

首都职工素质教育工程指定培训教材

北京市总工会
北京市人事局
中央广播电视大学

北京市教育委员会
北京市劳动和社会保障局
北京广播电视大学

心理与健康

学习指导及形成性考核

郭晓霞 编

中央广播电视大学出版社

首都职工素质教育工程指定培训教材

北京市总工会

北京市教育委员会

北京市人事局

北京市劳动和社会保障局

中央广播电视大学

北京广播电视大学

心理与健康学习指导 及形成性考核

郭晓霞 编

中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理与健康学习指导及形成性考核/郭晓霞编. —北京:
中央广播电视大学出版社, 2007.4

首都职工素质教育工程指定培训教材

ISBN 978-7-304-03830-4

I. 心… II. 郭… III. 心理卫生-健康教育-职工
培训-教学参考资料 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050482 号

版权所有, 翻印必究。

心理与健康学习指导及形成性考核

郭晓霞 编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 发行部: 010-58840200

总编室: 010-68182524

地址: 出版社: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

发行部: 北京市海淀区魏公村路 2 号 27 号信箱

邮编: 100081

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 徐东丽

责任编辑: 韦 鹏

印刷: 北京密云胶印厂

印数: 0001-5000

版本: 2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

开本: 185mm×230mm

印张: 1 字数: 17 千字

书号: ISBN 978-7-304-03830-4

定价: 3.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

目 录

第一部分 心理与健康学习指导	(1)
一、课程内容	(1)
二、课程资源	(1)
三、学习建议	(2)
四、学习进度安排	(2)
五、课程的考核	(3)
六、结语	(3)
第二部分 形成性考核	(5)
形成性作业一	(5)
形成性作业二	(7)
形成性作业三	(9)
形成性作业四	(11)

第一部分 心理与健康学习指导

尊敬的学员，欢迎你参加“心理与健康”课程的学习。健康是人类最宝贵的财富，是一切生命活动的基础和保障。随着社会经济的发展和人们生活水平的提高，人们在重视身体健康的同时，也越来越关注心理健康，渴望了解心理健康的知识。这门课程引导大家走进我们的心理世界，了解心理学和心理卫生的基本知识，了解心理问题产生的原因，学习识别和预防心理问题，学习正确面对和有效缓解压力的方法，促进心理的健康发展，以更好的适应社会和个人发展。

一、课程内容

在设计这门课程的内容前，我们曾与部分首都职工座谈并进行问卷调查，结果显示开设这门课程受到被访者的欢迎，他们希望通过学习提升适应环境和工作的能力，并促进心身发展。根据学习者的需求，我们设计了六章内容：第一章为心理学的基础知识，介绍了心理学的基本概念、心理学的产生与发展、心理学的基本内容；第二章为心理健康与心理问题，介绍健康心理的标准、不同年龄阶段心理的健康发展与异常心理的产生，常见心理问题的特点以及预防方法；第三章为心理障碍的识别及预防，介绍了心理障碍的概念，常见心理障碍的种类、特点及识别；第四章为心理咨询与心理治疗知识，介绍了心理咨询与心理治疗的概念和作用、种类与方法，什么情况下需要寻求专业的心理帮助等；第五章是压力与健康，介绍了压力的概念、压力与健康的关系，压力的来源、产生等；第六章为压力管理，介绍压力管理的概念、压力管理的策略等。

二、课程资源

为了方便学习者学习，设计了文字教材和录像教材。文字教材系统介绍课程内容，每一章前面有学习目标，课后有思考题。录像教材12讲，聘请首都医科大学、北京大学医学部、北京大学精神卫生研究所、北京建工学院的学科专家结合教材及生活中的实例进行专题讲授，每章2讲，帮助学习者理解课程内容并指导生活实际。

三、学习建议

首先,要明确学习这门课程的目的。许多人选学这门课程希望解决工作中和生活中遇到的烦恼和压力,这也是我们大家共同的心愿。但是“心理与健康”课程不同于一般的实用技术课程,学完课程也不会立即使生活中的压力消失。这是因为我们所处的环境是复杂的,工作问题、收入问题、婚姻、子女教育、自身的成长发展、健康状况等受到方方面面因素的影响,有些是我们通过自己的努力可以解决的,有些则需要各方面的配合。“心理与健康”这门课,给大家提供认识健康的多维视角,提供心理成长与发展的基本知识,提供认识常见心理问题以及如何寻求专业帮助的途径,提供认识压力并疏导压力的方法。总之,这是一门帮助大家正确认识自我,学习“打理心情”,乐观对待工作与生活,友善对待他人的课程。其次,作为非医学背景的电大学习者,初次接触心理学的有关知识,学习会有一些的难度,但是希望大家不要怕困难,如果你能认真阅读一遍教材,你会发现,这本书的知识并不神秘,也不费解,谈到的是我们每个人都有的一些心理活动,以及与实际生活密切相关的如工作、婚姻、子女教育、压力管理、焦虑、抑郁、心理咨询等方方面面的问题,既实用又对我们的工作和生活有指导意义。第三,建议大家根据教学点的学习安排和自己的实际情况,制定一份学习计划。在培训期间,每天或定期抽出一定的时间静下心来看书,在看书的过程中,把你的想法和问题记下来,及时与站点的辅导老师或通过网络与老师沟通。在学习的过程中一定要看录像教材,老师生动的讲解,会使你有豁然开朗的感受。另外,在学习的过程中,还应紧密联系自己的实际,分析解决自身面临的一些心理问题,促进身心健康发展。

