



广东工程职业技术学院

# 大学生心理健康教育 课堂教学设计

康  
级

授课主题：压力与健康

授课年级：高职一年

主讲教师：查嫣芸

课程类型：公共必修

# 课

## 教学设计总览

<b>课程名称</b>	压力与健康	<b>授课年级</b>	高职一年级
<b>学情分析</b>	<p>压力是现代社会人们最普遍的心理和情绪上的体验。正所谓“人生不如意十之八九”,无论谁的人生都不可能总是一帆风顺,坎坷挫折时有发生,面对种种不如意,人们常常会焦虑不安,内心体验到巨大的压力。压力存在于社会生活的各个方面,人人都经历过,例如:第一次求职面试、亲人患病或死亡、工作变动或丧失。</p> <p>承受压力是生活中不可避免的。但是过度的压力总是与紧张、焦虑、挫折联系在一起,久而久之会破坏人的身心平衡,造成情绪困扰,损害身心健康。因此,在学生阶段就学会<b>正确认识压力并且学会管理和调控压力</b>,显得十分重要。</p>		
<b>教学内容设计思路</b>	<p>本节课的教学设计<b>以学生为出发点</b>,依据教学对象为高职生,非心理学专业,注重技能的掌握这一特点,结合压力与心理这一教学内容,在教学过程中,注重培养学生释放压力和应对压力的技能。以贴近大学生的自杀案例作为导入,引起学生对压力与心理健康主题的重视;借助文字、图片、音频和动画等信息化教学手段呈现教学内容;采取讲授法和讨论法,讲解什么是压力,有哪些压力源,压力会引起的什么反应;通过现场演示法,探讨与教授压力的应对策略,如怎样进行呼吸放松,局部肌肉放松和想象放松,让学生在参与中学习,体验中学习,在兴趣中学习。</p>		
<b>教学目标</b>	<p><b>1.知识目标:</b>了解压力概念、压力源、压力两面性、压力引起的反应;  <b>2.能力目标:</b>掌握压力管理技能;  <b>3.素质目标:</b>能够保持自信和乐观的心态,采取科学有效的压力应对策略;培养能够把理论运用于实践的素质。</p>		
<b>教学重点</b>	<p>1.了解什么是压力和压力源,明晰压力引起的反应;                  2.掌握压力应对的技能,学习压力应对的方法。</p>		
<b>教学难点</b>	<p>压力的两面性和压力应对技巧</p>		

<p>教学方法与 手段</p>	<p>讲授法、讨论法、现场演示法</p>
<p>教学反思</p>	<p><b>优势：</b>依据教学大纲和学生特点,结合教学内容,本节课所确立的教学目标是适用的,适宜的。通过文字、图片、音频和动画等信息化教学手段,采用讲授法、讨论法和现场演示法,让学生在<b>参与中、体验中、兴趣中</b>学习,能较好地完成本节课的知识目标、能力目标和素质目标。</p> <p><b>劣势：</b>在今后的教学中,可以充分调动学生的主观能动性,比如让学生自己来讲解或演示一些释放压力和应对压力的方法,从而更好培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。</p>

# 教学过程详解



一、教学过程结构图：



二、教学过程具体环节设计：

环节	内容	师生双边活动	设计意图	时长
导入新课	教案例导入；师生问答	<p><b>一、课程导入</b></p> <p>各位同学，大家好,我们今天来共同学习“压力与健康”这个专题。</p> <p>在2010年,富士康发生“13跳”事件,13个人在半年时间里由于各种压力相继跳楼自杀;在2013年4月24日和27日,仅4天里又出现了“二连跳”;</p> <p>2014年1月6日下午2点30分左右,青海师范大学一大三女生因情感压力跳楼自杀,当场死亡,就在同一天晚上7点左右,东南大学大四男生因就业压力跳楼身亡。</p> <p>每年都有类似的事件发生,我们接下来看一组数据:</p> <p>据WHO统计,全球每40秒就有一个人自杀,每3秒钟就有一个人自杀未遂。达到0.012%就是高自杀率。目前中国的自杀率是0.023%,每年约有28.7万人自杀死亡,至少有200万人自杀未遂,每2分钟有1人死于自杀,8人自杀未遂。</p> <p>这些案例和数据告诉我们:当今社会竞争越来越激烈,人们面临的压力也越来越大,如果我们应对压力的经验和能力不足时,来自各方面的、长时间的、高强度的压力会严重影响我们的身心健康,因此了解压力、学会应对压力是一个值得我们高度重视的问题。</p> <p>请问各位同学:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.你们觉得自己的压力大不大?</li> <li>2.你觉得自己的压力主要来自哪些方面呢?</li> </ol> <p>我们一起来看看下,在心理学中如何界定压力及压力源。</p>	通过案例让学生认识到压力管理的重要性。	5min
讲授新课	新课讲述,知识传授举例分析。	<p><b>二、压力与压力源</b></p> <p><b>1.压力</b></p> <p>在心理学上是指刺激(或挑战)与反应之间的相互关系。当个体确知刺激情景具有威胁性、挑战性,但是他的能力和经验不足以应对时,压力就产生了。</p> <p><b>2.压力源</b></p> <p>顾名思义,就是压力的来源,指能够引发压力产生的刺激或环境需求。</p> <p>结合同学刚才所说的压力源,我们知道压力主要来自心理性压力、生理性压力、社会性压力、</p>	使学生了解到压力的概念和压力的两面性。	10min

