

# 《心理健康与职业生涯》

## 教学设计



授课对象：       中职护理一年级学生      

设计项目：       第二章 认识自我，健康成长

# 目 录

|                            |   |
|----------------------------|---|
| 一、设计理念 .....               | 1 |
| 二、教学分析 .....               | 1 |
| (一) 教学内容 .....             | 1 |
| (二) 学情分析 .....             | 2 |
| (三) 教学目标 .....             | 2 |
| (四) 教学重难点 .....            | 2 |
| (五) 教学策略 .....             | 2 |
| 三、教学实施过程、主要教学方法与设计思路 ..... | 3 |
| 四、课堂思政 .....               | 7 |
| 五、教学评价与反馈 .....            | 7 |
| 六、板书设计 .....               | 8 |
| 七、特色与创新 .....              | 9 |
| (一) 教学特色 .....             | 9 |
| (二) 教学创新 .....             | 9 |
| 八、反思与改进 .....              | 9 |

## 一、设计理念

### 1. 教学既要“可亲可近”，也要有“诗和远方”的情怀

“可亲可近”是指《心理健康与职业生涯》教学案例、心理实践活动等切合学生生活、学习、专业与职业，贴近学生自身实际。

“诗和远方”一方面指《心理健康与职业生涯》课堂教学内容既要贴近学生实际，让学生觉得可亲可近，更要高瞻远瞩，引导学生展望未来、树立远大理想；注重学生职业素养、良好心态与心理品质的培养，协助学生做好自身成长、职业规划与职业理想，帮助学生树立正确的职业观、成才观和积极向上的人生观与价值观。

“诗和远方”也指通过课外拓展阅读与分享，丰富学生的心理知识，拓展学生视野。

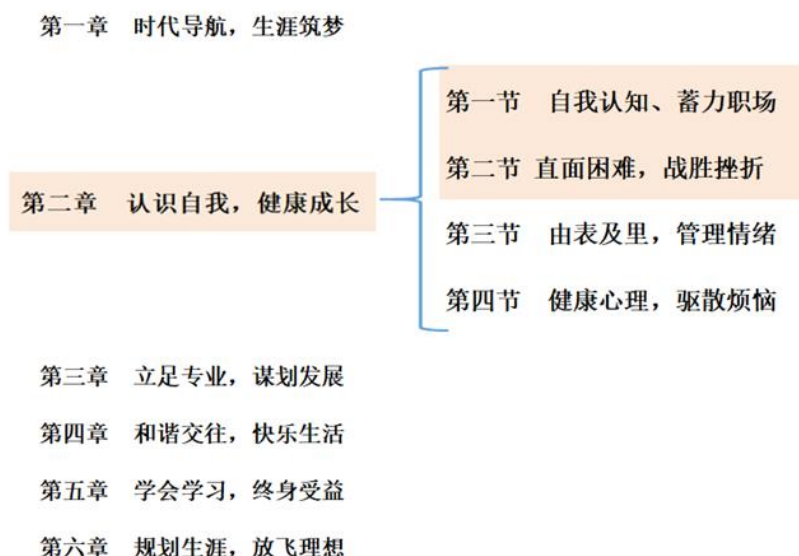
### 2. “精通的目的在于应用”

《心理健康与职业生涯》切合学生年龄与心理特点，将心理学的重要理论知识与实践应用融合一体。课堂采用案例式、体验式、角色扮演与交流分享等教学模式，在一个个精心设计的、趣味盎然的实践活动中体验、探究、领悟、提炼并掌握心理学关键知识与方法，激发学生课堂兴趣和主动性、积极性。

## 二、教学分析

### （一）教学内容

本课程选用江苏大学出版社出版的中等职业教育课程改革精品教材《心理健康与职业生涯》，教材共6章，其中第二章“认识自我，健康成长”共分为四节，“第一节 自我认知、蓄力职场”、“第二节 直面困难，战胜挫折”、“第三节 由表及里，管理情绪”、“第四节 健康心理，驱散烦恼”。如下图所示。



此次教学设计内容为第二章中的第一节和第二节内容。认识自我，发展自我，直面人生的各种困难并战胜挫折，是学生学习、就业与职业发展的重要起点，是和谐人际交往、快乐生活的基石。

