过讨论、分享等交流方式，学生能够相互启发，从而掌握认识自己和建立和谐人际关系的方法</p>

	4 培养自主学习的习惯 5 学会管理时间 (5 分钟)	1. 小组讨论：大学应该如何学习？ 2. 视频观看：34 枚时间金币管理法	1. 参与小组讨论 2. 观看视频，学会使用时间金币管理法	通过小组讨论和视频观看学生能够理解大学的自主性以及管理时间的重要性，掌握管理时间的方法。
	6 确立大学阶段的奋斗目标 (15 分钟)	1. 游戏体验：蒙眼画嘴巴 2. 体验活动：制定大学三年的目标及行动计划	1. 参与游戏，体会目标清晰是否的影响 2. 制定大学三年的具体目标	1. 学生在有趣的游戏中体会目标的重要性 2. 通过制定目标，学生在大学生活有更好的方向。
(五) 课堂小结	1 课堂小结 2 布置作业 (5 分钟)	1. 教师小结、学生小结 2. 布置课后实践作业	学生使用三个关键词小结今天的收获、学习通上完成课堂小测	小结及作业巩固本章知识，课后实践作业提升学生的知识应用能力

### 第三阶段：课后实践强化

课后环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
拓展巩固	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 拓展资源：阅读网页链接《如果大学只做一件事》、《和睦宿舍是如何炼成的》 2. 小组作业：以小组为单位到校园中采访新生，了解他们面临的主要适应问题以及调适方法，制作成采访视频	1. 借阅网页链接； 2. 完成小组作业。	1. 通过链接拓展学生走过适应期的方法； 2. 通过拍摄采访视频，帮助学生增加常见的适应问题以及可以使用的调适方法等知识。

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
------	--------	------	------

课前 (30%)	1. 心理测试 2. 观看微视频 3. 适应问题分享	1. 完成测试得分 2. 完成微频观看得分	1. 适应问题分享 (自评)
课中 (40%)	1. 考勤 2. 情景体验活动参与; 3. 课堂小测	1. 体验活动分享得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析 (组内互评) 2. 制作适应盾牌 (自评+组间互评)
课后 (30%)	1. 阅读拓展链接 2. 拍摄采访视频	1. 阅读链接	1. 采访视频得分 (自评+组间互评)

## 五、教学成效

根据课后对随机抽取的学生的访谈，95%的学生均能应用课堂知识帮助自己适应大学生活；根据其辅导员和班主任反馈，暂未发现因适应不良产生心理问题的学生。根据学习通后台数据，学生作业完成率达99%，作业平均得分90分，章节测试中正确率87.4%以上。



## 六、教学反思

### 特色亮点

#### 1. 以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。



## 2.丰富多样的教学手段吸引学生

多种教学手段帮助学生掌握了走过适应期的技巧

## 3.教与学全过程信息采集，关注学生的能力发展

关注学生的学习过程和能力，教师评价、学生互评等及时、多元；师生、生生通过移动教学平台进行线上、线下立体化高效互动。

### 存在问题

- 1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。
- 2.因合班上课人数较多，分组开展课内活动时无法让每个组都充分展示和分享。
- 3.在开展采访时，个别学生个性腼腆，难以流畅完成。

### 改进措施

- 1.将微课视频库中的素材整理，定期更新，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。
- 2.增加组内分享时间，让同学们在组内能够充分展示和表达，同时也鼓励同学们将该过程拍摄成视频，作为小组协作的成果放置学习平台进行线上展示，促进组间的学习和交流。
- 3.指导各组分工合作，让擅长表达的同学担任采访员，让个性腼腆的同学负责整理采访录音，其他同学根据其特长分配任务。

# 教案三：大学生学习心理

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	学霸养成记——大学生学习心理			课程名称	心理健康教育
授课课时	2 课时（90 分钟）	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版, 国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 认识大学生学习的特点； 2. 理解大学学习的影响因素。				
能力目标	1. 识别大学学习过程中常见问题的表现； 2. 掌握学习问题的处理方法。				
素质目标	1. 认识到大学生学习的重要性； 2. 结合自身存在的学习问题进行改善，提高学习能力。				
教学重点难点					
重点	1. 理解大学生学习的影响因素； 2. 掌握应对大学常见学习问题的方法。				
难点	结合自身存在的学习问题进行改善，提高学习能力				
学情分析					
知识基础	1. 通过课前微课已认识大学学习的意义； 2. 对学习中常见问题有一定的认识。				
技能基础	1. 能够通过参与心理测试，评估学习动机水平； 2. 已能够识别自身面临的学习问题。				

<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容例如如何提高学习动机、如何改善注意力不集中的问题等展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组任务表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着<b>以学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以应对学习问题，提升学习能力为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过辩论赛、视频教学、心理测试、案例分析、体验活动等方式，学生认识学习的影响因素，识别学习问题的表现，掌握应对学习问题的方法，提升学习能力。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>辩论赛教学法</b>	设置“智力因素和非智力因素，哪一个对学习的影响更大”辩题，分小组进行辩论，在观点碰撞中认识到学习会受到智力和非智力因素的影响，其中非智力因素会起到更大的作用。
<b>体验活动法</b>	设计“走神小测试”以及“选择性注意”体验活动，学生在活动中认识到走神的消极影响，以及如何通过明确目标提升选择性注意的能力
<b>教学手段</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>心理测评系统：</b> 通过在线心理测评系统了解自身的学习动机水平</li> <li><b>微课视频：</b> 学习微课视频库中的《教育的意义》认识学习的重要性</li> <li><b>辩论赛：</b> 通过辩论认识智力因素和非智力因素对学习的影响，以及利用非智力因素的重要性</li> <li><b>案例分析：</b> 学生在大学生学习问题典型案例中认识学习问题的表现及调适方法。</li> </ol>	

## 三、教学活动安排

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	学习动机心理测试、微视频	1.教师在心理测评系统发布测试。 2.教师在学习通推送微视频《教育的意义》。 3.发布课前分享：在大学学习中遇到的困惑？	1.学生课前完成《学习动机心理测试》，了解自身的学习动机水平； 2.学生课前观看微课； 3.进行课前分享	课前分享、心理测试及视频观看可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (10分钟)	1.课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤； 2.视频导入：《当代大学生的学习现状》 3.图片展示：“学霸”与“学渣”的区别	1.学生在云班课完成签到； 2.学生观看视频； 3.观看图片。	1.导入视频能够吸引学生注意，提高学生的兴趣； 2.通过图片让学生看到学霸和学渣的区别，激发起学习动机
(二) 大学学习的特点	1 学习的主观能动性更突出 2 职业定向性更强 (10分钟) 3 学习途径和方法多样 4 学习动机多元 (15分钟)	1.头脑风暴活动：大学生学习的特点有哪些？ 2.小组抢答：大学学习的途径有哪些？ 3.分享活动：你读大学的“初心”（学习动机）	1.参与头脑风暴活动 2 参与小组抢答 3 分享读大学的初心	头脑风暴、抢答及分享活动能够让学生沉浸其中，认识大学学习的特点
(三) 大学学习的影响因素	1 智力因素 2 非智力因素 (10分钟)	1.辩论赛：智力因素和非智力因素，哪一个对学习的影响更大？ 2.小结：两种因素对学习均有影响，研究发现非智力因素影响比例更高 3.案例分析：王德顺案例体现的是智力	1.进行课堂辩论赛； 2.聆听辩论赛小结； 3.分析案例	通过辩论赛，学生在观点碰撞中理解智力和非智力因素对学习的影响，通过案例巩固学习效果

		因素还是非智力因素的作用？		
<b>(四)</b> <b>大学常见的学习问题及调适</b>	1 学习动机不足 (10 分钟)	1.理论讲授：学习动机不足的表现 2.小组讨论：学习动机不足的调适	1.思考与听讲 2.参与小组讨论	通过小组讨论认识学习动机不足的调适
	2 注意力不集中 (10 分钟)	3. 体验活动 1：走神小游戏 4. 体验活动 2：选择性注意 3. 理论讲授：自控力和改善环境	1. 参与体验活动 1，认识走神的危害； 2. 参与体验活动 2，认识目标明确对选择性注意的影响	1. 通过视频教学，让学生认识到正确对待他人评价的重要性 2. 通过心理实验帮助学生知晓如何对待他人评价
	3 记性不好 (10 分钟)	1. 理论讲授：情绪对记忆的影响 2. 视频教学：三个记忆规律	1. 听讲与思考 2. 观看视频并分析三个记忆规律如何运用	通过视频教学将比较难理解的理论知识形象化，帮助学生理解和应用
	4 考试焦虑 (10 分钟)	1. 案例分析：考试焦虑 2. 制作思维导图：考试焦虑的应对	1. 进行案例分析 2. 参与思维导图活动，到讲台展示考试焦虑的应对方法	通过参与制作思维导图，学生掌握考试焦虑的应对方法
<b>(五)</b> <b>课堂小结</b>	1 课堂小结 2 布置作业 (5 分钟)	1. 教师小结、学生小结 2. 布置课后实践作业	学生使用三个关键词小结今天的收获、学习通上完成课堂小测	小结及作业巩固本章知识，课后实践作业提升学生的知识应用能力
<b>第三阶段：课后实践强化</b>				
<b>课后环节</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>设计意图</b>
<b>拓展巩固</b>	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 拓展电影：《三傻大闹宝莱坞》 2. 个人作业：分享学习方法 3. 小组作业：将本次课的知识制作成思维导图	1. 观看电影并撰写观后感； 2. 完成个人作业及小组作业。	1. 通过视频帮助学生进一步了解大学应该如何学习； 2. 通过作业展示互相分享有用的学习方法，巩固学习效果

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前（30%）	1. 心理测试 2. 观看微视频并分享收获	1. 完成测试得分 2. 完成微频观看得分	1. 课前分享（自评）
课中（40%）	1. 考勤 2. 情景体验活动参与； 3. 课堂小测	1. 体验活动分享得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析（组内互评） 2. 考试焦虑思维导图（组间互评）
课后（30%）	1. 观看电影并撰写观后感 2. 完成个人作业和小组作业	1. 电影观后感	1. 小组作业（自评+组间互评）

## 五、教学成效

根据网络教学平台记录的数据，可以发现学生 85% 以上的学生参与了课堂发布的各项活动，课后小测参与率 100%；根据课堂观察，学生在辩论赛中的参与率为 100%。根据课后的访谈，学生对互相分享学习方法，课堂的体验活动兴趣很高，认为可以学习到较多知识。

03. 第三单元 学习心理			
	大学学习vs高中学习	147 人作答	3 经验
		● 已结束	
	考试焦虑案例	152 人参与	3 经验
		● 已结束	
	你有什么好的学习策略或学习方法？	137 人作答	2 经验
		● 已结束	
	时间管理作业	145 人参与	30 经验
		● 已结束	
	学习类型小投票	1 道题目/155 人作答	1 经验
		● 已结束	

## 六、教学反思

### 特色亮点

#### 1.以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

#### 2.丰富多样的教学手段吸引学生

多种教学手段帮助学生掌握了走过适应期的技巧

#### 3.教与学全过程信息采集，关注学生的能力发展

关注学生的学习过程和能力，教师评价、学生互评等及时、多元；师生、生生通过移动教学平台进行线上、线下立体化高效互动。

### 存在问题

1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。

2.因合班上课人数较多，分组开展课内活动时无法让每个组都充分展示和分享。

3.开展辩论赛时部分学生表达观点时间较长，使得辩论赛比预计时间多几分钟。

### 改进措施

1.将微课视频库中的素材整理，定期更新，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。

2.增加组内分享时间，让同学们在组内能够充分展示和表达，同时也鼓励同学们将该过程拍摄成视频，作为小组协作的成果放置学习平台进行线上展示，促进组间的学习和交流。

3.在开展辩论赛前和学生讲明规则，各组选派一名学生担任监督员，保证辩论赛顺畅完成。

# 教案四：大学生自我意识的调适

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	走出内卷，走进自我——大学生自我意识的调适			课程名称	心理健康教育
授课课时	4 课时(180 分钟)	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版, 国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 理解自我意识的概念、结构、发展过程及自我意识在个体发展中的作用； 2. 认识大学生自我意识变化的规律及特点。				
能力目标	1. 识别自卑、自负的表现，学会如何调适； 2. 掌握大学生完善自我意识的方法。				
素质目标	1. 认识到自我意识健全的重要性； 2. 培养自信心，根据自身特点扬长避短。				
教学重点难点					
重点	1. 识别大学生自我意识常见的问题与调适（自卑与自负）； 2. 掌握大学生完善自我意识的方法。				
难点	运用自我意识的理论和知识形成对自我的认识，完善自我。				
学情分析					
知识基础	1. 通过课前微课已学习自我意识的概念及结构、发展过程； 2. 通过日常的经验对自我有一定的认识。				
技能基础	1. 能够通过参与心理测试，评估自尊水平； 2. 已能够识别自身面临的自我意识问题； 3. 知晓自我意识的影响因素，未能在实践中运用方法完善自我意识。				



<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容例如自卑的表现，如何提升自信心等展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组任务表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着以<b>学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以完善自我意识为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过案例分析、心理测试、情景模拟、分组讨论、心理实验、视频教学等方式，学生认识自我意识发展中常见的问题及表现，掌握完善自我意识的方法，充分认识自我，欣赏自我，完善自我。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>情境教学法</b>	设计两个贴近学生生活的情境，让学生思考和分享在这两个情境之下如何思考才能保持自信心，预防陷入自卑之中。
<b>体验活动法</b>	设计“发现优势”体验活动，学生在活动中互相发现彼此的优势，一方面可以提升自信，另一方面可以防止自负心理的产生。
<b>教学手段</b>	
<p><b>1.心理测评系统：</b> 通过在线心理测评系统了解自身的自尊水平</p> <p><b>2.微课视频：</b> 学习微课视频库中的《自我意识概述》认识自我意识的概念及发展过程</p> <p><b>3.案例分析：</b> 通过分析自卑和自负的典型案例分析其表现以及调适方法</p> <p><b>4.体验活动：</b> 设计“12 个我是谁”、“发现优势”、“关于一幅画的评价”等活动，在活动中认识自我，欣赏自我，正确对待他人评价。</p>	

### 三、教学活动安排

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	罗森伯格自尊量表测试、微课视频	1.教师在心理测评系统发布测试。 2.教师在学习通推送微视频《自我意识概述》。	1.学生课前完成《自尊量表心理测试》，了解自身的自尊水平； 2.学生课前观看微课并分享收获。	心理测试及视频观看可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (10分钟)	1.课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤； 2.自我意识体验活动：1分钟鼓掌次数 3.漫画引入：一模一样的小花狗过着不一样的生活	1.学生在云班课完成签到； 2.学生参与鼓掌活动，理解自我评估的偏差； 3.观看漫画	1.鼓掌活动让学生领悟到自我评估会存在偏差； 2.通过漫画让学生意识到正确认识自我的重要性
(二) 认识自我	1 自我意识的三阶段 (10分钟) 2 自我意识的三维结构 (10分钟) 3 自我意识发展的规律 (15分钟)	1.概念回顾：什么是自我意识 2.体验活动 1：写出 12 个“我是谁” 3.体验活动 2：写出理想中的“我” vs 现实中的“我”；他人眼中的“我” vs 我眼中的“我”	1.参与体验活动 1，分析 12 个“我是谁”中哪些属于正面的、负面的以及中肯的“我”； 2.参与体验活动 2，通过撰写四个我，认识自我意识发展的分化、矛盾、整合的过程	学生两个体验活动多方面认识自我意识的发展及结构，自我意识发展的分化、矛盾、整合的过程；