四、学习进度安排

为了便于大家制定学习计划,以3个月(12周)学习时间为例,给大家一个学习进度参考。

周	学习内容	录像教材	网上辅导	作业册
1~2	第1章 心理基础知识	第1~2讲(杨凤池)	第1章	第1次
3~4	第2章 心理健康与心理问题	第3~4讲(杨凤池)	第2章	
4~5	第3章 心理障碍的识别与应对原则	第5~6讲(唐登华)	第3章	第2次
5~6	第4章 心理咨询与心理治疗知识	第7~8讲(霍莉钦)	第4章	
7~8	第5章 压力与健康	第9~10讲(郑宁)	第5章	第3次
9~10	第6章 压力管理	第11~12讲(郑宁)	第6章	
11~12	复习(通读教材)	录像1~12讲		第4次

五、课程的考核

考试是大家最关心的问题之一。鉴于本课程的特点，实行开放考试。考试形式包括形成性考核和终结性考核两部分。

形成性考核占课程总成绩的 40%。学习者应完成规定的 4 次形成性考核作业，同时应参加教学点的活动。形成性考核成绩每次按百分制计，每次的考核成绩应包括作业和参加教学活动等内容。形成性考核总成绩未达到 60 分者，不得参加终结性考核。

终结性考核占课程总成绩的 60%。考试时间为 120 分钟，实行开卷考试，学习者可携带教材及参考资料。终结性考试的题型为简答题和论述题。考核内容依据各章学习目标和章后的练习题。

六、结 语

尊敬的学员，学习是一项艰苦的劳动，成人学习要付出的辛劳更多。你们能在繁忙的工作中抽时间来学习，这种精神值得钦佩和赞扬。在你们的学习过程中，老师们会为大家提供尽可能的学习支持服务，请大家积极利用好各种学习支持服务的途径。衷心希望这门课程给大家的生活多一些启示，多一些快乐。课程的学习时间是短暂的，但并不意味着我们的学习就结束了，现代社会需要大家终身学习，让我们共勉。

第二部分 形成性考核

形成性作业一

姓 名：_____

学 号：_____

得 分：_____

教师签名：_____

(学完第1~2章，结合收看录像，完成下列作业)

1. 试述情绪、情感的区别与联系。

2. 气质与人格的概念是什么？试分析气质与人格的区别与联系，并说明其在现实生活中的意义。

3. 美国心理学家马斯洛和米特乐曼提出的十条心理健康标准是什么?

4. 请简要分析自己的心理健康水平, 是否存在令你感到苦恼的心理问题, 如有, 属于哪一方面的心理问题。

形成性作业二

姓 名：_____

学 号：_____

得 分：_____

教师签名：_____

(学完第3~4章，结合收看录像，完成下列作业)

1. 何谓心理障碍？如何正确对待患有心理障碍的人？

2. 第三章的哪些内容使你感受最深？对你的启示是什么？

3. 试述心理帮助与社会帮助的区别与作用。

4. 学完第四章，你有何感想？

形成性作业三

姓 名：_____

学 号：_____

得 分：_____

教师签名：_____

(学完第 5~6 章，结合收看录像，完成下列作业)

1. 何谓压力？举例说明压力给你带来了哪些积极的和消极的影响。

2. 分别列出来源于你的生活和工作两个方面的主要压力。(至少各举 2 例)

3. 何谓压力管理？压力管理的目的是什么？

4. 何谓理性情绪理论？试运用理性情绪理论的指导方法，举一例分析你的不良情绪。

形成性作业四

姓 名：_____

学 号：_____

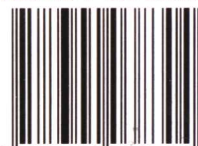
得 分：_____

教师签名：_____

学习了心理与健康这门课，谈谈你的收获和体会。（不少于 1000 字）



ISBN 978-7-304-03830-4



9 787304 038304 >

定价：3.00 元