## **（二）学情分析**

授课对象为中职护理一年级学生，学生的注意力维持时间有限、喜欢丰富多彩的教学模式；不喜欢过多的理论讲解，更喜欢参与实践活动；学生的知识总结提炼能力、语言表达能力需要在交流讨论、实践感悟等活动中不断培养提高。

## **（三）教学目标**

### **1. 知识目标**

- （1）了解“三个自我”；
- （2）了解挫折的涵义、挫折的三个要素和常见挫折类型；

### **2. 能力目标**

- （1）能用自我认知的方法与途径了解自我、规划自我、发展自我；
- （2）能用心理学知识与方法增强自身抗挫折能力。
- （3）能认识生命的意义，珍爱生命，努力让生命怒放。

### **3. 素质目标**

- （1）了解自我，规划自我、发展自我、悦纳自我。
- （2）增强抗挫折能力，培养良好的意志品质。
- （3）培养学生正确的人生价值观，珍爱生命，努力让生命怒放。

## **（四）教学重难点**

### **1. 教学重点：**

- （1）三个自我，认识自我的方法与途径；
- （2）挫折的涵义与挫折的三个要素；
- （3）增强抗挫折能力的方法与技巧；
- （4）认识生命的意义，珍爱生命，努力让生命怒放

### **2. 教学难点：**

- （1）认识自我；
- （2）增强抗挫折能力。

## **（五）教学策略**

角色扮演；情景模拟；内省探索法；案例剖析；名言警句（朗读）、励志歌曲（合唱）；榜样引领；“锦囊妙计”比拼（团队竞赛）；心理活动。

### 三、教学实施过程、主要教学方法与设计思路

| 第二章 认识自我，健康成长<br>第一节 自我认知，蓄力职场（2 课时） |                                                                                                                                                                   |                                                                    |                                                                                  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 教学过程                                 | 教师活动                                                                                                                                                              | 学生活动                                                               | 主要教学方法与设计思路                                                                      |
| 案例导入                                 | 展示、简述两个案例，提出问题：他们为什么一个失败而另一个成功？<br>案例比较 1：自我认知错误而导致失败的案例<br>案例比较 2：自我认知正确而成功的案例  | 学生思考、交流并发言；<br>2. 朗读名句，领悟了解自我、战胜自我的重要性。                            | 案例比较分析法；<br>通过两个贴近实际生活、鲜活的职场案例比较分析，突出自我认知的重要性，激发学生了解自我的动力。                       |
| 三个自我                                 | 1、展示三个自我既“生理自我、心理自我、社会自我”主要内容。<br>2、心理活动：<br>现实的三个自我<br>理想的三个自我                                                                                                   | 学生通过探究与内省活动，了解三个自我，并自愿交流与分享。                                       | 探究法、内省法；<br>通过内省活动，引导学生直面现实与探究内心理想的自我，并积极去构筑、追求理想的自我。                            |
| 自我认知<br>（我眼中的自己）                     | 1、展示讲解几种气质、性格特点与适应职业。<br>2、心理活动：猜猜他（她）是谁？<br>学生匿名描述自我气质、性格与兴趣等，教师随机抽取让同学们猜猜他（她）是谁？<br>思考：为了适应我们护理专业职业，目前的我们应该做出哪些努力和改变？                                           | 学生匿名描述自我气质、性格与兴趣，并根据同学们在活动中的反应及时反思并纠正自我认知。                         | 趣味心理活动；<br>引导学生认识自我气质、性格与兴趣，更好的了解自我，发展自我，规划自我职业。                                 |
| 自我认知<br>（他人眼中的我）                     | 引导学生随机分组（5 人一组），宣布活动要求和时限。5 人一组随机分组，按顺序轮换，每人均要采访组内其他 4 人让他们说出采访人的 5 个优点、一个缺点（不足）。                                                                                 | 学生参与活动，采访组内其他 4 人，记录并汇总每人对自己说出的 5 个优点，一个缺点（不足），形成“他人眼中的我”，参与交流与分享。 | 他人评价法（心理活动）；<br>“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，——通过心理活动，引导学生互评，让学生从他人评价中了解到自我认知的“盲区”，更好的了解自我。 |
| 自我探索<br>（关键时刻显本色）                    | 1、模拟几个特殊情景，引导学生通过情景模拟或角色扮演等，发现潜意识里的本我、超我。<br>2、展示佛洛伊德的三个自我“本我、自我、超我”，通过案例讲解更浅显易懂。<br>3、心理暗示活动：超能量的我，让本我更美好！                                                       | 在角色扮演或情景模拟中学生体验自己的本我、超我。<br>心理暗示，让超我更强大，本我更美好！                     | 角色扮演；情景模拟；心理暗示；案例讲解，深入浅出。<br>设计情景模拟，让学生在情景模拟中发现真我本色、进一步了解自我，激发超我能量，让本我更美好        |

