

“现代学徒制”试点班《职业心理健康教育》课程探索 (总结报告)

现代学徒制是一种创新技术技能人才培养模式，旨在深化产教融合、校企合作，进一步完善校企合作育人机制。现代学徒制是通过学校、企业深度合作，教师、师傅联合传授，对学生以技能培养为主的现代人才培养模式。在新时代，教育的根本任务是“立德树人”，如何在现代学徒制这一人才培养模式下充分将技能培养、教学传授有机融合，实现“双赢”，是每一位教育工作者的应尽义务。

一、“现代学徒制”试点班《职业心理健康教育》课程探索的必要性

(一)“现代学徒制”试点班的特殊性

根据《教育部关于开展现代学徒制试点工作的意见》(教职成〔2014〕9号)、《人力资源社会保障部 财政部关于全面推行企业新型学徒制的意见》(人社部发〔2018〕66号)、《山西省教育厅关于做好2019年度现代学徒制试点工作的通知》(晋教职成〔2019〕2号)以及山西省教育厅《关于公布山西省第二批现代学徒制试点和第一批试点年度检查结果的通知》(晋教职成函【2019】43号)文件精神，学院与山西安泰控股集团有限公司开展“现代学徒制”试点。

“现代学徒制”试点班学员为学生(员工)双身份，校企双主体育人、双主体管理，双导师教学。工学交替，半工半读，弹性学制。以中职或高中起点的企业在职青年职工，通过高考报名、自主招生入学。年龄分布不均，平均35岁。由于平时上班，没有固定的时间用于学习，所以分为6个平行班。采用线上线下混合式教学。

（二）开展《职业心理健康教育》课程的必要性

根据国家卫生计生委、中宣部等 22 部门以国卫疾控发〔2016〕77 号联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》。该《意见》充分认识加强心理健康服务的重要意义、总体要求、大力发展各类心理健康服务、加强重点人群心理健康服务、建立健全心理健康服务体系、加强心理健康人才队伍建设、加强组织领导和保障工作 7 部分 25 条。《意见》提出，要重视和发挥社会组织和社会工作者在心理危机干预和心理援助工作中的作用，在突发事件善后和恢复重建过程中，要依托各地心理援助专业机构、社会工作服务机构、志愿服务组织和心理援助热线，对高危人群持续开展心理援助服务。

因“现代学徒制”试点班学生（员工）双身份的特点，单纯以大学生视角进行授课不满足试点班学生的实际需求，也不符合《意见》的主导思想，故需在课程要求、进度计划、教学设计等方面打破原有思维模式，根据“试点班”学生的具体需求进行课程设计。

本课程将心理健康教育融入员工思想政治工作，为员工提供健康宣传、心理评估、教育培训、咨询辅导等服务，传授自我管理、情绪管理、压力管理、人际关系管理等自我心理调适方法和抑郁、焦虑等常见心理行为问题的识别方法，为员工主动寻求心理健康服务创造条件。

通过线下课程教学、线上学生自主学习，使学生在知识、能力和素质三个层面达到以下目标。

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解本阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

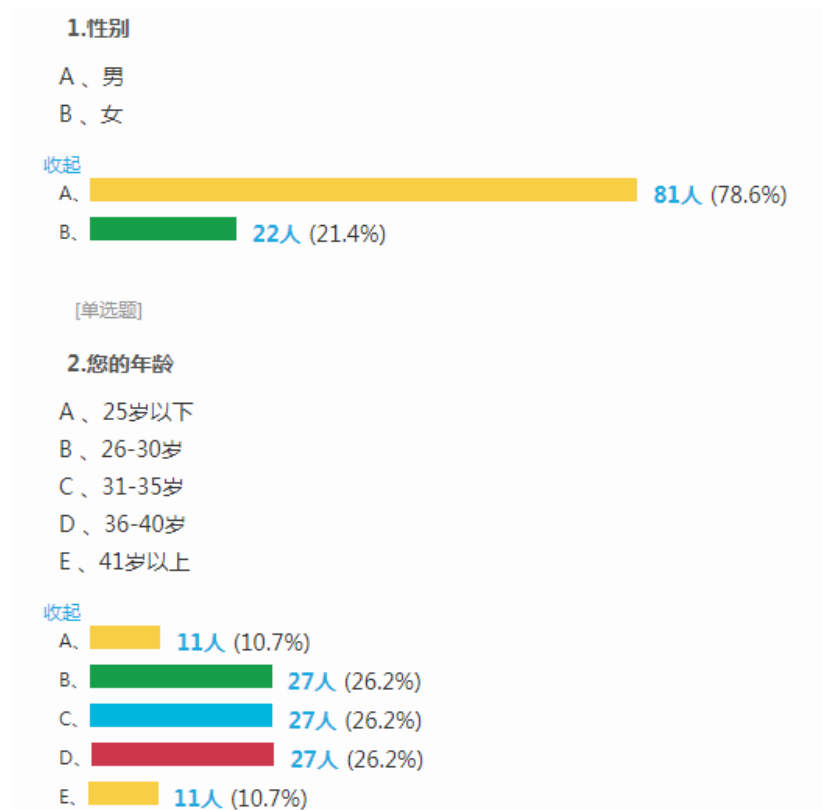
能力层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如压力管理技能、职业倦怠应对技能、沟通技能、自我管理技能、人际交往技能、情绪调适技能等。