(三) 自卑 与自 负	1 自卑心理的表现 (10 分钟) 2 自卑的来源 (10 分钟) 3 自卑的调适 (25 分钟)	1.课堂抢答：自卑有哪些表现？ 2.图片比较：自卑的来源 3.情境模拟： 设置面试及表白两个情境，学生思考在该情境之下如何保持积极思考 4 心理训练：欣赏自我 5 体验活动：我真的很不错手语操 6 小结：自卑的常见表现、来源以及调适方法	1.进行课堂抢答； 2.根据两张图片比较分析，得出自卑的来源； 3.小组依据情境进行讨论并分享； 4.参与心理训练和体验活动； 5.参与课堂小结	1. 通过图片学生直观了解到自卑的来源； 2. 通过情境模拟促进学生积极思考有助于提升自信心的认识 3. 通过欣赏自我以及手语操的训练，帮助学生提高自信心
	1 自负心理的表现 (10 分钟) 2 自负的来源 (10 分钟) 3 自负的调适 (25 分钟)	1.案例分析：案例中的主人公的自负表现在哪里？ 2.理论讲授：自负的主要来源 3.体验活动：发现他人优势	1.进行案例分析，从案例中认识自负的典型表现 2.听讲与思考 3.参与体验活动，在活动中发现他人优势，同时也能了解自身优势	1. 通过案例让学生了解自负的表现； 2. 通过“发现优势”体验活动促进学生对他人的欣赏以及对自我的肯定
(四) 完善 自我 意识	1 全方位认识自我 (10 分钟)	1.发布头脑风暴练习：认识自我的途径有哪些？ 2.小结：认识自我的方法包括反省法、比较法、实践法	1.参与头脑风暴 2.参与课堂小结，并记笔记	通过头脑风暴提高学生的参与度
	2 正确看待他人评价 (20 分钟)	5. 视频教学：在他人评价中迷失的灵魂 6. 心理实验：说出一幅漫画的优点和缺点 3. 漫画欣赏：骑在驴上的夫妇 4. 视频教学：盒子人生	1. 观看视频，思考视频中的灵魂是如何迷失的； 2. 参与心理实验，从实验中发现他人会有积极和消极评价，重点是如何看待和处理这些评价 3. 欣赏漫画并认识到无论怎么做，他人总是会评价 4. 观看视频，回答《盒子人生》视频	1. 通过视频教学，让学生认识到正确对待他人评价的重要性 2. 通过心理实验帮助学生知晓如何对待他人评价

			的启发	
	3 努力实现自我完善 (15 分钟)	案例分析：苏炳添超越自我	进行案例分析，认识完善自我，超越自我的方法	通过案例分析激励学生向榜样学习
<b>(五) 课堂小结</b>	1 课堂小结 2 布置作业 (5 分钟)	1. 教师小结、学生小结 2. 布置课后实践作业	学生使用三个关键词小结今天的收获、学习通上完成课堂小测	小结及作业巩固本章知识，课后实践作业提升学生的知识应用能力
<b>第三阶段：课后实践强化</b>				
<b>课后环节</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>设计意图</b>
<b>拓展巩固</b>	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 拓展视频：《狮子王》、《心灵奇旅》 2. 个人作业：完成自画像 3. 小组作业：完成优点记录本	1. 观看视频并撰写观后感； 2. 完成个人作业及小组作业。	1. 通过视频帮助学生进一步认识自我； 2. 通过作业帮助学生发现自身的优点，提高自信心

## 四、考核评价

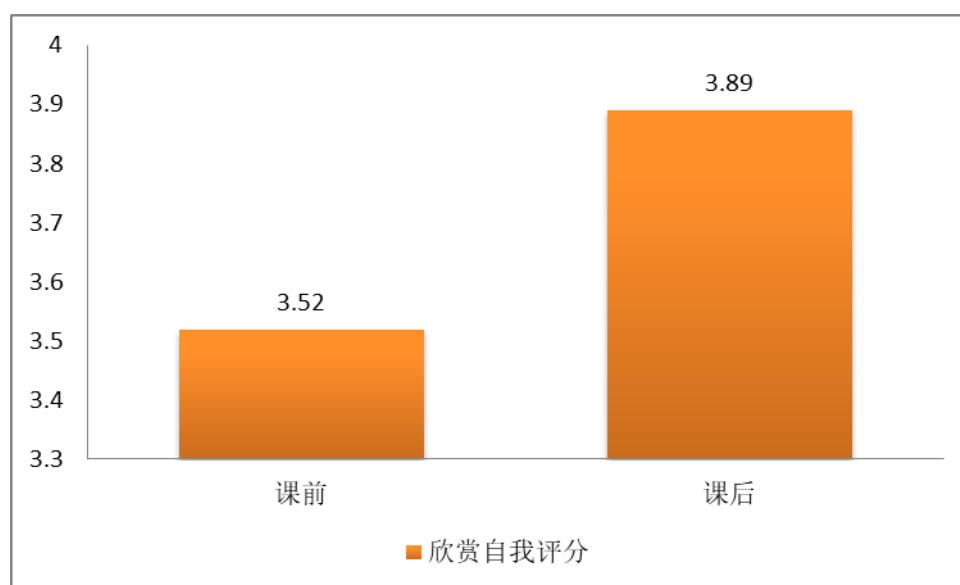
基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前（30%）	1. 心理测试 2. 观看微视频并分享收获	1. 完成测试得分 2. 完成微频观看得分	1. 学习收获（自评）
课中（40%）	1. 考勤 2. 情景体验活动参与； 3. 课堂小测	1. 体验活动分享得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析（组内互评） 2. 欣赏自我活动分享（组间互评）

课后（30%）	1. 观看视频并撰写观后感 2.完成个人作业和小组作业	1. 视频观后感 2. 个人作业	1. 小组作业（自评+组间互评）
---------	--------------------------------	---------------------	------------------

## 五、教学成效

根据课前课后开展的自我评价，可以发现学生自评的欣赏自我得分有所提升，结合辅导员、班主任的反馈，部分自卑的学生在课后有所改善，能够主动参加活动，愿意上讲台表达自我。



## 六、教学反思

### 特色亮点

#### 1.以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

#### 2.丰富多样的教学手段吸引学生

多种教学手段帮助学生掌握了走过适应期的技巧

#### 3.教与学全过程信息采集，关注学生的能力发展

关注学生的学习过程和能力，教师评价、学生互评等及时、多元；师生、生生通过移动教学平台进行线上、线下立体化高效互动。

### 存在问题

- 1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。
- 2.因合班上课人数较多，分组开展课内活动时无法让每个组都充分展示和分享。
- 3.个别学生在完成自画像作业时对绘画技术存在担忧情绪。

### 改进措施

- 1.将微课视频库中的素材整理，定期更新，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。
- 2.增加组内分享时间，让同学们在组内能够充分展示和表达，同时也鼓励同学们将该过程拍摄成视频，作为小组协作的成果放置学习平台进行线上展示，促进组间的学习和交流。
- 3.明确告诉存在担忧情绪的学生作业不需要考究绘画技术，更重要的是绘画内容和学生本人对这幅画的含义解读。

# 教案五：大学生健全人格的塑造

## 一、教学基本情况

授课信息			
授课单元	解读人格密码，助力自我发展——大学生健全人格的塑造		课程名称 心理健康教育
授课课时	2 课时（90 分钟）	授课地点 多媒体教室	授课班级 2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版，国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》		
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台 教学 PPT、微课视频库、心理测评系统		
教学目标			
知识目标	1. 掌握人格的具体结构与基本特征； 2. 理解四种气质类型的优势与不足。		
能力目标	1. 能够正确分析自身气质类型，根据实际扬长避短，完善自我； 2. 能够正确理解与周围同学的个性差异，相互包容，促进人际交往。		
素质目标	1. 增强同学们塑造与完善自身人格的信心； 2. 培养学生关注自身人格发展的自觉，积极主动健全人格，促使人格不断完善。		
教学重点难点			
重点	1. 能够分析自身气质类型，根据实际扬长避短，完善自我； 2. 能够正确理解与周围同学的个性差异，相互包容，促进人际交往。		
难点	能够在生活之中认识到彼此之间的个性差异造成的心理行为差异，相互理解，相互包容。		
学情分析			
知识基础	1. 已经了解人格健全对于心理健康与个体发展的重要意义； 2. 对于人格的具体含义与结构的理解有所偏差。		
技能基础	1. 能够主动地去探索自身的人格特点和分析自我与他人的个性差异；		

	2. 对于人格的完善有一定的实践摸索，但缺乏科学知识的系统指导。
<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 大学生处于人格完善、自我探索的关键时期，渴望学习有关知识来帮助自己完善自我与改善人际关系，对教学内容有一定的兴趣； 2. 学生的注意力难以持久，喜欢新鲜、有趣的事物，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
本着 <b>以学生为主体</b> 的教学理念，开展 <b>情景体验式三步教学法</b> 。以塑造健全人格为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过心理测验、小组作业展示、漫画欣赏、视频教学、讨论分享等方式，促使学生认识四种气质类型，能够正确理解与周围同学的个性差异，积极主动健全人格，促使人格不断完善。	
<b>教学方法</b>	
<b>情境教学法</b>	通过多种方式创设完善人格的情境，触动学生内心深处的情感体验，唤醒学生的内在生命力，在思维的碰撞、情感的交流中掌握人格完善的方法与技能。
<b>案例分析法</b>	教师根据教学目标，列举个性差异的典型案列，学生在分析案列过程中理解个性差异的必然性，学会科学正确地看待自身的个性特点以及与他人的个性差异。
<b>教学手段</b>	
<b>1.心理测评系统：</b> 通过在线心理测评系统了解自身的气质类型； <b>2.微视频：</b> 学习微课视频库中的《欢乐颂五美气质类型分析》、《解读 24 比利》，助力掌握教学重点 <b>3.心理训练：</b> 以小组为单位进行心理训练，在实践中掌握巧用个性差异助力人格发展的方法。	

## 三、教学活动安排

<b>第一阶段：课前自主学习</b>
--------------------



教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	气质测验、微课学习、收集案例故事	1. 教师在心理测评系统发布情《气质类型测验》。 2. 教师在云班课推送微课视频《欢乐颂五美气质类型分析》； 3. 小组任务：收集关于气质类型的视频、故事、案例等资料。	1. 学生课前完成《气质类型测验》，了解自身气质类型； 2. 学生课前学习微课《欢乐颂五美气质类型分析》； 3. 以小组为单位收集四种气质类型的典型代表人物的案例故事。	1. 心理测试可帮助学生了解自身的人格特点； 2. 通过微视频学生完成人格相关的理论知识学习； 3. 课前收集案例故事可以为课堂活动做好准备。
<b>第二阶段：课中体验活动</b>				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (6分钟)	1. 课堂考勤：教师在学习通发起签到，完成学生到课情况考勤； 2. 在 ppt 展示名人名言； 3. 课堂导入：我们常常会听到这样的评价，“某某人的人格高尚，某某人的人格卑劣”。那么，这里的“人格”是不是我们心理学中的人格呢？请学生回答，师生互动。	1. 学生在学习通完成课堂签到； 2. 学生诵读关于人格的名人名言，分享体验； 3. 结合个人经验，回答教师的提问。	通过朗诵活动吸引学生注意，让大学生认识到健康人格塑造的重要性。

<p>(二) 人格概述</p>	<p>1 人格概述 1.1 人格内涵 1.2 人格特征 1.3 人格结构 (12 分钟)</p>	<p>1. 理论讲授：人格的定义； 2. 播放教学视频：学生观看小说趣味解读短片《解读 24 比利》； 3. 课堂测试：“人心不同，各如其面”、“三岁看大，七岁看老”、“近朱者赤，进墨者黑”分别反映了人格的什么特征？ 4. 理论讲授：人格的结构。</p>	<p>1.听讲与思考； 2.观看教学视频，说出人格的基本特征； 3. 参与测试，根据测试了解未掌握的知识点； 4、听讲并认识人格的结构。</p>	<p>通过视频和测试，让学生直观地认识人格的特征</p>
<p>(二) 认识气质</p>	<p>1 气质概述 1.1 气质的定义 1.2 气质的特征 (12 分钟)</p>	<p>1. 展示国庆阅兵图片； 2. 故事教学：讲述“截然不同的双胞胎”的故事： <i>故事简介：一对双胞胎兄弟，一个出奇的乐观，另一个非常悲观，某一天，父亲将乐观的孩子放到一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子放一间放满漂亮玩具的屋子里。一个小时后，父亲发现乐观的孩子正开心的在铲除马粪，企图找出一批小马，而悲观的孩子却在难过的坐在小角落里哭泣，因为担心玩具会被自己玩坏而不敢玩玩具。</i> 3. 理论讲授：气质的概念； 4. 理论讲授并发布小测试：气质的特征。</p>	<p>1.观看图片，思考“生活中的常说的气质与心理学中的气质的定义是否一致？” 2. 聆听故事，并体会气质对人的重要影响。 3. 根据气质的概念列举生活中的例子； 4. 完成课堂小测试，检验对气质特征的理解。</p>	<p>通过图片、故事和测试三种方式学习气质相关的理论知识。</p>

<p>2 气质类型</p> <p>2.1 气质类型 体液说</p> <p>2.2 测一测我的 气质类型 (15 分钟)</p>	<p>1. 展示漫画：“一顶帽子”，讲解气质类型体液说。</p> <p>2. 组织学生进行作业展示。</p> <p>3. 发布心理测验：“如果你去看电影迟到了，你可能会有什么表现”的情景测验和《气质类型测验》。</p>	<p>1. 欣赏漫画，感受不同气质类型的差异；</p> <p>2、各小组选派一名代表上台介绍自己小组准备的符合某种气质类型特征的典型人物及事例；</p> <p>3. 完成心理测试，了解自身的气质类型。</p>	<p>通过漫画和心理测试帮助同学们认识气质类型，突破教学重点。</p>
<p>3 如何理解与 对待气质的 差异</p> <p>3.1 如何对待 气质差异</p> <p>3.2 如何理解 气质差异 (10 分钟)</p>	<p>1.组织小组讨论：你是哪种气质类型？你是如何与不同气质类型的同学相处的？</p> <p>2.教师总结：①气质本身无好坏之分。每种气质类型都有其积极与消极的一面。②气质不决定个体的社会价值和成就的高低，无论哪种气质类型的人都能发挥自己的才能，为社会做出贡献。③气质会影响个体的活动方式与效率。在找工作时可以结合自己的气质特征进行考虑，另一方面也可以去积极塑造调整自己的气质类型使自己能够更好地适应工作的客观要求。④气质还会影响性格形成的难易。</p>	<p>1. 参与小组讨论，进行分享；</p> <p>2. 聆听关于气质差异的四个知识点，提出疑问。</p>	<p>通过小组讨论，帮助学生理解气质的差异，并掌握与不同气质类型同学相处的方法。</p>
<p>(三) 了解 性格</p> <p>1 了解性格</p> <p>1.1 性格的定 义与特征</p> <p>1.2 我的性格 特征</p> <p>1.3 气质与性 格的关系 (15 分钟)</p>	<p>1. 理论讲授：性格的定义与特征。</p> <p>2. 课堂活动：有一个团队，一共有四个人，猜猜看他们都是谁？A 慈悲为怀，温柔敦厚，意志坚定…… B 机智勇敢，忠诚，有责任心，爱争强好胜……C 好吃懒做，贪财好色，</p>	<p>1. 听讲并做好笔记；</p> <p>2. 参与课堂活动，分辨《西游记》四人的性格特征；</p> <p>3. 参与体验活动，写出三个性格特点；</p> <p>4. 听讲，认识气质与性格的关系。</p>	<p>通过参与课堂活动认识性格</p>

		<p>贪生怕死…… D 任劳任怨，忠心不二，心地善良……</p> <p>3. 组织体验活动：“我是一个人”。补充你的三个性格特点，在学习通平台完成。</p> <p>4. 教师总结：气质与性格的关系。</p>		
<b>(四)</b> <b>人格塑造</b>	<p>1 人格塑造</p> <p>1.1 健全人格的基本要素</p> <p>1.2 人格完善的途径与方法</p> <p>(15 分钟)</p>	<p>1. 教师提问：你认为健全人格具有那些基本要素？</p> <p>2. 自由辩论：某高校正酝酿给毕业生一份“人格证书”，“人格证书”和学业成绩单同样重要，你是否赞同这种做法？你的理由是什么？</p>	<p>1. 回答教师提问；</p> <p>2. 以小组为单位参与辩论，阐述双方观点。</p>	<p>通过辩论赛，让学生在理性思考中认识人格的重要性。</p>
<b>(五)</b> <b>课堂小结</b>	<p>1 课程小结</p> <p>2 布置作业</p> <p>(5 分钟)</p>	<p>1. 教师小结：请学生使用三个关键词小结今天的收获。</p> <p>2. 布置课后实践作业。</p>	<p>1. 使用三个关键词小结今天的收获；</p> <p>2. 学生打开学习通查看作业。</p>	<p>通过小结本节内容巩固教学要点，课后实践作业加深学生实践能力。</p>

### 第三阶段：课后实践强化

课后环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
<b>拓展巩固</b>	<p>1 拓展学习资源</p> <p>2 课后实践作业</p>	<p>1. 推送拓展资源：书籍《人格决定命运》，学校图书馆；观看拓展视频《盒子》；</p> <p>2. 布置个人作业：你与朋友交往的过程中是否由于个性差异而产生一些误会？请你写下当时的情景，并结合本节课所学的内容分析自己与对方的气质类型与性格特点，提出解决方案。</p>	<p>1. 完成书籍阅读和视频观看，撰写观后感；</p> <p>2. 撰写与气质类型和性格不同的人产生过的误会及解决方案。</p>	<p>1. 通过书籍和视频拓展学生的人格知识；</p> <p>2. 通过撰写解决方案，将所学的人格知识学以致用。</p>