## 第二章 认识自我，健康成长

### 第一节 自我认知，蓄力职场（2 课时）

| 教学过程   | 教师活动                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 学生活动                                                                                        | 主要教学方法与设计思路                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 悦纳自我   | <p>1、引导学生安安静静的绘制“我的人生曲线”，回忆曾经的成功、荣誉、得到的表扬或自豪的经历，进一步了解自我、体验到独一无二的自我，构筑未来的自我。</p> <p>2、引领学生朗读+手语：独一无二的我。</p>                                                                                                                           | <p>绘制“我的人生曲线”，回忆曾经的成功、荣誉、得到的表扬或自豪的经历，进一步了解自我、体验到独一无二的自我，构筑未来的自我。</p> <p>学生朗读+手语：独一无二的我。</p> | <p>人生曲线；朗读、手语、自我激励，悦纳自我。</p>                      |
| 蓄力职场   | <p>1、来自毕业 10 年的优秀毕业生、优秀职场人的校友采访音频。</p> <p>2、引导学生规划职业理想和实际行动：</p> <p>（1）我的优势有哪些？</p> <p>（2）我的理想职业是什么？</p> <p>（3）我需要做哪些努力和改变？</p> <p>（4）我将如何去努力实现我的职业梦想？</p>                                                                                                                                                            | <p>学生规划自己的职业理想和实际行动规划</p>                                                                   | <p>采访音频；自我探索</p> <p>选用最贴近学生的校友谈职业规划，最能激发学生共鸣。</p> |
| 提炼总结   | <p>引导学生提炼总结认识自我的途径有哪些？教师补充完善。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>学生提炼总结</p>                                                                               | <p>提炼总结法</p>                                      |
| 教学评价   | <p>附后“教学评价与反馈”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                   |
| 课外拓展阅读 | <p>1、推荐书单：《人生可以美得如此意外》、《自知心理学》、《找到意想不到的自己——萨提亚模式与自我成长》。</p> <p>2、任选其中一本阅读，并写阅读感想分享到心理学习交流平台。</p>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                             |                                                   |
| 课外作业   | <p>1、整理课堂多方面的自我认知活动资料，形成全面的自我认知和自我规划。</p> <p>2、预习：你经历的挫折有哪些？你是如何战胜的？还有哪些挫折是你暂时无法战胜的？</p>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                                                   |
| 教学反思   | <p>本次课堂通过贴近实际生活、鲜活的职场案例导入，突出自我认知对人生、对职业的重要性；整个课堂精心设计一个个精彩的自我认知心理实践活动，以角色扮演、场景模拟、心理暗示等教学模式，自然渗透自我认知的理论知识与途径；通过层层递进的自我探究活动，引领学生不断深入了解自我，规划自我，蓄力职场，发展自我；学生课堂主动参与度较高，课堂氛围好，尤其“猜猜他是谁”、“他人眼中的我”分组活动、“关键时刻显本色”、“悦纳自我”、“蓄力职场”活动)。其中“蓄力职场”选用最贴近学生的工作后的校友谈职业规划，最能激发学生共鸣。</p> <p>由于课堂活动时间有限，学生对实现理想职业的行动规划不够细致，需通过课外作业进一步细化。</p> |                                                                                             |                                                   |

