

《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] 周一 7-8 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 6F-102 园艺活动点：心理咨询中心培根园
授课对象：2023 文化产业 1 班;2023 文化产业 2 班;2023 建筑环境与能源应用 1 班	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：袁旺/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	袁旺	4	<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

3	心理适应及危机干预	袁旺	2	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	自我意识及发展	袁旺	2	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
5	人格与家庭	袁旺	2	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
7-8	人际关系及其调适	袁旺	4	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
9	恋爱与性心理	袁旺	2	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。			
11-12	情绪、压力、挫折	袁旺	4	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：	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
13-14	大学生学习心理及生涯	袁旺	4	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	袁旺	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）	袁旺	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	园艺疗法心理体验	袁旺	2	重点：了解园艺疗法的内涵； 难点：在园艺体验中提高自愈能力。 课程思政融入点：	综合	课程思政作业： 记录植物生长过程，体悟园艺疗法所强调的耐心、关爱、生长与变化等概	

系（部）审查意见：

审核通过

系（部）主任签名：



日期： 2024 年 03 月 05 日