**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 |