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前（30%）	1.心理测试； 2.观看微视频 3.收集四种气质类型典型人物的案例故事	1. 完成测试得分； 2. 完成微视频观看得分	1. 案例故事（自评+组间互评）
课中（40%）	1.考勤； 2.情景体验活动分享； 3.课堂测试	1. 情景体验活动感受得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 学生展示典型人物介绍（自评+组间互评） 2. 学生讨论（组内互评） 3. 自由辩论（自评+组间互评）
课后（30%）	1. 个性差异分析及解决方案	1. 个性差异分析及解决方案得分	1. 个性差异分析及解决方案得分（学生互评）

## 五、教学成效

课前课后分别对学生的知识掌握程度进行调查，了解学生的学习效果，获得学习效果对比图。

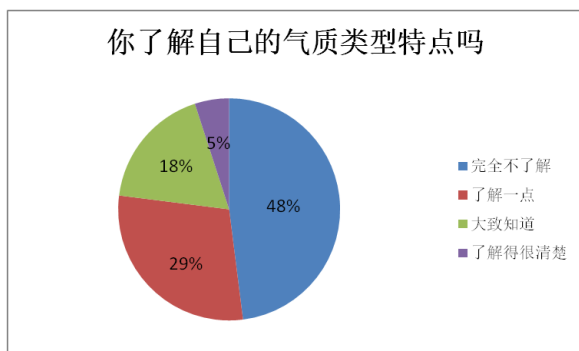


图1 课前调查结果

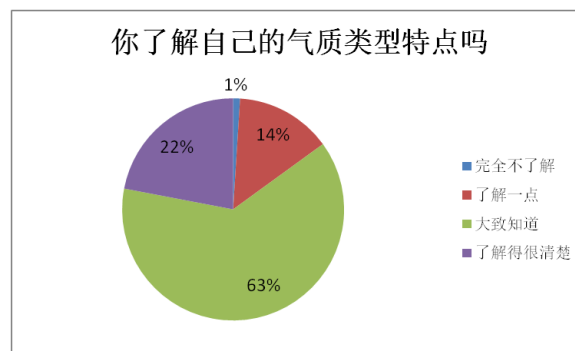


图2 课后调查结果

从上图数据可以看出，通过课程的学习，学生对自己的气质类型特点的了解程度有所增加，说明本门课对促进学生增加对自我个性的正确理解有一定的帮助。

## 六、教学反思

## 特色亮点

### 1.以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

### 2.丰富多样的教学手段吸引学生

在教学过程中创设心理测验、漫画欣赏、学生作业赏析、故事教学、视频教学、讨论分享、体验活动、自由辩论等一系列活动促进学生的自我探索，多种教学手段帮助学生掌握气质类型的特点与差异，让学生成为课堂的主角。

### 3.教学内容符合大学生的实际需要，实用性强

本节课结合教学大纲及在校学生的特点对教材进行了处理，以“能够分析自身气质类型，根据实际扬长避短，完善自我”和“能够正确理解与周围同学的个性差异，相互包容，促进人际交往”作为教学重点内容，贴近学生日常生活，符合我校大学生的实际需要，学生学习兴趣大。

## 存在问题

### 微课视频库有待完善

课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。

## 改进措施

将微课视频库中的素材整理，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。

# 教案六：大学生情绪管理

## 一、教学基本情况

授课信息			
授课单元	我的情绪我做主——大学生情绪管理		课程名称 心理健康教育
授课课时	4 课时（90 分钟）	授课地点 多媒体教室	授课班级 2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版，国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》		
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统		
教学目标			
知识目标	1. 理解情绪的影响以及大学生的情绪特点； 2. 认识情商的五个维度。		
能力目标	1. 学会从知、情和行三个层面改善情绪，提高情商； 2. 提高管理自我情绪的能力，调控消极情绪，培养积极情绪。		
素质目标	1. 增强管理调节自我情绪的信心； 2. 培养积极的情绪情感，形成积极乐观的生活态度。		
教学重点难点			
重点	1. 能够觉察并识别自身情绪状态，认识情绪的价值； 2. 能够熟练运用情绪管理方法进行自我调节。		
难点	能够在生活之中根据自身特点熟练运用情绪管理方法调节情绪。		
学情分析			
知识基础	1. 基于生活经验和自身体验，对情绪有基本了解，例如情绪的影响以及情绪调节的重要性； 2. 已通过课前微课视频学习情绪的产生过程、情绪的组成成分、情绪的存在形式等有关情绪的基本知识。		
技能基础	1. 对自身情绪的发展特点和变化规律有所理解； 2. 对如何利用情绪的产生发展特点及规律来管理调节自身情绪、维护身心健康，还存在不足。		

<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容（例如如何提高情绪管理能力）展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对分组进行比赛或者辩论赛的形式学习知识的方式最感兴趣，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着<b>以学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以掌握情绪管理能力，提高情商为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过心理测试、讨论、互动、分享、辩论赛等方式，使学生学会利用情绪的产生发展特点及规律来管理调节自身情绪、维护身心健康，提升情绪管理能力。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>辩论赛教学法</b>	设置“情绪消除按钮是否要按下”辩题，分小组进行辩论，在观点碰撞中认识到情绪无法消除，情绪具有功能，情绪来自于内心深处的需要。
<b>小组活动法</b>	设置“情绪健康树”小组活动，学生在小组活动中互相讨论和分享，掌握管理情绪的知识和技能。
<b>教学手段</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>心理测评系统：</b>通过在线心理测评系统完成《情商》、《抑郁自评量表》、《焦虑自评量表》测试，了解自身的情绪状况；</li> <li><b>微动画视频：</b>学习教学视频库中的微课视频《情绪的含义，类型及特点》，观看 TED 演讲《情绪伤害带给我们的影响》视频，助力掌握教学重点；</li> <li><b>心理训练：</b>学习认知改变法后，以小组为单位进行心理训练，在实践中掌握情绪管理技能。</li> </ol>	

## 三、教学活动安排



第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	微课视频, 情绪测验, 微笑自拍	1. 教师在心理测评系统发布情商、焦虑(SAS)和抑郁自评量表(SDS); 2. 教师在云班课推送微课视频《情绪的含义, 特点及类型》, 发布习题; 3. 体验活动: 教师在云班课平台发布任务, 学生上传微笑自拍照; 4. 小组任务: 收集关于情绪的视频、故事、案例等资料。	1. 学生完成三个情绪量表。 2. 学生观看微视频, 完成习题。 3. 学生互相分享微笑自拍照。 4. 学生完成情绪资料收集, 并发送给教师。	1. 心理测试可帮助学生了解自身的情绪现状; 2. 通过微视频和习题学生完成情绪相关的理论知识学习; 3. 课前分享及故事收集可激发学生的兴趣; 4. 为课堂的辩论赛活动做好准备。
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	激发兴趣, 导入新课 (10 分钟)	1. 教师在云班课发起签到; 2. 通过“雨点变奏曲”小活动引入情绪主题。	1. 学生在云班课完成课堂签到; 2. 学生参与情绪体验活动。	通过热身活动吸引学生注意, 增加学生对学习情绪知识的兴趣
(二) 改变认知法	1 情绪 ABC 理论 (20 分钟)	1. 教师创设情境: <i>假设你走在学校的路上, 迎面碰到一个认识的同学, ta 没打招呼就走过去了, 你会有什么情绪?</i> 2. 理论讲授: 情绪 ABC 理论指出决定情绪的不是事件本身, 而是对事件的态度和想法。我们无法改变事件, 但可通过改变信念来改变情绪。 3. 播放教学视频: 进京赶考。	1. 参与情境活动: 打招呼情景所产生的情绪及原因; 2. 听讲并记笔记; 3. 观看视频, 并分析秀才其情绪和行为发生改变的主要原因。	创设贴近学生生活的情境, 触动学生的情绪体验, 在体验中得到启发: 决定情绪和行为的的是认知

<p>2 不合理信念的特征</p> <p>(15 分钟)</p>	<p>1. 不合理信念的特征讲解：  <i>过分概括化：以一概十，以偏概全。</i>  <i>绝对化要求：认为事情要按照自己的要求发生，常使用“必须”、“应该”这样的描述。</i>  <i>糟糕至极：认为结果糟糕透顶，无法接受。</i></p> <p>2. 布置体验活动：写出自身的不合理信念；</p> <p>3. 推送课堂练习：将不合理信念进行归类。</p>	<p>1.列举不合理信念的常见例子；</p> <p>2. 结合微课知识和实际生活，写出自身所持有的十条不合理信念，上传至云班课平台，并浏览阅读其他同学撰写的不合理信念，反思自己是否也具有这些不合理信念；</p> <p>3. 分析自身持有的十条不合理信念的特征，根据不合理信念的三个特征进行归类。</p>	<p>通过练习掌握不合理信念的特征，觉察自身存在的不合理信念</p>
<p>3 改写不合理信念的方法</p> <p>(20 分钟)</p>	<p>1. 发布头脑风暴任务：如何改写不合理信念；</p> <p>2. 小结：可用三种方法“评价具体行为”、“希望句式法”、“至少句式法”改写不合理信念，从而改善情绪</p> <p>3. 组织角色扮演活动；</p> <p>4. 邀请同学发言分享。</p>	<p>1. 完成头脑风暴任务；</p> <p>2. 聆听并做好笔记；</p> <p>3. 参与角色扮演活动：以三位同学为一个小组，其中一位同学说出自己的情绪故事，一名同学对其说出含有过分概括化、绝对化要求和糟糕至极三个特征的不合理信念，另一名同学扮演使用“评价具体行为”、“希望句式法”、“至少句式法”改写后的信念，轮流交换角色</p> <p>4. 分享不合理信念改变结果。</p>	<p>通过角色扮演活动练习和掌握使用转变不合理信念的三种方法，通过分享加深印象。</p>

(二) 善用情绪的力量	1 认识情绪的价值 (25 分钟)	<p>1. 组织辩论赛：情绪按钮 <i>活动介绍：产生了很多消极情绪且感到难以忍受的时候，如果这时有一个按钮可以把这些消极情绪消除掉，你会按下这个按钮吗？</i></p> <p>组织学生用故事、案例、视频等不同方式分享本组的观点；</p> <p>2. 小结：情绪是有价值的，情绪调节的是强度而不是消除！</p>	<p>1. 学生参与体验活动：分为正反两方，每组通过案例，故事和视频等方式阐述观点，评委小组根据双方表现进行投票；</p> <p>2. 聆听小结并做好笔记。</p>	通过辩论赛的方式提高学生的兴趣，训练思维能力，让学生认识到消极情绪带来的影响及及时调节情绪强度的重要性。
	2 调节消极情绪 (25 分钟)	<p>1. 发布头脑风暴活动：情绪调节的注意事项/原则</p> <p>2. 归纳总结：情绪调节需不伤害自己，不伤害他人，不给社会带来危害；</p> <p>3. 组织体验活动：制作情绪健康树；</p> <p>4. 小组展示及投票：根据小组得票情况进行加分奖励</p>	<p>1. 完成头脑风暴活动；</p> <p>2. 聆听总结；</p> <p>3. 学生参与体验活动：使用贴纸作为树叶，每一张贴纸写一个调节情绪的方法</p> <p>4. 参与投票。</p>	通过头脑风暴及制作情绪健康树，实现朋辈互助，学生相互学习，获得情绪管理的方法。
	3 培养积极情绪 (20 分钟)	<p>1. 抢答环节：积极情绪有哪些？</p> <p>2. 组织体验活动：自由走动，呈现积极情绪的状态；</p> <p>3. 组织学生分享培养积极情绪的方法。</p>	<p>1. 参与抢答；</p> <p>2. 参与体验活动，体会积极情绪；</p> <p>3. 分享培养积极情绪的方法。</p>	通过抢答、体验及分享，学生认识积极情绪，激活正性情绪。
(三) 行为激活	1 什么是行为激活 (15 分钟)	<p>1. 体验活动：奇迹询问 <i>如果今天入睡以后，发生了一个奇迹：无论发生何事你都能保持心境愉悦，充满正能量。那当你早上醒来，你会通过生活中的什么细节，以及自己的什么变化，发现这个奇迹已经发生了呢？</i></p> <p><i>当下生活里，有没有什么事情可以开始着手做，让你距离这个奇迹越来越远呢？</i></p> <p>2. 理论讲授：行动激活是指找到一项或者多项能带来愉悦感</p>	<p>1. 参与“奇迹询问”活动，并回答教师提问；</p> <p>2. 听讲并思考，提出疑惑之处</p>	通过奇迹询问，引发学生的思考，并理解行为激活的含义。

		的事件，并且“激活”个体去主动进行这类行为。随着个体生活中这些愉快事件的增加，他们能够逐渐从行动上脱离低落状态。		
	2 怎么进行行为激活 (20 分钟)	1. 组织体验活动：通过三个问题激活行动； 2. 案例分析：一个抑郁症大学生的行为激活及其活动日程记录； 3. 小组讨论：行为激活的三小原则（完成小目标，创设小惊喜，获得小成就）。	1.参与体验活动，回答三大问题： a.过去生活中，做什么事会让你感觉很好？ b.现在和未来一段时间的生活里，什么是对我最重要的？ c.我现在能力范围内可以做的事情，哪些可以让我感觉好一些？ 2.学生聆听小结，并提出自己的疑问。 3.参与讨论	通过案例和活动帮助学生学习到行为激活的具体方法。
(四) 课堂 小结	回顾知识，推荐资源，布置作业 (10 分钟)	1. 小结：从知情行三个层面管理情绪，提高情商。 2. 布置课后作业	1. 学生聆听小结； 2. 学生打开云班课查看作业	通过小结本节内容巩固教学要点。课后实践作业加深学生实践能力

### 第三阶段：课后实践强化

课后环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
拓展 巩固	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 推送拓展资源：书籍《情绪自控力》；《别让小情绪害了你》；《不生气的情绪掌控术》；茂名市图书馆心理学类 B84；各大文献数据库 2. 布置小组作业：根据本节课所学知识，结合生活实际情况，制作一篇关于情绪管理的微信推文，并将推文投稿于茂职院	1. 完成书籍文献阅读，撰写观后感； 2. 制作情绪管理微信推文，并投稿于茂职院心理咨询公众号。	1.通过书籍文献资料拓展学生的情绪知识； 2.通过制作情绪管理微信推文让学生把所学的知识学以致用，进行科普。

		心理咨询公众号。		
--	--	----------	--	--

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前（30%）	1. 微课学习； 2. 心理测试； 3. 观看视频； 4. 分享微笑自拍照。	1. 完成微课学习； 2. 完成测试得分； 3. 完成视频观看得分	1. 微笑自拍照（自评+互评）
课中（40%）	1. 考勤； 2. 辩论赛活动分享； 3. 课堂小测	1. 辩论赛活动得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析（组内互评） 2. 集体创作思维导图（自评+组间互评）
课后（30%）	情绪管理微信推文	微信推文得分	微信推文得分（组间互评）

## 五、教学成效

根据课前课后心理服务系统开展的调查，网络教学平台记录的学习成绩，心理委员、班主任、辅导员反馈，获得学习效果对比图。

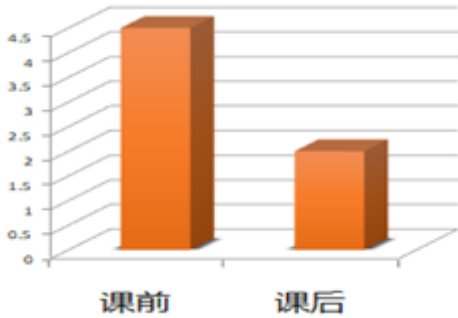


图1 情绪困扰程度变化

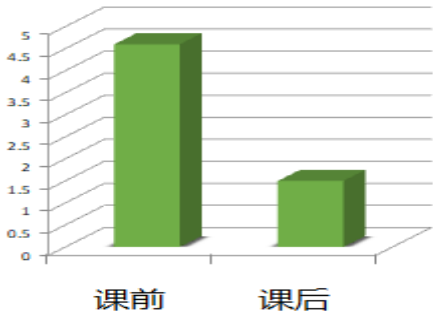


图2 情绪管理难度自评变化

从上图数据可以看出，相比课前，学生学习本课后自评情绪管理难度下降，情绪困扰程度下降。症状自评量表 SCL-90 中焦虑、抑郁、恐怖因子问题检出率显著下降，说明本门课对学生的情绪管理有一定的帮助。