**第二章 认识自我，健康成长**  
**第二节 直面困难，战胜挫折（2 课时）**  
**——让生命之花在挫折中怒放**

| 教学过程                   | 教师活动                                                                                                                                                                                                                       | 学生活动                     | 主要教学方法与设计思路                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 复习巩固                   | 认识自我课外拓展阅读感想优选、分享交流。                                                                                                                                                                                                       | 交流、评价                    | 复习巩固；拓展延伸<br>通过分享优秀拓展阅读感想，既复习巩固又拓展延伸了上节课内容。                      |
| 导入                     | <p>导入问题：亲朋好友常用的节日祝福语有哪些？</p> <p>身体健康，万事如意，事事顺心，一帆风顺，心想事成，财源广进……</p> <p>导语：“万事如意，事事顺心，一帆风顺……”都是大家心中美好的祝愿。人生难免有崎岖和坎坷，有的人知难而退，溃败于人生的挫折面前，有的人无畏于挫折的千锤百炼，迎难而上，最终战胜挫折，奔向成功！</p> <p style="text-align: center;">——让生命之花在挫折中怒放</p> | 学生讨论发言                   | 以过年过节常用祝福语导入，学生兴趣浓、积极性高。                                         |
| 认识挫折<br>(挫折的涵义与三个要素)   | <p>1、PPT 展示挫折的涵义；</p> <p>2、思考问题：对于同样的境遇，有的人不认为是挫折，而有的人却觉得是严重挫折，这是为什么？</p> <p>3、展示挫折的三要素</p>                                                                                                                                | 学生学习 PPT 内容，思考回答问题       | 问题引领，讲解演示<br>问题引领，突出挫折三要素。                                       |
| 认识挫折<br>(常见挫折类型)       | <p>1、引出问题：遇到过哪些困难与挫折？激发学生讨论、发言。</p> <p>2、展示中职生常见的挫折类型 PPT</p>                                                                                                                                                              | 学生讨论、发言                  | 问题引领、交流讨论；讲解演示。<br>通过问题引领、交流讨论后再讲解挫折的类型，能培养学生对知识的归纳提炼能力。         |
| 战胜挫折<br>锦囊妙计<br>(团队竞赛) | <p>1、随机抽取“挫折箱”“中同学们预习时预先匿名写好的“你经历的挫折有哪些？你是如何战胜的？”还有哪些挫折是你暂时无法战胜的？”</p> <p>2、将全班分为 5 个组，每组参与战胜挫折“锦囊妙计”团队大比拼活动。</p>                                                                                                          | 参与战胜挫折“锦囊妙计”团队大比拼活动      | 团队竞赛<br>通过战胜挫折“锦囊妙计”团队大比拼活动，激发学生为抗挫折献计献策，“战胜挫折的方法”融合在团队竞赛、团队智慧中。 |
| 战胜挫折<br>名人榜            | <p>1、引导学生讲述自己崇拜、激励自己的名人战胜挫折的故事。</p> <p>2、教师补充战胜挫折的经典名人故事、抗疫英雄事迹。</p>                                                                                                                                                       | 学生讲述自己崇拜、激励自己的名人战胜挫折的故事。 | 榜样激励                                                             |



