

# 中学生心理辅导课程教学大纲

Psychological Counseling for Middle School Students

课程类别	教师教育必修课程	课程编号	1020105C
适用专业	生物科学	先修课程	动物学、植物学、细胞生物学、生物化学、有机化学、心理学、班级管理学、教育学等课程。
总学时	16	学分	1
讲授	16	实践	0

## 一、课程性质与任务

### （一）课程性质

本课程是生物科学专业的一门教师教育必修课程,是形成教师职业技能的一门重要课程之一。通过课程理论与实践教学,使学生进一步领会和掌握中学生心理辅导的基本理论、基本知识,中学生常见的心理问题,能够熟练运用心理辅导理论和技术,设计心理辅导方案,帮助中学生解决心理困惑,实现身心和谐发展。

通过开设中学生心理辅导课,同时可以提高大学生的心理健康意识,使其学会用掌握的心理健康知识和心理辅导的技术解决自我的现实困惑,进而提高大学生的综合素质。

### （二）课程任务

通过本课程的理论教学和实践教学使学生具备以下知识和能力:

1. 初步掌握中学生心理辅导的基础知识和基本理论,中学生心理辅导的原则、内容、方法和技术。熟悉中学生常见的心理问题与心理障碍,能独立开展心理辅导活动;
2. 能够正确地运用所学理论、技术、方法结合中学生特点设计辅导方案,并能较为合理地运用于实践;
3. 引导大学生以积极的态度提高心理辅导的技能素养,同时关注自身心理健康。在教学实践中,能够以团队形式完成实践任务的方式提高沟通合作和共同协调解决问题的能力。

## 二、课程目标

课程目标 1: 树立“大健康、大卫生”理念,引导认识到心理健康对成长成才的重要性,关注中学生心理健康,全面了解中学生的身心发展特点、心理发展需要及常见心理困惑,提

升心理育人的意识与能力。

课程目标 2：理解和掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法，理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。能综合运用所学理论及基本的技术，针对可能遇到的心理问题开展个性化帮扶；培养和提高学习者的心理辅导和指导能力。

课程目标 3：能组织开展丰富多彩、富有实效的心理素质提升活动、校园文化活动等，促进学生品德培育、人格塑造、行为养成，能有效协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。

### 三、课程目标与毕业要求指标点对应关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	教育情怀 (L)	2.2 [职业情感] 熟悉所学人文思想中的认识方法和实践方法；通过不同途径和方式训练，使之具备应有的科学精神；在教师教育课程学习和教育实践中感受生物教师的责任感和使命感，用心从教，重视中学生身心发展规律，关爱学生全面发展，立志做学生成长的引路人。
课程目标 2	班级指导 (H)	5.1 [育德意识] 把握中学德育目标、原理、内容与方法，引导中学生世界观、人生观、价值观正确发展；与学生建立良好师生关系，有意识、有针对性地开展德育工作。 5.2 [管理实践] 基本掌握班集体建设与日常工作管理的策略与技能，掌握班级活动的组织方式与方法，在教育实践中，担任或协助班主任工作，能针对中学生生理、心理发展特点，应用心理辅导技能，参与心理健康教育活动的组织与指导，获得积极有效的体验。
课程目标 3	综合育人 (M) 沟通合作 (L)	6.1 [育人规律] 具有教书育人意识。了解中学生思想品德培育、人格塑造、行为习惯养成的过程与方法，在教育教学中树立育人为本的理念。 6.3 [育人实践] 了解中学校园文化和教育活动的育人内涵和方法，能够有效组织开展融入生命科学和新时代思政内容的主题教育活动和社团活动，具有整合生物学科教育、文化建设、主题活动、社团活动等进行综合育人的初步体验。 8.2 [交流沟通] 掌握小组学习、专题研讨、网络分享等交流合作的方式方法，能够在教育实践中与中学生、家长、同事等进行有效倾听、有效表达，具有良好的积极的交流沟通技能与和谐的人际关系。

### 三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

模块	教学内容	教学方法	学时分配			支撑 课程目标
			讲授	课堂讨论 与延伸等	小计	
第一章	学校心理辅导概述	讲授法、案例法、 自主学习法	1.5	0.5	2	课程目标 1-3
第二章	心理辅导的理论基础	讲授法、案例法、 自主学习法	1.5	0.5	2	课程目标 1-3
第三章	个别辅导与团体辅导	讲授法、案例法、 自主学习法	1.5	0.5	2	课程目标 1-3
第四章	自我意识	讲授法、案例法、 自主学习法	1.5	0.5	2	课程目标 1-3
第五章	中学生的学习心理	讲授法、案例法、 自主学习法	1.5	0.5	2	课程目标 1-3
第六章	中学生的情绪管理	讲授法、案例法、 自主学习法	1.5	0.5	2	课程目标 1-3
第七章	中学生的人际关系	讲授法、案例法、 自主学习法	1.5	0.5	2	课程目标 1-3
第八章	中学生的生涯教育与时间管理	讲授法、案例法、 自主学习法	1.5	0.5	2	课程目标 1-3

