

# 《青少年的心理健康》教学设计方案



教师姓名：马腾飞

所属部门：教育教学部

教学主题：青少年的心理健康

所属章节：第一章 青少年心理健康概述 第二节

所属课程：青少年心理健康教育

所属专业：公共事业管理（家庭及社会教育指导方向）

专业层次：专升本

# 《青少年的心理健康》教学设计方案

## 一、教学内容分析

《青少年心理健康教育》是国家开放大学公共事业管理（家庭及社会教育指导方向）（专升本）一门专业必修课程。本课程主要内容包括青少年心理特点、自我意识、学习适应、情绪调控、压力应对、人际交往、恋爱心理、生活方式、生涯规划等。通过课程的学习，能够让学生对青少年成长中可能出现的心理健康问题及教育策略有一个全面的认识和掌握，具备从事青少年心理健康教育的基本知识、能力和技能，培养促进、维护青少年心理健康，促进未成年人健康成长的责任和意识。

本次教学主题“青少年的心理健康”来自《青少年心理健康教育》第一章第二节，居于第一节“青少年的身心发展特点”之后，是学习该课程内容的重要前提部分。学时分配2学时，100分钟。由于不少学生在心理健康的认识上存在偏差，往往以自己过去的主观经验为依据，无法正确判断心理正常与异常以及不同的心理健康水平，甚至对处于不同心理健康状态的人存在偏见与歧视，因此本次教学为学生提供心理健康的概念、标准、判断依据，心理健康水平的影响因素。通过多样化的学习活动引导学生在阅读中、听课中、探究中、讨论中、合作中、操练中、产出中、案例学习，促进学生形成对心理健康问题的科学认识，激发培养

学生对个人心理健康负责的责任意识与关心他人为他人服务的意识，提升筛选、鉴别信息的基本素养，具备管理自己学习的能力、与人沟通合作的能力。

## 二、学习者特征分析

信息类型	特征分析	
年 龄	18-60 岁，年龄跨度大	在生活及工作阅历、学习精力、原有学习水平、学习动机、学习习惯、接受新事物水平与层次等方面存在很大差异。
学习动机	1. 具有高中或同等学力 的应（往）届毕业生， 有学历教育需求者  2. 已在教育行业工作的 有继续教育与职业能力 提升的需求者  3. 有志于从事青少年教 育工作的社会人士  4. 对科学的家庭养育有 意愿提升学习的社会人 士	1. 专业知识较为缺乏，学 历与求知双重诉求  2. 具有一定的专业知识基 础和实践经验，升职与求 知双重诉求  3. 缺乏专业基础知识和实 践经验，求职与求知双重 诉求  4. 缺乏专业基础知识和 实践经验，求知诉求

信息类型	特征分析	
<b>学习能力</b>	作为成人在职学习者，具有较强的语言逻辑思维与自学能力，对社会热点问题有一定感性认识，希望学以致用，运用理论分析问题的能力有待提升。	为学生提供案例分析，让学生在体验和模仿中学习，并为学生提供归纳式思维训练，帮助学生建构系统的思维方式。
<b>学习时间</b>	学习时间较少且不固定、工作中的干扰较多、难以参与同步教学活动、讨论活动……	设计灵活多样的在线异步学习资源与活动，方便学生随时随地自主学习、完成作业、咨询问题等。
<b>学习偏好</b>	喜欢结构化、清晰导向、个人相关、能解决实际问题、图片、动画、视频；不喜欢重复的、耗时过长、大段文字阅读……	教学内容的选择要符合学生需求，注意知识的新颖性，强调实践能力的培养；运用多种媒体形式，进行信息可视化；避免大量文字信息和接受式学习。
<b>学习技能 强项</b>	能够主动记笔记、做中学、喜欢讨论感兴趣的话题、擅长互助学习……	设置更多操练型、讨论式、合作学习任务。

信息类型	特征分析	
学习技能 弱项	拖延、焦虑、信息获取、 只关注考试知识.....	提供学习支持和引导，考 核与教学目标保持一致

### 三、教学目标

层 级	具体目标
知识层面	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定义心理健康的内涵</li> <li>2. 描述心理健康的不同水平</li> <li>3. 列举影响青少年心理健康的因素</li> </ol>
能力层面	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析辨别不同心理健康状态</li> <li>2. 筛选、鉴别、归纳信息</li> <li>3. 管理自己的学习</li> <li>4. 与人沟通合作</li> </ol>
情感态度价 值观(含课程 思政)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培养维持自身心理健康的责任感</li> <li>2. 促进青少年心理健康的责任意识</li> <li>3. 形成正确对待心理疾病及问题的态度与观念</li> </ol>