素质层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

二、“现代学徒制”试点班《职业心理健康教育》课程探索的主要阶段

（一）课前探索阶段

1、问卷调查：课前主要对山西安泰控股集团有限公司“现代学徒制”试点班学员进行了问卷调查，进行学情分析，共有 103 人参与问卷调查。



3.受教育程度

- A、小学及以下
- B、初中及以下
- C、高中/中专/技校

收起

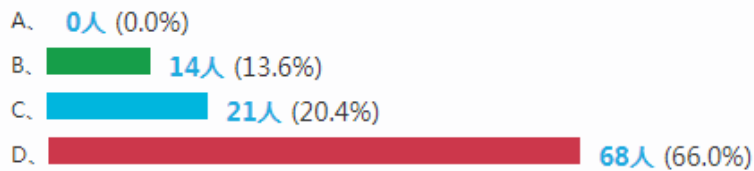


[单选题]

4.工作年限

- A、1年以下
- B、1-5年
- C、5-10年
- D、10年以上

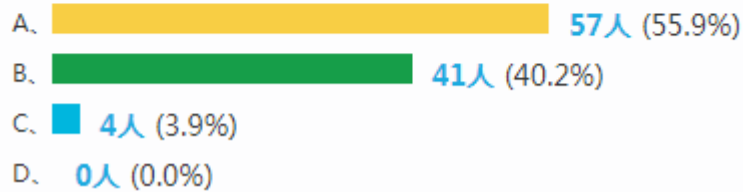
收起



5.职位

- A、普通员工
- B、基层管理者
- C、中层管理者
- D、高层管理者

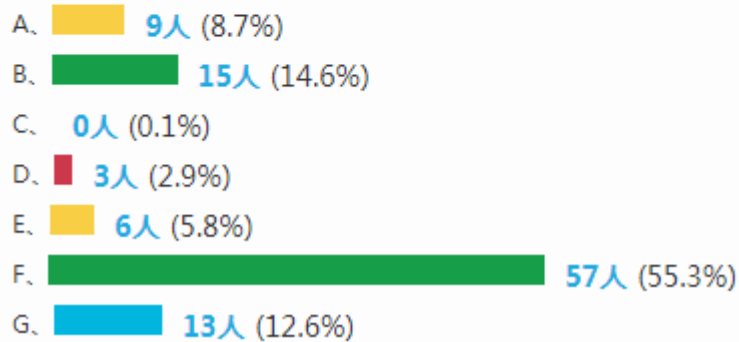
收起



6. 岗位类型

- A、管理类
- B、技术/研发类
- C、营销类
- D、服务类
- E、人事/行政类
- F、生产类
- G、其他

[收起](#)



7. 您感觉您的工作压力

- A、比较大
- B、一般
- C、比较小

[收起](#)



[单选题]

8. 您特别在意自己的身体健康，很怕生病吗？

- A、经常担心
- B、很少担心
- C、从不担心

[收起](#)



9.您是否会经常觉得心情烦躁、郁闷？

- A、从来不会
- B、偶尔会
- C、经常会

收起

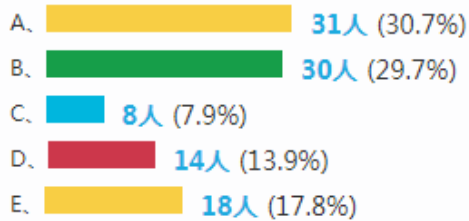


[单选题]

