

重庆航天职业技术学院
2013 年度院级精品课程立项申报表
(高职)

课程名称 _____ 心理健康教育 _____

所属专业大类名称 _____ 在校学生 _____

所属专业类名称 _____ 在校学生 _____

所属专业名称（专业课程填写） _____ 在校学生 _____

课程负责人 _____ 刘谢 _____

所属系部 _____ 学生处 _____

申报日期 _____ 2013 年 5 月 10 日 _____

重庆航天职业技术学院制

二〇一三年五月

填写要求

1. 以 word 文档格式如实填写各项。
2. 表格文本中外文名词第一次出现时，要写清全称和缩写，再次出现时可以使用缩写。
3. 涉密内容不填写，有可能涉密和不宜大范围公开的内容，请在“其他说明”栏中注明。
4. 除课程负责人外，根据课程实际情况，填写 1~4 名主讲教师的详细信息。
5. 本表栏目未涵盖的内容，需要说明的，请在“其他说明”栏中注明。

1. 课程负责人情况

1-1 基本信息	姓名	刘谢	性别	男	出生年月	1958.6															
	最终学历	大学	专业技术职务	讲师	电话	13640553319															
	学位	学士	职业资格证书	国家二级心理咨询师	传真																
	所在院系	学生处		E-mail	471705196@qq.com																
	通信地址(邮编)	重庆市江北区红石路 255 号 重庆航天职业技术学院电子信息工程系邮编 400021																			
	教学与技术专长	心理健康教育																			
	<p>工作简历(含在行业、企业的工作经历和当时从事工作的专业领域及所负责任)</p> <p>工作简历</p> <p>1981.9-1985.7 西南师范学院教育系学校教育专业学习;</p> <p>1985.7-1996.6 航天工业部西南职工大学教务处;</p> <p>1996.6-2000.6 西南航天职工大学社科艺术系主任;</p> <p>2000.6-2003.2 重庆电子职业技术学院中教部主任;</p> <p>2003.2-至今 重庆航天职业技术学院心理咨询室主任。</p>																				
1-2 教学情况	<p>近五年来承担的主要课程(含课程名称、周学时、届数及学生总人数,不超过五门);</p> <p>主持的教学研究课题(含课题名称、来源、年限,不超过五项);作为第一署名人在国内外公开发行的刊物上发表的教学研究论文(含题目、刊物名称、时间,不超过十项);</p> <p>获得的表彰/奖励(不超过五项)</p> <p>1、近五年来承担的主要课程</p>																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>课程名称</th> <th>课程类别</th> <th>周学时</th> <th>届数</th> <th>总人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>大学生心理健康教育</td> <td>公选课</td> <td>2 学时</td> <td>5</td> <td>550 人</td> </tr> </tbody> </table>						课程名称	课程类别	周学时	届数	总人数	大学生心理健康教育	公选课	2 学时	5	550 人					
	课程名称	课程类别	周学时	届数	总人数																
	大学生心理健康教育	公选课	2 学时	5	550 人																
<p>2、主持的教学研究课题</p>																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>课题名称</th> <th>来源</th> <th>本人作用</th> <th>备注</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>《高职大学生心理健康教育课程教学大纲》。</td> <td>重庆航天职业技术学院</td> <td>主持人</td> <td>结题</td> </tr> <tr> <td>《大学生心理健康与成长》</td> <td>重庆出版社</td> <td>参与</td> <td>出版</td> </tr> <tr> <td>《心理健康教育》</td> <td>人民邮电出版社</td> <td>主编</td> <td>出版</td> </tr> </tbody> </table>						课题名称	来源	本人作用	备注	《高职大学生心理健康教育课程教学大纲》。	重庆航天职业技术学院	主持人	结题	《大学生心理健康与成长》	重庆出版社	参与	出版	《心理健康教育》	人民邮电出版社	主编	出版
课题名称	来源	本人作用	备注																		
《高职大学生心理健康教育课程教学大纲》。	重庆航天职业技术学院	主持人	结题																		
《大学生心理健康与成长》	重庆出版社	参与	出版																		
《心理健康教育》	人民邮电出版社	主编	出版																		

	高职院校学生心理健康教育改革实践	重庆航天职业技术 学院	主持人	结题
1-3 技术 服务	<p>近五年来承担的技术开发或技术服务（培训）项目及效果（含项目/培训名称、来源、年限、本人所起作用，不超过五项）；在国内外公开发行人物上发表的的相关专业技术论文（含题目、刊物名称、署名次序与时间，不超过五项）；获得的表彰/奖励或获得的专利（含奖项名称、授予单位、署名次序、时间，不超过五项）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《心理健康教育》课程于 2004 年 9 月设为全院选修课。 2. 2004 年 7 月编写完成：重庆电子职业技术学院《高职大学生心理健康教育课程教学大纲》。 3. 2004 年 09 月—2017 年 07 月 讲授心理健康教育课程。 4. 因讲授《心理健康教育》课程获 2005—2006 学年学院教学质量三等奖。 5. 2006 年 12 月参与重庆出版社组织《大学生心理健康与成长》教材编写工作。具体负责《第一章 适应环境 独立生活》之编写。该教材于 2007 年 09 月开始使用。 6. 2013 年作为主编之一组织《心理健康教育》教材编写工作，并由人民邮电出版社出版发行，该教材于 2013 年 09 月开始使用。 <p>2、在国内外公开发行人物上发表的的相关专业技术论文： 2011 年 7 月《高职院校心理健康教育课程现状及改革途径探索》，发表于重庆航天职业技术学院学报，为独立作者。</p> <p>3、近五年来获得的学术研究表彰/奖励： 1) 因讲授《心理健康教育》课程获 2005—2006 学年学院教学质量三等奖。</p>			

2. 主讲教师情况(1)

