

哈尔滨市航空服务中等专业学校
《心理健康》课程标准
(2021年9月新版)

一、课程信息

课程名称 (中文)	心理健康	课程名称 (英文)	Psychological health education
开课系部	航空系	必修/选修	必修
总学时/学分	40/2.5	其中实训学时	0
考核方式	考查	课程类别	公共基础课
适用专业	航空服务	适用学制	三年制

二、概述

(一) 课程性质

中等职业学校依据《中等职业学校心理健康教学大纲》开设《心理健康》课，此课程是中等职业学校学生的必修的一门德育课。其任务是提高全体学生的心理素质，帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，促进其身心全面和谐发展。

(二) 课程理念

1. 面向全体学生突出发展性

心理健康课程要面向全体学生。心理健康课程不是治疗和矫正，而是预防和发展因此心理健康课程是面向全体正常学生而不是对个别学生的咨询和治疗。发展性——是对心理健康课程根本的定位所在。课程特别强调要关注学生发展中存在的各种问题如学校适应问题、自我认识问题、学习策略问题、人际关系处理问题、异性交往问题、生涯发展与规划问题等。

2. 整体设计目标，体现灵活开放

心理健康课程的目标是通过对学生学校适应、自我意识、学习、人际交往、生涯规划的辅导增进中等职业学校学生心理健康、提高生涯规划能力为主要目的的必修课程。在课程目标设计上以整体目标为核心设计菜单式的心理健康课程各教师可以根据自身特点灵活选用和改编，充分体现课程标准的整体性、灵活性和开放性。

3. 采用活动途径，倡导体验分享

本课程倡导活动型的教学模式让学生在教师的引领下通过参与、合作、感知、体验、分享等方式促进自我觉察和自我成长。在课程中活动只是一个载体，重要的是学生在活动中的体验，并能在同伴之间相互反馈和分享的过程中获得成长。

4. 注重过程评价，促进学生发展

评价体系由形成性评价和终结性评价构成。在心理健康课程中应以形成性评价为主，注重培养和激发学生参与的积极性和自信心，注重学生自我认识、自我调适等能力的发展。评价要有利于促进学生心理健康的发展促进教师不断提高辅导技巧和水平。心理健康课程不以任何测验或考试作为终结性评价的手段。

三、课程目标

（一）课程总目标

中等职业学校心理健康课程的总体目标是学会调适寻求发展。学生良好心理素质的形成建立在学生良好的自我意识、学校适应、学习策略、情绪调节、人际交往和生涯规划的基础上。

（二）课程分目标

1. 知识目标

- 1) 了解学校各建筑和部门知道学校心理辅导室的位置和功能。
- 2) 认识心理健康课程，了解这门课程的教学模式和要求。
- 3) 了解自己的兴趣特长和人格特质类型，学会悦纳自己。
- 4) 了解自己的学习价值观，认识自己的学习风格。
- 5) 了解人际交往在生活和学习中的重要性。
- 6) 了解处理人际沟通的技巧，并学习使用两个最基本的技巧倾听和共情。
- 7) 了解什么是正当的休闲活动，发展适合自己的休闲活动。
- 8) 了解什么是生涯发展，对自己生涯负责的态度。

2. 能力目标

- 1) 能够觉察自己目前的生涯状态，宣泄自己进入学校后的困惑，分享和了解别人的困惑。
- 2) 能够认识到自己的优点，肯定自己的价值。
- 3) 能够觉察自己和他人的情绪和宣泄情绪和调节情绪。
- 4) 能认识到生涯抉择时可以获取帮助的资源 and 途径，并学习使用生涯决策平衡点。
- 5) 正确认识青春期异性交往问题，学习处理异性交往中出现的典型问题。
- 6) 探索职业世界和自己的职业价值观学习阅读求职广告的能力。
- 7) 分享有效的学习策略和方法。学会调节考试焦虑的方法学习考试应答技巧。
- 8) 认识到人际交往中沟通的重要性，并学会“我讯息”的沟通表达方式。

3. 思政目标

- 1) 探索适合自己的生活型态作为未来职业选择的参考。
- 2) 培养团队合作意识，较强的服务意识，较强的语言表达，善于与人沟通，展现自我的能力。
- 3) 具备特殊情况的应变能力和较强的心理素质。
- 4) 引导学生思考自己的生涯期待，订立自己三年内学习等各方面的暂定目标。