### 四、教学重难点分析

本节课程的教学重点是：心理健康的含义；青少年心理健康的影响因素。

本节课程的教学难点是：掌握一般心理问题、严重心理问题、神经性心理问题的区分依据；真正理解并能够运用于实际生活，辨别心理正常与异常、心理健康与不健康。

## 五、教学策略选择与应用

课程强调以学习者为中心，始终为促进学生的学习而教。综合教学目标、教学内容、学习者分析等基本要素，在教学策略上突出以下几点：

### （一）在线翻转课堂

本课程采用翻转课堂模式串联课前、课中、课后，让学生有准备地进入课堂，课上辨析练习，课后应用巩固；同时整合 SPOC（国家开放大学学习网）+线上直播课堂（小鱼易连）线上教学模式方式，利用技术工具丰富课堂学习活动形式，扩展学习空间。

### （二）多种教学法相结合

以案例教学与情境教学，为学生提供具体的、与自己的生活、工作相关的真实教学情境与问题，帮助学生实现从理论知识到真实教学应用的迁移；以讲授法进行难点概念辨析；以探究法引导学生自主探究，形成概念基础；以讨论法促进学生合作交流、发散思维。

### （三）综合使用多种媒体形式

本课程的网络课程中综合使用文本、图表、微课视频、在线自测、论坛等多种形式；直播课堂教学中以 PPT 为主要呈现形式，

为学生呈现授课主要内容和教学思路，配合教学内容进行针对性的图片、导图、表格的信息可视化设计，增加视觉吸引力，激发学生兴趣，帮助学生清晰系统了解学习内容。

## 六、教学过程

本节课程按翻转课堂模式分课前概念准备、课中关键概念辨析（课堂教学）、课后应用练习三部分。课前概念准备为 1 学时，50 分钟，采用学生在线自主学习的方式，教师对网络课程进行设计并提供学习材料，不同层次的学生可以按照自己的需求重复学习以达到掌握水平；课堂教学为 30 分钟，采用直播课堂教学；课后应用练习为 20 分钟，学生在网络课程中完成练习任务。

### （一）课前概念准备

课前学习中，学生需阅读网络课程中相关文字材料，观看微课视频，同时完成网络课程中的客观自测题（习题可自动判断对错，即时反馈给学生正确答案及相关解析，有助于学生完成自检）；完成一份课前小调查；自行检索心理健康的不同定义，通过小组讨论，独立发帖形成自己对心理健康的定义并进行解释。

除文字材料和微课视频外，教师提供以下材料帮助学生完成课前学习：

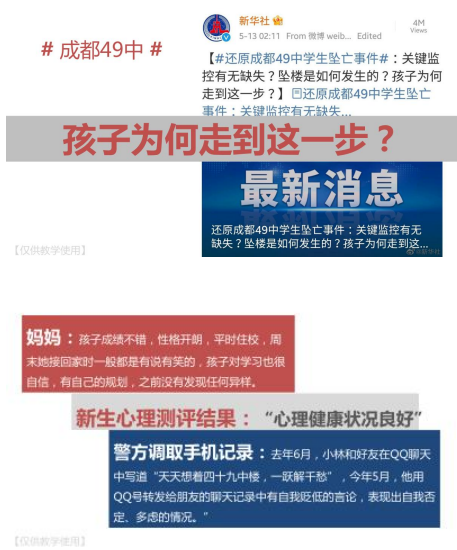
1. 课前学习任务单，在任务单中说明学习任务、完成时间、预计花费时长，为学生的自主学习提供指引；

2. 结构化笔记，以思维导图的形式帮助学生更好完成阅读和微课学习；


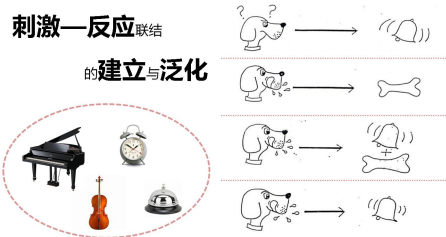
3. 在线自测题目，用于学生进行课前学习结果的检测，同时可以将学习结果反馈给教师；