2(1) -1 基本 信息	姓名	王梦梅	性别	女	出生 年月	1983.7																																										
	最终 学历	研究生	专业技 术职务	讲师	电话	02367607855																																										
	学位	理学硕士	职业资 格证书	国家二级心理师	传 真																																											
	所在 院系	学生处		E-mail																																												
	通信地址(邮编)	重庆市江北区红石路 255 号(400021)																																														
	教学与技术专长	主要从事心理健康教育的教学工作,特长是团体心理辅导、 心理咨询																																														
	<p>工作简历(含在行业、企业的工作经历和当时从事工作的专业领域及所负责任)</p> <p>2011.7-2013.9 重庆航天职业技术学院电子工程系 辅导员</p> <p>2013.9-至今 重庆航天职业技术学院 学生处干事</p>																																															
2(1) -2 教 学 情 况	<p>近五年来承担的主要课程(含课程名称、周学时,届数及学生总人数,不超过五门);; 主 持的教学研究课题(含课题名称、来源、年限,不超过五项);作为第一署名人在国内外 公开发行的刊物上发表的教学研究论文(含题目、刊物名称、时间,不超过十项);获得 的教学表彰/奖励(不超过五项)</p> <p>1. 主要课程:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>课程名称</th> <th>课程类别</th> <th>周学时</th> <th>届数</th> <th>总人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>客户心理学</td> <td>专业基础课</td> <td>2-4</td> <td>3</td> <td>450</td> </tr> <tr> <td>交流与沟通</td> <td>专业基础课</td> <td>2-4</td> <td>3</td> <td>400</td> </tr> <tr> <td>军人心理学</td> <td>专业基础课</td> <td>2-4</td> <td>2</td> <td>450</td> </tr> <tr> <td>心理健康教育</td> <td>公共选修课</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>社会调查方法</td> <td>公共选修课</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>110</td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 获奖:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>奖项名称</th> <th>授予单位</th> <th>时间</th> <th>署名次序</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>重庆市学生管理优秀论文二 等奖</td> <td>重庆市教育委员会</td> <td>2012 年</td> <td>第二作者</td> </tr> <tr> <td>学生管理优秀论文一等奖</td> <td>重庆航天职业技术学院</td> <td>2013 年</td> <td>独立作者</td> </tr> </tbody> </table>						课程名称	课程类别	周学时	届数	总人数	客户心理学	专业基础课	2-4	3	450	交流与沟通	专业基础课	2-4	3	400	军人心理学	专业基础课	2-4	2	450	心理健康教育	公共选修课	1	1	110	社会调查方法	公共选修课	1	1	110	奖项名称	授予单位	时间	署名次序	重庆市学生管理优秀论文二 等奖	重庆市教育委员会	2012 年	第二作者	学生管理优秀论文一等奖	重庆航天职业技术学院	2013 年	独立作者
	课程名称	课程类别	周学时	届数	总人数																																											
	客户心理学	专业基础课	2-4	3	450																																											
交流与沟通	专业基础课	2-4	3	400																																												
军人心理学	专业基础课	2-4	2	450																																												
心理健康教育	公共选修课	1	1	110																																												
社会调查方法	公共选修课	1	1	110																																												
奖项名称	授予单位	时间	署名次序																																													
重庆市学生管理优秀论文二 等奖	重庆市教育委员会	2012 年	第二作者																																													
学生管理优秀论文一等奖	重庆航天职业技术学院	2013 年	独立作者																																													

2(1) -3 技 术 服 务	<p>近五年来承担的技术开发或技术服务（培训）项目及效果（含项目/培训名称、来源、年限、本人所起作用，不超过五项）；在国内外公开发行人物上发表的的相关专业技术论文（含题目、刊物名称、署名次序与时间，不超过五项）；获得的表彰/奖励或获得的专利（含奖项名称、授予单位、署名次序、时间，不超过五项）</p>
	<p>在公开发行人物上发表的的相关专业技术论文： 到重庆航天职业技术学院工作以来，发表论文分别是： (1)2011年7月《2010级医护专科学子心理健康调查报告》，发表于现代医药卫生杂志，为第三作者。 (2)2012年1月，《城乡医护专业学生心理健康差异研究》，发表于重庆医学杂志，为第二作者。 (3)2012年3月，《我国人才心理测评方法述评与展望》，发表于重庆航天职业技术学院学报，为第一作者。 (4)2013年5月，《高职院校学生感恩行为及感恩教育浅谈》，发表于重庆航天职业技术学院学报，为第二作者。 (5)2013年5月，《积极心理健康教育在高职院校的探索与应用》，发表于现代教育杂志，为第二作者。</p>

2(1)-1 基 本 信 息	姓 名	李桂英	性 别	女	出生年月	1974.6
	最终学历	研究生	专业技术职务	讲师	电 话	02367607855
	学 位	理学硕士	职业资格 格证书	国家二级心理师	传 真	
	所在院系	学生处		E-mail		
	通信地址（邮编）	重庆市江北区红石路 255 号(400021)				
	教学与技术专长	主要从事心理健康教育的教学工作，特长是心理咨询				
	工作简历（含在行业、企业的工作经历和当时从事工作的专业领域及所负责任）					
	2011.7-2013.6 重庆航天职业技术学院电子工程系 辅导员 2013.7-至今 重庆航天职业技术学院 学生处干事					

