

心理健康教育能力实训方案

一、课程性质与任务

本课程是集知识讲授、心理体验与行为训练为一体的专业教学实践课。通过本课程培养学生基本具备学校心理健康教育教师的实践素养。

二、教学的基本要求

课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力。同时提升心理健康教育实践能力，掌握学校心理健康教育的技能，为今后教育教学实践奠定基础。

三、实训内容

主题一：了解自我，发展自我

1. 通过 20 个“我是谁”的课堂学习，使学生了解自我意识发展的状况。
2. 通过“天生我才”的练习及交流，学会发现、肯定和欣赏自己的长处，从而增强自信心；同时学会了解及欣赏他人的长处。
3. 通过“优点大轰炸”的练习，学习观察和发现别人的优点，并且直接表达对他人的欣赏，增强人际之间的良性互动；同时，学习接纳他人的欣赏，体验被表扬的愉悦感，增强自信心。

主题二：悦纳自我

1. 通过气质测验，了解自己的气质类型和表现特点，学会扬长补短。
2. 通过“价值观探索”练习，认识自己生命中最重要的人与事，了解个人的价值取向，学会珍惜拥有。
3. 通过“我是一个独特的人”练习，了解自己性格方面的特点，接纳自己与他人。

主题三：如何学习

1. 通过“创新思维测验”，使学生了解自己的创新思维特点和水平。
2. 组织课堂活动，让学生彼此分享自己认为最富有创意的学习方法，以增强学生创新的意识和能力。
3. 课堂讨论：常见学习困扰及自己是如何克服的。

主题四、与人交往

1. 通过人际交往态度和能力量表等有关心理测验，了解自己的交往状况。
2. 讨论：周围什么样的人受人欢迎，他（她）身上的什么品质得到大家喜爱，他（她）是如何与他人交往的。
3. 通过同理心训练，帮助学生学习换位思考，将心比心，善解人意，乐于助人。
4. 通过处理人际两难问题的情景训练，帮助学生学习并掌握解决生活中交往冲突的方法及思路。
5. 请尝试与 10 个陌生人打招呼，并与同学分享个人体验。
6. 请用人际交往理论分析自己体会最深的一次人际交往实践。
7. 通过团队合作、分享性的课堂活动，了解自我和他人，学会聆听、表达和回应。

主题五：自我控制

1. 通过“当,,,我会很愤怒”、“当我愤怒时，我会,,,”的未完成语句练习及小组讨论，让学生了解自己的情绪自我调控能力，以及正确与错误的情绪处理方法及后果。
2. 通过“心理气氛圈”分析，让学生客观了解自己的心境。

3. 通过运用理性情绪理论对不良情绪事例的具体分析，分清事件、认知和情绪，并能找出非理性观念，学会建立合理观念，从而达到情绪的改善。

4. 通过肌肉渐进性紧张放松训练让学生掌握放松技术。

主题六：生命的价值

1. 通过有关生命意义的问卷调查，认清生命的价值与意义。

2. 通过课堂练习，确立自己人生不同阶段的目标。

3. 通过心理训练，学会对他人的欣赏、热爱、尊重和感谢，感受生活的美好。

4. 通过对“死亡图像和死亡比喻”的练习，克服对死亡的恐惧，了解“善别”和“善终”，坦然面对死亡，从而更加珍惜活着的美好。

主题七：职业教育

填写职业生命线，分析自身优势与潜力，制定个人职业生涯规划。

主题八：减压教育

1. 通过心理适应力测试，了解自己的心理适应力水平。

2. 写出自己遇到挫折时最常见的应对方式，客观分析这些应对方式的积极和消极影响，探讨自己应对压力的最佳方式。

3. 情境演练。

主题九：恋爱心理和性心理教育

1. 进行“我的恋爱观”小测验，帮助学生澄清自己的恋爱观。

2. 组织“我心目中的恋人”活动，通过学生之间的讨论分享，增进男女学生之间的交流，学习尊重自己和他人，促进学生对爱情的反思。

3. 进行大学生恋爱与性心理问题的案例讨论，引导大学生树立正确的恋爱观和健康性态度。

4. 观看性健康教育录像，透过讨论分享，帮助大学生确立健康性态度的重要意义。

课时分配

序号	教学内容	学时数			小计
		讲授	实践（或实验）	其它	
1	主题一：了解自我，发展自我		4		4
2	主题二：悦纳自我		4		4
3	主题三：如何学习		4		4
4	主题四、与人交往		4		4
5	主题五：自我控制		4		4
6	主题六：生命的价值		4		4
7	主题七：职业教育		4		4
8	主题八：减压教育		4		4
9	主题九：恋爱心理和性心理教育		2		2
总计			34		34

五、教学方法与手段

综合采用课堂教授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练，情境演练等方法。注意充分发挥教师和学生在教学中的主动性和创造性，深入开展课堂互动活动，避免单向的理论灌输或知识传授。注意理论联系实际，核心在于培养学生的实践能力。

六、考核方式

考查。成绩由两部分组成：（1）平时成绩（含学习态度、讨论发言、作业等）占 30%，（2）课程结束综合考查（采用开卷形式，含实践性作业、学习心得、案例分析等）占 70%。

制 定： 心理学教研室

执笔人： 范朝霞

审定人： 彭红琴