四、课程内容

项目序号	项目名称	模块	学时
1	心理健康的意义	心理健康的定义	2
2	中职学生的心理健康	中职学生的心理健康	2
3	身心健康促成长	身心健康促成长	2
4	心理发展你我他	心理调适方法 ABC	2
5	天生我才必有用	放飞生命的梦想	2
6	阳光总在风雨后	给真我一面旗帜	2
7	青春的秘密花园	敏感的性心理话题	2
8	做情绪的主人	向快乐与幸福出发	2
9	愿友谊地久天长	花季莫种相思树	2
10	架设师生爱心桥	冲突，让青春失色	2
11	筑起心灵的防火墙	心灵的防火墙	2
12	父爱母爱亲情进行时	滴水藏海，心怀感恩	2
13	学会学习	学会学习	2
14	学习能力大盘点	积极应对学习压力	2
15	学习的新概念	在实习实训中学习	2
16	我的职业理想	职业心理素质与我	2
17	我的角色我喜欢	我的角色我喜欢	2
18	排解职业压力有妙法	为职业能力夯实基础	2
19	升学与就业适应	职业倦怠与应对	2
20	创业与创新	创业与创新	2
合计		40 学时	

五、课程实施建议

（一）教学组织

为了进一步深化中等职业教育的教学改革，以服务为宗旨，已就业为导向，为社会培养引进人才，良好的心理健康是学生就业和今后发展的前提，利用《心理健康教育》教材，结合现代的心理测评机制和手段，全方位进行课程的组织和推进，融入到各门课程，在其他公共基础课、专业核心课和专业领域课范畴内都进行学科融合，重视心理健康教育，培养心理健康人才。

（二）教学方法和手段

1. 通过案例、小组讨论、模拟场景等方式，拓展学生思维，进行创造性学习和训练。

2. 突破传统的教学观念和方法，教师由原来的“教授者”转为“指导者”实行项目导向、工学结合、理论与实际操作一体化及情境模拟教学法等教学组织方式。

3. 进行真实案例分析，融入航空服务专业学生今后作为乘务员在客舱进行实际工作中，可能会涉及到的关于人的心理健康问题进行实际的情景模拟和分析，以小组为单位，模拟考核，情景再现，展开自评、互评活动。

4. 根据项目课程的实施计划，多渠道、多途径搜集资料，运用大量的图片、案例、表格等形式，使枯燥的专业内容形象化、生动化，化繁为简，激发学生的学习兴趣。

5. 有效利用网络让学生参与课堂教学与实训教学，充分调动学生的积极性和主动性，提高学习效率，掌握教材内容。

（三）考核方法与评定

1. 考核方法

（1）考核范围开放

考核范围既包括教师课堂讲授过的以及实训操作过的，也包括教师课堂没讲、但是要求学生自学或者教师指定参考资料中包含的内容，还包括应该和必须具备的相关常识。

(2) 考核方式开放

在考核过程中坚持多种考核方式，在日常考核中有课堂考核、作业完成质量考核、实践活动完成质量考核等。

(3) 考试标准开放

对于一些主观性试题，注重对学生的创新精神和动手能力的考核，在标准方面不拘于只有一个标准答案。

(4) 核知识点与技能点全程开放

即对于考核的知识点与技能点向学生全程开放，学生可以在学习过程中就了解到哪些部分内容是考核的范围，以引导学生掌握课程重点。

(5) 平时考核原则

即在考核过程中避免期末一张试卷决定学生学习成绩的现象，坚持从始至终全过程进行考核。在学期学习过程中，从课堂学习的第一天开始直至期末考试结束后的时间内，每一阶段都对学生进行阶段性考核，以加强对学生自主学习的引导。

2. 成绩评定

1、成绩组成

采用平时考核+期末考核相结合方式，平时考核占 40%，期末考核占 60%，

2、评分细则

(1) 平时成绩

课堂考勤(40分)，采用累计扣分办法评定。扣分参考标准如下：

A、旷课 1 学时扣 5 分；

B、迟到或早退 1 次扣 2 分(以上课后或下课前 5 分钟为限)

C、缺课达总课时 1/3 及以上者，或课堂考勤得分为 0 分者，不得参加本门课程的期末考试，课程总评成绩记 0 分。

作业成绩(30 分) ,评定内容及方式

作业共 3 次，每次作业满分 10 分，合计分值 30 分，根据学生作业完成情况相应得分。整学期缺交作业达 2 次及以上者或作业成绩为 0 分者，不得参加本门课程的期末考试，课程总评成绩记 0 分。

课堂表现(30 分)评定内容及方式

学生课堂表现成绩满分 30 分，具体包括课堂活动参与一次加 1—2 分，在课堂上使用手机、大声喧哗或做与上课无关的其他事情等 1 次扣 5 分。

六、教材建设、选用及参考书

1. 参考教材：《心理健康教育》 江苏大学出版社

2. 参考教材：《心理健康》 高等教育出版社

3. 参考资料：《中职学生心理健康》 同济大学出版社

4. 参考资料：《大学生心理健康教育教程》 中国科学技术大学出版社