## 六、教学反思

## 特色亮点

### 1.以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

### 2.丰富多样的教学手段吸引学生

多种教学手段帮助学生掌握了情绪管理的原则及技巧，例如在情绪管理与调节的思维导图制作中学生能够将所学的原则和技巧学以致用。

### 3.关注学生课前课中课后的变化，及时调整教学

课后对同学们的访谈中可发现，同学们对人际关系很重视，学习完本课之后对如何提升情绪管理能力有了更深的认识，同学们通过制作情绪管理微信推文使得课堂学习的知识外化于行。

## 存在问题

1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。

2.学生在评价微笑自拍照时对评价标准存在疑惑，认为评价标准较为主观。

## 改进措施

1.将微课视频库中的素材整理，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。

2.课后向学生解释了拍摄微笑自拍照的主要目的是通过微笑增加积极情绪，重在完成态度上是否认真。

# 教案七：大学生压力管理与挫折应对

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	阳光总在风雨后——大学生压力管理与挫折应对			课程名称	心理健康教育
授课课时	4 课时(180 分钟)	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版, 国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 认识压力与挫折的含义及产生过程; 2. 理解压力与挫折的积极和消极影响。				
能力目标	1. 掌握压力管理的方法; 2. 掌握应对挫折的方法。				
素质目标	1. 正确看待压力与挫折; 2. 结合自身存在的压力现状有意识地进行压力管理。				
教学重点难点					
重点	1. 掌握压力管理的方法; 2. 掌握应对挫折的方法。				
难点	结合自身存在的压力现状有意识地进行压力管理				
学情分析					
知识基础	1. 通过课前自学已认识大学生的压力反应及压力类型; 2. 通过日常生活体验对压力和挫折有一定的认识。				
技能基础	1. 能够通过参与心理测试, 评估压力水平; 2. 已能够识别自身面临的压力类型; 3. 遇到挫折时有一定的应对方法。				

<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容例如如管理压力、应对挫折的问题等展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组任务表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着<b>以学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以管理压力，应对挫折为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过辩论赛、视频教学、心理测试、案例分析、体验活动等方式，学生认识压力和挫折的积极和消极影响，掌握应对压力的方法，提升抗挫能力。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>辩论赛教学法</b>	设置“压力的影响是积极还是消极的”辩题，分小组进行辩论，在观点碰撞中认识到学习会受到压力既有积极影响，也有消极影响，要全面看待压力。
<b>心理训练法</b>	通过“焦点问题解决法”，学生分析目前面临的主要压力类型，以及每一种压力的应对方法，提高应对压力的能力。
<b>教学手段</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>心理测评系统：</b>通过在线心理测评系统了解自身的压力水平</li> <li><b>微课视频：</b>自学微课视频库中的系列《减压放松视频》</li> <li><b>辩论赛：</b>通过辩论认识压力的积极和消极影响，挫折的积极和消极影响</li> <li><b>案例分析：</b>学生在大学生挫折典型案例中认识应对挫折的方法。</li> </ol>	

## 三、教学活动安排



第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	PSTR 压力心理测试、微视频	1.教师在心理测评系统发布测试。 2.教师在学习通推送微视频《减压放松视频》。 3.发布课前分享：近期面临的一个压力事件及应对方法	1. 学生课前完成《PSTR 压力心理测试》，了解自身的压力水平； 2. 学生课前观看微视频； 3. 进行课前分享	课前分享、心理测试及视频观看可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (10 分钟)	1.课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤； 2.压力测试图片导入	1.学生在云班课完成签到； 2.学生观看图片，认识这些图片并非测试压力的科学方法	图片测试能够吸引学生注意，提高学生的兴趣
(二) 压力概述及压力的影响	1 压力的含义及产生过程 (10 分钟) 2 压力的积极影响 (10 分钟) 3 压力的消极影响 (15 分钟)	1.课堂抢答：什么是压力？ 2.情景想象：人在无压力环境下可以待多久？ 3.辩论赛：压力的影响是积极还是消极的？设置正反两方自由辩论 4.小结压力的积极影响和消极影响	1.参与抢答 2.进行情景想象，认识压力的重要性 3.参与课堂辩论赛 4.参与小结	1. 抢答增加课堂趣味 2. 情景想象让学生能够深刻体会人无法一直处于无压力状态 3. 辩论赛让学生进行观点碰撞，全面认识压力的影响
(三) 压力管理	1 问题解决法 (20 分钟) 2 情绪 ABC 理论 (15 分钟) 3 放松法 (10 分钟)	1.心理训练：焦点问题解决法 2.回顾：情绪 ABC 理论 3.体验活动：从“我必须”到“我尽力” 3.想象放松训练活动	1.进行心理训练； 2.参与回顾情绪 ABC 理论； 3.参与体验活动 4.进行想象放松训练活动	1. 通过心理训练帮助学生找到当前的主要压力来源及有针对性地应对 2. 体验活动让学生领悟需要转变非理性信念

(四) 挫折 概述 及影 响	1 挫折的含义 (10 分钟) 2 挫折的积极 影响 (20 分钟) 3 挫折的消极 影响 (15 分钟)	1. 案例分析: 《无法毕业的大学生》 2. 理论讲授: 挫折的含义 3. 辩论赛: 挫折的影响是积极还是消极 的? 设置正反两方自由辩论 4. 小结	1. 进行案例分析 2. 思考与听讲 3. 参与辩论赛 4. 参与课堂小结	1. 通过案例让学生认识应对挫折的重要性 2. 辩论赛让学生进行观点碰撞, 全面认识挫折的影响
(五) 应对 挫折 的方 法	1 转变思维 (10 分钟) 2 确立合理的 目标 (5 分钟) 3 合理归因 (15 分钟) 4 积极寻求社 会支持 (10 分钟)	1. 视频教学: 《鹬》 2. 体验活动: 寻找社会支持 3. 朗诵《生于忧患, 死于安乐》部分语 句	1. 观看视频, 分享 体会 2. 参与体验活动 3. 参与朗诵	1. 通过视频提高学生的 兴趣, 并启发学生 挫折有助于成长 2. 体验活动与朗诵帮 助学生掌握应对挫折 的方法
(五) 课堂 小结	1 课堂小结 2 布置作业 (5 分钟)	1. 教师小结、学生小结 2. 布置课后实践作业	学生使用三个关键 词小结今天的收 获、学习通上完成 课堂小测	小结及作业巩固本章 知识, 课后实践作业 提升学生的知识应用 能力
<b>第三阶段: 课后实践强化</b>				
课后 环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
拓展 巩固	1 拓展学习资 源 2 课后实践作 业	1. 拓展电影: 《叫我第一名》 2. 个人作业: 分享一次挫折经历 3. 小组作业: 制作压力管理锦囊	1. 观看电影并撰写 观后感; 2. 完成个人作业及 小组作业。	1. 通过电影帮助学生 进一步了解压力和挫 折的影响以及如何应 对; 2. 通过作业固学习效 果, 学以致用

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前（30%）	1. 心理测试 2. 观看微视频并分享收获	1. 完成测试得分 2. 完成微频观看得分	1. 课前分享（自评）
课中（40%）	1. 考勤 2. 情景体验活动参与； 3. 课堂小测	1. 体验活动分享得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析（组内互评） 2. 社会支持体验活动（组间互评）
课后（30%）	1. 观看电影并撰写观后感 2. 完成个人作业和小组作业	1. 电影观后感 2. 个人作业	1. 小组作业（自评+组间互评）

## 五、教学成效

根据网络教学平台记录的数据，可以发现 96% 的学生都参与到课堂发布的活动中；根据课堂观察，学生在辩论赛的参与率为 100%。学生进行心理测试后显示的压力水平如下所示，大部分学生的压力得分处于中等水平。

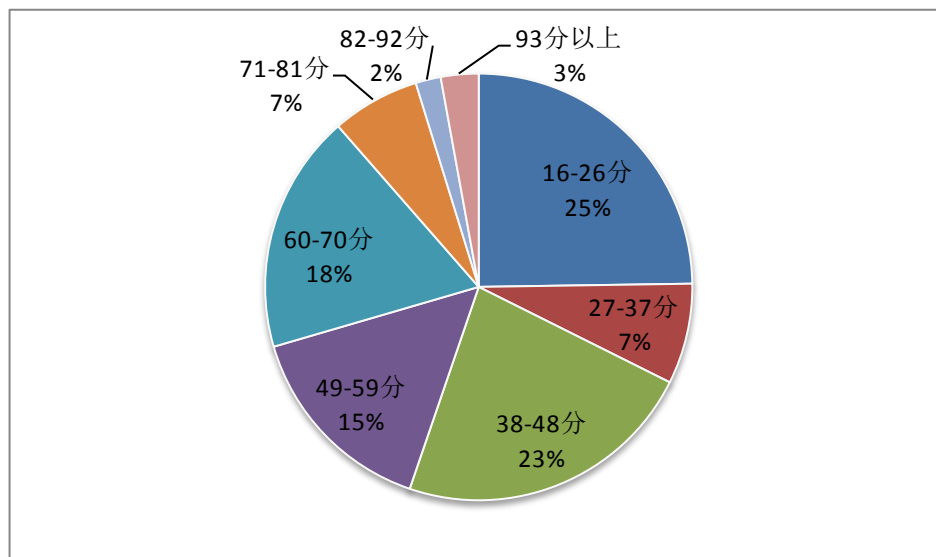


图 学生 PSTR 压力测试得分

## 六、教学反思

### 特色亮点

#### 1.以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

#### 2.丰富多样的教学手段吸引学生

多种教学手段帮助学生掌握了走过适应期的技巧

#### 3.教与学全过程信息采集，关注学生的能力发展

关注学生的学习过程和能力，教师评价、学生互评等及时、多元；师生、生生通过移动教学平台进行线上、线下立体化高效互动。

### 存在问题

1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。

2.因合班上课人数较多，分组开展课内活动时无法让每个组都充分展示和分享。

3.学生在进行“焦点问题解决法”心理训练时制定的解决方案不够具体清晰。

### 改进措施

1.将微课视频库中的素材整理，定期更新，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。

2.增加组内分享时间，让同学们在组内能够充分展示和表达，同时也鼓励同学们将该过程拍摄成视频，作为小组协作的成果放置学习平台进行线上展示，促进组间的学习和交流。

3.将具体清晰、可实行的解决方案展示给同学们，对个别同学进行针对性引导。

# 教案八：大学生人际交往

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	友爱互助，心满阳光——大学生人际交往		课程名称	心理健康教育	
授课课时	2 课时（90 分钟）	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版, 国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 理解人际吸引的四个法则； 2. 能说出人际交往与沟通的原则。				
能力目标	1. 根据人际吸引法则制定个人行动计划； 2. 掌握人际交往与沟通的技巧，通过心理训练，提升人际沟通能力。				
素质目标	1. 认识到人际交往与沟通的重要性； 2. 有意识地将所学的人际交往与沟通的知识运用到日常生活。				
教学重点难点					
重点	1. 根据人际吸引法则制定个人行动计划； 2. 掌握善听会说的技巧，提升人际沟通能力。				
难点	运用人际吸引法则及人际交往技巧改善自身人际关系现状				
学情分析					
知识基础	1. 已了解到人际关系是否处理好，对自身的健康成长和发展都有着十分重要的意义； 2. 已学习人际关系的定义和功能，人际交往的过程，大部分同学有着强烈的交往意愿； 3. 已通过微课视频了解到大学生人际交往的特点及影响因素；				
技能基础	1. 能够通过参与心理测试，评估自身人际交往的现状； 2. 已能够识别自身面临的人际关系困惑； 3. 已能够运用已有的知识处理一般的人际交往问题。				

<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容（例如人际吸引法则，人际交往技巧）展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动体”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组演技表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着<b>以学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以掌握人际交往与沟通能力为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过案例分析、心理测试、心理漫画、分组讨论、互动分享、角色扮演等方式，学生认识人际沟通的类型，掌握人际吸引力法则，理解人际交往的原则，掌握善听会说的技巧，从而提升人际交往与沟通能力。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>情境教学法</b>	创设人际交往的情境，触动他们内心深处的情感体验，唤醒他们的内在生命力，在思维的碰撞、情感的交流中掌握人际交往的知识和技能。
<b>小组讨论法</b>	学生就人际交往的一些知识点进行小组讨论，例如什么样的人才能被别人喜欢，通过讨论汇聚集体智慧，总结人际吸引有哪些法则。
<b>教学手段</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.心理测评系统：</b> 通过在线心理测评系统了解自身的人际交往现状</li> <li><b>2.微动画视频：</b> 学习微课视频库中的《有效沟通的特点》，《倾听》对比视频，助力掌握教学重点</li> <li><b>3.心理训练：</b> 学习听和说的技术后，以小组为单位进行心理训练，在实践中掌握人际沟通技能</li> <li><b>4.体验活动：</b> 以小组为单位，参与“一个吸引力强的人有何特点”为主题的动手动体活动，在活动中充分认识人际吸引法则。</li> </ol>	

### 三、教学活动安排

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	人际关系心理测试、微动画、课前分享、课前讨论	1.教师在心理测评系统发布测试。 2.教师在学习通推送微视频 3.教师在学习通布置课前讨论：你们班的人气王是谁？他为什么能成为人气王？	1.学生课前完成《一般人际关系测验》，了解自身的人际关系现状； 2.学生课前微动画《有效沟通的特点》； 3.学生课前分享人际沟通中遇到的困难及困惑。	课前分享及故事收集可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入（10分钟）	1.课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤； 2.人际交往体验活动：帮你捶捶背 3.介绍孤独实验 4.课堂分组，展示课前学生分享的班级“人气王”，并总结班级人气王与人际吸引力的关系，导入新课“人际吸引法则”	1.学生在云班课完成签到； 2.学生参与课程人际交往体验活动； 3.分享孤独实验的感受	1.人际交往体验活动能让同学们在熟悉和尴尬两种气氛当中体验人际交往，更好地融入本章学习； 2.孤独实验启发学生人际交往的重要性
(二) 人际吸引法则	1 时空邻近性 2 个人特征 3 相似规则 4 互补规则 （13分钟）	1.体验活动：击鼓传花，接到花的同学介绍自己的“好朋友”，并分析和好朋友如何建立人际吸引关系 2.小组讨论：什么样的人才能被别人喜欢，总结人际吸引有哪些法则，根据回答情况奖励经验值，计入课程平时分	1.参与击鼓传花体验活动，接到花的同学介绍自己的“好朋友”，并分析和好朋友如何建立人际吸引关系	1.游戏过程切入人际吸引概念，让同学们自然地学习到本章内容的知识点； 2.学生通过小组

		<p>3.总结：人际吸引法则（四个法则）</p> <p>4. 体验活动：制定提升个人的人际吸引力行动计划，小组内及小组间互相协助，在课堂进行分享展示</p> <p>5. 体验活动：制定提升个人的人际吸引力行动计划，小组内及小组间互相协助，在课堂进行分享展示</p>	<p>2.参与小组讨论发表个人意见，并由组长上讲台总结人际吸引法则</p> <p>3.认真听讲教师总结的人际吸引法则</p> <p>4. 各个小组完成心理漫画，完成后在课堂上进行分享。</p> <p>5. 学生根据自己的特点制定个人的人际吸引力行动计划</p>	<p>讨论及走上讲台分享这一过程，让学生自主学习知识的同时，锻炼表达能力和自我效能感的提升；</p> <p>3. 心理漫画能增加课堂趣味性，形象生动地把本节课的重点内容学以致用；</p> <p>4. 制定个人吸引力提升计划就是这一小节知识内容的素质目标。</p>
(三) 人际 交往 与沟 通的 原则	1 平等尊重原则 (13 分钟)	<p>1.理论讲解：尊重是人的基本需要，是受欢迎人物的首要个性特征；</p> <p>2.体验活动：握拳活动，请打开拳头的同学进行分享</p> <p>3.角色扮演：请同学进行角色扮演，体验不尊重包容室友差异的过程</p> <p>4.案例分析：“我想看看你的东西”，让同学们思考案例中的宿舍矛盾产生最根本的原因</p> <p>5.小结：“己所不欲勿施于人”、“尊重他人就是尊重自己”</p>	<p>1.听讲“尊重”这一概念和意义；</p> <p>2.参与握拳心理体验活动并分享；</p> <p>3.进行角色扮演；</p> <p>4.进行讨论并到讲台分享小组意见；</p> <p>5.参与课堂小结</p>	<p>1.通过角色代入扮演，能更好地体验不尊重包容是由差异的过程；</p> <p>2.通过小组讨论分享，能集思广益并设身处地地理解“尊重”的重要性。</p>
	2 包容理解原则 (15 分钟)	<p>1.生动比喻：用人的五个手指长短不同人的差异、独特性和价值</p> <p>2.体验活动及分享：传递刺猬球</p> <p>3.小结：“金无足赤人无完人”，学会求同存异</p>	<p>参与传递刺猬球体验活动并分享</p>	<p>简单浅显的道理同学们已经听了多次，讲课时采取体验活动并由学生分享将道理讲出来，印象会更加深刻</p>