4. 课前调查问卷题目，用于了解学生对心理健康及问题的基本观念与态度。

## (二) 课中关键概念辨析（课堂教学）

教学内容	设计意图	思政元素	时长
<p><b>回顾</b></p> <p>1. 青少年期的界定</p> <p>2. 青少年的发展特点（生理、认知、人格与社会性）</p> <p>教师对以上内容进行简要回顾。</p>	<p>建立新旧知识联系，促进学生对课程整体框架及所学内容所处位置的把握</p>		30”
<p><b>案例导入</b></p>  <p>【仅供教学使用】</p>	<p>调动情绪，以让人悲痛的案例凸显及时识别心理健康状态的重要性</p>	<p>以社会热点问题引发学生对青少年心理健康问题的关注，激发责任意识</p>	3’

教学内容	设计意图	思政元素	时长
<p>展示本讲内容框架，</p> <div style="background-color: #e6f2e6; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>你将知道.....</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 如何区分正常与异常心理？</li> <li>□ 如何区分不同严重程度的心理问题？</li> </ul> </div> <p>并快速回顾课前自主学习部分，给心理健康概念下定义</p>	<p>让学生知道本节课要学习的内容框架，做到心中有问题，带着问题边学习边寻求答案。</p> <p>与课前学习建立联系，让学生意识到课前学习也是课程中的重要一环</p>		1'
<p><u>课前匿名小调查的部分问题结果展示</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你认为自己心理健康么？</li> <li>2. 你认为心理问题普遍存在么？</li> </ol> <p>通过结果展示不同同学有着不同答案，那么到底真实的情况是什么呢？你对自己的判断是否正确呢？对整体情况的判断又如何呢？</p>	<p>激发学生寻求答案的好奇心与兴趣，明确教学目的。</p>		1'
<p><u>如何区分正常、异常心理？</u></p>		科学认识	7'

教学内容	设计意图	思政元素	时长																				
<p>讲解三原则的具体含义</p> <p>①主观世界与客观世界统一性原则</p> <p>②心理活动的内在协调性原则</p> <p>③人格的相对稳定性原则</p> 	<p>结合有针对性的作图进行具体含义的讲解，让学生加深对正常、异常区分原则的印象。</p>	<p>心理正常与异常，病与非病</p>																					
<p><u>如何区分不同严重程度的心理问题？</u></p> <p>讲解 4 维度的具体含义，尤其是“泛化”这一概念</p> <p>区分一般、严重、神经性心理问题的 <b>4 维度</b></p> <table border="1" data-bbox="268 1429 719 1619"> <thead> <tr> <th></th> <th>一般心理问题</th> <th>严重心理问题</th> <th>神经性心理问题</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 刺激性质</td> <td>现实因素诱发</td> <td>相对强烈的现实因素诱发</td> <td>与现实处境没有关系</td> </tr> <tr> <td>2. 反应持续时间</td> <td>持续时间较短 (1-2月)</td> <td>持续时间较长 (2-6月)</td> <td>持续时间长 (6月+)</td> </tr> <tr> <td>3. 反应强度</td> <td>情绪反应能理智控制</td> <td>初始情绪反应剧烈</td> <td>初始情绪反应剧烈</td> </tr> <tr> <td>4. 反应是否泛化</td> <td>不严重破坏社会功能，情绪反应未泛化，思维合乎逻辑，人格无明显异常</td> <td>内容泛化，有时伴有某一方面的人格缺陷</td> <td>内容泛化，有时伴有某一方面的人格缺陷</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>刺激—反应联结的建立与泛化</b></p> 		一般心理问题	严重心理问题	神经性心理问题	1. 刺激性质	现实因素诱发	相对强烈的现实因素诱发	与现实处境没有关系	2. 反应持续时间	持续时间较短 (1-2月)	持续时间较长 (2-6月)	持续时间长 (6月+)	3. 反应强度	情绪反应能理智控制	初始情绪反应剧烈	初始情绪反应剧烈	4. 反应是否泛化	不严重破坏社会功能，情绪反应未泛化，思维合乎逻辑，人格无明显异常	内容泛化，有时伴有某一方面的人格缺陷	内容泛化，有时伴有某一方面的人格缺陷	<p>结合表格、图片及小实验进行 4 维度具体含义的讲解，帮助学生理清判断和区分的具体依据。</p>		7'
	一般心理问题	严重心理问题	神经性心理问题																				
1. 刺激性质	现实因素诱发	相对强烈的现实因素诱发	与现实处境没有关系																				
2. 反应持续时间	持续时间较短 (1-2月)	持续时间较长 (2-6月)	持续时间长 (6月+)																				
3. 反应强度	情绪反应能理智控制	初始情绪反应剧烈	初始情绪反应剧烈																				
4. 反应是否泛化	不严重破坏社会功能，情绪反应未泛化，思维合乎逻辑，人格无明显异常	内容泛化，有时伴有某一方面的人格缺陷	内容泛化，有时伴有某一方面的人格缺陷																				

