



广东工程职业技术学院

高职生心理健康教育 课堂教学设计

授课主题：人际关系

授课年级：高职一年级

主讲教师：查嫣芸

课程类型：公共必修课

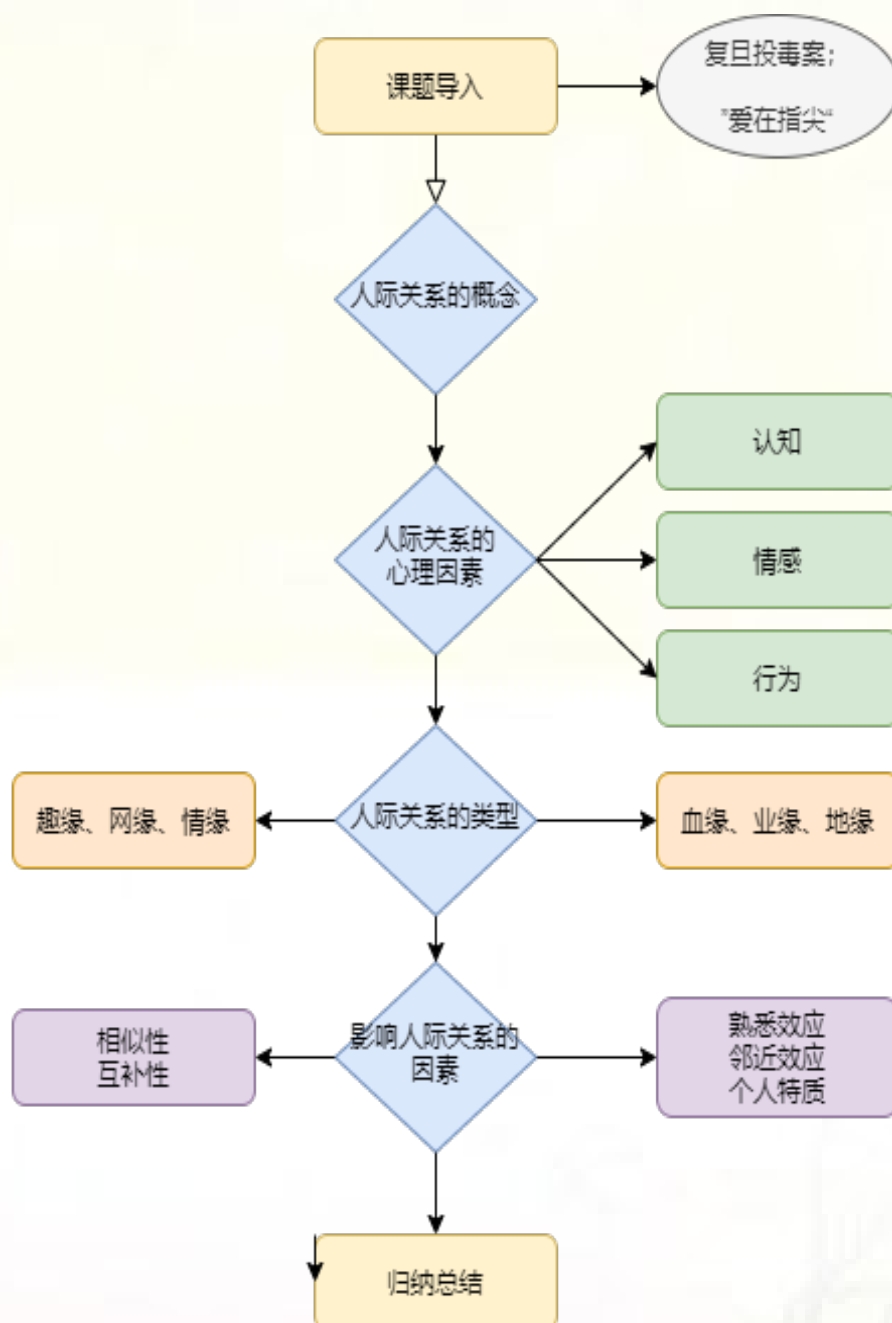
教学设计总览

课程名称	人际关系	授课年级	高职一年级
学情分析	高职一年级学生处在渴求交往、希望得到他人理解的心理发展重要时期。良好的人际关系可以使其具有安全感、归属感和幸福感，从而维持身心正常发展。 大学阶段是高职生个性心理品质形成和发展极为重要的阶段，如果在此阶段高职生能够与教师、同学、朋友、家人维持良好的人际互动，保持良好的人际关系，便会感到心情更加舒畅，性格更加开朗，思维会更加活跃；同时，高职生能够通过良好的人际互动获得成长发展所必需的信息和资讯，在一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，促进自身素质的全面提高。		
教学内容设计思路	首先，通过案例导入和团体心理辅导，让同学们感知人际关系和人际交往的重要性；接着，对人际关系的概念、类型、心理因素等进行讲授在了解人际关系理论知识的基础上，综合运用提问讨论、理论解析、案例探讨等教学方式，注重分析影响高职生人际关系的五个因素，让同学们学会交往、树立自信；启发同学们自我感知和体验如何进行人际交往及相应的办法。最后，本节课程在手语歌《相亲相爱一家人》中结束。		
教学目标	1.知识与技能：使学生感受被人接纳的重要性；了解人际关系的概念，掌握人际关系的类型及心理因素。 2.过程与方法：使学生学会人际交往的基本方法。 3.情感态度与价值观：帮助学生树立人际自信，培养学生人际交往的正确态度。		
教学重点	使学生理解人际关系的 概念和类型 以及影响高职生人际关系的五个 因素 。		
教学难点	提升学生人际交往的能力，使学生学会正确处理人际交往问题，树立人际自信。		
教学方法与手段	讲授法、案例分析、提问讨论、团体心理辅导法		

教学反思	1.优势 本次课准备充分、把握教学重点和难点；以学生为主，教师引导，重在启发学生思考和学会自我解决问题；课堂气氛活跃，学生积极参与；教学设计紧扣教学内容，综合运用提问讨论、理论解析、案例探讨等教学方式，结合大量生活事例进行分析讲解，举例恰当，师生互动较多，能够吸引学生注意和聆听，取得了较好的教学效果。 2.劣势 不足之处在于，课堂时间有限，不能与更多的同学来交流、分享，如何调动学生的学习兴趣有待探讨。
-------------	--

教学内容与组织安排

一、教学过程结构图：