<p>3 真诚信任原则 4 互惠互助原则 (10 分钟)</p>	<p>1.课堂提问：何为真诚信任和互惠互助？ 2.案例分享：在人际交往中你做到真诚信任和互惠互助的例子</p>	<p>分享在人际交往中自己做到真诚信任和互惠互助的例子</p>	<p>学生通过分享，加深知识点的印象，学以致用</p>
<p>5 课堂小测 (5 分钟)</p>	<p>云班课课堂小测： 下面的描述体现的是人际交往的哪一个基本原则？ 1. “己所不欲勿施于人，己所至于慎施于人” 2. “为人处世表里如一，不能表面一套，背后一套” 3. “每个人的人格都具有独特性，要求同存异” 4. “互相帮助，互相支持，不能只有一方一味地付出。”</p>	<p>学生参与课堂小测</p>	<p>通过课堂练习，巩固新知识，检验课堂学习的效果</p>
<p>(四) 人际交往与沟通的技巧</p> <p>1 善听会说 1.1 倾听的艺术 (7 分钟)</p>	<p>1.故事教学： 有个人请客，看看时间过了，还有一大半的客人没来。主人心里很焦急，便说：“怎么搞的，该来的客人还不来？”一些敏感的客人听到了，心想：“该来的没来，那我们就是不该来的？”于是悄悄地走了。主人一看又走掉好几位客人，越发着急了，便说：“怎么这些不该走的客人反倒走了呢？”剩下的客人一听，又想：“走了的是不该走的，那我们这些没走的倒是该走的了！”于是又都走了。 2.体验活动：观看“听”的繁体字，请同学到讲台指出倾听的要素，每找到一个可获加分一次 3.小结：倾听的要素：耳朵；眼睛看着对方；一心一意；以对方为王 4.实践提升活动：两个人一组，其中一人向另一人讲述在人际沟通发生过的一</p>	<p>1.观看“听”的繁体字“聽”，请同学到讲台指出倾听的要素 2. 学生两个人一组，其中一人向另一人讲述在人际沟通发生过的一次冲突（包括冲突是什么，发生原因以及如何解决），1分钟后转换角色，完成倾听后，将所听到的内容写到云班课中。每个小组派出同学上讲台分享。</p>	<p>1.学生参与查找倾听的要素，再来听老师总结时会印象更加深刻； 2.学生体验倾听的过程会发现倾听的重点是一耳一心，进一步巩固前面的知识点。 3.学生上台复述自己倾听到的内容，可能在倾听过程会出错，能活跃课堂气氛，增加课堂的趣味性。</p>

		次冲突（包括冲突是什么，发生原因以及如何解决），1 分钟后转换角色，完成倾听后，将所听到的内容写到云班课中。老师邀请每个小组派出同学上讲台分享。		
1 善听会说 1.2 说话的艺术 (5 分钟)	1. 体验活动:角色扮演之宿舍风波 故事背景：小王同学跟宿舍的人大吵了一架，就是因为自己桌上的书被舍友翻了。小王诉苦：“我就是不喜欢别人碰我东西，不喜欢别人看到什么……”舍友小刘很委屈：“只是想看看你平时看的书，怎么就不行了呢，哪有那么小气的人啊，何况咱们的关系那么铁。” 请两位同学分别扮演小王和小刘。 2. 活动分享：同学们换位思考，小王的感受会是什么？小王分享自己的真实感受 3. 理论讲授：三段式沟通：首先，说说对对方想法和情绪的理解；然后，说说自己在这过程中的想法和感受；最后，说说解决问题之道 4. 体验活动：请小刘用三段式沟通回应	1. 学生参与表演“宿舍风波”体验活动； 2. 学生分享换位思考的感受 3. 学生生活用“三段式沟通”回应	“体验宿舍风波问题-换位思考-理论学习-三段式回应说话方式解决问题”这样的思路将这一小节的内容串联起来，能够直接指导学生在课堂上活学活用。	
2 人际交往与沟通的更多技巧 (3 分钟)	体验活动： 1. 以小组为单位，在白纸上集体创作一幅心理漫画，用时 2 分钟； 2. 漫画内容：经营人际沟通的艺术（用图画表现更多的沟通艺术）； 3. 小组成员充分沟通之后开始作画，可以用自己喜欢的线条、颜色、形状，在任意位置上作画，充分表现和谐友善的人际关系沟通技巧； 4. 课堂上分享作品：作品名及主要内容	1. 以小组为单位，在白纸上集体创作一幅心理漫画，漫画内容：经营人际沟通的艺术（用图画表现更多的沟通艺术）； 2. 分享作品	学生作画的过程就是体验人际交往和沟通的过程，心理漫画增加课堂趣味性；小组分享作品有助于不同小组之间的对比交流。	

(五) 课堂 小结	1 课堂小结 2 布置作业 (5 分钟)	1. 教师小结、学生小结 2. 布置课后实践作业	学生使用三个关键词小结今天的收获、学习通上完成课堂小测	小结及作业巩固本章知识, 课后实践作业提升学生的知识应用能力
<b>第三阶段: 课后实践强化</b>				
<b>课后 环节</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>设计意图</b>
<b>拓展 巩固</b>	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 拓展资源: 书籍《非暴力沟通》; 《象与骑象人》; 茂名市图书馆心理学类 B84; 各大文献数据库 2. 个人作业: 使用本次课你学到的知识为茂名市留守儿童开展一次心理疏导并撰写案例报告 3. 小组作业: 以社会主义核心价值观中的“平等、和谐、友善”为主题拍摄时长 10 分钟的心理剧, MV 内容能反映大学生的人际沟通的实际情况, 同时需要列出幕后工作人员分工名单。	1. 借阅图书《非暴力沟通》; 《象与骑象人》; 2. 完成课后个人作业及小组 10 分钟心理剧拍摄的作业。	1. 通过书籍拓展学生的人际交往与沟通知识; 2. 通过拍摄心理剧, 将所学的人际交往与沟通知识学以致用, 同时, 拍摄心理剧这一过程也能促使小组成员之间的人际交往和沟通能力提升。

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价, 集老师评价, 学生评价, 小组互评为一体, 学生能够实时了解自己的经验值排名与表现, 教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。			
考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前 (30%)	1. 心理测试; 2. 观看动画视频 3. 人际交往困扰分享 4. 收集案例故事	1. 完成测试得分; 2. 完成动画视频观看得分 3. 人际困扰得分	1. 案例故事 (自评+组间互评)
课中 (40%)	1. 考勤; 2. 情景体验活动分享; 3. 课堂小测	1. 情景体验活动感受得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析 (组内互评) 2. 集体创作漫画 (自评+组间互评)

课后（30%）	1. 心理疏导案例报告 2. 拍摄心理剧	1. 案例报告得分	1. 心理剧得分自评+组间互评)
---------	-------------------------	-----------	------------------

## 五、教学成效

根据课前课后心理服务系统开展的调查，网络教学平台记录的学习成绩，心理委员、班主任、辅导员反馈，获得学习效果对比图。

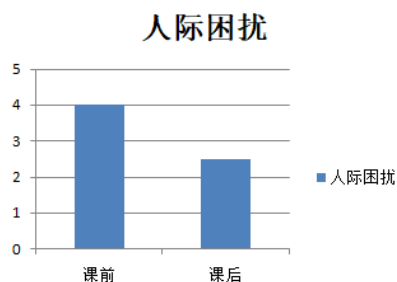


图1 人际困扰得分

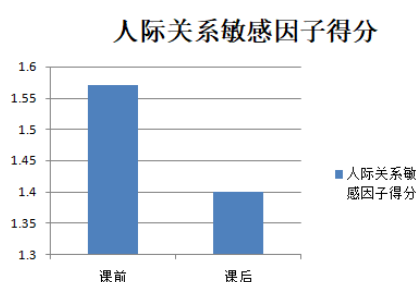


图2 人际关系敏感因子得分

从上图数据可以看出，学生的人际困扰程度下降，症状自评量表中的人际关系敏感因子得分下降（得分越低，人际关系问题越少），说明本门课对学生的人际交往有一定的帮助。

## 六、教学反思

特色亮点
<p><b>1.以学生为主体的情景体验式三步教学法</b></p> <p>设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。</p> <p><b>2.丰富多样的教学手段吸引学生</b></p> <p>多种教学手段帮助学生掌握了人际交往与沟通的原则及技巧，例如在“爱干净的我如何与邋遢的你们相处”案例分析中学生能够将所学的原则和技巧学以致用。</p> <p><b>3.关注学生课前课中课后的变化，及时调整教学</b></p> <p>课后对同学们的访谈中可发现，同学们对人际关系很重视，学习完本课之后对如何提升人际沟通能力有了更深的认识，同学们通过拍摄人际交往主题的心理剧使得课堂学习的知识外化于行。</p>
存在问题
<p>1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。</p> <p>2.因合班上课人数较多，分组开展课内活动时无法让每个组都充分展示和分享。</p> <p>3.学生对运用人际交往知识进行心理剧拍摄有顾虑和困惑。</p>
改进措施

- 1.将微课视频库中的素材整理，定期更新，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。
- 2.增加组内分享时间，让同学们在组内能够充分展示和表达，同时也鼓励同学们将该过程拍摄成视频，作为小组协作的成果放置学习平台进行线上展示，促进组间的学习和交流。
- 3.再次补充关于心理剧的相关知识，同时把历年来学生拍摄的优秀心理剧在课堂中进行展示，形成榜样效应；根据各组遇到的不同困难开展指导，直至完成心理剧实践作业。

# 教案九：大学生恋爱与性心理辅导

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	谈情说爱——大学生恋爱与性心理辅导			课程名称	心理健康教育
授课课时	4 课时（180 分钟）	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版，国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 理解健康爱情的特征； 2. 认识性心理健康的标准。				
能力目标	1. 根据爱情三角理论识别常见的爱情类型； 2. 掌握解决常见恋爱问题及性心理问题的方法。				
素质目标	1. 以正确的态度对待恋爱，形成健康的爱情观； 2. 有意识地维护自己的性心理健康。				
教学重点难点					
重点	1. 根据爱情三角理论识别七种爱情类型； 2. 掌握恋爱与性心理问题的解决方法。				
难点	形成健康的爱情观，根据自身面临的爱情困惑选择有效的策略。				
学情分析					
知识基础	1. 已通过爱情文学作品、歌曲、影视作品、书籍等初步认识爱情的发生发展过程； 2. 已通过微课学习爱情的内涵，爱情的三个成分，对爱情有一定的向往； 3. 高中阶段学习了性相关的生物知识，例如生殖系统、受精作用等； 4. 已通过观看性科普视频，了解大学生性心理的外显行为。				
技能基础	1. 已能够识别自身面临的爱情和性困惑； 2. 已能够根据经验处理简单的爱情与性心理问题。				

<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容（例如恋爱类型与技巧）展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组演技表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着<b>以学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以掌握恋爱方法和性心理调试方法为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过心理测试、讨论、互动、分享、角色扮演等方式，让学生认识爱情的内涵、心理成分、特征、类型及健康爱情的特点，理解大学生性心理的发展过程及表现，掌握培养恋爱能力的方法和性心理的调试方法，提升恋爱能力和性心理调试能力。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>情境教学法</b>	创设大学生恋爱的情境，触动他们内心深处的情感体验，唤醒他们的内在生命力，在思维的碰撞、情感的交流中掌握恋爱的知识和技能。
<b>案例分析法</b>	教师根据教学目标，列举恋爱交往的典型案列，学生在分析案列过程中理解健康爱情的特点的重要性，学会使用爱的五种语言与自己的伴侣进行良性沟通；
<b>教学手段</b>	
<p><b>1.心理测评系统：</b>通过在线心理测评系统了解自身对恋爱问题的看法</p> <p><b>2.微动画视频：</b>学习微课视频库中的《教科书里的爱情三角论》、《大学生性心理的表现》、《爱的五种语言》视频，助力掌握教学重点</p> <p><b>3.案例分析：</b>学习爱情的七种类型后，以小组为单位，观看视频并进行案例分析，在分析中掌握不同类型的爱情的特点</p> <p><b>4.心理训练：</b>学习爱的五种语言的听和说技术后，以小组为单位进行心理训练，掌握伴侣沟通技能。</p>	

## 三、教学活动安排

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	恋爱观和性知识心理测试、微动画、课前分享、收集案例故事	1.教师在心理测评系统发布测试。 2.教师在学习通推送微视频：a.微动画《教科书里的爱情三角论》；b.《初恋这件小事》片段；c.《阳光灿烂的日子》片段，发布习题； 3.教师在学习通发布关于恋爱过程中的困惑或对恋爱的期望讨论。 4.教师发布小组任务，请学生以小组为单位收集朋友或父母的爱情故事。	1.学生完成恋爱观测试和性知识测试。 2.学生观看微视频，完成习题。 3.学生在讨论区分享恋爱过程中的困惑或对恋爱的期望。 4.学生完成爱情故事收集，并把故事发送给教师。	1.心理测试可帮助学生了解自身的恋爱观及性知识现状 2.通过微视频和习题学生可直观感受和认识爱情的不同类型 3.课前分享及故事收集可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (10分钟)	1.教师在学习通发起签到； 2.教师组织“爱情三十六问”恋爱体验活动 3.教师提问，回顾爱情三角论的知识	1.学生在学习通完成课堂签到； 2.学生参与恋爱体验活动 3.学生分享参与恋爱体验活动的感受	通过热身活动吸引学生注意，增加学生对学习爱情知识的兴趣
(二) 爱情概述	1 爱情的七种类型 (25分钟)	1.教师展示《爱情的七种类型》空白表格，快速带领学生通过填空复习课前在学习通自学内容《爱情的七种类型——喜欢、迷恋、空爱、浪漫之爱、伴侣之爱、愚昧之爱、完美之美》 2.教师邀请学生把在课前收集和下载好的关于浪漫之爱、伴侣之爱、愚昧之爱、完美之爱的影视作品片段	1.学生在老师的带领下快速复习每种类型的激情，承诺，亲密的比例。 2.学生展示影片：学生以小组为单位，轮流上台展示浪漫之爱、伴侣之爱、愚昧之爱、完美之爱的影视作品片段 3.学生上台表演：学生以小组为单位，轮流上台表演喜欢、迷恋和空爱十三种爱情类型	学生走向讲台可以激发学生的自主性、主动性和创造性，学生在课前通过预习课本、排练表演和收集影片提高独立思考、表达能力和信息检索能力。此外无论是表演的学生还是展示



		<p>3.教师邀请学生上台表演喜欢、迷恋和空爱三种爱情类型</p> <p>4.教师给学生分发爱心卡纸，让学生写下爱情寄语，并邀请2位同学分享</p>	<p>4.学生在爱心卡纸上写下爱情寄语。学生在完成后站起来分享自己对爱情的美好希望</p>	<p>影片的学生，都比老师更加了解同伴喜爱的学习方式，因此在课前准备，学生倾向于实用同龄人的语言表演当下年轻群体感兴趣的故事或收集同龄人感兴趣的电影片段</p>
<p>(三) 大学生恋爱能力的培养</p>	<p>1 自爱的能力 (10 分钟)</p> <p>2 迎接爱的能力 (20 分钟)</p>	<p>1.在学习通发布讨论：什么是自爱的能力和迎接爱的能力？</p> <p>2.组织“自爱”体验活动：请同学们在纸上写下20句关于自己的优点和亮点的句子，发掘自己自爱的能力。</p>	<p>1. 学生相互讨论并分享自己的理解。</p> <p>2. 学生参与体验活动： (1) 学生在笔记本上写下20句关于自己优点和亮点的； (2) 学生写完后和小组成员互相分享。</p>	<p>通过讨论和活动让学生认识到爱情的基础是自爱，同时要想拥有甜蜜美好的爱情就必须具备迎接爱的能力</p>
	<p>3 拒绝爱的能力 (10 分钟)</p> <p>4 呵护爱的能力 (15 分钟)</p>	<p>1.播放视频《女孩子如何优雅地拒绝表白示爱？》</p> <p>2.组织“拒绝爱”体验活动：请同学们两两为一组，练习如何优雅地拒绝他人的表白示爱。</p> <p>3.组织“呵护爱”体验活动： (1) 请同学们两两为一组，想象两人为情侣，练习赞美同伴。； (2) 教师提问：使用肯定的语言对爱情中的沟通有什么影响？</p>	<p>1. 学生认真观看视频并思考拒绝爱的方式。</p> <p>2. 学生参与体验活动，练习如何优雅地拒绝他人的表白示爱；</p> <p>3. 学生参与体验活动，练习赞美同伴，并认真回答教师提问；</p>	<p>通过两个体验活动帮助学生练习拒绝爱和表达爱的方式，突破章节难点</p>
	<p>5 正确对待失恋 (25 分钟)</p>	<p>1.案例分享：请学生分享在生活中或影视作品中正确对待失恋的例子并分析有哪些应对方法值得肯定</p> <p>2.角色扮演：如何安慰失恋的朋</p>	<p>1. 学生分享生活中或影视作品中如何正确看待失恋的例子并进行分析。</p> <p>2. 学生参与角色扮演活动： (1) 观看橘色扮演并分享感</p>	<p>学生分享自己熟悉的例子，同时进行角色扮演，能够对失恋如何处理有更深刻的体会。</p>