**第二章 认识自我，健康成长**  
**第二节 直面困难，战胜挫折（2 课时）**  
**——让生命之花在挫折中怒放**

| 教学过程                       | 教师活动                                                                                                                                                                                                                                                            | 学生活动                             | 主要教学方法与设计思路                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>阶段小结</b><br>增强抗挫折能力     | 引导学生提炼总结“增强抗挫折能力的方法与技巧”<br>教师补充完善                                                                                                                                                                                                                               | 提炼总结                             | 实践出真知；总结提炼                                                          |
| <b>心理活动</b><br>（直面人生道路的挫折） | 1、引导学生身心放松；<br>2、通过指导语，引领学生从呱呱坠地到蹒跚学步；从牙牙学语到莘莘学子；从职场小白、孤军奋战到职场升职、为人父母；从懵懂少年到智慧老人……模拟人生各阶段的欢声笑语，模拟人生的一个个挫折以及抗挫折过程。<br>最后播放《怒放的生命》歌曲片段，教师导语：<br>热爱生命，无畏挫折！                                                                                                        | 学生体验活动<br>分享活动感悟                 | 心理活动、情景模拟<br>通过心理活动，让学生意识到人生难免困难挫折，也有欢乐和幸福。引导学生直面人生种种困难、积极应对人生各种挫折。 |
| <b>探索生命的意义</b>             | 1、感动中国人物事迹精选（尤其是抗疫事迹），引导学生树立正确的人生价值观；<br>2、带领学生朗读《钢铁是怎样炼成的》节选“人最宝贵的是生命……”                                                                                                                                                                                       | 了解“感动中国人物”事迹，理解生命的意义、树立正确的人生价值观。 | 榜样引领；名言警句<br>引导学生树立正确的人生价值观。                                        |
| <b>珍爱生命<br/>怒放生命</b>       | 合唱《怒放的生命》                                                                                                                                                                                                                                                       | 朗读名言警句，合唱歌曲《怒放的生命》。              | 励志歌曲<br>激发学生心理能量                                                    |
| <b>结束语</b>                 | 青年之字典，无“困难”之字，青年之口头，无“障碍”之语；惟知跃进，惟知雄飞，惟知本其自由之精神，奇僻之思想，锐敏之直觉，活泼之生命，以创造环境，征服历史。——李大钊<br>让生命之花在挫折中怒放！                                                                                                                                                              |                                  |                                                                     |
| <b>教学评价</b>                | 附后“教学评价与反馈”                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |                                                                     |
| <b>课外作业</b>                | 努力去完成一个自己曾经认为很难实现的事情：比如一次兼职、参加学生会竞选等；并做好详细的过程记录：（1）写出自己详细努力计划；（2）进展情况；（3）遇到的困难和解决方案；（4）心得体会。<br>预习：如何管理自我情绪？                                                                                                                                                    |                                  |                                                                     |
| <b>课外拓展阅读</b>              | 1. 推荐书单：《鲁滨逊漂流记》、《逆商》、《活着，就要无声炸裂》、《相约星期二》<br>2. 任选其中一本阅读，并写读书感想分享到心理学习交流平台。                                                                                                                                                                                     |                                  |                                                                     |
| <b>教学反思</b>                | 本次课堂通过问题引领、演示讲解、活动体验、榜样引领、抗挫折锦囊妙计团队大比拼、心理活动等多种丰富多样的教学模式，让学生在轻松愉悦中认识、体验、领悟、掌握、实践应用并提升心理学理论知识与技能。通过感动中国榜样事迹、尤其我国在应对新冠疫情这个突然降临的大灾难、大考验面前的英明决策、展现出来的一个个感动人民的抗疫英雄事迹；名人警句朗读，引领学生探索、领悟生命的意义，树立正确的人生价值观。怒放的生命歌曲大合唱将课堂推向了高潮。<br>“直面人生道路的挫折”心理活动，如果改为场外抗挫折闯关类团队游戏可能氛围更热烈。 |                                  |                                                                     |



## 四、课堂思政

### 1. 第一节 自我认知，蓄力职场——课堂思政

领悟“超我”能量和作用，自觉遵守法律、社会规则和社会公德的重要意义；认识自我、积极开发自我、发展自我，悦纳独一无二的自我。

### 2. 第二节 直面困难，战胜挫折——课堂思政

新冠肺炎疫情（简称“疫情”）的全球暴发，不管是天灾，还是人祸，固然是一场百年一遇的灾难浩劫——中国积极应对新冠肺炎的乐观态度、英明决策、把人民的生命安全和身体健康放在首位以及取得的历史性重大成功；一幅幅“最美逆行者”的群像，一个个感动中国的人物，展示出新时代抗疫战士的勇猛、坚毅、执着、忠诚与顽强的精神，书写着最美的中国战疫篇章，书写着人生生命美篇章。——这是一场对中职护理专业学生最有说服力、感染力的抗挫折教育、同时也是一场生命意义的教育。

## 五、教学评价与反馈

### 1. 评价方式多元化

采用教师评价、学生自评、组间互评等方式，体现评价方式多元化。

### 2. 评价过程全程化

对学生的课堂活动参与、课堂拓展阅读、课外作业等全程评价。

### 3. 评价内容全面

对学生课堂活动参与态度、课堂感悟、交流讨论、提炼总结等发言情况全面评价。

#### 第一节 自我认知，蓄力职场

教学评价表

| 评分项目<br>分值/比例  | 自评<br>30% | 教师评<br>40% | 互评<br>30% |
|----------------|-----------|------------|-----------|
| 三个自我<br>10分    |           |            |           |
| 我眼中的自己<br>20分  |           |            |           |
| 他人眼中的自我<br>10分 |           |            |           |
| 自我探索<br>10分    |           |            |           |
| 自我悦纳<br>20分    |           |            |           |
| 蓄力职场<br>10分    |           |            |           |
| 提炼总结<br>10分    |           |            |           |
| 课外阅读<br>10分    |           |            |           |