二、教学过程具体环节设计:

[illegible]

		在人际交往中，大家有一个共同的倾向——希望别人接纳自己，喜欢自己。但是交往和喜欢是有前提的，那就是人与人之间要相互吸引。只有遵循一定的原则，才能更容易与他人建立良好的人际关系。那么，如何获得别人的接纳和喜欢？让我们一起来看看：人际关系的概念、类型及心理因素。		
讲授 新课	二、人际关系的概念、类型及心理因素 1、人际关系的概念 人际关系是指人们在相互交往过程中，彼此间相互影响而形成的直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映了个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态，因此，人际关系的变化、发展取决于双方社会需要的满足程度。 2、人际关系的心理因素 （1）认知 （2）情感 （3）行为	二、人际关系的概念、类型及心理因素 1、人际关系的概念 人际关系是指人们在相互交往过程中，彼此间相互影响而形成的直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映了个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态，因此，人际关系的变化、发展取决于双方社会需要的满足程度。 2、人际关系的心理因素 人际关系是多种心理因素的复合体，通常包括认知、情感和行为三种基本成分。 （1）认知 认知是人际关系的前提条件、基础，反映了个人对人际关系状况的了解，任何人际关系的形成都是从相互认知开始的。高职生的相互交往是人际交往的双方通过认知活动，如知觉、记忆、思维、表象、想象等，进而感知、识别、了解和理解而建立起来的心理关系。 （2）情感 情感是人际关系的核心，是判断人际关系状态的主要指标。通过喜欢、厌恶、欣赏反感、欢迎等各种情绪反映出来。情感体验的状态和强度往往决定了人际关系的密切程度，以双方的需要是否得到满足为依据。 （3）行为 行为既是人际关系的结果，又是人际关系的外在表现。包括语言、眼神、手势、举止、风度、表情等具体行为要素，它是建立和发展人际关系的交往手段与形式。 教师总结：认知、情感和行为是人际关系中三个相互联系、相互促进的心理因素。一般来说，由于人际关系不同，人对人的认知理解、情绪体验以及各种行为会有所不同，而它们反过来又会影响到彼此的人际关系。	通过讲授理论知识让同学们认识到人际关系的类型以及心理因素；在互动中让同学们认识到影响高职生人际关系的因素，对课题内容加深印象。	65min