<p>2(1)-2 教学 情况</p>	<p>近五年来承担的主要课程（含课程名称、周学时，届数及学生总人数，不超过五门）； 主持的教学研究课题（含课题名称、来源、年限，不超过五项）；作为第一署名人在国内外公开发行的刊物上发表的教学研究论文（含题目、刊物名称、时间，不超过十项）； 获得的教学表彰/奖励（不超过五项）</p> <p>1. 主要课程：</p> <table border="1" data-bbox="512 461 1385 680"> <thead> <tr> <th>课程名称</th> <th>课程类别</th> <th>周学时</th> <th>届数</th> <th>总人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>客户心理学</td> <td>专业基础课</td> <td>2-4</td> <td>3</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>军人心理学</td> <td>专业基础课</td> <td>2-4</td> <td>2</td> <td>450</td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 获得证书：</p> <p>(1) 1999年8月获得重庆市技术员职称。 (2) 2010年10月成为中国保健学会会员。 (3) 2012年3月取得国家心理咨询师二级职业资格证书，现为重庆市心理学会会员。 (4) 2014年8月取得高等院校教师资格证书 (5) 2015年8月获得重庆航天职业技术学院讲师资格证书</p>	课程名称	课程类别	周学时	届数	总人数	客户心理学	专业基础课	2-4	3	150	军人心理学	专业基础课	2-4	2	450
课程名称	课程类别	周学时	届数	总人数												
客户心理学	专业基础课	2-4	3	150												
军人心理学	专业基础课	2-4	2	450												
<p>2(1)-3 技术 服务</p>	<p>近五年来承担的技术开发或技术服务（培训）项目及效果（含项目/培训名称、来源、年限、本人所起作用，不超过五项）；在国内外公开发行刊物上发表的相关专业技术论文（含题目、刊物名称、署名次序与时间，不超过五项）；获得的表彰/奖励或获得的专利（含奖项名称、授予单位、署名次序、时间，不超过五项）</p> <p>在公开发行刊物上发表的相关专业技术论文：</p> <p>(1) 2011年11月—2012.5月参与由西南师范大学出版社2012年7月出版的《跨越代沟——青少年与长辈交往的艺术》书中“我要上网”和“我的交往我要做主”内容的编写。 (2) 2012年2月在《社会心理学》发表论文《一例创伤后应激障碍案例分析报告》。 (3) 2012年5月在《重庆与世界》发表论文《关于老年人抑郁研究现状的调查综述》。 (4) 2015年2月在《重庆航天职业技术学院学报》发表论文《关于高职大学新生心理障碍及应对措施探讨》。 (5) 2016年2月在《重庆航天职业技术学院学报》发表论文《探析朋辈咨询技术在高职大学生心理健康教育中的应用》。 (6) 2016年5月在《重庆航天职业技术学院学报》发表论文《浅谈音乐疗法在大学生心理健康辅导中的应用》。</p> <p>在科研方面：</p> <p>(7) 2012年8月起开始“高职院校学生攻击行为及其与自信心的关系”课题研究。</p>															

	(8) 2013年5月参研重庆市教育委员会人文社会科学研究项目《重庆市城镇老年人心理养老模式和内容研究》
--	--

3. 教学队伍情况

3-1 人员构成 (含 兼职教师)	序号	姓名	性别	出生年月	专业技术职务	职业资格证书/ 双师	专业领域	在课程教学中承担的任务												
	1	刘谢	男	1958.06	讲师	国家二级心理咨询师	心理健康教育	课程负责人 主讲教师 科研												
	2	王梦梅	女	1983.7	讲师	国家二级心理咨询师	心理健康教育	课程建设 主讲教师 科研												
	3	李桂英	女	1978.06	讲师	国家二级心理咨询师	心理健康教育	课程建设 科研												
3-2 教学队伍整体结构	<p>1. 年龄结构 课程教学队伍主要由中青年教师组成，年龄结构合理。50岁以上2人，40-49岁2人，30-40岁6人，20-30岁1人。</p> <p>2. 学缘结构 课程组主讲教师与辅导教师主要来自西南大学、重庆师范大学等高等院校或科研机构，多学校、多院所的本科、硕士教育使他们从心理学、教育学等专业毕业并获得学士、硕士学位，形成了良好的学缘结构体系。</p> <p>3. 师资配备 本课程配备了4名主讲教师，他们全面负责心理健康教育课程的理论课教学任务；并在课后负责对本班学生进行辅导，承担心理学课程的教学研究与课程建设。</p>																			
3-3 教学改革与技术服务/培训	<p>近五年来教学改革、教学研究成果及其解决的问题(不超过十项);主持或参与的技术开发、技术服务(培训)项目、完成情况及成果、效益 教学内容改革与教学方法、手段改革相结合。在教学方法与手段上,敢于大胆创新,运用多媒体和网络信息等现代教育技术的教学手段,以学生为主体的现场教学的教学方法。在教学过程中,在课堂上采用投影仪、电脑结合生动和具有交互式的课件给学生演示、讲解外,还加强了学生的体验训练,开设了第二课堂的活动课程以及团体心理辅导课。</p> <p>1、近五年来教学改革、教学研究成果及其解决的问题</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>序号</th> <th>项目级别</th> <th>名称</th> <th>主持人</th> <th>参与人</th> <th>成果及解决的问题</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>院级</td> <td>高职院校学生心理健康教育改革实践研究</td> <td>刘谢</td> <td>王梦梅、李桂英</td> <td>(1) 高职学生心理健康现状调查研究报告。(2) 搭建了学院心理健康教育网络平台。(3) 编写了心理健康教育校本教材——《心理健康教育》;(4) 公开发表了相关学术论文1篇;(5) 《高职院校学生心理健康教育改革实践》研究报告</td> </tr> </tbody> </table>								序号	项目级别	名称	主持人	参与人	成果及解决的问题	1	院级	高职院校学生心理健康教育改革实践研究	刘谢	王梦梅、李桂英	(1) 高职学生心理健康现状调查研究报告。(2) 搭建了学院心理健康教育网络平台。(3) 编写了心理健康教育校本教材——《心理健康教育》;(4) 公开发表了相关学术论文1篇;(5) 《高职院校学生心理健康教育改革实践》研究报告
序号	项目级别	名称	主持人	参与人	成果及解决的问题															
1	院级	高职院校学生心理健康教育改革实践研究	刘谢	王梦梅、李桂英	(1) 高职学生心理健康现状调查研究报告。(2) 搭建了学院心理健康教育网络平台。(3) 编写了心理健康教育校本教材——《心理健康教育》;(4) 公开发表了相关学术论文1篇;(5) 《高职院校学生心理健康教育改革实践》研究报告															