10.在企业中，您最希望得到哪些？

- A、福利待遇
- B、发展空间
- C、工作环境
- D、团队氛围
- E、好的领导者

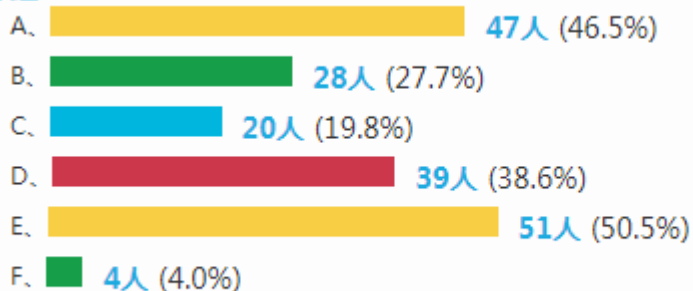
收起



11.在职业生涯中，您曾遇到过哪些心理方面的困惑？

- A、难以做到工作和家庭时间的平衡
- B、工作没有热情，缺乏积极性
- C、人际关系不和谐
- D、工作压力大
- E、对自己生涯规划迷茫
- F、没有困惑

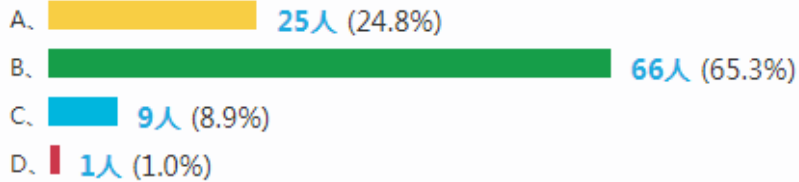
收起



12.曾与同事或好友因沟通不畅发生冲突？

- A、没有
- B、轻度
- C、中度
- D、重度

收起



[单选题]

13.家庭是否曾对你施加压力？

- A、是
- B、否

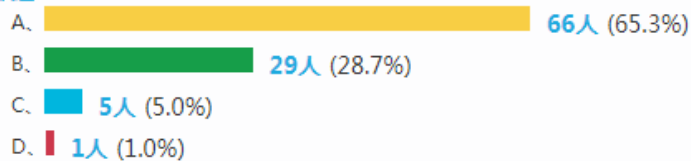
收起



14.与上级关系紧张

- A、没有
- B、轻度
- C、中度
- D、重度

收起



[单选题]

15.与同事之间有严重分歧会给你增加心理压力吗？

- A、会
- B、不会

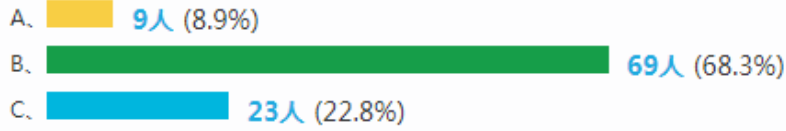
收起



16.工作环境是否会影响你的工作？

- A、从不会
- B、很少会
- C、经常会

收起

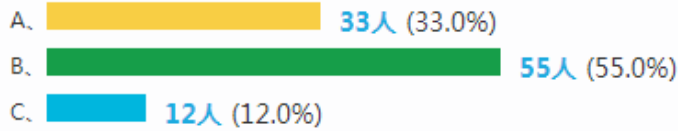


[单选题]

17.您所在的企业是否有改善员工在工作中的情绪或心理健康状态方面的措施？

- A、从来没有
- B、有，但只是口头提及，没有具体措施
- C、举办过相关课程与活动

收起



18.您是否希望企业提供职业心理健康服务？

- A、希望
- B、不希望
- C、无所谓

收起



19.您在心理方面还有哪些上述没有提到的困惑？

收起

- ****：没什么
- ****：情感诉说
- ****：暂时没有
- ****：没有
- ****：
- ****：施加压力
- ****：没有
- ****：明明知道三倒班熬夜对身体不好，却又不得不上
- ****：干活心不顺心，感觉没希望
- ****：
- ****：感觉生活乏味
- ****：都讲到了
- ****：
- ****：目前没有
- ****：没有了
- ****：力不从心
- ****：性格比较内向，不会与人沟通，好多表达不出来。
- ****：没有了
- ****：没有
- ****：不知如何和领导们相处，不会说话，做事，本来工作做的特好，但得不到好
- ****：公司制度挺完善的，但是是不公平的
- ****：每天都做梦，经常还能记住，个别的映像深刻。影响休息质量。还没对象，未来一片迷茫。
- ****：情商需要提高
- ****：没有
- ****：1工作中的理论考试2领导视察工作的时候
- ****：
- ****：没有
- ****：现在生活压力很大，老觉的没有未来，也不和未来咋走
- ****：没有
- ****：没有
- ****：个人情感以及家庭方面遇到的困惑很多，对于未来没有明确的方向，希望老师给予方向和指导。