		<p>友？</p> <p>(1) 教师邀请一位学生上讲台扮演安慰者，另一位学生扮演被安慰者；</p> <p>(2) 模拟结束后，教师询问学生这种方式是否可以帮助到失恋者；</p> <p>(3) 教师展示有效的安慰策略。</p>	<p>受；</p> <p>(2) 回答提问：刚刚的安慰策略是否能帮助到失恋者？</p> <p>(3) 观看教师展示有效的安慰策略，并对比哪种策略更有效。</p>	
<p>(四) 大学生性心理的发展及调试</p>	<p>1 大学生性心理的表现</p> <p>1.2 性自慰行为 (10 分钟)</p> <p>1.3 性行为 (10 分钟)</p>	<p>1.播放视频：《自慰对身体有害吗》和《越来越多大学生得艾滋？艾滋病趋近低龄化？》</p> <p>2.组织案例分析： 《冲动的后果》 一名高职二年级女生 A 与本班一男生建立起恋爱关系，交往几个月后，在一个周末的晚上，两人未采取避孕措施便发生了性关系。过后，A 并没有在意，在学校组织全体学生体检时，A 被查出怀孕，这是的她内心十分恐慌，面对事实布置所措，既怨恨自己又埋怨男友，整日神情恍惚，总觉得同学都在盯着她，赶紧没有脸见人。最后因过分忧虑导致头痛，严重失眠，无法学习，情绪低落，焦躁不安，有种精神濒临崩溃和要发疯的赶紧，内心极度痛苦。</p> <p>请同学们结合案例分析婚前性行为带来的影响并给 A 提供可行的心理建议。</p> <p>3.小结：青年阶段的性心理活动内容丰富，并通过各种外显行为表现出来 (2 分钟)。</p>	<p>1.学生观看视频，认识：(1) 过度频繁或不卫生的自慰是有害无益的；(2) 认识不安全性行为的危险</p> <p>2.学生对案例《冲动的后果》进行分析： (1) 学生结合案例分析婚前性行为对 A 的影响； (2) 学生结合案例和所学知识给 A 提供可行的心理建议。</p> <p>3.学生聆听教师小结并做好笔记 (2 分钟)。</p>	<p>通过视频和案例让学生有更直观的印象，并且在分析案例中形成对婚前性行为正确认识。</p>

	2 大学生性心理健康的标准 (25 分钟)	1.播放视频:《韩国N号房事件》,引导同学们思考性心理健康的标准有哪些? 2.教师小结性心理健康的三个标准:(1)性心理行为符合客观环境和社会文化背景;(2)性别认同正常,性指向正常;(3)正常的性欲和性反应,成熟的性道德和负责任的性行为。	1.学生观看视频,思考并回答性心理健康的标准。 2.学生聆听小结,并提出自己的疑问。	通过视频和启发式提问让学生深入思考,促进对知识的理解
	3 大学生性心理调适 (10 分钟)	1. 体验活动:制作性心理知识宣传卡片 (1) 请学生以小组为单位,在卡纸上集体创作性心理知识的3张宣传卡片;卡片内容:那些你不知道的两性性知识; (2) 邀请学生讲解作品含义(3分钟); (3) 组织小组互评。 2. 教师组织学生一起总结如何进行性心理调试。	1. 参与体验活动 (1) 在卡纸上进行集体创作;小组成员充分沟通之后制作3张宣传卡片。卡片完成后举手示意老师查看; (2) 学生分享作品及其含义; (3) 给其他小组的作品评分。 2. 参与总结	学生在制作宣传卡片过程中对所学知识进行概括和梳理,并学以致用,突破重点
(五) 课堂 小结	1 课堂小结 2 布置作业 (10 分钟)	1. 教师邀请学生使用三个词描述本节课所学内容。 2. 教师布置课后实践作业。	1. 学生举手回答三个词。 2. 学生打开学习通查看作业	学生通过小结本节内容巩固教学要点。课后实践作业加深学生实践能力

### 第三阶段：课后实践强化

课后环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
拓展巩固	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 推送拓展资源:书籍《爱的五种语言》;《爱情心理学》;茂名市图书馆心理学类 B84;各大文献数据库 2. 布置个人作业:请使用你在本节课所学到的爱情知识为你喜欢的人写一封告白信,并在规定	1. 完成书籍文献阅读,撰写观后感; 2. 在规定时间内在学习通提交一封不少于 100 字的告白信; 3. 观看视频并制作月经模拟器。	1.通过书籍文献资料拓展学生的爱情知识; 2.通过告白信让学生将恋爱的技巧学以致用; 3.通过月经模拟器的制作让男生对女

	<p>时间内把这封信提交在学习通上，逾期不候。</p> <p>3. 布置小组作业：观看视频《男生来大姨妈是怎样的体验？他们制作了一个模拟月经的装置，让男性体验一下使用卫生巾》，以小组为单位制作一个简易月经模拟器，让男生体验2天月经期，并拍摄跟踪视频。完成后请向身边的女性同学、友人还有长辈致敬。</p>		<p>性同学、友人还有长辈有更多的了解，对彼此有更多的尊重。</p>
--	---	--	------------------------------------

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前（30%）	1. 心理测试； 2. 观看动画视频 3. 恋爱故事收集与分享 4. 收集案例故事	1. 完成测试得分； 2. 完成动画视频观看得分 3. 恋爱体验活动参与认真度得分	1. 案例故事（自评+组间互评）
课中（40%）	1. 考勤； 2. 情景体验活动分享； 3. 课堂小测	1. 情景体验活动感受得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析（组内互评） 2. 微信公众号宣传海报（自评+组间互评）
课后（30%）	1. 心理疏导案例报告 2. 拍摄体验视频	1. 案例报告得分	1. 体验视频小组分工得分自评+组间互评

## 五、教学成效

课前课后分别对学生的知识掌握程度进行调查，了解学生的学习效果，获得学习效果对比图。

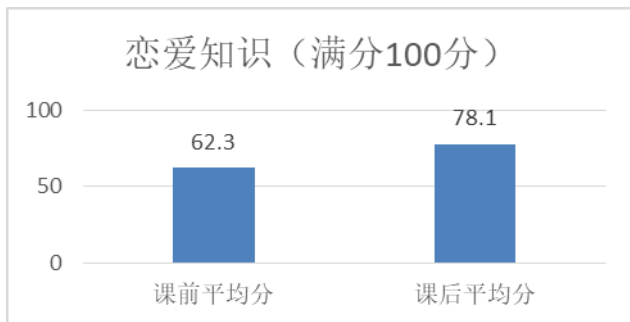


图 1 课前调查结果

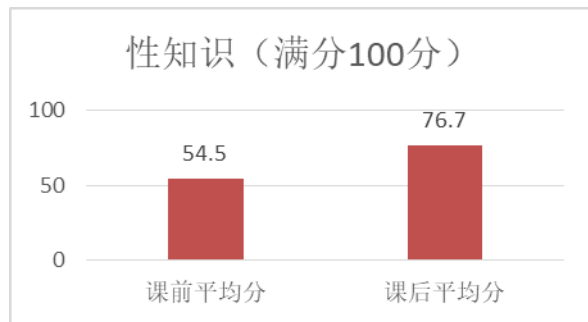


图 2 课后调查结果

从上图数据可以看出，通过课程的学习，学生对恋爱知识和性知识的了解程度有所增加，说明本门课对促进学生识别不同的爱情类型，认识健康爱情的特点以及识别大学生性心理的外显行为有一定的帮助。

## 六、教学反思

### 特色亮点

#### 1.以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

#### 2.丰富多样的教学手段吸引学生

多种教学手段帮助学生掌握了爱的五种语言和与异性相处的技巧，例如在“如何优雅表白”体验活动中学生能够运用所学的原则和技巧向爱慕对象真挚地表达自己的心意。

#### 3.关注学生课前课中课后的变化，及时调整教学

课后对同学们的访谈中可发现，同学们对恋爱能力的培养很重视，学习完本课之后对如何提升恋爱能力和性心理调试能力有了更深的认识，同学们通过拍摄月经体验视频使得课堂学习的知识外化于行，增进男女同学间的认识与了解。

### 存在问题

#### 1.微课视频库有待完善

课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。

#### 2.主讲学生的经验不足

学生讲课的经验比较少，课前 PPT 准备较为简单，演讲模拟次数较少，正式演讲的时候容易出现因紧张而导致的讲解不顺畅，此外学生对教室设备使用不熟练

### 改进措施

1.将微课视频库中的素材整理，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。

2.课前一周内指导学生修改 PPT 和讲课稿，带领学生熟悉教室设备使用。

# 教案十：大学生网络心理辅导

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	绿色网络，阳光心理——大学生网络心理辅导			课程名称	心理健康教育
授课课时	2 课时（90 分钟）	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版, 国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 认识网络的特点； 2. 理解网络对大学生的积极和消极影响； 3. 识别常见的网络心理问题。				
能力目标	1. 掌握网络心理健康的标准； 2. 掌握维护网络心理健康的方法。				
情感目标	1. 客观地看待网络，以网络作为辅助工具，回归现实生活； 2. 在生活中有意识地维护健康的网络心理。				
教学重点难点					
重点	1. 掌握网络心理健康的标准； 2. 掌握维护网络心理健康的方法。				
难点	学会如何有效地、科学地使用网络，知道如何解决网络心理问题				
学情分析					
知识基础	1. 学生对网络心理方面的知识大部分来源于自己的经验或网络，未曾学习过健康的网络心理知识； 2. 已认识网络的含义和重要性。				
技能基础	1. 已能够总结归纳使用网络的时间，上网能够满足的功能； 2. 已认识到网络具有两面性，但仍未能扬长避短地使用。				

<b>认知实践能力</b>	1.形象思维较好，逻辑抽象思维较弱。获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 2.注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在一定的情境中更能投入参与。
<b>学习特点</b>	1.学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的内容学习效率更高； 2.喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动。

## 二、教学策略

教学理念	
本着以学生为主体的教学理念，开展 <b>情景体验式三步教学法</b> 。以掌握网络心理健康的方法为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过心理测试、讨论、互动、分享、角色扮演等方式，学生认识网络心理健康的含义，识别网络心理问题，掌握维护网络心理健康的调适技巧，科学合理地使用网络。	
教学方法	
<b>情境教学法</b>	创设大学生不合理使用网络的情境，触动他们内心深处的情感体验，唤醒他们的内在生命力，在思维的碰撞、情感的交流中掌握维护网络心理健康的知识和技能。
<b>辩论赛教学法</b>	设置“网络对大学生的影响是积极的或是消极的”辩题，学生分组进行辩论，在辩论过程中充分认识到网络是一把双刃剑，需要最大化其优势，同时减少消极影响
教学手段	
<b>1.心理测评系统：</b> 通过在线心理测评系统完成《网络依赖程度测试》，了解自身的网络依赖现状 <b>2.微动画视频：</b> 学习微课视频库中的《低头人生》、《手机综合症》 <b>3.心理训练：</b> 通过角色扮演的方式，认识在生活中低头族对自己和他人的负面影响	

## 三、教学活动安排

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	网络依赖程度心理测试、课前调查、动画视频观看	1. 在心理系统发布心理测试； 2. 发布课前调查问题：a. 你能忍受多久不看手机？ b. 你上网做什么最多？ 3. 发布动画视频《低头人生》 4. 发布课前分享：在使用网络过程	1. 完成《网络依赖程度测试》，了解自身的网络依赖现状； 2. 完成调查 3. 观看动画视频 4. 完成分享：	课前分享及视频观看可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备

		的心理困惑		
<b>第二阶段：课中体验活动</b>				
<b>教学环节</b>	<b>教学内容</b>	<b>教学活动</b>		<b>设计意图</b>
(一) <b>组织教学</b>	课堂导入 (10分钟)	1.课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤； 2.课前小组比赛：每个组的成员轮流到讲台写一个自己认为最好用的手机 app	1.完成考勤； 2.参与小组比赛	小组比赛可以激发学生参与课堂的热情，并促进彼此间的交流
(二) <b>网络的特点及影响</b>	1 网络的特点 1.1 自主性和开放性 1.2 平等性和虚拟性 1.3 交互性 (10分钟)	1.抢答活动：结合生活中的体验，说说网络的特点 2.理论讲解：网络具有自主性和开放性、平等性和虚拟性、交互性 3.小结：正是源于以上几个特点，网络对大学生有着强大的吸引力。也正是由于这些特点，网络对大学生的影响有积极的和消极的两个方面。	1.参与抢答 2.听讲与思考 3.参与课堂小结	通过抢答与理论讲解帮助学生认识网络的特点
	2 网络对大学生的影响 2.1 积极影响 2.2 消极影响 (25分钟)	1.案例导入：“互联网是一把双刃剑”  <i>某男生，以优异成绩考入某大学，但在学习过程中未能达到自我期望，反而在网络游戏技术上进步很快，在游戏中找到了满足感。一段时间以后，他对网络的使用和游戏产生了强烈的渴求和冲动感，与同学交流减少，性格变得内向，时有自卑感，情绪低落，甚至与家长对抗，出现对数学知识、体育运动和其他事物兴趣下降等精神心理问题，并经常逃课，彻夜不归。经同学和班主任劝告，他在一段时间内停止了网络游戏，但出现周身不</i>	1.进行案例分析 2.参与辩论赛 3.参与课堂小结	1. 案例分析帮助学生认识网络的两面性 2. 辩论赛通过观点碰撞，帮助学生理解网络的积极和消极影响，并且形成扬长避短的意识



		<p>适、心烦意乱、易激惹、上课注意力不集中、睡眠障碍等反应，后又再次沉迷网络和游戏。网络已经成为其逃避问题或缓解不良情绪的途径。</p> <p>2.辩论赛： 第一步，每个小组抽签选择自己的观点，正方观点为“网络对大学生的影响是积极的”，反方观点为“网络对大学生的影响是消极的”；第二步，正方和反方轮流发言；第三步，双方总结陈词；第四步，请评审团（心理健康课的三位老师组成）判定表现优秀的小组有哪些并进行加分奖励</p> <p>3.小结：就像每一片叶子都具有两面，网络对大学生的影响有积极的，包括帮助大学生的思想与时俱进、足不出户知天下；网络学习资源多、快、深、成本低；网络拓展社交，为生活带来便利性等；也有消极的，包括对大学生的思想造成负面影响，刷手机浪费了很多学习时间，忽视与身边人的交流，滋生懒惰等；对于网络这把双刃剑，应该要扬长避短，发挥其优势，减少消极影响。</p>		
<p>(三) 网络心理健康的标准及常见问题</p>	<p>3.1 网络心理健康的标准 3.2 常见的网络心理问题 (15分钟)</p>	<p>1.小组讨论：网络心理健康的标准有哪些？</p> <p>2.总结归纳：网络心理健康的标准是有正确网络心理健康意识或观念；能正确对待和处理网络与现实生活的关系，保持人格的完整和统一；在网络和现实中均能保持良好人际交往和环境适应能力；良好自</p>	<p>1.参与小组讨论，进行课堂分享</p> <p>2.听讲及记笔记</p> <p>3.参与抢答</p> <p>4.参与课堂小结</p>	<p>1. 小组讨论促进学生彼此间的交流，帮助认识网络心理健康的标准</p> <p>2. 抢答增加课堂的趣味性，促进学生的思考</p>