3-4
师资
培养

近五年师资培养情况（包括职教理论水平、专业技术水平提高，教学能力、职业能力培养等以教师外出培训、出国访问的方式，达到高学历，更新知识，适应电子工程领域的新技术，提高科研水平和教学水平，形成优秀科研团队。

打造航天职业素质过硬、专兼结合的优秀教学团队

(1) 专业技能培训

通过参加国内举办的各种专业技能培训班对教师进行培养，提高了其专业技能。

序号	姓名	项目名称	时间	地点
1	刘谢	国家二级心理咨询师培训	2009.5月-11月	重庆师范大学
2	王梦梅	重庆市高校心理健康骨干教师培训	2011.7	西南大学

(2) 先进教学理念学习与培训

通过参加国内外职业教育教学理念专题研讨会，学习先进的职教理念，提升教师的教育教学水平。

序号	姓名	项目名称	时间	地点
1	李桂英	国家教育部思政司举办的大学生心理危机干预专项培训	2015年5月	北京
2	全体教师	高校心理健康教育的开展	2013-2017年,暑期培训	重庆航天职业技术学院

(3) 教科研能力培养

通过完成教研教改项目、应用技术研究项目、技术服务与培训、精品课程建设、专业论文撰写与理实一体化教材编写等方式，提高教师教科研、教学能力。

(4) 老教师挖潜、青年教师培养

老教师学习新技术和工具，帮助他们掌握新技术和工具，进一步提升他们的教学水平。同时发挥老教师的“传、帮、带”作用，逐步提高青年教师教学水平；鼓励青年教师到高校进行进修及学历提升，提高其理论和研究水平。

4. 课程设置

4-1 课程性质与作用

1. 课程性质

《大学生心理健康教育》课程是为提高大学生心理健康水平而开设的一门全院公共基础课。是遵照教育部下发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神要求，也是为了适应大学生自我成长的迫切需要而开设的。旨在使学生掌握心理健康的基本知识，及时给予大学生积极的心理指导，帮助大学生提高心理健康水平，化心理素质。

2. 课程作用

本课程的主要作用是：使学生通过本大纲规定的全部教学内容的学习，掌握心理发展特点以及影响因素，获得心理健康的基本概念和基础知识。初步形成多种视角的心理学观点，能对自己和他人的心理特点进行一定的分析；掌握一些基本的心理调试技巧和方法，并能将其应用于与日常的学习、工作和生活中。

3. 教学目标

(1) 了解心理健康方面相关的基本知识及心理健康的影响因素，理解大学生心理健康蕴含的成长意义。帮助学生建立科学的健康观，能以科学的态度和方法来认识心理健康问题。

(2) 学会评价个人心理健康状况，帮助学生正确认识自我，了解他人。

(3) 掌握一定的心理调适方法，学会自我保健，促进学生形成良好的个性心理品质，完善人格。

4-2 课程设计的理念与思路

1. 课程设计理念

在紧密结合职业院校学生培养目标的前提下，同时针对以往课程偏重理论知识传授的模式下。

我们提出了“以知识应用为基础，以能力培养为核心，以问题解决为目的，以人性发展为宗旨”的理念。立足当前、着眼长远、培养学生未来的学习能力和发展潜力，让学生在教与学的互动中乐学、好学、善学、学出成效。把心理健康的理念融入学习，融入生活。

2. 课程设计思路

针对课程特点，在课程组教师的共同讨论下，确定教学内容，选取教学案例和教学项目（任务），设计教学环节、教学方法，制定课程标准（教学大纲），建设课程资源。我们将全部内容划分为十章，每一章解决一个大学生在学习和生活当中遇到的问题。以典型案例为基础，并利用心理测试，让学生了解自己的心理状况，通过活动深入和解决问题，最后，以讨论和总结结束本单元内容。

3. 课程设计过程

针对每一单元解决的不同问题，课程构建了以能力目标为导向，由课程组教师共同研究创设学习情境，合理设计课堂讲授环节和活动环节，最后对教学效果进行评估，以期对能力目标的完成与否进行检验。每个课程环境均以能力目标为前提，对本单元要解决的问题进行分解，并根据对以往课程的总结和对新教材的分析，再结合《心理健康教育》课程的特色，课程有如下环节：

(1) 心理健康小故事或引例。这些故事有发生在大学生身边的事、名人故事、心理案

例等多种形式，在故事的基础上，引导学生对故事进行讨论，并分享感悟。

(2) 想一想、读一读。对相关的心理健康知识进行讲解，为后面的互动活动打下基础。

(3) 小测试。该部分选取适宜的心理测验，针对本单元问题，让学生对自身状况有一个初步和直观地了解。

5. 教学内容

5-1 教学内容的针对性与适用性

一、教学内容的选取与安排适应高职生的特点

高职生来源于普通高中和职业中专，学生的理论知识比本科生差，对理论知识的学习有畏难情绪。另外，针对普通高校的大学生，高职生的心理素质与其还存在着一定的差异。比如挫折心理、自卑心理、学习困难心理、意志力薄弱、目标意识淡漠等，但高职生喜欢体验式的活动，对体验型的课程内容有兴趣。因此学校心理健康课程在教学内容的选取上理论知识以“必需够用”为度，实践知识以“实际、实用、实践”为原则，以过程性知识为主，陈述性知识为辅，删减过繁、过难的理论性知识推导的内容，增加体验型内容的教学。在教学内容的安排上遵循由简到难、循序渐进的原则。