#### 第二节 直面困难，战胜挫折

教学评价表

| 评分项目<br>分值/比例          | 自评<br>30% | 教师评<br>40% | 互评<br>30% |
|------------------------|-----------|------------|-----------|
| 挫折的涵义、挫折的类型提炼总结<br>20分 |           |            |           |
| 战胜挫折锦囊妙计<br>20分        |           |            |           |
| 战胜挫折名人榜<br>10分         |           |            |           |
| 直面困难战胜挫折<br>10分        |           |            |           |
| 探索生命的价值<br>20分         |           |            |           |
| 珍爱生命怒放生命<br>10分        |           |            |           |
| 课外阅读<br>10分            |           |            |           |

## 六、板书设计

### (一) 第一节 自我认知，蓄力职场——板书

导入

案例一：小张为什么成功？

案例二：小李为什么失败？

自我认知，蓄力职场

三个自我

1. 自我认知
2. 自我认知
3. 自我认知
4. 自我认知
5. 自我认知

|      | 我知的 | 理解的 | 内容的               |
|------|-----|-----|-------------------|
| 生理自我 |     |     | 身高、体重、血型、肤色、相貌特征等 |
| 社会自我 |     |     | 社会角色、社会地位、社会关系等   |
| 心理自我 |     |     | 性格、气质、能力、兴趣、价值观等  |

关于气质、性格

| 类型 | 气质 | 性格 | 适合职业 |
|----|----|----|------|
|    |    |    |      |
|    |    |    |      |
|    |    |    |      |

谁是你的梦？

1. 确定自己的职业目标
2. 了解职业的性质、特点、要求、发展前景等
3. 评估自己的职业兴趣、能力、性格等与职业要求的匹配度
4. 制定职业计划，明确职业目标
5. 实施职业计划，不断学习和成长

他人眼中的我

1. 自我认知
2. 自我认知
3. 自我认知

关键时刻及本色

1. 场景1-5
2. 自我角色转换
3. 自我角色转换

职业生涯规划师提出的“三个自我”

我的人生曲线

独特的一无二的我

蓄力职场

1. 自由职业19年的职业准备：职业准备
2. 自由职业19年的职业准备：职业准备
3. 自由职业19年的职业准备：职业准备
4. 自由职业19年的职业准备：职业准备
5. 自由职业19年的职业准备：职业准备

总结提炼——认识自我的途径

1. 自我认知
2. 自我认知
3. 自我认知
4. 自我认知
5. 自我认知

结束语

知人者智，自知者明。认识自己，超越自己。

胜人者有力，自胜者强。引导自己，走向人生新境界。

超越自我，超越自我。

课外拓展阅读

《人生可以像博尔赫斯》、《自我心理学》、《自我心理学》

课外作业

整理收集多方位的自我认知资料，形成完整的自我认知。

### (二) 第二节 直面困难，战胜挫折（2 课时）——板书

导入

人生是一场旅程

三个自我

1. 自我认知
2. 自我认知
3. 自我认知
4. 自我认知
5. 自我认知

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

职业生涯规划

## 七、特色与创新

### （一）教学特色

1. 教学模式、案例、模拟情景、榜样引领贴近学生的学习、专业实际，贴近学生的心理特征；

2. 课堂任务、问题层层递进，让每位学生都有表达自我、出彩机会；把握课堂内容精髓，结合学生特点，充分挖掘、巧用心理活动、情景模拟、名言警句、榜样引领等多种素材，让学生在心理实践活动中体验、领悟，掌握心理学知识与技能，在实践中学习，学以致用。

3. 课件 PPT 内容精当、元素使用合理、布局美观。

### （二）教学创新

能根据教学内容，灵活采用恰当的、丰富多彩的教学模式、能创新使用各种教学素材。

## 八、反思与改进

教学平台有待于进一步完善；课堂活动要根据各专业学生特点进行适当相应调整，因地制宜，因材施教，与时俱进。