教学内容	设计意图	思政元素	时长
			
<p><b>【随堂小测试】</b></p> <p><u>两个案例的主人公分别是什么问题呢？心理正常？异常？健康？不健康？一般问题？严重问题？神经性问题？</u></p> <p><b>【小测试】案例 1</b></p> <p>L 以优异的成绩考入当地一所重点高中。入学后在学习方面很不适应，成绩下滑明显。</p> <p>L 感觉自己一下从顶峰跌入谷底，近一个月以来，终日痛苦，心情低落，没有了以往学习的热情和干劲，上课走神，经常失眠、食欲明显下降，父母带他到医院检查，未见明显异常。</p> <p><b>一般心理问题</b></p> <p>【仅供教学使用】</p> <p><b>【小测试】案例 2</b></p> <p>W 的好友突发心脏病去世，W感到非常痛苦，久久不能摆脱。他经常有强烈的不安感，总是担心自己会遭遇不幸。处处小心翼翼，担心安全问题，多次独自出外游荡，借故不参加聚会。W认为自己应当坚持健康的生活方式，却经常失眠，胃口也不好，为此内心非常苦恼，情绪也有些低落，经常觉得浑身不舒服。</p> <p><b>严重心理问题</b></p> <p>【仅供教学使用】</p>	<p>现场测试练习，及时反馈强化概念辨析。</p> <p>通过两个常见案例分析，引导学生及时回顾并运用刚刚所学知识分析识别心理健康状态。</p>	<p>案例中融入对于及时识别心理健康状态的正面利用导向，而非滥用能力去给他人随意贴标签</p>	8'
<p><b>【小结】</b></p> 	<p>通过导图整理，带着学生迅速回顾整理刚刚所学知识要点，提升系统</p>		1'

教学内容	设计意图	思政元素	时长
	性、逻辑性。		
<b>【巩固练习】</b> <b>提醒课后学习任务</b>	回顾学习初始阶段个人的认识是否发生了改变	对心理疾病、心理问题的认识	2'

### (三) 课后应用练习

在这一阶段，学生需在论坛中发帖自己提供案例并进行分析，同时对同组其他同学的案例进行点评，由教师对发帖和点评进行评分，以实现操作练习与应用分析的目的。

## 七、教学反思

### 1. 特色与创新

教学始终围绕着学生，为了促进学生的学习而设计。比如，充分考量学生的现实情况，无法抽出一个固定的时间参与同步的教学活动，设计更大比例的在线异步教学活动，方便学生随时随地自主学习；以学生喜好的学习风格、学习方式，进行课程内容的可视化和图片、动画、视频资源的补充；采用多种类型的学习方式调动学生在课程中的参与程度，让学习者能够在“做中学”而不是一味的被动的接受。线上异步学习以学生的自主学习为主，教师起到监督、辅助、点拨的作用，注重对学生自主学习的引导。

## 2. 不足与改进

师生和生生的互动较少。而互动在学生的学习中发挥着非常重要的作用，学生可以在与老师的沟通、与同学的沟通之中去学会如何与别人交际、互相学习、获取不同的视野和观点，可以在合作学习的过程中，学会如何与他人达成一致、如何跟别人共同完成任务。而这些能力能够迁移到工作场景和现实生活中要面临的一些问题。在将来的教学之中，要多设计一些合适的活动去给学生创设更多互动交流的空间。

## 八、参考资料

1. 教育部《大学生心理健康测评系统》课题组.《中国大学生心理健康量表》的编制[J]. 心理与行为研究, 2005(02): 102-108.
2. 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识[J]. 心理科学, 2001(04): 481-480.
3. 田宏碧, 陈家麟. 中国大陆心理健康标准研究十年的述评[J]. 心理科学, 2003(04): 704-708.
4. 赵丽琴. 青少年心理健康教育(第2版)[M]. 北京: 国家开放大学出版社, 2022.
5. 中国就业培训技术指导中心, 中国心理卫生协会. 心理咨询师: 三级[M]. 北京: 民族出版社, 2015.