二、教学内容针对职业岗位要求

现代社会需要大学毕业生是复合型人才、专业型人才、政治成熟型人才、合格成熟的社会型人才，因此，当今社会对大学生的素质提出了新的要求，其中合格成熟的社会型人才体现出当代社会主义市场经济条件对大学生心理素质的要求，大学生需要加强心理素质培养，才能适应各行各业对新时代大学毕业生心理素质的要求。

三、教学内容考虑学生可持续发展

高职在校生的心理健康问题不是简单个别的心理问题，而是关系到开发和发展生产力、为社会主义现代化建设培养高素质劳动者和实现人力资源可持续发展的战略问题。这个问题如果解决不好，高职教育就会陷入“低智商，低情商”的困境。因此针对高职在校生的心理健康现状，可从以下几方面着手解决他们的心理可持续发展的问题：

1. 学习辅导.

针对学生中出现的心理情况，应注重在学生中进行心理知识教育和开展心理咨询活动。如开设心理学、教育心理学、大学生心理健康教育、人际关系学等课程或讲座。以帮助学生了解自身生理心理发展给大学生带来的不安和忧虑。也可为毕业生的社会化奠定心理基础，走出高职低人一等的心理误区。

2. 生活辅导

重视培养学生良好个性品质的同时。要重视对学生的养成教育、人格教育、生存教育，教育学生“学会做人、学会关心、学会生存、学会思考”。首先，在学生中开展公共关系、青年人际交往问题的讲座、心理咨询等活动，培养学生具有健康的心理品质；其次。组织青年学生开展青年志愿者活动、社会调查、实践、参观等活动。教育学生在生活中关心他人、在社会中学会做人、在竞争中学会生存、在交往中学会思考。同时，学校的各个管理部门协调一致，做到教书育人、管理育人、服务育人。

3. 挫折教育。

人的一生难免遇到挫折，一个人对挫折的心理反应和应对挫折的能力。往往反映出心理素质的高低。大学生出现的心理问题，有很多都与各种挫折有关。挫折所引起的消极心身反应，往往是导致心理障碍的主要原因之一。

4. 邀请技术能手，业务骨干和优秀毕业生来做讲座

聘请生产、管理、服务一线的技术能手、业务骨干或优秀毕业生来校进行现身说法，启发诱导学生巩固专业思想、立志成才的潜能，逐步形成良好的校风、学风和高尚的职业道德。这也是解决高职学生心理问题的一种有效途径。

5-2 教学内容的组织与安排

1. 课程的教学内容

总体上以大学生环境适应、自我意识、学习心理、情绪情感管理、人际交往、挫折应对、大学生恋爱心理、网络心理、生涯规划等作为本课程的重要内容。现将重点教学部分的章节内容安排如下：

第一章 相约心理健康教育课 开启大学生活新篇章

第二章 适者生存 笑迎新环境

第三章 自知者明，做心灵的统帅

第四章 师傅引进门，学依靠自身

第五章 宁静致远 做情绪的主人

第六章 海纳百川 与人为善

第七章 做真的勇士 直面挫折

第八章 那一年 我们相爱

第九章 远离虚幻 回归现实

第十章 成功源于梦想 梦想源于行动

2. 课程的重点、难点：

(1) 重点：

通过新生刚入学的心理适应特点的分析，让他们正确面对自己的心理落差，尽快地适应大学生活；介绍新世纪对人才的要求，让新生尽早明确个人发展方向，树立奋斗目标与理想，激发他们的学习热情。

(2) 难点：

第一，《心理健康教育》是新设立的一门公共课，其教学体例、讲授内容，对老师和学生来说都是一个学习实践的过程；

第二，本课程包含内容较多，信息量较大，授课过程中难以深入分析讲解，实践环节难

以有效开展。

3. 学时分配表

《心理健康教育》课程总学时：36，其中讲授学时：34，考核学时：2。

序号	主要内容	学时
1	第二章 适者生存 笑迎新环境	3
2	第三章 自知者明，做心灵的统帅	4
3	第四章 师傅引进门，学依靠自身	4
4	第五章 宁静致远 做情绪的主人	4
5	第六章 海纳百川 与人为善	4
6	第七章 做真的勇士 直面挫折	4
7	第八章 那一年 我们相爱	4
8	第九章 远离虚幻 回归现实	3
9	第十章 成功源于梦想 梦想源于行动	4
10	期末考核	2
11	合计学时	36

5-3 教学内容的具体表现形式

一、课程标准

心理健康教育课程目标着眼于使学生掌握基本的心理健康知识，增强心理健康意识，提高自我心理调节能力，为学生的健康、积极生活奠定基础，通过心理健康教育课程及相关活动，训练和陶冶其心理品质，提高学生的心理健康水平，促进学生全面、]健康、和谐的发展。

二、贴合本校高职生心理特点编制校本教材

(一) 教材建设与使用

在课程开设初期，由于还没有自主编写的、成熟的教材，我们最开始选用的是市内教材。其中的理论比较先进，知识和应用比较新，案例比较丰富。同时，我们持续关注高职大学生更心理健康发展的最新动态和最新成果，并及时对课堂内容及效果进行总结，随着我们对课程理解的逐渐深入，形成了完善的教学逻辑体系。由本课程负责人刘谢老师主编的《心理健康教育》一书由人民邮电出版社出版发行。并于2013年开始使用该教材。除该主教材外，我们还制作了课件和讲义，自编了案例和习题集，以供教师组织教学内容，供学生学习时参考阅读，新教材结构清晰，教学目标明确，内容选择恰当，选取的工作任务真实，具有代表性，能够满足学生心理素质的培养。