20.您想通过《职业心理健康教育》课程得到哪些方面的提升？

收起

- ****：
- ****：
- ****：沟通
- ****：暂时没有
- ****：对工作的认知
- ****：
- ****：与人相处方面
- ****：
- ****：能看开更多的事情
- ****：解决心理困惑
- ****：调整自己的状态去面对现有的生活
- ****：能很好的和同事家人沟通
- ****：沟通方面
- ****：想提高自己
- ****：性格开朗，与人交际
- ****：放松紧张的工作环境
- ****：希望老师指导怎样和人相处
- ****：我觉得得到提升的可能性不大
- ****：心理健康 思想健康 道德健康 社会适应良好
- ****：一个人活着，身体健康第一，心理健康也不容忽视，人性不扭曲，心里健康很重要。对个体而言，我个人认为很重要，最起码道德不能沦丧。
- ****：情商，沟通，人际交往
- ****：
- ****：学会人际交流
- ****：掌握心理健康的知识，人际沟通能力提高，懂得控制自己的脾气，让自己变得更自信。
- ****：情商，
- ****：提升自己心理方面认知，遇事都往好处想
- ****：慧眼识人
- ****：身心健康，找准自己的位置，处理好同事间的关系
- ****：

2、相关书籍学习：除心理健康相关书籍之外，还专门学习了《职场心理健康大讲堂》、《职业健康心理学》，以加深自己对职业心理健康的认知。

3、制定《职业心理健康教育》课程教学基本要求、教学进度计划。

4、根据《职业心理健康教育》课程教学基本要求、教学进度计划撰写教学设计、教学课件，并同步上传至学习通，将线上学习、线下学习有效融合。

《职业心理健康教育》共分五讲内容

第一讲 从心开始 关注心理健康

第二讲 遇见更好的自己 享受职业生涯

第三讲 修炼职场情商 提升职场智慧

第四讲 高效职场沟通 化解职场矛盾

第五讲 认清职业倦怠 提高职业满足感

（二）课中互动探索

1、为了让学员更好掌握技能，突出学生主导学习的过程，从而在授课过程中减弱理论性教学的过程，多以案例分析、互动探讨、任务完成等为主要教学过程来反哺理论知识的获取。比如：在沟通技巧的传授中，先让学员思考自己与同事、领导的相处方式；与家庭成员的沟通模式以及与朋友的聊天方式，从中发现沟通的问题，来更好的探索有效沟通的方法。在职业倦怠讲述前，先让学员评估自己的职业倦怠情况及压力来源，从压力入手，了解如何更好的客服职业倦怠等。

2、以课后作业互动模式，检视学员的收获。



作业详情

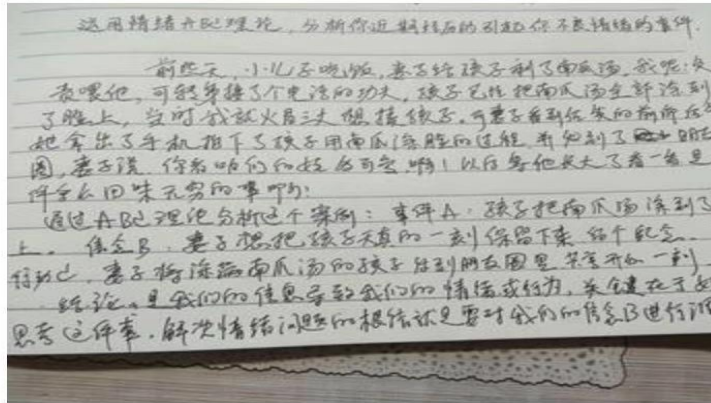
1

2

1.(简答题, 50分)

运用情绪ABC理论, 分析你近期经历的引起你不良情绪的事件。

我的答案:



教师批阅

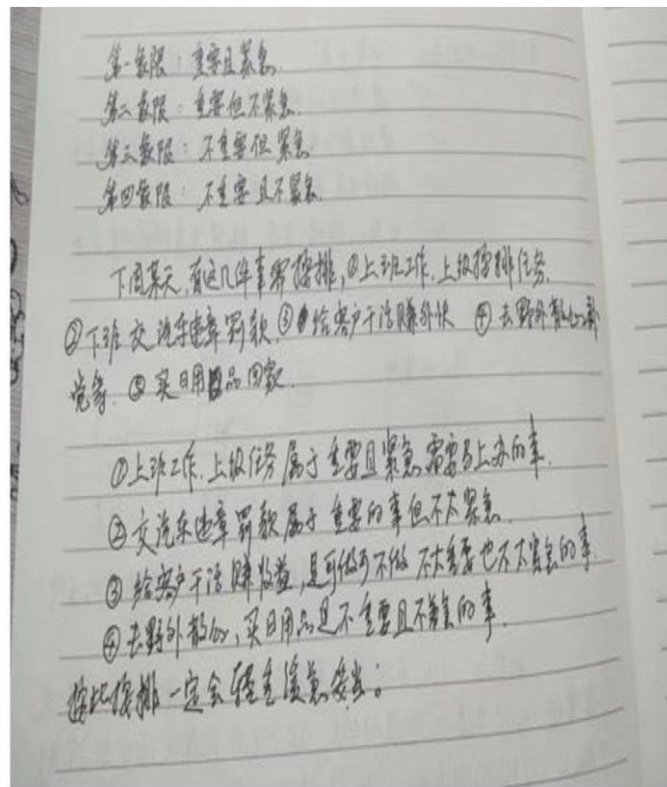
得 50 分

作业详情



1 2

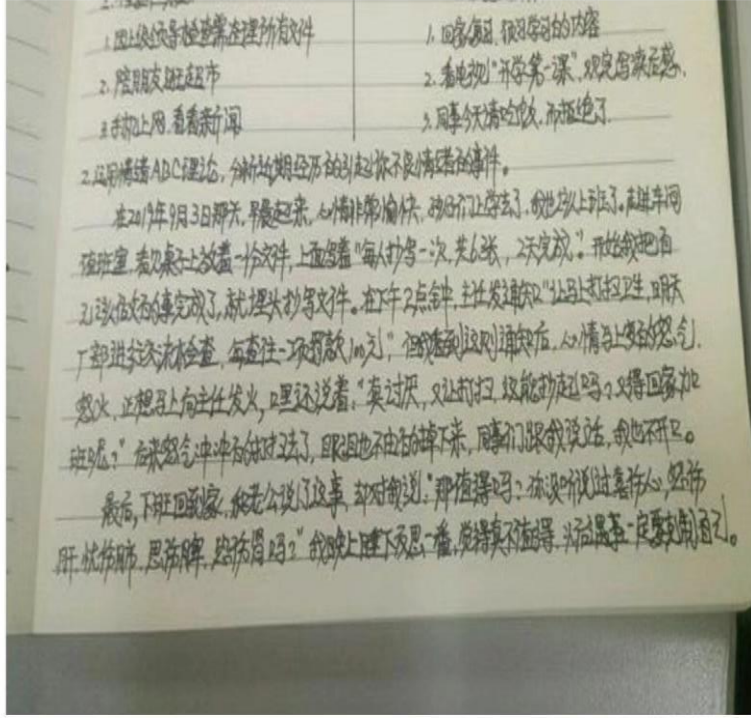
我的答案:



作业详情

1

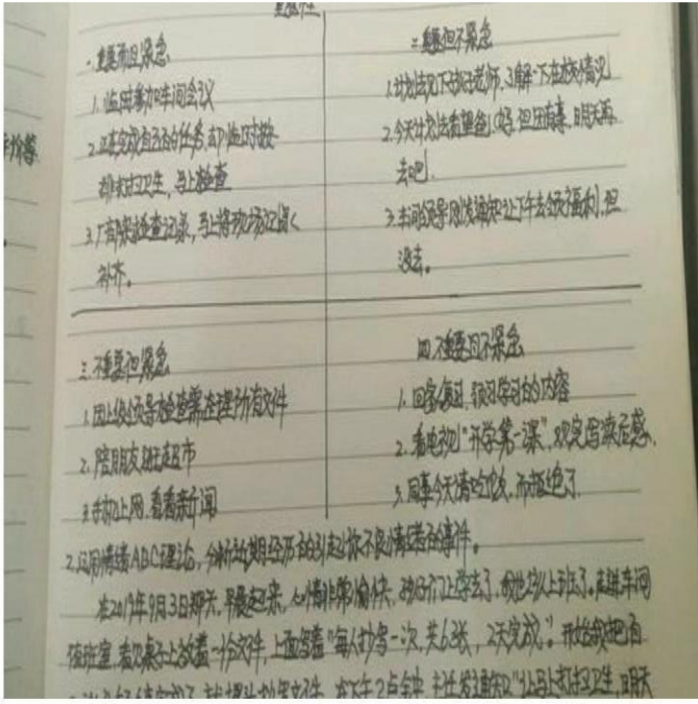
2



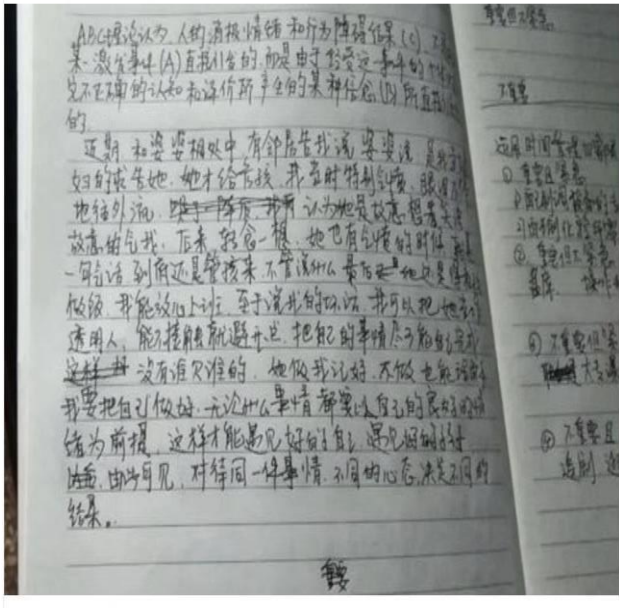
作业详情

1

2

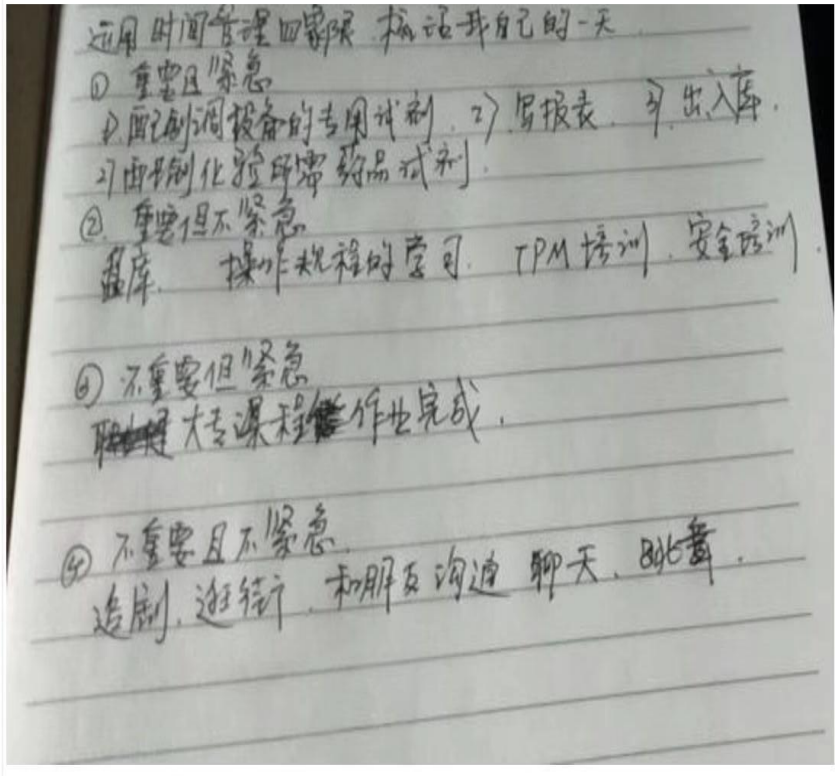


1 2



教师社:园

1 2

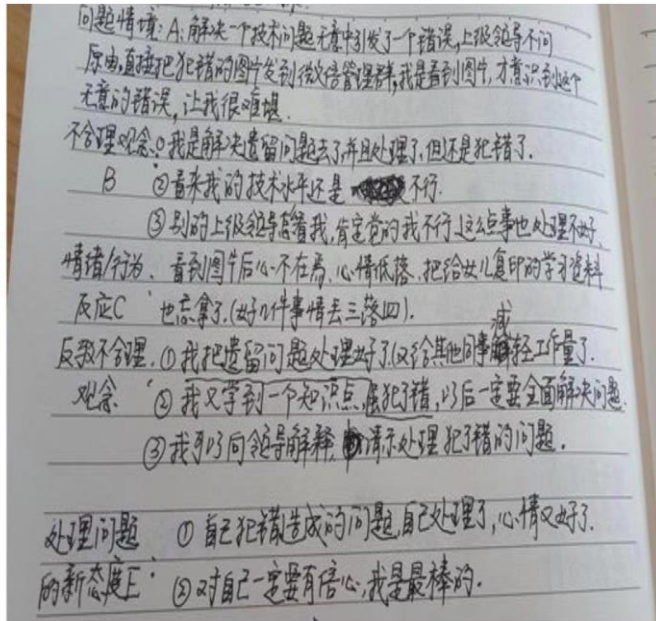


1. 运用情绪ABC理论, 分析你近期经历引起你不良情绪的事件:

问题情境 A	孩子不写作业, 玩游戏, 顶撞大人.
不合理观念 B	你看xx家的孩子, 又听话, 学习又好 将来长大了, 干什么?
情绪行为反应 C	心里有火, 真想摔了手机.
反驳不合理观念 D	不要与别的孩子做比较. 三百六十行, 行行出状元.
处理问题的新态度 E	引导劝解, 合理安排时间.