## 学习内容：

### 第一章 学校心理辅导概述

掌握心理辅导的含义；熟悉学校心理辅导的目标与内容；理解开展学校心理辅导的意义；掌握中学生心理健康的特征及影响因素。

重点：心理辅导的含义及目标、内容。

难点：中学生心理健康的特征及影响因素。

### 第二章 心理辅导的理论基础

了解精神分析、行为主义、人本主义、认知主义四大学派的心理咨询与辅导的基本理论；熟悉各学派在心理咨询与辅导中使用的方法的技术；了解各学派理论的优缺点。

重点：各学派心理咨询与辅导的基本理论。

难点：各学派在心理咨询与辅导中使用的方法的技术。

### 第三章 个别辅导与团体辅导

理解个别心理辅导、团体心理辅导的概念、功能；掌握个别心理辅导、团体心理辅导的基本技术和实施的阶段；了解个别心理辅导、团体心理辅导训练的目标、方法以及评价指标体系；能根据学生的实际心理状况初步完成个别心理辅导、团体心理辅导。

重点：个别心理辅导、团体心理辅导的基本技术以及辅导方案的设计。

难点：个别心理辅导、团体心理辅导的基本技术以及辅导方案的设计。

### 第四章 自我意识

掌握自我意识的概念、特点、心理构成;影响自我意识发展的因素;自我意识的作用;中学生的自我评价、自我体验、自我控制;中学生自我意识的偏差与调试。

重点: 中学生的自我评价、自我体验、自我控制。

难点: 中学生自我意识的偏差与调试。

### **第五章 中学生的学习心理**

了解中学生的学习特点、认知过程的特点以及常见的学习问题, 体验理想中学生的目标与任务, 体验符合认知规律的学习是怎样的, 能根据中学生的认知特点提高学生的学习效率, 能对学生的学习问题进行有效调节。

重点: 中学生的认知特点与学习

难点: 中学生常见学习心理问题辅导。

### **第六章 中学生的情绪管理**

掌握情绪的含义、分类以及发生发展的过程, 了解中学生的情绪特点及常见的情绪困扰, 能用所学方法调节自己的情绪。

重点: 中学生的情绪特点及常见的情绪困扰。

难点: 中学生的情绪调适。

### **第七章 中学生的人际关系**

了解人际交往的内涵、功能、工具与内容; 了解影响人际关系和人际交往的因素, 能结合自身的特点, 运用人际交往的艺术, 处理自己与父母和老师的关系; 能运用所学知识, 恰当地处理自己与同学、异性伙伴的关系。

重点: 中学生人际关系的特点及常见的人际困扰。

难点: 中学生人际交往的艺术。

### **第八章 中学生的生涯教育与时间管理**

了解职业生涯规划步骤; 掌握职业生涯教育的策略以及中学生时间管理的方法, 能对中学生进行有效的职业生涯教育, 指导中学生科学管理和利用时间。

重点: 职业生涯教育的策略、中学生时间管理的方法。

难点: 职业生涯教育的策略、中学生时间管理的方法。

## **五、达成学习目标的途径和措施**

1. 本课程始终在注重培养学生分析问题和解决问题的能力的基础上, 培养学生的自我学习能力。教学过程中采用多媒体教学方法, 以课堂教学、讨论为主, 课外阅读为辅。鼓励学生利用网络及图书资料, 丰富学习内容, 拓展知识视野。