(二) 促进学生自主学习的扩充性资料

我们编写的《心理健康教育》教材中，每章后都有案例，通过案例向学生展示教学内容在实践中的应用，以拓展学生的视野，启迪学生的兴趣。在教材配套方面，我们基于几年的积累，编写了一套习题集，有效地帮助学生理解和巩固已学的知识。在案例教材配套方面，我们编写了案例教案。这些教材和参考资料为学生提供了宽广的课程资源，为学生的主动学习和研究性学习提供了指导和帮助。

三、教学组织方案

(一) 学生基本情况

三年高职学生，高中毕业，在高中时期学习了三年，基本掌握了学习方法，具有良好的学习习惯，整体素质较好。

（二）因材施教

针对高职生较强的理解能力，适当补充一些咨询辅导案例进行课堂讨论，并结合教学安排，增加团体心理游戏活动，以增强教学效果。

四、开发课程配套课件

根据《大学生心理健康教育》课程的需要，开发内容丰富、形式多样的教学课件，通过文字、图片、视频，全方位、多角度的讲解大学生心理健康教育的基本理论知识和实际运用技巧，激发学生的学习热情，提高教学质量。

五、建设网络课程

在课程网站上建设网络课程，包括教学资源库和学习平台，其中教学资源库为教师提供备课、授课和考核资源；学习平台为学生提供学习指南、典型心理健康案例、习题、自测题、活动、资料下载、拓展知识等。网络课程建设符合课程设计要求，方便学生自主学习，了解新知识，提升知识和技能，还可进行自我检测，巩固所学内容，满足了网络课程教学需要。

6. 教学方法与手段

6-1 教学模式的设计与创新

1. 教学模式的设计与创新

通过大量有针对性的案例和实用的心理测试量表,针对高职院校学生在学习、生活、人际交往、就业等方面可能遇到的各类心理困惑,坚持科学性与实用性的统一、知识性与哲理性的统一、趣味性与实践性的统一,从而调动学生学习的主动性、积极性,促进学生在案例中反思、在反思中成长。

6-2 多种教学方法的运用

本课程采用几种学生最喜闻乐见的教学方法,具体如下:

1. 角色扮演法。角色扮演法通过戏剧角色演出的方式,让学生按照教师的导演在某种特定情境下模仿特定角色的语言、行为等,引导学生体会恐惧、欣喜、忧伤、愤怒等心理感受,分析和发现问题的成因,并自觉地调节不良的心理状态。这种方法不仅引导学生亲身体验,还帮助学生宣泄不良情绪,协助学生积极进行心理调适,促进心理健康发展。角色扮演法通过激发学生的表演激情和创造欲望,为大学生心理健康教育课的课堂教学注入了鲜活的力量;学生们在互动表演中学会了良性的沟通交流,在师生导与演的配合中建立起了和谐信任的关系。

2. 案例教学法。案例教学法是指根据课堂教学的具体目的,为学生提供具体而典型的心理健康教育案例,组织学生通过分析、讨论和交流等形式,学习观察心理现象、解决心理问题的方法和技巧,提高学生分析、解决问题的能力的方法。这种教学方法的本质是理论和实践相结合的互动式的教学方法。在实际的教学过程中,任课教师首先要向学生介绍案例的发生情况,引导学生积极参与课堂互动。另外,教师要把握好自己的角色,做到“导”而不“演”,为学生展示和发现心理问题的深层次原因作好铺垫和指导案例教学法具有开放性、互动性以及体验性的特点。这非常有利于调动学生参与课堂教育的积极性和主动性,更有利于培养大学生发现心理问题、分析问题症结、解决心理困惑的能力。案例分析法的本质是教师引导学生按图索骥,进行指定事件的分析与讨论,在层层剥离寻找最佳解决方案的过程中实现了学生个体心理的发展。

3. 课堂讨论法。课堂讨论法与角色扮演法有相似的地方,主要表现在两者都是组织学生分析讨论某个核心问题,加强对有关问题的认识和理解。

6-3 现代教学技术手段的应用

1. 多媒体现代教学技术的应用

本课程教学内容多、涉及的知识面广、信息量大，教学中充分利用现代教育技术手段，制作了电子教案、视频示范等教学资料，采用文字、动画、视频、插图等多种表现手法，利用多媒体技术，生动、形象地展现心理健康教育知识的工作原理、概念、电路设计调试等，调动学生学习的兴趣和积极性，提高教学效率和教学质量。

2. 网络技术的应用

本课程充分利用学院网络资源和互联网技术等多种有效的远程教学手段开展教学互动，建立在线学习等学习平台供校内外学生学习、讨论。设置活动互动、下载中心等栏目以解决学生需求，并提供网上交流、QQ 答疑，丰富教学资源，以方便学生自学和满足远程教育需要。

6-4 网络教学资源和硬件环境

1. 内容丰富的课程教学网站

本课程的教学网站可提供丰富的教学资源，包括课程标准、授课计划、授课教案、虚拟实验及虚拟实训、课程教材、参考资料、课程课件、授课录像、习题库等，方便学生自主学习，为学生提供更广泛的学习空间。

2. 先进的数字化校园网

信息技术中心现有服务器 6 台(包括 SUN 小型机 1 台(操作系统为 Solaris 8)，DELL PC 专用服务器 4 台(操作系统为 Windows 2000 Server)，联想万全 PC 服务器 1 台(操作系统为 Windows 2000 Server))，网络设备 86 台(包括 Cisco 三层千兆交换机 1 台，1000M 交换机 15 台，100M 交换机 50 台，10M 交换机 15 台，Cisco 26 系列路由器 2 台，华为 3640 路由器 1 台，东软 Neteye4032 防火墙 1 台，美国福禄可公司 DSP4000 网络测试 1 台)，目前的光纤专线速率为 17M。学院建立了总容量达 5TB 的高职教育多媒体教学资源库，电子图书 25 万余种，并建立有中国电子期刊库，为开展网络教学提供了丰富的物质基础。