2. 运用时间管理四象限法则, 梳理下一周某一天的事项

重要 1. 核实车间整改问题. 2. 核实车间所报计划订购情况.	不重要 1. 巡检当日关键设备. 2. 发微信群点检问题. 3. 下发整改单. 4. 填写巡检表.
稳定 1. 陪女儿学习用品. 2. 看小说.	不稳定 1. 参加厂部组织的PM推进会. 2. 制定PM项目规定的表格.



(三) 课后反思探索

在课程结束时, 以四道简答题的方式对大家的学习成果进行了考核, 通过考核发现大家都在自己的心理方面有所提升, 而且能够积极认知到自己的问题和不足, 在积极运用所学技能不断改进中。

姓名: 张新武

学号: 192616022

班级: 机电1931

1. 通过学习, 我的自身感觉有明显的变化:

(1) 在生活中, 我自身的性格发生了很明显的变化, 平日里, 总是容易冲动, 比较上头, 有时候也会不计较后果, 常常做出难以收拾的局面, 但是通过学习, 好像有一种无形的力量去压制我的这种性格, 可能是经常学习, 读书, 会磨练人的不良情绪吧。

(2) 交际方面, 和朋友们在一起的时候, 有时候聊天都会说一些废话, 没有承平的话, 祸从口出, 说过之后, 也会让朋友们有些不开心, 虽然说, 大家聚在一起, 吹吹牛也是正常现象, 但是时间久了会让人很反感, 只有通过学习来提高自己的内涵和水平, 对于和上级领导之间的对话, 也不是像以前那样, 一声不吭, 通过恭敬脸色, 在适当的时候, 说出自己的看法, 有时候, 也会得到领导的夸奖与赏识。

这些变化当然都是正向的, 在书中学习古人的沉默是金, 和不鸣则已, 一鸣惊人, 通过读书, 结交了更多的朋友, 扩大了自己的圈子, 使我的生活增加了另一种色彩, 我也很有幸加入了某平台的读书会, 这样不仅会陶冶情操, 感到心情不好时, 与书友交流, 何尝不是一种自我调节, 释放压力的一种办法呢。

2. 我这个人, 做事有时候会上头, 即使会想到后果, 但是也考虑的不是很全面, 往往做出一些刻薄的举动, 自从学习了这门课程, 让我学会了听取别人的意见, 毕竟当局者迷, 旁人会站在另一个角度去看待你的问题, 适时的给你建议, 也会让你明白好的地方改善, 慢慢的, 我也就不那么冲动了, 如果有时候

姓名: 张清海

班级: 机电班

学号: 192616042

① 通过学习这门课程, 掌握了许多以前不知道的心理学专业词汇, 我个人还是很喜欢学习的, 学习使我感到快乐, 特别是征服了一些难题, 学会了一些技巧之后, 老师讲的每一堂课都会使人茅塞顿开, 醍醐灌顶之感。以前只听说过XX大师的课堂无虚席, 怎么样, 听到老师的讲课后, 也找到了一些那种感觉, 真是“听君一席话, 胜读十年书”之感。

② 我个人比较易于冲动, 易发怒, 通常会找自己的好兄弟来向他倾诉, 他是个很幽默的人, 说完之后, 感觉心情好多了, 或者找一个空旷的地方, 大声喊叫, 也会缓解很多。

③ 倾听不是简单地用耳朵来听, 它也是一门艺术。倾听不仅仅要用耳朵来听, 说话者的言辞, 还需要一个人全身心地去感受对方的谈话过程中表达的言语信息和非言语信息, 要知道对方究竟要表达什么, 有什么需求。

儿子: 爸爸我太难了。

爸爸: 为什么呀?

儿子: 我每天的作业都那么多, 做完作业, 妈妈还让我再练几道题, 我太累了。

爸爸: 那你为什么不和妈妈说呀?

儿子: 妈妈不理我, 只是一个劲地问我做完了吗, 做完了吗?

