**心理健康哆唻咪**

【课题】心理健康哆唻咪

【课时】1课时

【教学目标】

使学生了解心理健康的概念与标准，消除对心理健康认识的误区，让学生们对心理健康有正确的理解，从而在日常生活中能正确对待心理问题。

【设计思路】

通过对健康概念的了解，引出对心理健康知识的学习。在讲解心理健康知识的过程中，从心理健康的概念、标准及如何正确理解心理健康几个方面逐层深入，循序渐进，最后使学生懂得心理健康是一个流动、变化的过程，有了心理问题要及时调节或寻求帮助。

【重点难点】

重点：了解心理健康的概念及标准。

难点：正确理解心理健康，正确对待心理问题，懂得心理健康是一个连续、流动的过程，有了心理问题要及时调节或寻求帮助。

【教学方法】

教法：案例教学法、讲授法、讨论法、体验法。

　 学法：自主学习法、体验学习法。

【教具】多媒体课件

【教学过程】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学过程 | 备注 | 时间 |
| **心灵有约**  师生问候！口号： 健康人生 进取人生 快乐人生欢迎走入心理健康课堂！**心灵聚焦**一、真正的健康HaoSc33_1352_20052515584621HaoSc33_1352_20052515585360 HaoSc33_1354_2005251605797HaoSc33_1349_200525155521360什么是健康？1946年联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”二、什么是生理健康、社会适应良好、道德健康1．生理健康是健康的基础，指人体结构完整，生理功能正常。2．社会适应良好就是自己的各种生理和心理的活动和行为，能适应复杂的环境变化，为他人理解和接受，使自己在各种的环境中有充分的安全感；能保持正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任；对未来有明确的生活目标，能切合实际地在各种社会环境下不断进取，有理想和事业上的追求。3．道德健康就是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福做贡献。三、世界卫生组织提出的健康的10个标准1．精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；2．处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；3．善于休息，睡眠良好；4．应变能力强，能适应各种环境的各种变化；5．对一般感冒和传染病有一定抵抗力；6．体重适当，体形匀称，头、臂、臀比例协调；7．眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；8．牙齿清洁，无缺损、无疼痛，齿龈颜色正常，无出血；9．头发光泽，无头屑；10．肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松**心海导航**1. 心理健康的概念