		我控制能力，不因网络使用而影响正常工作和学习；不影响身体健康，离线时身体没有明显的不适应。 3.抢答活动：常见的网络心理问题有哪些？ 4.小结：常见的网络心理问题有网络依赖、网络交往障碍、网络孤独、网络自我迷失、网络越轨。		
(四) 网络心理健康的调适	4 网络心理健康的调适 (25 分钟)	1.小组活动：利用卡纸、剪刀、教室中能使用的材料制作网络心理健康调适宣传卡 2.课堂展示：每个小组展示宣传卡 3.小结：网络心理健康的调适方法	1.参与小组活动 2.进行课堂展示 3.参与小结	通过体验活动帮助学生 学习网络心理健康的调适方法
(五) 课堂小结	1 课堂小结 2 布置作业 (5 分钟)	1. 小结：学生使用思维导图总结今天的学习收获 2. 布置课后实践作业	学生使用三个关键词小结今天的收获、学习通上完成课堂小测	小结及作业巩固本章知识，课后实践作业提升学生的知识应用能力
<b>第三阶段：课后实践强化</b>				
拓展巩固	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 观看拓展视频：《手机综合症》； 2. 个人作业：在微信朋友圈展示本组的宣传卡，并获得不少于 20 个点赞； 3.小组作业：到中学为中学生完成一次网络心理健康团体心理辅导，撰写心得体会。	1.完成视频观看； 2.个人作业； 3.完成小组作业。	1. 通过视频让学生认识沉迷手机的危害； 2. 通过展示宣传卡帮助学生将知识学以致用

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
------	--------	------	------

课前 (30%)	1. 心理测试; 2. 观看动画视频 3. 完成调查 4. 分享网络心理困惑	1. 完成测试、调查得分; 2. 完成动画视频、资源观看观看得分	1. 网络心理困惑 (自评)
课中 (40%)	1. 考勤; 2. 情景体验活动分享; 3. 课堂小测	1. 情景体验活动参与+作品得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 案例分析 (组内互评) 2. 制作网络心理健康调适宣传卡 (自评+组间互评)
课后 (30%)	1. 观看拓展视频 2. 在朋友圈展示网络心理知识宣传卡 3. 对中学生进行团体心理辅导	1. 观看拓展视频 2. 在朋友圈展示网络心理知识宣传卡	1. 网络心理健康团体心理辅导及心得体会 (自评+组间互评)

## 五、教学成效

根据课后的调查问卷，网络教学平台记录的学习成绩，心理委员、班主任、辅导员反馈，获得学习效果图。

类别	比例
正常上网者	78.60%
轻度成瘾者	20.80%
重度成瘾者	0.60%

频率	比例
几乎没有	65.09%
偶尔	21.12%
有时	10.19%
经常	2.36%
总是	1.24%

从上图数据可以看出，78.6%的学生都能正常使用网络，20.8%的学生有轻度成瘾，结合访谈，这些学生能够运用本次课程知识及时调整。70%以上的学生受到网络心理问题困扰程度较低，说明本课对学生的心理健康有一定的帮助。

## 六、教学反思

特色亮点
<p><b>1.以学生为主体的情景体验式三步教学法</b></p> <p>设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学</p>

习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

### **2.丰富多样的教学手段吸引学生**

多种教学手段帮助学生掌握了网络心理健康的标准及调适技巧，学生在网络心理健康知识电子宣传册中能够将网络心理健康知识学以致用。

### **3.关注学生课前课中课后的变化，及时调整教学**

学生课前的网络心理健康知识停留在经验层面，经过学习，学生在知识认知和情感上有了提升，能够科学地看待网络，成为网络的主人，而非“低头一族”。

## **存在问题**

- 1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。
- 2.个别组的学生在设计对中学生的团体心理辅导方案时有一些细节问题考虑不周，导致在现场开展时有些混乱

## **改进措施**

- 1.将微课视频库中的素材整理，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。
- 2.与出现问题的小组进行总结反思，帮助这些小组发现问题，找到问题解决方法，以便下次完成得更好。

# 教案十一：心理障碍与心理危机的预防 与干预

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	穿越人生的急流险滩——心理障碍与心理危机的预防与干预			课程名称	心理健康教育
授课课时	4 课时(180 分钟)	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版, 国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、心理测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 认识心理障碍的成因及鉴别原则; 2. 了解常见心理障碍的症状表现。				
能力目标	1. 识别大学生常见的心理危机问题的表现, 能够分析原因; 2. 掌握大学生心理危机的预防与干预方法。				
素质目标	1. 正确看待心理障碍与心理危机; 2. 提升预防心理障碍和心理危机的意识。				
教学重点难点					
重点	1. 识别大学生常见的心理危机问题的表现, 能够分析原因; 2. 掌握大学生心理危机的预防与干预方法。				
难点	提升预防心理障碍和心理危机的意识				
学情分析					
知识基础	1. 通过课前发布的网页链接初步认识了各种心理障碍的表现; 2. 通过日常生活体验对应对心理危机有一定的认识。				

<b>技能基础</b>	1. 能够通过参与心理测试，评估自身的抑郁、焦虑水平； 2. 能够识别自身是否出现心理危机； 3. 出现心理危机时有一定的应对方法。
<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容例如如何应对心理危机、预防心理障碍等展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组任务表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着<b>以学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以预防心理障碍，提升应对心理危机的能力为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过视频教学、心理测试、案例分析、体验活动等方式，学生认识心理障碍、心理危机的表现，掌握应对心理障碍和心理危机的方法，提高预防意识。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>案例分析教学法</b>	通过分析抑郁症、焦虑症、强迫症以及精神分裂症的案例，认识几种常见的心理障碍的表现，并进行鉴别。
<b>体验活动教学法</b>	通过“我的生命线”活动回顾人生中的重大事件，认识面对重大事件时自己所拥有的应对资源，通过“写给自己的一封信”活动掌握心理危机的应对方法。
<b>教学手段</b>	
<p><b>1.心理测评系统：</b>通过在线心理测评系统了解自身的抑郁、焦虑水平</p> <p><b>2.案例分析：</b>通过案例认识几种常见的心理障碍以及它们的区别</p> <p><b>3.体验活动：</b>通过体验活动掌握心理危机的预防和干预方法，形成对心理危机的正确认识</p> <p><b>4.视频教学：</b>通过视频《当我从11楼跳下》认识心理危机蕴含的“危”与“机”。</p>	

### 三、教学活动安排

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	抑郁自评量表、焦虑自评量表心理测试、网页链接	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教师在心理测评系统发布测试。</li> <li>2.教师在学习通推送网页链接。</li> <li>3.课前分享：你对心理危机的认识</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生课前完成心理测评，了解自身的抑郁和焦虑水平；</li> <li>2.学生课前查看网页链接；</li> <li>3.学生进行课前分享</li> </ol>	课前分享、心理测试及网页链接可激发学生的兴趣，为课堂体验活动做好准备
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (10分钟)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤；</li> <li>2.故事导入：《由一个大学生精神病患者发起的心理卫生运动》。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学生在云班课完成签到；</li> <li>2.学生聆听故事，分享感悟</li> </ol>	故事导入能够吸引学生注意，提高学生的兴趣
(二) 心理障碍概述	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 心理障碍的含义 (10分钟)</li> <li>2 心理障碍产生的原因 (10分钟)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.理论讲授：什么是心理障碍？</li> <li>2.问题思考：心理障碍的产生有哪些原因？</li> <li>3.案例分析：菲尼亚斯·盖奇病例</li> <li>4.小结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.听讲并记笔记</li> <li>2.思考并回答问题</li> <li>3.进行案例分析</li> <li>4.参与小结</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.通过理论讲授帮助学生认识心理障碍</li> <li>2.通过设置问题引发学生思考</li> <li>3.通过案例分析认识心理障碍具有生理原因以及心理社会因素影响</li> </ol>
(三) 大学	1 焦虑症 (15分钟)	1.小组讨论：焦虑症有哪些表现？焦虑症与焦虑情绪的区别？	1.进行小组讨论与课堂分享；	1.通过小组讨论认识焦虑症

<p><b>生常见的心理障碍</b></p>	<p>2 抑郁症 (15 分钟) 3 强迫症 (15 分钟) 4 精神分裂症 (15 分钟)</p>	<p>2.视频教学：认识焦虑症 3.案例分析：抑郁的小丽 4.视频教学：我有一条大黑狗 5.思考：生活中说的强迫症与真正的强迫症的差别 6.案例分析：霍华德·休斯 7.视频教学：精神分裂症的典型表现 8.案例分析：纳什</p>	<p>2.观看视频，分享收获； 3.进行案例分析 4.思考并回答问题</p>	<p>2. 通过观看科普视频，以形象生动的方式科普各类心理障碍的表现</p>
<p><b>(四) 心理障碍的预防</b></p>	<p>1 勤于自助 (10 分钟) 2 乐于互助 (10 分钟) 3 善于求助 (10 分钟)</p>	<p>1. 小组讨论与分享：自我调节的方法 2. 课堂思考：如何帮助患有心理障碍者 3.活动体验：画社会支持图</p>	<p>1.参与小组讨论 2.思考并回答问题 3.参与活动</p>	<p>1. 通过小组讨论学习多种自我调节方法 2. 通过体验活动链接个人社会支持系统</p>
<p><b>(五) 心理危机概述</b></p>	<p>1 心理危机的含义 (10 分钟) 2 心理危机的表现 (5 分钟)</p>	<p>1. 理论讲授与举例：心理危机的含义 2. 观看视频《当我从 11 楼跳下》 2. 课堂抢答：心理危机的表现</p>	<p>1. 听讲并记笔记 2. 观看视频 3. 参与课堂抢答</p>	<p>1. 通过理论讲授以及“奥特曼”例子帮助理解心理危机 2. 通过课堂抢答增加课堂趣味</p>
<p><b>(六) 心理危机的预防与应对</b></p>	<p>身心安顿法 1.呼吸 (10 分钟) 2.打一个电话 3.着陆技术 (10 分钟) 4.改变 5.五指感恩 (10 分钟) 6.补充能量 (10 分钟)</p>	<p>体验活动 1：正念观呼吸 体验活动 2：着陆技术 体验活动 3：五指感恩 体验活动 4：我的能量杯</p>	<p>参与四个体验活动，在组内以及班级中进行面对面分享</p>	<p>设计体验活动，帮助学生掌握心理危机的应对方法</p>
<p><b>(七) 课堂小结</b></p>	<p>1 课堂小结 2 布置作业 (5 分钟)</p>	<p>1. 教师小结、学生小结 2. 布置课后实践作业</p>	<p>学生使用三个关键词小结今天的收获、学习通上完成</p>	<p>小结及作业巩固本章知识，课后实践作业提升学生的知识应用</p>



			课堂小测	能力
<b>第三阶段：课后实践强化</b>				
<b>课后环节</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>设计意图</b>
<b>拓展巩固</b>	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 拓展视频：《人间世 2: 笼中鸟》 2. 个人作业：分享一个心理危机经历 3. 小组作业：制作心理危机宣传微信推文	1. 观看视频并撰写感悟； 2. 完成个人作业及小组作业。	1. 通过视频帮助同学们了解心理障碍患者，关爱心理障碍患者； 2. 通过作业固学习效果，学以致用

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前（30%）	1. 心理测试 2. 观看网页链接并分享收获	1. 完成测试得分 2. 完成网页链接观看得分	1. 课前分享（自评）
课中（40%）	1. 考勤 2. 情景体验活动参与； 3. 课堂小测	1. 体验活动分享得分 2. 回答问题得分 3. 课堂小测得分	1. 五指感恩活动（组内互评） 2. 写一封信给自己（组内互评）
课后（30%）	1. 观看视频并撰写感悟 2. 完成个人作业和小组作业	1. 视频感悟 2. 个人作业	1. 小组作业（自评+组间互评）

## 五、教学成效

根据课程前后使用心理健康症状量表 SCL-90 开展的调查研究，可以发现学生在抑郁、焦虑、强迫症状、精神病性、自杀意念因子的得分有显著的下降，说明本课对减缓学生心理问题严重程度有一定的帮

助（得分越低，症状越轻）。

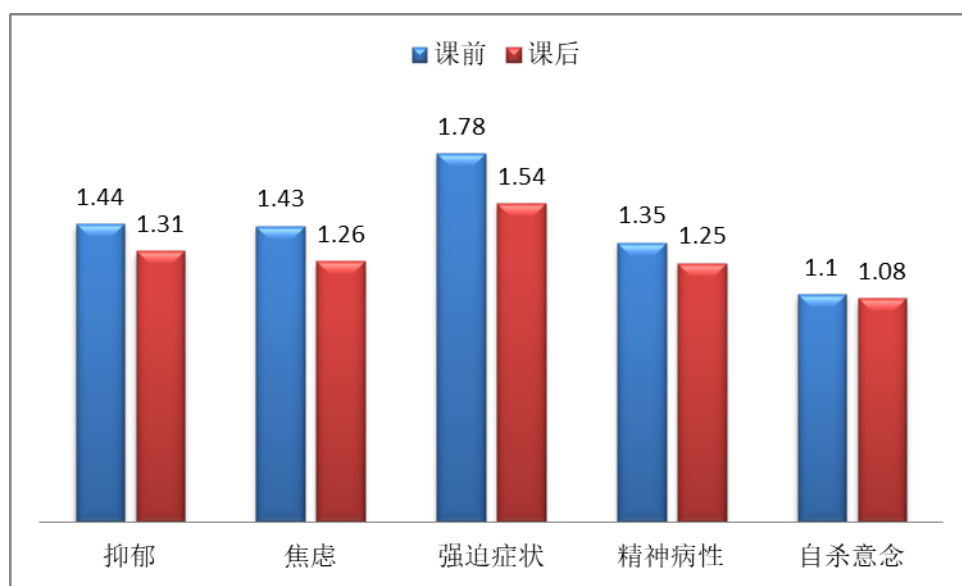


图 SCL-90 各项因子课前课后的变化情况

## 六、教学反思

### 特色亮点

#### 1.以学生为主体的情景体验式三步教学法

设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过云班课中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。

#### 2.丰富多样的教学手段吸引学生

多种教学手段帮助学生掌握了走过适应期的技巧

#### 3.教与学全过程信息采集，关注学生的能力发展

关注学生的学习过程和能力，教师评价、学生互评等及时、多元；师生、生生通过移动教学平台进行线上、线下立体化高效互动。

### 存在问题

1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。

2.因合班上课人数较多，分组开展课内活动时无法让每个组都充分展示和分享；

### 改进措施

1.将微课视频库中的素材整理，定期更新，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。

2.增加组内分享时间，让同学们在组内能够充分展示和表达，同时也鼓励同学们将该过程拍摄成视频，作为小组协作的成果放置学习平台进行线上展示，促进组间的学习和交流。

# 教案十二：大学生职业生涯规划

## 一、教学基本情况

授课信息					
授课单元	扬帆启航，规划人生——大学生职业生涯规划		课程名称	心理健康教育	
授课课时	2 课时（90 分钟）	授课地点	多媒体教室	授课班级	2020 级室内设计 123 班合班
参考教材	1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版 2. 《自助与成长——大学生心理健康教育》第 2 版，国家规划教材 3. 云教材《新编大学生心理健康教育》				
教学资源	云班课 app、学习通精品在线开放课程教学平台、教学 PPT、微课视频库、职业测评系统				
教学目标					
知识目标	1. 了解职业和职业生​​涯的内涵； 2. 理解职业和职业生​​涯规划的特点及进行职业生​​涯规划的意义。				
能力目标	1. 全面了解专业、职业和社会需求，获得职业规划的基本技能； 2. 根据对自我以及整体外部环境的相应评估，制定理性的职业生​​涯决策，按照社会需要和个人特点明确地选择职业方向。				
素质目标	1. 客观全面地了解自我的智力、兴趣、爱好、需求、性格，培养学生良好的个性，培养积极准确的职业自我概念，挖掘其潜能； 2. 提升职业生​​涯规划的整体思维能力，帮助其走向成熟幸福的职业生​​涯。				
教学重点难点					
重点	1. 掌握“职业”、“生​​涯”和“职业生​​涯规划”的概念； 2. 识别大学生在职业生​​涯规划中的常见问题，完成自身的职业生​​涯规划。				
难点	1. 具体运用所学的职业和职业生​​涯的知识，初步构建就业岗位以及职业目标； 2. 了解健康的择业心理和就业形势，进行有效调适顺利就业。				
学情分析					
知识基础	1. 认识到职业规划的必要性，但未接受过正规系统的职业生​​涯规划培训； 2. 学生普遍自我认知强，但缺乏自主规划意识，没有清晰的职业目标。				
技能基础	1. 意识到人职匹配的重要性，但择业观念依旧不科学； 2. 职业兴趣趋于稳定，逐步形成了对未来职业生​​涯的预期。				