2. 授课以教师为主导, 学生为主体, 激发学生学习的主动性和积极性, 在教、学双方良好互动的氛围下, 完成教学任务。

3. 组织学生观摩、搜集中学生心理辅导工作案例, 分析其中蕴含的教育学、心理学理

论内涵，将理论与实践相结合，提升学生的心理辅导的理论水平与实践技能。

## 六、考核方式与评价方法

### （一）考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1：树立“大健康、大卫生”理念，引导认识到心理健康对成长成才的重要性，关注中学生心理健康，全面了解中学生的身心发展特点、心理发展需要及常见心理困惑，提升心理育人的意识与能力。	掌握心理辅导的含义；熟悉学校心理辅导的目标与内容；理解开展学校心理辅导的意义；掌握中学生心理健康的特征及影响因素。	课后作业
		课堂笔记
		期末成绩
课程目标 2：理解和掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法，理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。能综合运用所学理论及基本的技术，针对可能遇到的心理问题开展个性化帮扶；培养和提高学习者的心理辅导和指导能力。	了解四大学派的心理咨询与辅导的基本理论、方法的技术优缺点。理解个别心理辅导、团体心理辅导基本技术；掌握学生自我意识、学习、人际关系、情绪、时间管理方面存在的问题及心理指导方法。	课后作业
		课堂笔记
		期末成绩
课程目标 3：能组织开展丰富多彩、富有实效的心理素质提升活动、校园文化活动等，促进学生品德培育、人格塑造、行为养成，能有效协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。	能根据学生的发展需求及困惑，开展针对性的个别心理辅导及心理素质拓展活动。	出勤
		课堂笔记
		期末成绩

### （二）评定方法

#### 1. 成绩评定

考查课程成绩采取“N+2”的评定模式，“N”指平时成绩，占总成绩比 30%；其中包括考勤（30%）、课堂表现（30%）、平时作业（40%）；“2”指论文成绩与课堂笔记，分别占比 50%、20%，其中论文成绩不低于 50 分，低于 50 分者，总成绩视为不及格。

#### 2. 课程目标考核占比与达成度计算

考核环节	考核方式		课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
过程性考核 (满分100)	平时成绩 (30%)	出勤 (10%)			10
		课堂笔记 (45%)	根据考核占比折合成分数共 45 分		
		课后作业 (45%)	根据考核占比折合成分数共 45 分		
终结性考核 (满分100)	期末成绩 (70%)	闭卷考试	100 分，各课程目标根据考核实际情况而定		
课程达成度	分目标达成度 = $\sum$ 各考核环节样本总均分 / 总分 * 权重 (总达成度以分目标最小值确定)				

### （三）评分标准（评分标准表可按考核方式分别列表，也可按平时成绩评分标准和期

末成绩评分标准 2 个大表来列)

1. 期末考试评分标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1	能深刻理解并准确掌握科学心理辅导的理论和实践意义, 对学生身心发展特点及规律、心理健康教育需求及迫切性有深刻认识。	能比较深刻理解并准确掌握科学心理辅导的理论和实践意义, 对学生身心发展特点及规律、心理健康教育需求及迫切性有较为深刻认识。	能理解并掌握科学心理辅导的理论和实践意义, 对学生身心发展特点及规律、心理健康教育需求及迫切性有一定的认识。	能理解科学心理辅导的理论和实践意义, 对学生身心发展特点及规律、心理健康教育需求及迫切性有认识。	不能理解科学心理辅导的理论和实践意义, 对学生身心发展特点及规律、心理健康教育需求及迫切性缺乏认识。
课程目标 2	准确理解和熟练掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法, 准确理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。能综合运用所学理论及基本的技术, 针对可能遇到的心理问题开展个性化帮扶。	较为准确理解和熟练掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法, 较为准确理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。能运用所学理论及基本的技术, 针对可能遇到的心理问题开展个性化帮扶。	理解和掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法, 理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。能运用所学理论及基本的技术, 针对可能遇到的心理问题开展个性化帮扶。	中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法, 中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术有一定的认识与理解, 有时运用所学理论及基本的技术开展帮扶。	不能理解和掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法, 理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。不能运用所学理论及基本的技术开展帮扶。
课程目标 3	能组织开展丰富多彩、富有实效的心理素质提升活动、校园文化活动等, 能有效协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。	能组织开展较为丰富多彩、富有实效的心理素质提升活动、校园文化活动等, 能较为有效协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。	能组织开展具有一定实效的心理素质提升活动、校园文化活动等, 能协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。	能组织开展心理素质提升活动、校园文化活动等, 不能有效协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。	不能组织开展心理素质提升活动、校园文化活动等, 不能协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。

2. 出勤评分标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格

课程目标 3	学习态度端正,按时上课,不迟到不早退,遇事请假次数不超过3次。	学习态度端正,按时上课,不迟到不早退,遇事请假次数不超过3次。	学习态度较端正,有迟到现象,遇事请假次数达到6次,无故不到现象有3次。	学习态度较端正,有迟到早退现象,遇事请假次数不超过10次,无故不到现象超过3次但不超过5次。	学习态度不端正,不能按时上课,经常迟到早退,遇事请假次数超过10次,无故不到次数较多。
--------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--	---