根据1946年第三届国际心理卫生大会提出的观点，心理健康是指：身体、智力、情绪调和；适应环境，能在人际关系中彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。心理健康包括两层含义：1．无心理疾病2．具有一种积极发展的心理状态。二、心理健康的标准1．我国著名心理学家林崇德教授提出：“心理健康标准的核心是：凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人，其心理便是健康的。”主要有以下10条：了解自我：对自己有充分的认识和了解，并能恰当地评价自己的能力。信任自我：对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处之，并能正确地评价自己的失败。悦纳自我：对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同。控制自我：能适度地表达和控制自己的情绪和行为。调节自我：对自己不切实际的行为目标、心理不平衡的状态、与环境的不适应性，能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整。完善自我：能不断完善自己，保持人格的完整与和谐。发展自我：具备从经验中学习的能力，充分发展自己的智力，能根据自身的特点发展自己的人格。调适自我：对环境有充分的安全感，能与环境保持良好的接触，理解他人，悦纳他人，能保持良好的人际关系。设计自我：有自己的生活理想，且理想与目标切合实际。满足自我：在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。三、如何正确理解心理健康古代医圣华佗说：“善医者，先医其心而后医其身。”毕淑敏说：“一个人，在温饱问题解决之后，就会更多地关注自己内心的渴求，这是进步和文明的表现，是现代社会不可阻挡的趋势。”**温馨提示**（1）正常和异常之间的区别主要是量的差异，问题的关键在于健康、异常与异常方面行为发生的频率和程度（2）心理健康不是某种固定的状态，它是动态的，变化的，因社会的、心理的、生理的或家庭等方面的变化而发生变化。（3）在人的心理健康上存在着一个广泛的灰色区域。具体地说，如果将人的精神健康比作白色，精神不正常比作黑色，那么，在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域，世间大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。（4）灰色区又可以进一步划分为浅灰色与深灰色两区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态；深灰色区的人则患有种种异常人格和精神病。浅灰色区与深灰色区之间无明确界限。（5）心理出现问题，接受心理咨询、心理辅导或心理治疗是很自然的事情。（6）浅灰色区的人应进行心理咨询，全面、深刻地认识影响正常生活的内外矛盾，积极地适应和解决，最终缓解由此产生的心理冲突与压抑，获得内心的和谐，增强自信心和自主能力，积极地适应生活，完善自己的人格。深灰色区的人，应进行心理治疗，改变影响正常生活的行为与思维方式，以消除或减轻心理上的痛苦与压抑，控制或摆脱变态的行为，正常地生活。心理健康灰色区域示意图详见课件。**心理体验**一、讨论会1．你认为王嘉瑶的同学和班主任老师的做法哪种更好？为什么？2． 谈谈你对心理健康标准的认识，与小组同学讨论你的看法，并归纳整理心理健康的标准。二、体验时刻1．欣赏电影《放牛班的春天》2．请同学们谈谈对这部电影的感受.三、明辨是非下面的观点正确吗？结合以上内容，你认为正确的观点是什么？1．只有性格内向的人才容易患心理疾病。2．心理疾病或障碍只有在别人看出来时才有必要去求助心理医生。3．坚强的、成功的人不容易患心理疾病。4．心理不健康是一件令人丢脸的事情。5．心理问题也有对错。6．如果偶尔出现了一些不健康的心理和行为，就是有了心理问题。7．所谓“悦纳”自我，就是要认为自己的一切都是好的。8．心理疾病不会影响到身体健康。9．身体不健康不会引发心理不健康。10．有心理问题的人精神都不正常。**成长工作坊**请同学们分小组讨论心理健康在学习、成长、生活与职业四个方面的具体表现，并在班级中报告讨论结果。一、学习与心理健康1．智力正常2．乐于学习，成为学习的主体3．具有良好的学习习惯4．能够从学习中获得满足感……二、成长与心理健康1．能够正确地评价自我2．能够通过别人来认识自己3．及时而正确地归因4．扩展自己的生活经验……三、生活与心理健康1．能了解彼此的权利和义务2．能客观地了解他人3．关心他人的要求4．诚实的赞美和善意的批评……四、职业与心理健康1．对职业有积极的兴趣和态度2．能恰当地选择职业3．树立正确的职业价值观4．从职业中获得满足感……**拓展性训练**我要这样做……我遇到挫折时总是很快恢复，并且努力向前。我常常思考要如何过得更好，追求更大成功。我喜欢向自己挑战，并追求更好的表现。我常到书店购买有关成功的书籍，有效地激励自己。我乐观地看事情，并常常主动认识新朋友。当事情不顺利或遇到麻烦我会寻求他人的帮助，一起解决。当我心情不好的时候，我会寻找一些方法帮助自己快点恢复。外在的环境，如天气不好，通常不太会影响我的情绪。当我有好的东西或看到好书，我会热衷跟别人分享。总体说来，我是个自动自发的人。我很乐于助人，并且会因帮助别人而感到快乐。遇到不如意的事情，我会尽量往好的方向思考。我喜欢自己而且觉得自己还不错。我喜欢和人们接触，而且觉得可以从他们身上学到东西。对于不断的成长与进步，我会感到无比愉悦。 | 心情放松，面带微笑由学生讨论完成简单了解了解世界卫生组织提出的健康的10个标准，对照标准看看自己是不是健康由对健康知识的学习，引出对心理健康的学习知识讲授由这两句话引出要关注心理健康并正确理解心理健康联系生活实际进一步引导学生正确理解心理健康请同学们反思自身存在的心理问题讨论由学生讨论完成这部分内容是知识延伸，可以在课堂上带领学生朗读进而加深感受，也可以用作业单的形式给学生发下去，让学生课后朗读感悟 | 1分钟3分钟3分钟5分钟13分钟6分钟5分钟5分钟8分钟 |