



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：	以画绘心
学 期：	2023-2024 学年第二学期
任课教师：	雷一 郭楠 孙影 陆晓云 赵青
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 27 日 第 17 周

课程/活动:	以画绘心	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. 通过绘画表达和心理解读,帮助你更好地了解自己的内心世界,提高自我认知和自我接纳能力。		
2. 培养积极的情感体验,如快乐、满足、自信等,缓解压力和焦虑,提升心理韧性和应对能力。		
3. 激发创造力和想象力,让你在绘画中找到乐趣和成就感,促进个人成长和发展。		
项目活动/课程培养目标(含职业能力目标):		
1. 在绘作品过程中,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:		
培养沟通能力、表达能力和团队合作能力,为未来的发展打下坚实的基础。		
项目活动/课程教学过程时间分配:		
1. 组织活动	3 分钟	4. 按小组依次分享 15 分钟
2. 制作时间	120 分钟	5. 教师总结 7 分钟
3. 小组讨论收获	15 分钟	
课后记:		

教案纸

2023 年 12 月 27 日

第 3 次课 第 17 周

一、导入课题

“以画绘心”心理育人课程是一种富有创意和实效的心理教育方式。通过绘画表达和心理解读，你可以更好地了解自己的内心世界，促进心理成长和发展。同时，课程也注重团体互动和实践操作，让你在学习中获得更多的乐趣和收获。让我们一起用画笔描绘心灵的画卷，开启一段美好的心理成长之旅。

二、课程特色

（一）创新性。

“以画绘心”课程将绘画与心理教育相结合，开创了一种全新的心理育人方式。这种创新的课程形式能够吸引学生的兴趣，提高学习的积极性和主动性。

（二）个性化。

课程注重个性化教学，根据每个学生的特点和需求，提供针对性的指导和支持。无论是绘画技巧还是心理调适方法，都能满足学生的个性化需求。

（三）实践性。

课程强调实践操作，让学生在绘画中体验和感悟心理成长的道理。通过实际的绘画创作和团体互动，学生能够更好地将所学知识应用到实际生活中，提升心理素质和综合素质。

让我们用画笔描绘自己独一无二的作品，去探索自己的独特之处吧。

（四）分享成长

本次活动，你收获什么？

1. 促进心理成长和发展

通过绘画的形式，帮助你更好地了解自己的内心世界、情感状态、人际关系等方面的情况，促进心理成长和发展。

绘画创作可以帮助你释放情感、缓解压力、增强自信心和自尊心，提高心理韧性和应对能力。

2. 提高创造力和想象力

绘画是一种创造性的活动，通过绘画可以激发你的创造力和想象力，提高你

的艺术素养和审美能力。

课程将鼓励你在绘画创作中大胆尝试、创新，发挥自己的想象力和创造力，培养创新思维和实践能力。

3. 增强人际交往能力

课程将采用小组合作或个人创作的方式，让你在创作过程中与他人分享和交流自己的作品和感受，增强人际交往能力和团队合作精神。

绘画创作可以成为一种交流和沟通的方式，帮助你更好地理解他人、表达自己，建立良好的人际关系。

三、课堂小结。

“以画绘心”心理育人课程是一种创新的心理教育方式，通过绘画的形式帮助人们探索内心世界、表达情感、缓解压力，促进心理成长和发展。