	<p>文化性压力。</p> <p>在这里,我想问大家:</p> <p>既然人们都讨厌、逃避压力,是否没有压力生活就完美了?(如果不是,那你觉得压力有什么好处?)</p> <p>正如大家说的,压力是具有两面性。</p> <p><b>3.压力的两面性</b></p> <p>压力具有两面性:一方面,过重的压力或压力不足都对身心健康有消极影响,而且对学习、工作效率都起到负面的影响。过重的压力会导致个体活动意志涣散,效率减低。另一方面,适度的压力对提高学习、工作效率,维护身心健康有积极作用,适当压力能最大限度地激发个体内在的动力,使个体发挥最佳状态。</p> <p>当遇到紧急情况或外在威胁的压力时,我们的心理和生理必须立即做出行动或反应以应对压力。我们来学习下压力引起的反应有哪些。</p> <p><b>三、压力引起的反应</b></p> <p><b>1.压力的生理性反应</b></p> <p>面对压力时候,我们身体反应为自主神经系统的反应,时常伴有心跳加快、血压升高、肌肉张力增加。这些生理反应,调动了机体的潜在能量,提高机体对外界刺激的感受和适应能力,从而有效应对环境的变化。但是,过度压力会使人口干、腹泻、呕吐、头痛、口吃。</p> <p><b>2.压力的心理性反应</b></p> <p>压力的心理性反应表现在认知方面、情绪方面和行为反应。适度的压力引起的反应有警觉,注意力集中、思维敏捷等,有利于应对环境;过度的压力,会使人烦躁、抑郁、焦虑、沮丧、健忘等,表现出消极被动,无所适从,严重的正如前面案例所讲,东南大学一名大四学生正因为不堪就业压力,表现出消极被动,最后选择自杀。</p> <p>压力的生理性反应是可预测的,一般无法用意识来加以控制;而心理性反应则与个体对环境的认知以及压力应对能力有关,是可以习得的。</p> <p>请问各位同学,当你们压力过大时,会怎么应对?</p> <p>好,结合刚才同学们的回答,我们一起来学习压力的应对策略。</p> <p><b>四、压力的应对策略</b></p> <p><b>1.变压力为挑战</b></p>	<p>使学生认识到压力会引起生理、心理反应。</p>	<p>10min</p>
--	---	----------------------------	--------------

		<p>美国著名心理学家马斯洛曾讲：“一个人面临危机的时候,如果你把握住这个机会,你就成长,如果你放过这个机会,你就退化。”危机一词是有危险加机遇的意思。如果压力情境是可控的,最好的应对方式是视为自己的一个机会,并调动生活中的资源,找到解决问题的方法。</p> <p>比如有同学因为英语 AB 级考试紧张,不如加强英语的学习、学会放松技术等,积极应对压力,把握机会,才有可能变压力为机遇。</p> <p>总结:危机=危险+机遇。</p> <p><b>2.调节抱负水平</b></p> <p>过低的抱负水平,对人没有激励的作用;过高的抱负水平则难于达到,压力过大,导致效率降低;适当的抱负水平,能使人长久地保持旺盛的进取的热情。</p> <p><b>3.提高认知水平</b></p> <p>同是一件事,不同人会有不同的感受 and 对待方式,心胸开阔的人,对什么事都能想得开,放得下;多愁善感的人,遇到区区小事也可能心神不宁。不同的压力,对个体的情绪影响是不一样的,ABC 理论认为,情绪不是由事件本身引起的,是由个体对事件本身的看法和态度所决定的。(“半杯水”:分析积极认知模式和消极认知模式)。</p> <p>所以,从个体来讲,提高心理素质,正确对待生活中的挫折,避免强烈而持久的压力,则是一种最根本的自我保护措施。</p> <p><b>4.寻求社会支持</b></p> <p>一个人一般有三大支持系统:家庭、单位(学校)和社会。好的社会支持能够给我们提供情感支持,分担压力。大学生遇到困难时,父母、同学或心理咨询师都是可以求助的对象,都能协助自己从不同角度理解问题,解决问题。</p> <p>(简短介绍本校的心理咨询)。</p> <p><b>5.参加放松活动</b></p> <p>语言释放:倾诉、哭喊、写出烦恼</p> <p>压力转移或替换:打球、跑步、音乐调节、心理素质拓展.</p> <p>放松训练:呼吸放松、肌肉放松、想象放松</p>	<p>结合案例传授应对压力的策略。</p>	<p>60min</p>
--	--	--	-----------------------	--------------

<p>归纳总结</p>	<p>总结归纳</p>	<p>在这节课里,我们学习了压力是刺激(或挑战)与反应之间的相互关系,压力无处不在,具有两面性;适当压力有助于我们保持进取的热情,但是过大的压力会降低效率,甚至引起人抑郁崩溃。在我们的生活、学习和工作当中,我们可以通过变压力为挑战、调节抱负水平、提高认知水平、寻求社会支持,参加放松活动来应对压力、轻松前行。</p> <p>好,今天这节课我们学习到这里,祝大家应对压力、轻松前行,谢谢!</p>	<p>总结归纳本节课的主要内容。</p>	<p>5min</p>
-------------	-------------	---	----------------------	-------------