### 3. 课后作业评分标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1	课后作业习题完整性好,书写工整,准确率达到90%以上。	课后作业习题完整性较好,书写较工整,准确率达到80%以上。	课后作业习题基本完整,书写基本工整,准确率达到70%以上。	课后作业习题完整性较差,书写不工整,准确率较低。	课后作业习题完整性差,书写凌乱,准确率低。
课程目标 2	课后作业计算题步骤完整,结果正确率达90%以上;逻辑思维题思路清晰,答案准确	课后作业计算题步骤较完整,结果正确率达80%以上;逻辑思维题思路较清晰,答案较准确	课后作业计算题步骤基本完整,结果正确率达到70%以上;逻辑思维题思路基本清晰,答案不全面	课后作业计算题步骤完整性较差,结果正确率不高;逻辑思维题思路不太清晰,答案准确率较低	课后作业计算题步骤不完整,结果正确率太低;逻辑思维题思路不清晰,答案错误率高
课程目标 3	能积极思考与反思课后习题解答途径,并能积极与同学商讨,给同学解答	能较积极思考与反思课后习题解答途径,也能较积极与同学商讨,给同学解答	能思考课后习题解答途径,但不能很好反思,与同学商讨,给同学解答积极性不高	课后习题解答途径反思能力较差,不太愿意与同学商讨,给同学解答	课后习题解答途径反思能力差,不愿意与同学商讨,给同学解答

### 4. 课堂笔记评分标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1	能结合课程讲授,认真完成课堂重点的标记及课堂知识的拓展。通过学习对科学心理辅导的理论	能结合课程讲授,比较认真完成课堂重点的标记及课堂知识的拓展。通过学习对科学心理辅导的	能结合课程讲授,完成课堂重点的标记及课堂知识的拓展。通过学习对科学心理辅导	能结合课程讲授,完成课堂重点的标记。通过学习对科学心理辅导的理论和实践意义,对学生身	不能完成课堂重点的标记。对科学心理辅导的理论和实践意义,对学生身心发展特点及规律,心

	和实践意义，对学生身心发展特点及规律，心理健康教育需求及迫切性有深刻认识。	理论和实践意义，对学生身心发展特点及规律，心理健康教育需求及迫切性有较为深刻认识。	的理论和实践意义，对学生身心发展特点及规律，心理健康教育需求及迫切性有一定认识。	心发展特点及规律，心理健康教育需求及迫切性认识不全面。	理健康教育需求及迫切性缺乏认识。
课程目标 2	准确理解和熟练掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法，准确理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。能综合运用所学理论及基本的技术，针对可能遇到的心理问题开展个性化帮扶。	较为准确理解和熟练掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法，较为准确理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。能运用所学理论及基本的技术，针对可能遇到的心理问题开展个性化帮扶。	理解和掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法，理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。能运用所学理论及基本的技术，针对可能遇到的心理问题开展个性化帮扶。	中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法，中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术有一定的认识与理解，有时运用所学理论及基本的技术开展帮扶。	不能理解和掌握中学生心理辅导的基本知识、基本原理和基本方法，理解中学生心理辅导的实质、目标、原则和基本技术。不能运用所学理论及基本的技术开展帮扶。
课程目标 3	能组织开展丰富多彩、富有实效的心理素质提升活动、校园文化活动等，能有效协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。能开展积极讨论与互动。	能组织开展较为丰富多彩、富有实效的心理素质提升活动、校园文化活动等，能较为有效协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。能开展一定的讨论与互动。	能组织开展具有一定实效的心理素质提升活动、校园文化活动等，能协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。能开展讨论与互动。	能组织开展心理素质提升活动、校园文化活动等，不能有效协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。能开展讨论与互动。	不能组织开展心理素质提升活动、校园文化活动等，不能协调学校、家庭、社会形成协同育人机制。不能开展讨论与互动。

## 六、推荐教材及主要参考书

### (一) 推荐教材

[1] 姜淑梅. 中学生心理辅导. 北京: 清华大学出版社. 2019.8

### (二) 主要参考书

[1] 伍新春. 中学生心理辅导. 北京: 高等教育出版社. 2010

[2] 刘华山. 学校心理辅导. 安徽: 安徽人民出版社. 2008

[3] 陈家麟. 学校心理健康教育: 原理、操作与实务. 北京: 教育科学出版社. 2010

执笔教师: 李亚莉



审 核 人：赵红梅

2022年11月27日