



广州华南商贸职业学院  
Guangzhou Huanan Business College

# 广州华南商贸职业学院 心理育人教学方案

---

**广州华南商贸职业学院**  
**“三全育人 五育并举” 十大育人体系课程/活动教案**

班 级：	参训人员
活动/课程：	心理育人
学 期：	2023-2024 学年第 1 学期
任课教师：	雷一 郭楠 孙影 陆晓云
周 学 时：	3
教学周数：	2 (第 15 周至第 18 周内安排)
总 学 时：	节
考核方式：	考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input type="checkbox"/>

说明：1. 学期结束，把整学期教案打印、装订，填写封面交学生发展部；  
2. 教师如对教案有说明，请填写在备注栏。

备注：

**教学科研部 学生发展部 制**

# 教案首页

2023 年 12 月 20 日 第 16 周

课程/活动:	以树绘心	课次: 2
教学方法:	讲授 活动形式	上课方式: 线下
项目活动/课程教学目标:		
1. 通过绘制生命树, 讲述自我生活故事, 找到内在力量, 并发现自我与重要他人的影响。		
2. 使学生提高自我认知, 了解自身优点和特长, 明确自我成长和发展的方向。		
3. 学会尊重和欣赏自己及他人, 增强自我肯定, 获得积极心理品质, 建立积极的人生观和价值观。		
项目活动/课程培养目标 (含职业能力目标):		
1. 在绘制生命树过程中, 明确未来发展方向, 规划人生发展道路。		
2. 传播自尊自信、乐观向上的现代文明理念和心理健康意识		
3 提升心理调适能力, 积极进行心理健康自助互助。		
项目活动/课程教学难点:		
从绘画中探索自我, 找到内在力量。		
项目活动/课程教学过程时间分配:		
1. 组织教学	5 分钟	4. 巩固新课 15 分钟
2. 复习旧课	0 分钟	5. 布置作业 0 分钟
3. 讲授新课	100 分钟	6. 测验 0 分钟
课后记:		

# 教案纸

2023 年 12 月 20 日

## 第 2 次课 第 16 周

### 一、导入课题

不知大家是否听说过“树-屋-人”的心理测试，通过简单的绘画看到人内心深处。心灵是一颗永不老去的树，总在千回百转中，寻找最初的自己！

### 二、讲授新课

#### （一）图画心理学基本知识。

心理学的本质是探索人类自身的奥秘。在心理学的世界中，人们尝试用各种工具来了解人类，图画就是其中一种了解人内心的工具。

图画心理学通过让受测者画一个家庭、画树、屋树人、自由绘画等方式，来考察绘画者的人际关系、心理状态/性格特征等。

心理分析师运用投射技术，依据绘画者所绘图像，从线条、大小等诸多角度去分析绘画者内在的、潜意识层面的信息。

#### （二）学生独自己绘画。

如果将你的生命比成一棵树，它会是一棵怎样的树？请按照下面步骤说明想一下其中的问题，并把你脑海中的信息一步步画出来。

我们用画笔描绘自己生命树，去探索自己的独特之处。

请学生拿出一张白纸，摆开铺平，放在桌子上。

按照如下步骤进行绘画。

#### 1. 第一部分画下：根部

解释：根代表你来自何处、你的家庭以及那些教你最多的人。可以包括你的出生地、上过的学校、老家庭故事、及成长过程中你所学到最重要的知识。

#### 2. 第二部分画下：地面

解释：地面代表你现在的的生活以及每日所参与的活动，请想一下：你的地面在生活中是什么样子？你跟谁住？你是否有最喜欢去的地方？

#### 3. 第三部分画下：树干

解释：树干象征着我们的技巧与能力。这些是自己感觉（或别人认为我们）擅长的。请想一下：你有哪些技巧或能力？你会弹奏乐器/画图/写作吗？这些能

力对你来说有多重要？你是否在别人身上也重视它们？

#### 4. 第四部分画下：叶子

解释：叶子用来展现你生命中重要的人们。包括朋友、家人、同学等在你生命中扮演重要角色的人。你或许会想要用「落叶」或「风中之叶」来对那些已经过世的人表达谢意。

#### 5. 第五部分画下：果实

解释：增加果实（包括花与果子），这将象征着你从生命中的重要他人中所收到的礼物。包括实质的礼物或是表达爱。请想一下：这些人是否提供肩膀让你可以靠着哭泣、支持、赞美或拥抱？有什么实质的礼物对你意义重大？你给他们什么当做回报？

#### 6. 第六部分想一下：树林

解释：跟至少 1 个人介绍你的树，并请对方给你一些正向回馈。

#### 7. 第七部分写一下：暴风雨

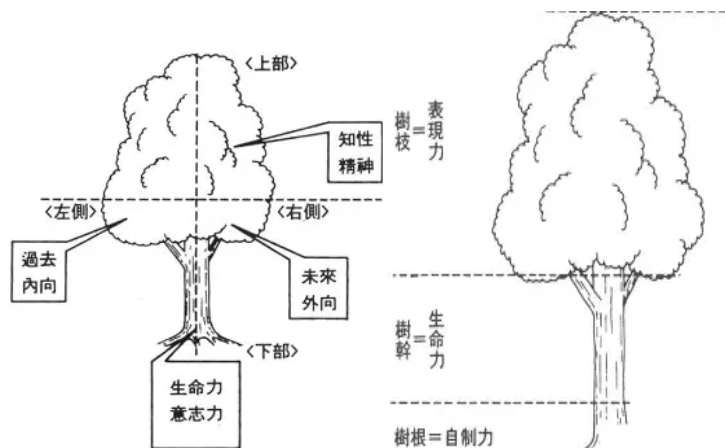
解释：想一想，什么会对你的树造成威胁。我们用暴风雨做为隐喻。包括家庭冲突、心理健康困扰、自我伤害、缺乏资源、失去生命中的重要他人等。

请你写下：你曾经历过哪些暴风雨？你当时如何处理的？你认为未来还会有哪些暴风雨？

小结：每棵树可以分为三个部分，树冠、树干以及树根，结合弗洛伊德的人格理论，树冠代表的是超我部分，树干代表自我部分，树根则代表本我部分。

### （三）分享成长

本次活动，你收获什么？树的哪个部分令你最满意？



三、课堂小结。

---

人是独一无二的个体，所经历的人生轨迹是丰富多彩的。在绘写人生的旅途中，只要我们能战胜自我，便是幸福的。