安徽机电1931

192616029

李沁文

一、歌德曾经说过：人之幸福，全在于心之幸福。通过接触和学习聆听老师讲解心理健康，听罢让我有一种耳目一新的感觉。在没听老师讲课前，自己对健康的认识仅仅停留在身体健康的层次上。现在对健康的认识更加广泛。一个人的健康不仅是来自身体上的健康，更应是心理健康。通过学习心理健康这门课，使我受益匪浅，受益匪浅。正是由于学习，给自身带来了一系列的变化，使心理更趋于成熟。首先，身体精力，情绪能有效控制，能使之处于一种平衡状态，不以物喜，不以己悲，胜不骄，败不馁。其次，能更好地适应环境，能更好地处理人际关系。这又进一步地告诉我：适当感恩，感谢就如心理健康息息相关吧。再者，在现在的工作岗位上能更好地发挥自己的能力，更好地胜任本职工作，效率明显提高，事情做起来得以提升。总之通过这学习，给自身带来满满的正能量。老师用心讲课，我用心去聆听，感受。三年时间，在历史长河中，不过弹指一挥间。我会珍惜老师的每一次精彩讲解。师者，传道授业解惑也。有师自远来，不亦乐乎？路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

OUR MEMORIES BEGIN HERE

姓名：李沁文 班级：机电班 学号：192616054

1. 通过学习，你自身有哪些变化。这些变化是正面的还是负面的？你的感受如何。

答：通过学习，给我带了很多变化。一是给工作素质提升带来自信心、积极性和主动性，能够主动的去查阅资料，工作中积极认真细致致完美；二是业务知识增强，学习内容在工作中得到应用，使本人的业务能力逐步提升，与员工交流顺畅，提升团队意识，避免工作失误。三是端正了工作态度，能够严谨细致的工作，不断不燥。

① 学习带来的变化是正面的，带给了个人生活的正能量。

② 感受：每个星期抽出固定时间去学习，不仅给我有了提升空间，而且使自己内心更加充实，平常工作中参与交流讨论的机会大大增加。面对企业不断发展的形势，学习让我懂得更加努力，才能跟得上。

2. 针对你自己的情绪特点，你如何管理情绪？

答：本人情绪易怒，易着急，生活中针对这些情绪特点我通过做事事先安排，做到心中有数；阅读一些减缓心理压力文章书籍，调整个人易怒情绪；当情绪暴发时，尽量自我调节，放慢速度，从而减缓不良后果出现。向情绪稳定的同事、家人交流，促进自我情绪稳定。

3. 倾听内涵是什么？如何做到有效倾听？请谈谈对这一问题的认识。

班级: 心理1931班
姓名: 文武

学号: 19311054

1. 通过学习, 你自身有哪些变化? 这些变化是正面的还是负面的? 你的感受如何?

通过本次大学心理课程的学习, 从而让我能够有这样一次难得的机会接触到心理学这门既熟悉又陌生的课程, 说它熟悉是因为在高中会学到甚至是在我们身边看到了许多心理学问题, 说它陌生是因为对心理学的缺乏和与自己没有多大关系, 然而通过聆听女老师生动的讲解, 让我认识到其实对于每个人的心理都有不同程度的问题存在, 只是没有表现出来而已, 比如嫉妒、愤怒、仇恨、自卑等等, 都在自己心灵深处存在, 通过学习让我将老师传授的心理知识运用到平时的生活甚至写作业遇到不顺心的事情时, 更大胆想起老师的教诲, 从而让自己的心理能够归于平静; 在青春期的教育课堂上, 老师讲说, 如果现在不学会控制自己的情绪, 那么以后就会闹得鸡犬不宁, 而且还会以子承父业, 通过学习“海阔天空”让我清楚地认识到自己的情绪问题存在着严重的隐患, 给利塔以子女教育启示, 受益匪浅, 也明白了未来对父母, 使她拥有一个健康、积极向上的心理面对工作、学习和身边的一切事情。

2. 针对你的负面情绪, 你如何管理情绪?

当今社会快节奏的生活, 让我们的情绪时好时坏, 通过学习让我懂得情绪管理不是去消除负面情绪, 而是觉察负面情绪, 并在情绪释放的方式, 我们需要在不同的情绪状态下, 做出不同的调节, 保持积极情绪, 克制负面情绪, 比如在愤怒时, 要冷静一下, 不要冲动, 自己的情绪爆发出来, 而是通过一些轻松的方式, 达到平息情绪的冲动, 学会宽容, 才能让愤怒的心变得平静, 如遇不顺心时, 首先冷静地思考, 理智地思考, 思考应该做什么, 应该怎么做, 对事不对人, 方便于目前的事情, 顺其自然, 苦乐同乐, 坐观风起云涌, 任它浪打浪。