<b>认知实践能力</b>	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
<b>学习特点</b>	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容（例如如何进行职业生涯规划）展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对课堂中的加分提问和加分小组演技表现最为积极，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

## 二、教学策略

<b>教学理念</b>	
<p>本着以<b>学生为主体</b>的教学理念，开展<b>情景体验式三步教学法</b>。以掌握职业生涯规划能力为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，激发学生的学习兴趣，通过职业测评、团队建设、分组讨论、互动、案例分享、角色扮演等方式，了解霍兰德职业兴趣的类型，理解人岗匹配的原则，提升学生的职业生涯规划能力。</p>	
<b>教学方法</b>	
<b>情境教学法</b>	<p>创设职业选择的情境，触动他们内心深处的情感体验，唤醒他们的内在生命力，在思维的碰撞、情感的交流中掌握职业生涯规划的知识技能。</p>
<b>案例分析法</b>	<p>教师根据教学目标，列举生涯决策的典型案列，学生在分析案例过程中理解生涯规划的重要性，学会使用恰当的原则和技巧处理生涯决策。</p>
<b>教学手段</b>	
<p><b>1.职业测评系统：</b> 通过在线职业测评系统了解自身的职业优势，协助进行各类职业生涯决策；  <b>2.微动画视频：</b> 学习微课视频库中的《一个布店老板的忏悔》视频，助力掌握教学重点；  <b>3.职业决策训练：</b> 以小组为单位进行职业决策训练，在实践中掌握职业决策技能；  <b>4.心理活动：</b> 开展生命线活动，引导学生回顾自己的过去，展望自己的未来。通过对个人的人生线的分析，回顾自己过去已经走过的人生旅途，展望自己的长寿年龄，会很自然地对自己的将来产生一种规划动力感，即对未来的生活、事业的发展做出一个设想规划，制定今后的奋斗目标。</p>	

### 三、教学活动方案

第一阶段：课前自主学习				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	职业测评、微动画、课前分享、收集案例故事	1. 课前发布《MBTI 性格类型测试问卷》和《霍兰德职业兴趣测试量表》； 2. 发布微动画《一个布店老板的忏悔》； 3. 学习通上发布任务：a. 学生课前分享职业决策中遇到的困难及困惑，完成讨论；b. 学生收集及分享案例故事。	1. 学生课前完成《MBTI 性格类型测试问卷》和《霍兰德职业兴趣测试量表》，了解自身的职业兴趣所在； 2. 学生课前观看微动画《一个布店老板的忏悔》； 3. 学生课前分享职业决策中遇到的困难及困惑；学生收集及分享案例故事。	职业性格和职业兴趣类型测试能让学生充分认识自我，为职业生涯规划打下基础；学生课前先思考自身问题及困惑有助于明确上课目标。
第二阶段：课中体验活动				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 组织教学	课堂导入 (15 分钟)	1. 课堂考勤：教师在云班课发起签到，完成学生到课情况考勤； 2. 团队合作体验活动：解手链 3. 课程活动导入： 1) 活动一：认识我 首先各组学生相互介绍自己，包括我是谁？我来自哪里？我有什么爱好？我有什么优缺点？我为什么选择现在的专业？其次，各组选出小组组长，并由小组组长进行对本小组进行概括总结。 2) 活动二：寻找我 第一步：请小组间进行对工作、职业和职位的理解讨论，并给出简单定义。例如我是从事建筑行业	1. 完成签到； 2. 参与团队合作体验活动：解手链 3. 各组学生相互介绍自己，并由小组组长对本小组进行概括总结。 4. 学生参与团队活动：小组讨论、头脑风暴及分享； 5. 用多样化途径（包括网络查询，电话咨询等）把对工作、职业和职位的认识做成思维导图；最后开展小组互评。	1. 团队合作体验活动让大家认识到未来职业需要团队协作和沟通； 2. 认识自我、专业选择是职业生涯规划的第一步，同学们首先需要认识到这一点； 3. 学生通过讨论，区分“职业、职位和工作”这三个概念，进一

		<p>业工作，我的职业是建筑设计师，我的职位是设计总监。</p> <p>第二步：对给予的相关工作、职业和职位名称进行头脑风暴，使用多样化途径（包括网络查询，电话咨询等）把对工作、职业和职位的认识做成思维导图；最后开展小组互评。</p>		<p>步加深知识点的印象。</p>
<p>(二)</p> <p><b>职业认知</b></p>	<p>1 职业概述</p> <p>1.1 职业定义</p> <p>1.2 职业特点</p> <p>(20 分钟)</p>	<p>1.教师提问：你所理解的职业是什么？请学生分享，师生互动。</p> <p>2.理论讲授：职业的定义。</p> <p>3.视频教学：播放短片《社会变迁，职业变脸》学生根据视频内容，尝试分析职业的特点。</p> <p>4.理论讲授：职业的特点。</p>	<p>1.学生参与课堂互动；</p> <p>2.听讲并思考；</p> <p>3.观看短片《社会变迁，职业变脸》学生根据视频内容，开展小组讨论，各小组派出一位同学总结分析职业的特点。</p>	<p>1. 课堂首先提问启发学生思考“什么是职业”，师生互动后再讲述职业定义，能让学生加深知识点的记忆；</p> <p>2. 播放短片增加课堂趣味性；</p> <p>3. 各小组先分组研讨职业的特点后分享，再进行理论讲授这一概念，学生对知识点更能接受并理解。</p>
<p>(三)</p> <p><b>认识职业生涯规划</b></p>	<p>1 生涯与职业生涯规划概述</p> <p>1.1 生涯的概念</p> <p>1.2 职业生涯规划的概念</p> <p>1.3 职业生涯规划的含义</p> <p>1.4 大学生职业生涯规划的意义</p> <p>(20 分钟)</p>	<p>1. 展示舒伯的生涯彩虹图，引发学生思考“人在一生中必须扮演多少种主要的角色？他们之间如何相互作用？”。</p> <p>2. 讲授生涯的概念，结合舒伯的生涯彩虹图讲述职业生涯规划的概念。</p> <p>课堂活动：画出自己的职业生涯规划彩虹图。</p> <p>3. 案例教学导入： <b>《学生困惑：一封来信》</b> <b>老师：</b> <b>您好！我是一名大一的专科</b></p>	<p>1.观看舒伯的生涯彩虹图，并思考“人在一生中必须扮演多少种主要的角色？他们之间如何相互作用？”</p> <p>2.听讲职业生涯规划这一概念，画出自己的职业生涯规划彩虹图；</p> <p>3.阅读案例《学生困惑：一封来信》，在学习通上面进行头脑风暴分享对这</p>	<p>1. 由舒伯的生涯彩虹图引入生涯及职业生涯规划的概念，讲述概念后再请同学们画出自己的彩虹图，让同学们对知识的启发、思考、接受和应用形成连贯的过程；</p>

		<p>生，即将升入大二，听老师和高年级的同学讲，现在大学生就业时竞争十分激烈，既需要各种证书，也需要实际工作能力和实践经验，因此，我很担心毕业后找不到理想的工作，于是下决心专插本，但是又担心考不上，您说我该怎么办？</p> <p>一位迷茫的大学生</p> <p>4. 教师提问：根据上述案例，大家思考并讨论 “为什么要做职业生涯规划，结合自身实际情况分析职业生涯规划的意义”并请同学分享；</p> <p>5. 理论讲授：大学生职业生涯规划的意义</p>	<p>封信的回复，教师点评。</p> <p>4. 课堂思考并讨论“为什么要做职业生涯规划，结合自身实际情况分析职业生涯规划有什么意义”，随堂分享个人观点；</p> <p>5. 听讲与思考</p>	<p>2. 大一专科生的案例来源于学生当中，由学生去思考自身的问题，提出解决方案的回复，启发同学们认识到职业生涯规划的重要性，到任课老师讲解时更能专心听讲。</p>
<p>2 大学生职业生涯规划存在的问题和常见择业心理问题</p> <p>2.1 大学生职业生涯规划存在的问题</p> <p>2.2 大学生常见的择业心理问题 (20 分钟)</p>	<p>1. 角色扮演故事：《<b>蚯蚓的目标阶梯</b>》</p> <p>学生谈论，教师分享，蚯蚓的职业生涯轨迹并不是少数人的情况，我们身边有许多人都重复着雄心壮志——&gt;怀才不遇——&gt;满腹牢骚——&gt;撞钟混日——&gt;担心下岗——&gt;走投无路的心态历程。</p> <p>蚯蚓在职业生涯方面缺乏的知识和能力：</p> <p>——分不清美好愿望与目标的区别。</p> <p>——没有处理好自己与企业的关系。</p> <p>——总是抱怨，不懂得适应、利用和改变环境。</p> <p>理论讲授：大学生职业生涯规划存在的问题；</p> <p>2. 展示招聘会图片，引发学生思考“看到招聘会的心理感触是什</p>	<p>1. 选出 3 名学生对《<b>蚯蚓的目标阶梯</b>》这一故事进行角色扮演，1 名学生做出场景 PPT 并再讲台上切换场景，1 名学生扮演作者“我”在每一个场景下提问“你将来的目标是什么”，最后一名学生扮演“蚯蚓”，尽量用生动语气读出蚯蚓的每一个回答；</p> <p>台下学生观看角色扮演故事后，分享这一故事的感悟并讨论、分享大学生职业生涯规划存在的问题；</p> <p>2. 思考“看到招聘会的心理感触是什么”，学生随堂分享感受；</p> <p>3. 回顾课前完成的《MBTI</p>	<p>1. 学生进行角色扮演，能够直观地展现一个没有得到很好的人身轨迹充满了戏剧性，更能启发学生理解职业生涯规划的意义以及在规划时存在的普遍性问题，启发学生做职业生涯规划时需要认真对待，目标明确；</p> <p>2. 从招聘会的图片展示引入大学生常见的择业心理问题，让学生更有目的地去纠正个人的择业心</p>	

	<p>么？”。</p> <p>3. 理论讲授：大学生常见的择业心理问题及择业心理误区的应对策略</p> <p>4. 测评分析：结合学生课前完成的《MBTI 性格类型测试问卷》和《霍兰德职业兴趣测试量表》做分析，要求学生平常常看待测评的结果，因为潜能测试是针对一般情况而设计的，并非某个具体的人，设计者并不知道你此刻的志向和心理状态。如果仅靠潜能测试就能确定职业和目标，恐怕邓亚萍就没有可能拿到世界冠军。潜能测评能够帮助你找到与所要达到目标要求能力的之间的差距，但放弃还是坚持你原来的目标则由你自己决定。</p>	<p>性格类型测试问卷》和《霍兰德职业兴趣测试量表》，对测评结果根据自己的实际情况进行修正。</p>	<p>理误区。</p>
<p>3 如何正确进行职业规划 (10 分钟)</p>	<p>1.教学活动：“生命线”(Life Line) 每一位成员划一条如图所示的自己的“生命线”，这条生命线包括了自己的过去，现在与将来。</p> <p>2.教师总结：分析个人的人生线，回顾自己的过去，展望自己的未来。通过对个人的人生线的分析，回顾自己过去已经走过的人生旅途，展望自己的长寿年龄，会很自然地对自己的将来产生一种规划动力感，即对未来的生活、事业的发展做出一个设想规划，制定今后的奋斗目标。</p> <p>3.理论讲授：职业规划三阶段管理</p> <p>4.教学活动：梦想启航：拿出一张 A4 纸，将你在大学里最渴望完成的三件事写下来，并将这张 A4 纸</p>	<p>1.参与“生命线”(Line Life) 活动：在纸上画一条直线，起点标上 0，代表你出生的时候，终点是你的预测死亡年龄，在线的终点标出。然后在线上画出你现在的位置，写上今天的日期。请静静思考一下你过去的日子里最难忘的三件事，以及你今后的日子里最想达到的目标 2—3 个，并在纸上写下来，课堂上相互分享和比较各自相同及不同之处；</p> <p>2.听讲与思考；</p> <p>3.听讲与做笔记；</p> <p>4. 参与梦想启航活动：写</p>	<p>1. 生命线就是对过去的日子的总结和对未来日子的规划，将本章内容学以致用；</p> <p>2. 梦想启航活动就是为自己的大学生涯和职业生涯定下目标，并勉励自己要开始行动。</p>



		叠成纸飞机，向讲台飞去，代表大学梦想正式启航。	下在大学里最渴望完成的三件事，将这张 A4 纸叠成纸飞机，向讲台飞去，代表大学梦想正式启航。	
(四) 课堂 小结	1 课堂小结 2 布置作业 (5 分钟)	1. 小结:学生使用三个关键词小结今天的收获 2. 完成课堂小测 3. 布置课后实践作业	学生使用三个关键词小结今天的收获、学习通完成课堂小测	巩固本章知识，提升学生的知识应用能力
<b>第三阶段：课后实践强化</b>				
<b>教学环节</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师活动</b>	<b>学生活动</b>	<b>设计意图</b>
拓展 巩固	1 拓展学习资源 2 课后实践作业	1. 拓展资源： 1) 书籍《杜拉拉升职记》1-4 全册,对学生了解企业人力资源运作过程以及求职面试有非常大的帮助。 2)阅读茂名市图书馆建筑类书籍；各大文献数据库 2. 课后作业：结合自己实际情况，撰写简易版的职业生涯规划书。	1. 阅读书籍《杜拉拉升职记》1-4 全册，班委组织班级开展读书分享会；到图书馆查询相关书籍； 2. 完成职业生涯规划书作业	1. 通过书籍拓展学生的职业生涯规划和实践等知识；认识到本专业就业的具体工作和职位； 2. 撰写职业生涯规划书是对本章节的巩固和应用。

## 四、考核评价

基于云班课、学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。

考核比重	平台考核内容	教师考核	学生考核
课前 (30%)	1. 职业测评； 2.观看动画视频 3.职业决策困扰分享 4.收集案例故事	1. 完成测评得分； 2. 完成动画视频观看得分 3. 职业决策得分	1. 案例故事（自评+组间互评）
课中 (40%)	1. 考勤； 2.团队合作活动分享； 3.课堂小测	1. 团队合作活动感受得分 2. 回答问题得分	1. 案例分析（组内互评） 2. 小组合作思维导图（自

		3. 课堂小测得分	评+组间互评)
课后 (30%)	1. 职业决策案例报告 2. 撰写简易版职业生涯规划书	1. 案例报告得分	1. 职业生涯规划书 (自评+组间互评)

## 五、教学成效

根据课前课后职业规划服务系统开展的调查，网络教学平台记录的学习成绩和问卷调查，获得学习效果图。



图1 职业生涯规划

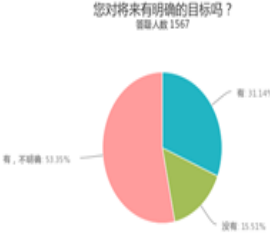


图2 对未来的目标

从上图数据可以看出，大部分的同学都有较为明确的目标，将近 50%的同学都有对自己的职业进行规划，说明本课对学生的职业决策有一定的帮助。

## 六、教学反思

特色亮点
<p><b>1.以学生为主体的情景体验式三步教学法</b></p> <p>设计了情景体验式三步教学法，以学生为主体，学生的学习贯穿课前课中课后，通过学习通中记录的学习行为数据和课堂观察可以了解到学生学习的兴趣较大。</p> <p><b>2.丰富多样的教学手段吸引学生</b></p> <p>多种教学手段帮助学生掌握了职业决策的原则及技巧，例如在“蚯蚓的目标阶梯”案例分析中学生能够将所学的原则和技巧学以致用。</p> <p><b>3.关注学生课前课中课后的变化，及时调整教学</b></p> <p>课后对同学们的访谈中可发现，同学们对职业规划很重视，学习完本课之后对如何提升职业决策能力有</p>

了更深的认识，同学们通过撰写职业生涯规划书使得课堂学习的知识外化于行。

### 存在问题

- 1.课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用。
- 2.部分学生在撰写职业生涯规划书时存在困难，主要是对自我的职业兴趣和职业选择仍存在迷茫情绪。

### 改进措施

- 1.将微课视频库中的素材整理，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用。
- 2.进一步开展一对一的指导，同时通过 SWOT 分析法帮助这部分学生认识自我，了解自我。