	3、人 际关系的类型介绍。	3、人际关系的类型 (1) 血缘关系 血缘关系是高职生的一种天然人际关系，具体包括父母与子女的关系，兄弟姐妹之间的关系及由此衍生出的亲戚关系。具有亲情性、稳定性和法定性的特性。 (2) 业缘关系 高职生的业缘关系主要指学业上发生交往的关系，包括师生关系、同班同学关系、同系或同院同学关系、校友关系、同专业的校际同学关系等。了解深刻，情感深厚，保持终生。 (3) 地缘关系 地缘关系主要指高职生因地域相同的缘故而结成的人际关系。比如“老乡会”已成为校园一大特色，也是高职生的一个重要交际场所。 (4) 趣缘关系 趣缘关系在高职生中是相当常见的交往类型，是指高职生以兴趣为主而结成的人际关系，具有自主性和自觉性的特征。比如诗社、剧团、球类的各种团队，棋类、武术的各种协会等。 (5) 网缘关系 高新技术的发展，网缘关系是随之产生的一种新型人际关系。高职生们可以通过E-mail、QQ、BBS、微博、微信等方式进行聊天、交友。网缘关系具有虚拟性、隐蔽性、宣泄性、多元性的特征。 (6) 情缘关系 情缘关系是指男女高职生为满足爱情的需要，通过与异性交往而建立的人际关系，是高职生人际关系中强度较大的一种。 三、影响高职生人际关系的因素 师生互动：如果以上六种关系出现问题，你在生活中遭到周围的人排斥或者故意回避，你会有哪些心理反应？ 导入：有三种最为真实也是最重要的人际关系类型——亲情、友情和爱情。其中，亲情是一种血缘关系，更多的是我们无法选择，但是让什么样的人成为你的朋友或者选择什么样的人成为你的伴侣，这个是可以选择的。那么，哪些因素影响人际关系		
--	----------------------	--	--	--

	因素介绍。	的选择和建立？我们根据什么规则去选择我们的朋友？我们为什么跟这些人走在一起而不跟另外一些人走在一起？接下来我们看“影响高职生人际关系的因素”，通过影响因素的了解，反过来我们可以得到一些人际交往的技巧和方式。请大家想想自己实际生活的感受和体验是否符合心理学家提出的这些理论？ 1、因素一：熟悉效应 (1) 提问：两看是否会相厌？（会/不会，看对象） (2) 熟悉效应定义：也叫曝光效应，即熟悉引起喜欢，某个人只要经常出现在你的眼前，就能增加你对他/她的喜欢程度。 (3) 生活实例：教师上课出现的频率对吸引力的影响；反复出现的新异刺激对吸引力的影响。 (4) 熟悉效应的特性 ①理论：熟悉效应具有适应意义 生活实例：广告商用熟悉效应来提升自己的品牌效益和销量（举例） ②理论：熟悉效应具有选择性 生活实例：喜欢与不喜欢的人，出现频率一样，但心理感受不一样。 2、因素二：邻近效应 (1) 提问：你最好的朋友是？ A.同学 B.邻居 C.网友 D.十万八千里之外某个素不相识的人 (2) 邻近效应的特性 ①理论：地理位置的接近会增加亲密感 生活实例：同教室同小区同社团的人。 ②理论：接近性增加了熟悉性 生活实例：反例，老死不相往来自然不能建立亲密的人际关系。 ③理论：接近性常常与相似性联系在一起 生活实例：同社团成员，兴趣爱好、个性特点、学习层次等相同。 (3) 启示 一旦我们选择了一个即将要居住、工作或上学的地点，也就意味着我们朝向那些对我们生命有意义的人迈进了一大步。我们选择了一个地点，同时也选择了即将遇到的人。		
--	-------	--	--	--