7. 教学效果

7-1 校内督导及学生评价

教学督导评价

在师资队伍方面，形成了一支知识结构和年龄结构合理、责任心强、教学经验丰富的教学团队。在教材开发方面，作为一般院校的《心理健康教育》教师，在教学工作中，深深感到没有很好适应一般高职大学生需要的教材，基于这样一种认识，又经过了较长时间的积累与准备，我们专门针对一般高职院校大学生，于2013年5月编写出版了《用健康的心灵成就幸福的人生》(校本教材)。校内督导评价，这本教材具有四个方面特点：(1)体系完整，能够比较全面、完整地反映大学生心理健康教育的基本理论。(2)重点突出，强调基本理论和基本方法的学习。对心理健康教育中一些重点、难点的概念、原理以及分析方法，进行重点论述，以便于读者理解。(3)论述简明，尽量少用理论的方式，多采用案例、故事引导，体验小活动和小测试等方式，力求深入浅出，简明扼要，便于自学。(4)内容新颖，能够反映心理健康教育的最新进展。后来，我们出了第二版。主要原因我们发现了原书中一些章节结构和部分内容有进一步改进的余地，以及本教材在《用健康的心灵成就幸福的人生》的基础上作了改动，并将教材更名为《心理健康教育》，(人民邮出版社)于2013年9月版，独立出版。

学生评价

16级物联网技术专业同学评价：

心理健康的问题在中学生之间是很忌讳谈及的，如果说某个人有心理问题或想心理医生求助过，那么他极有可能因此而背上来自自己和他人极其沉重的心理包袱。在这门课的学习过程中，我首先认识到的就是有关这一点的：心理健康问题普遍存在，或轻或重，需要我们去重视。认识到这一点，我就对心理健康问题有了一个崭新的认识，从而敢于去正视它，正是自身存在的问题。

15级旅游管理专业同学评价：

我认为通过这门课的学习，最重要的是改变了我的观念，让我对心理健康问题有一个崭新的认识，敢于正视它，敢于正是自身存在的问题，学会了一些自我调试的方法；于社会我认识到心理健康问题的存在以及我们的偏见已经给社会带来了极大的危害。心理健康的认知变革已迫在眉睫，我们需要潜移默化地将一个崭新的观念根治在我们的社会之中从而造福整个社会。我想心理健康问题会越来越受重视，起码现在的我已十分重视它。

7-2 社会认可度

西南政法大学 心理健康中心负责人 评价：

重庆航天职业技术学院对《大学生心理健康教育》课程改革的指导思想正确，思路清晰，培养目标明确，教学内容符合高职生特点、满足学生自身和社会的需要，值得肯定。

重庆理工大学 教授评价：

重庆航天职业技术学院的《大学生心理健康教育》课程着重培养学生根据不但使学生学有所用，而且也为学生可持续发展奠定良好的基础，为企业、为学生的长远利益着想，这样的课程有意义。

总之，该课程的改革获得了同行专家的一致好评。在社会上产生了良好影响，在高职院校心理健康教育方面尝试了改革与实践，取得了一定的良好效果，并产生了一定的示范效应。该课题成果具有较高的实用性和较高的推广价值。

8. 特色与创新

8-1 本课程的特色与创新点（在课程建设、课程改革和课程教学上的突破及独创性成果，对同类课程建设具有积极引导意义和实际借鉴作用，并在本表 4-8 栏中未见表述）

针对高职在校生的心理健康现状，我院心理健康教育课程具有以下特色和创新点。

（一）充分利用第二课堂

1. 开展心理知识教育话劫，创建积极的校园文化氛园

（1）学习辅导

针对学生中出现的心理情况，应注重在学生中进行心理知识教育和开展心理咨询活动。如开设心理学、教育心理学、大学生心理健康教育、人际关系学等课程或讲座。以帮助学生了解自身生理心理发展给大学生带来的不安和忧虑。也可为毕业生的社会化奠定心理基础，走出高职低人一等的心理误区。

（2）生活辅导

重视培养学生良好个性品质的同时。要重视对学生的养成教育、人格教育、生存教育，教育学生“学会做人、学会关心、学会生存、学会思考”。首先，在学生中开展公共关系、青年人际交往问题的讲座、心理咨询等活动，培养学生具有健康的心理品质；其次。组织青年学生开展青年志愿者活动、社会调查、实践、参观等活动。教育学生在生活中关心他人、在社会中学会做人、在竞争中学会生存、在交往中学会思考。同时，学校的各个管理部门协调一致，做到教书育人、管理育人、服务育人。

（3）挫折教育

人的一生难免遇到挫折，一个人对挫折的心理反应和应对挫折的能力。往往反映出心理素质的高低。大学生出现的心理问题，有很多都与各种挫折有关。挫折所引起的消极心身反应，往往是导致心理障碍的主要原因之一。

（4）邀请技术能手，业务骨干和优秀毕业生来做讲座

聘请生产、管理、服务一线的技术能手、业务骨干或优秀毕业生来校进行现身说法。启发诱导学生巩固专业思想、立志成才的潜能，逐步形成良好的校风、学风和高尚的职业道德。这也是解决高职学生心理问题的一种有效途径。

（5）创建积极的校园文化氛围

积极培育、建设好校园环境，达到具有浓厚的文化氛围、人文品位景象。对学生的心理健康起潜移默化的影响。这些包括良好的学风、教风、校风。为达到“润物细无声”的作用。在校园中建设一批人文、自然景观。如雕塑、草坪、小径、林中石凳石桌、展览窗等。还可以通过第二课堂。关注和重视学生的个别差异，根据不同学生的不同需要。开展形式多样的、针对性强的心理健康教育活动，包括社会实践与调查、学术交流、勤工俭学、科技服务等等。这不仅能使大学生在做的过程中增长才干，发挥特长还可以激发参与意识和兴趣、缓解紧张情绪、调整心态。更快乐、健康的成长与成材。通过这些建设。让充满青春活力、健康文明向上、富于创新精神的文化氛围占领校园。

