

《大学生心理健康教育》教学大纲

课程名称：大学生心理健康教育	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Mental Health Education For College Students	
总学时/周学时/学分：32学时/周2学时/2 学分	其中实验/实践学时：8
先修课程：无	
授课时间：[1-16] 周三 5-6 节	授课地点： 理论授课包括心理电影赏析活动地点、多媒体教室 6B-101 园艺活动点、心理咨询中心培根园
授课对象：2023 计算机 1 班(元宇宙)；2023 英语 1 班；2023 计算机 2 班(元宇宙)	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：陈嘉倩讲师	
答疑时间、地点与方式：课前后、教学现场或优学院	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）	
教学参考资料： 邱鸿钟，《大学生心理健康教育》第3版，广东高等教育出版社，2020	
<p>课程简介：</p> <p>心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的 重要内容。2018年，中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》），《纲要》提出“坚持育心与育德相统一，加强人文关怀和心理疏导，规范发展心理健康教育与咨询服务，更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求”，并树立形成“教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局”的总体目标。2021 年教育部办公厅进一步发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，《通知》提出，“加强心理健康课程建设。发挥课堂教学主渠道作用，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助 互助求助意识，学会理性面对挫折和困难，…”</p> <p>这些文件为进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养提供了政策支撑。大学生心理健康教育课程支撑着学校的大学生心理健康教育工作，是“四位一体”心理健康教育工作中的重要环节。大学生心理健康教育是面向全校本科生开设的</p>	

<p>通识必修课程，共 32 学时，其中理论 24 学时，实践 8 学时。本课程主要讲授大学生心理健康教育的基本理论、概念、心理健康的标准与意义、大学生的心理发展特征以及自我心理调适等基本知识；通过课程及活动体验等引导学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能，如适应环境、学习发展、人际交往、情绪管理、压力管理等，帮助学生正确认识自己、接纳自己，学会与人相处，学会学习，学会规划人生，在遇到心理问题时能够及时进行调整或寻求帮助。课程共分为八个模块，通过不同专题的介绍，让大学生在掌握心理健康知识基础上，认识到健康的心理对成长的重要意义，指导大学生树立科学心理观，合理评价自己的心理状况，并学习一些心理调节方法，化解心理困扰，提高大学生的心理健康水平。</p>							
<p>课程教学目标：</p> <p>一、知识目标：</p> <p>了解心理健康教育的基本知识和相关理论，心理健康的标准及意义；心理发展阶段及常见的心理异常的表现。（理解）</p> <p>二、能力目标：</p> <p>掌握自我探索、心理调节及发展技能，能够正确处理好自我、人际关系、恋爱、家庭、情绪、学业、压力等，提高适应环境和耐受挫折的能力；在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助。（分析、应用）</p> <p>三、素质目标：</p> <p>培养大学生积极的心理健康观，促进大学生心理素质的发展，树立全面科学的心理健康的意识。（综合）</p>							
理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式（线下/混合式）	教学方法	作业安排
1-2	心理健康教育概述	陈嘉倩	3	<p>心理健康的基本知识，心理健康标准、心理咨询基本知识；常见的异常心理，大学生常见的心理障碍。</p> <p>重点：正确认识大学生心理健康标准和心理咨询。</p> <p>难点：心理异常鉴别。</p>	线下	讲授	心理素质测验

2-3	心理适应及危机干预	陈嘉倩	3	心理适应的基本知识；适应不良及原因；心理危机的识别与应对； 重点： 适应不良、心理危机的识别； 难点： 心理危机应对。	线下	讲授	心理素质测验
4-5	自我意识及发展	陈嘉倩	3	自我意识概念、自我意识发展特点、偏差及调适等。 重点： 正确评价自我； 难点： 自我调适。	线下	讲授	心理素质测验
7-8	人格与家庭	陈嘉倩	3	人格概念；人格理论（弗洛伊德、埃里克森）；健康人格表现；人格障碍的类型及表现；家庭养育方式与人格的关系。 重点： 人格理论及健康人格；家庭养育方式与人格的关系。 难点： 人格障碍的类型及表现。	线下	讲授	心理素质测验
8-9	人际关系及其调适	陈嘉倩	3	人际关系概述；人际交往及影响因素；人际关系问题及调适。 重点： 大学生人际关系问题及调适 难点： 合理处理人际关系。	线下	讲授	心理素质测验
10-11	恋爱与性心理	陈嘉倩	3	斯滕伯格爱情三元素；大学生的恋爱；性心理概述，大学生常见的性心理问题。 重点： 树立正确的恋爱观、性心理；理性对待失恋。 难点： 培养大学生爱的能力。 课程思政融入点： 通过革命伴侣周恩来和邓颖超的爱情故事，引导大学生树立正确恋爱观	线下	讲授	课 程 思 政 作 业： 思考：通过革命伴侣周恩来和邓颖超的爱情故事，思考爱情的真正意义是什么？ 心理素质测验

				和爱情观。			
11-13	情绪、压力、挫折	陈嘉倩	3	压力与挫折及对大学生的影响；情绪基本知识及特点；常见情绪困扰及调适；情绪 ABC 理论、理性情绪疗法；归因理论； 重点： 不良情绪的表现及调适。 难点： 学会利用情绪疗法调整自己情绪；学会正确归因，应对压力与挫折 课程思政融入点： 中国政府和人民面对新冠疫情这种突发公共卫生危机事件时立场观点和方法以及成效？	线下	讲授	心理素质测验 课 程 思 政 作 业： 谈一谈： 压力与挫折，对于个人、家 庭、社会、国 家（选择其 一）而言的意 义与价值
15	大学生学习心理及生涯	陈嘉倩	2	学习理论；艾宾浩斯遗忘记忆曲线；学习效果与动机关系；学习技巧；职业生涯规划； 重点： 学会学习 难点： 合理规划自己的大学生活	线下	讲授	心理素质测验
16	考试	陈嘉倩	1	期末考试			
合计：			24				
实践教学进程表							
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法	
1-18	心理素质测试（根据课程进度及主题开展）	陈嘉倩	2	完成主题模块心理素质测试	综合	心理测试（随课程完成）	
6	心理电影赏析	陈嘉倩	2	选取与心理健康某一主题相关的电影进行赏析及讨论？ 课程思政： 观影思考心理健康对	综合	课程思政作业： 针对某一主题选择相关心理电影，利用所学心理健	

大纲编写时间：2024.02.29

系（部）审查意见：

审核通过

系（部）主任签名：



日期：2024 年 03 月 05 日