		3、因素三：个人特征 (1) 能力 ①提问：你最喜欢哪种人？ A.平庸之辈 B.能力出众完美无缺的人 C.优秀但有点小缺点的人 ②心理实验——阿伦森效应 请被试听一段录音。 录音有四种：条件一，智力测试答对 92% 的题目，学习好，受尊重，校报主编，田径队员；条件二，智力测试答对 30% 的题目，学习一般，校报校对员，想参加田径队未果；条件三，条件一里的人把咖啡洒到了身上；条件四，条件二里的人把咖啡洒到了身上。 被试的工作：根据录音对上述四种人的可爱程度做出评价。 结果：条件三的人最具有吸引力，条件四的人最没有吸引力。 ③能力的特性 相同条件下，越有能力的人我们越喜欢。因为有能力的人让我们感觉更正确而不犯错误；团队中最有能力的人却不一定是最受欢迎的人，因为我们会感到不安；出了点错的优秀人物更让人喜欢——犯错误效应。 (2) 外表吸引力 ①提问：你是“以貌取人”的人吗？（图片对比） ②外貌的作用及产生的原因 作用：晋升机会、薪酬等级、学习成绩等均受其影响。 产生的原因：人们对于外貌有吸引力的人的评价更高，即“美即是好”的刻板印象。 ③生活实例： 刻板印象——白雪公主、女巫、女博士等。 ④外貌的特性 外表吸引力的匹配原则：人们一般跟自己具有同等吸引力的人结成伴侣；如果一方吸引力较差，但会以其他方面的品质对自己的外表进行补偿；吸引力并非是唯一重要的，它只是在第一印象或其他等同的情况下才发挥显著的作用。 (3) 性格特征		
--	--	---	--	--

		①心理训练——自我探索 请大家想想自己最要好的朋友或者人缘特别好、特别受欢迎的人，并写出其性格特点2项。以及目前最讨厌或不喜欢的人，并写出讨厌其性格特点2项。 ②调查结果汇总 高度喜欢的性格特点：真诚、诚实、理解、忠诚…… 中性喜欢的性格特点：固执、刻板、大胆、谨慎…… 高度厌恶的性格特点：说谎、虚伪、冷酷、恶毒…… ③性格的特性：性格的良好可以保持人际关系的持久。 4、因素四：相似性 (1) 提问：你同意物以类聚、人以群分吗？究竟是相似导致了喜欢？还是喜欢导致了相似？ (2) 生活实例：人们倾向于喜欢与自己相似的人。人口特征的相似性，如性别、种族背景、宗教、社会阶层以及年龄；态度的相似性，如价值观、兴趣、性格。 (3) 相似性的特性 我们喜爱和自己观点一致的人。得到社会证实的观点使我们获得良好的自我感觉；我们尤其喜欢那些经过劝说而变得和我们观点一致的人，因为劝说改变观点让我们感到自己具有能力。 5、因素五：互补性 (1) 理论：互补的差异能产生人际关系，各取所需。指兴趣、个性特点等方面的长短互相补充。 (2) 生活实例：独立—依赖，自信武断—优柔寡断，支配—顺从。 6、教师总结：人们喜欢什么样的人？ (1) 我们熟悉的人（交往方式：增加曝光率，出现频率）； (2) 我们身边的人； (3) 有技术、有能力、有才干，但又并非完美无缺的人（交往方式：增强自己的能力）； (4) 外表吸引力高的人（交往方式：打扮自己）；		
--	--	---	--	--

		(5) 具有令人愉快的个性品质（忠诚、善良、可信）的人（交往方式：塑造良好的品质）； (6) 想法、观点和价值观与自己相似的人（交往方式：寻找自己的闪光点、发展兴趣爱好）； (7) 在某方面与自己互补的人（交往方式：寻找自己的优势和特点）。		
归纳总结	总结本次课程的主要内容	“四、课程总结” 1.希望通过本课的学习，同学们能够理解人际交往的基本概念，同时感知和体验人际交往的方法和应该注意的事项。 2.以一句哲理性的话做小结：这一切的发生是多么的不容易，请珍惜身边的亲人、朋友和爱人。 3.手语歌——《相亲相爱一家人》。	对本次课程做出总结，加深同学们对课程内容的认识。	5min