（6）建立学生心理健康协会

开展学生自助性心理健康教育活动，是有效地开展大学生心理健康教育的有效途径。把对心理学感兴趣、积极性高、有热情的学生组织起来，通过聘请心理学专家做专题报告、系列讲座以及开展丰富多彩的讨论会等方式进行培训。使他们对心理健康知识有基本的了解，掌握一定的心理辅导理论和技能。

在此基础上开展一系列活动，向学生宣传有关心理健康方面的知识。从而扩大学生心理健康教育工作在学生中的影响。学生自助组织成员分布广泛，共同的生活与情感使他们易于与同学沟通。并容易发现同学中的各种问题，特别是危机事件。另外，自助组织成员在学习、工作中助人又自助，培养了自己良好的人格品质。提高了组织能力、人际交往能力和心理承受能力，使自己的潜能得到

了发挥和提高。

(二) 构建心理健康教育网络平台

高校心理健康教育主要包括：课堂教学、讲座、心理健康月活动、心理咨询、心理测量、危机预警与干预等。但在实际中，高校开展的心理健康教育的对象有限，受益面较小。而借助网络技术，将提高心理健康教育的效率，扩大服务对象，丰富教育内容和形式。依托网络平台开展心理健康教育可以做到点面结合，既有大面积的心理健康知识普及，学生密切关注的心理问题的讨论，也有一对一的心理访谈和个体的心理测量。

网络具有是任何类型的传播载体无法比拟的特点，功能多、传播快、作用广泛、环境开放，网络对大学生的影响是一把双刃剑，心理健康教育进入网络，占领网络阵地，营造健康、积极、向上的网络文化，是利用网络平台开展心理健康服务的一个重要优势。对传播心理学知识、将会起到正本清源的作用，使网络对大学生心理健康的积极作用得以凸显。建立符合学生实际需要的、有吸引力的网站，使之成为教育者与学生之间新的纽带。举办网上心理讲座、开辟专题论坛、开展相关动漫、音乐、摄影等征集活动，宣传心理健康知识，用立体、丰富、科学的内容吸引广大学生，培养学生正确的心理健康观念。

8-2 本课程与国内外同类课程的比较

1. 国内同类课程存在的问题：

- (1) 教学内容以知识传授为主，缺乏感受体验。
- (2) 教学形式以讲授为主，缺乏活动设计。
- (3) 师生关系以教师为权威为主
- (4) 教学评价方法以考试为主。
- (5) 学生学习的心理机制以认知为主。

2. 《大学生心理健康教育》课程的主要优点。

- (1) 教学内容以感受体验为主，多心理案例、心理实验分享。
- (2) 教学形式以活动为主，融入团体心理辅导成分。
- (3) 师生关系以民主平等为主。
- (4) 教学评价方法以问卷、活动参与等综合测评为主。
- (5) 学生学习的心理机制以感受体验过程为主。

8-3 本课程改进的方向与途径

- 1、进一步丰富和发展课程的活动性形式，让学生在活动中去体悟、去感悟。
- 2、进一步提升课程的开放性，加强活动目标的开放，活动内容的开放，活动时间的开放，活动空间的开放，活动中师生关系的开放。
- 3、进一步加强课程中教学训练的系统性，即学科知识内在的系统性。
- 4、增强学生在课程学习中的主体性，充分发挥起自主性、能动性和创造性。

9. 课程建设规划

9-1 本课程的建设目标、步骤及五年内课程资源上网时间表

1. 本课程建设的目标

建成一门更加成熟的大学生心理健康教育“大课程”，将“课堂、课外、理论、实践”四个基本环节有机地融合成一门开放创新的、既科学又实用的、自成体系的素质教育课程，更好地服务于大学生的心理健康，服务于大学生心理素质的优化，服务于大学生良好心理品质的养成。

2. 建设步骤

本课程的初步建设主要包括：强化师资队伍，扩大实验实习基地，改革教学内容、方法，教学资源建设几方面。

(1) 专兼结合的高素质“双师型”师资队伍建设

通过进修等方式提高课程组教师的职业能力和教学方法能力，鼓励教师积极学习和探索适合于职业技术教育的教学理念和教学方法。

(2) 心理健康教育办公室建设

在现有心理健康教育办公室建设的基础上，结合示范院校建设，加强硬件和软件的建设，规范学校心理健康教育办公室规模，完善其功能。

(3) 教学内容、方法、手段的改革和建设

深化教学改革，积极探讨以学生为主体、以学生体验过程为导向的教学模式，研究现场教学、体验教学、案例分析、问题中心、经验教学等多种教学方法的改革与实践。

(4) 现代教育技术手段及教学资源建设

加大教学课件及网络课程的建设力度，开发出具有鲜明高职教学特色，以职业岗位工作流程为导向，以学生为主体，项目为载体，具有工作情境的教学课件，在此基础上进行相关资源的搜集和整理，在学院教学资源库建设的基础上，完善教学资源建设。

3. 课程资源上网时间计划

(1) 2012年1月~2012年12月，课程整体设计，授课课件，电子教案，30%的授课录像上网。

(2) 2013年1月~2015年12月，扩展资源全部上网，70%的授课录像上网。

(3) 2015年1月~2017年12月，完成全部授课录像并上网，继续扩充教学资源，完善在线辅导、网络授课环节。

9-2 五年内全程授课录像上网时间表

(1) 2012年12月，完成部分教学内容授课录像并上网，占全部授课录像上网的30%；

(2) 2015年12月，完成主要教学内容授课录像并上网，占全部授课录像上网的70%；

(3) 2017年12月，完成全部授课录像并上网。