**《**大学生心理健康**》课程教学大纲**

1. **课程概况**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **开课单位** | 宣城校区学生工作办公室 | **课程类型** | 通识教育必修课程 |
| **课程名称** | 大学生心理健康 | **课程代码** | 5200021B |
| **开课学期** | 1、2 | **学时/学分** | 1.5 |
| **选课对象** | 大一本科生 |
| **先修课程** | 无 |
| **课程教材** | 陈发祥，陈绪新，武国剑，李艳.大学生心理健康教程.合肥工业大学出版社.2017 |
| **参考书目和资料** | [美][格里格](http://www.dangdang.com/author/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1%22%20%5Ct%20%22http%3A//product.dangdang.com/_blank),[津巴多](http://www.dangdang.com/author/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%CD%B6%EF%BF%BD_1%22%20%5Ct%20%22http%3A//product.dangdang.com/_blank) 著,[王垒](http://www.dangdang.com/author/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1%22%20%5Ct%20%22http%3A//product.dangdang.com/_blank),[王甦](http://www.dangdang.com/author/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BDd_1%22%20%5Ct%20%22http%3A//product.dangdang.com/_blank)等译.心理学与生活.[人民邮电出版社](http://www.dangdang.com/publish/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%CA%B5%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1%22%20%5Ct%20%22http%3A//product.dangdang.com/_blank).2003黄希庭.大学生心理健康教育.华东师范大学出版社.2009余琳.大学生心理健康.武汉大学出版社.2007 |
| **课程简介**： 《大学生心理健康》是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、情绪管理能力、挫折应对能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。 课程通过课堂教授、心理游戏、心理测验、课堂讨论等方式，寓教于乐，使学生在主动学习的过程中去理解、感悟，培养高效能的行为和思维方式,达到心灵的真正触动。  |
| **课程目标(Course Objectives, CO)** | **对应的专业培养目标 (Learning Objectives, LO)** |
| (CO1)了解心理学的有关理论、概念及心理健康的基本知识。 | (LO2)促进学生对心理学及心理健康知识的兴趣 |
| (CO2)掌握自我探索、心理调适及心理发展的技能。 | (LO3)掌握科学的心理学知识，并学以自用 |
| (CO3)运用简单的心理调节办法自我调节，提升心理素质。 | (LO5)提升心理素质，促进学生专业课的学习效率 |
| **教学方式(**Pedagogical Methods,PM) | □PM1.讲授法教学 |  学时 40% | □PM2.研讨式学习 | 学时 10% |
| □PM3.案例教学 | 学时 20% | □PM4.网络教学 |  学时 % |
| □PM5.角色扮演教学 |  学时 % | □PM6.体验学习 |  学时 20% |
| □PM7.服务学习 |  学时 % | □PM8.自主学习 |  学时 10% |
|  |  |  |  |
| **评估方式(**Evaluation Methods,EM) | □EM1.课堂测试 | % | □EM 2.期中考试 |  30% | □EM3.期末考试 | 50 % |
| □EM4.作业撰写 | 10% | □EM5.实验分析报告 | % | □EM6.期末报告 |  % |
| □EM7.课堂演讲 | % | □EM8.论文撰述 |  % | □EM9.出勤率 | 10 % |
| □EM10.口试 | % | □EM11.设计报告 |  % |  |  % |
|  |  |  |  |  |  |

1. **教学日历**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 学时 | 课程目标 | 教 学 主 要 内 容 | 教学方式 | 评估方式 |
| 1 | 2 | CO1LO2CO3 | 1. 大学生心理健康导论

第一节 心理活动的特点和实质；第二节 大学生心理发展的特点；第三节 大学生心理健康的标准；第四节 大学生心理健康的主要影响因素；第五节 大学生维护心理健康的方式。 | PM1PM3PM6 | EM3EM4EM9 |
| 2 | 2 | CO1LO3CO3LO5 | 1. 大学生心理咨询

第一节 心理咨询的概念和功能；第二节 大学生心理咨询的意义和特点；第三节 大学生心理咨询的内容与类型；第四节 大学生心理咨询的步骤和原则。 | PM1PM5PM6 | EM3EM4EM9 |
| 3 | 2 | CO1LO3CO3LO5 | 1. 大学生心理困惑及异常心理

第一节 心理困惑及异常心理概述；第二节 大学生常见的心理困惑及异常心理；第三节 大学生常见的心理疾病及其应对。 | PM1PM2PM3 | EM3EM4EM9 |
| 4 | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学生的自我意识与培养

第一节 自我意识概述；第二节 大学生自我意识发展的特点；第三节 大学生自我意识偏差及其调适；第四节 自我意识的评估。 | PM1PM3PM6PM8 | EM3EM4EM9 |
| **5** | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学生人格发展与心理健康

第一节 人格概述；第二节 人格发展异常的表现与评估；第三节 大学生的人格特征与人格偏差；第四节 大学生人格完善的路径和方法。 | PM1PM3PM8 | EM3EM4EM9 |
| **6** | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学期间生涯规划及能力发展

第一节 职业生涯规划概述；第二节 大学生活的特点及生涯规划；第三节 大学生能力发展目标；第四节 大学期间生涯规划的制定；第五节 时间管理与自我发展。 | PM1PM2 | EM3EM4EM9 |
| **7** | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学生学习心理

第一节 大学生学习特点与心理机制；第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发；第三节 大学生常见的学习心理障碍及成因；第四节 大学生的学习心理素质提升。 | PM1PM2PM3 | EM3EM4EM9 |
| **8** | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学生情绪管理

第一节 情绪概述；第二节 大学生情绪特点及其影响；第三节 大学生常见不良情绪的表现；第四节 大学生良好情绪的培养。 | PM1PM3PM5PM6 | EM3EM4EM9 |
| **9** | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学生人际交往

第一节 人际关系概述；第二节 大学生人际交往及影响因素；第三节 大学生常见人际关系障碍；第四节 大学生人际交往能力的提升。 | PM1PM3PM5PM6 | EM3EM4EM9 |
| **10** | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学生性心理及恋爱心理

第一节 性心理与恋爱心理概述；第二节 大学生性心理与恋爱心理及其常见问题；第三节 大学生性心理与恋爱心理调试；第四节 培养健康恋爱观和择偶观。 | PM1PM2PM3 | EM3EM4EM9 |
| **11** | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学生压力管理与挫折应对

第一节 压力和挫折概述；第二节 大学生压力和挫折的产生与特点；第三节 压力和挫折对大学生心理的影响；第四节 大学生压力管理与挫折应对。 | PM1PM2PM3PM8 | EM3EM4EM9 |
| **12** | 2 | CO1CO2CO3LO5 | 1. 大学生生命教育与心理危机应对

第一节 心理危机与生命价值；第二节 大学生心理危机的常见表现；第三节 大学生心理危机的预防与干预。 | PM1PM2PM5PM8 | EM3EM4EM9 |
| 总学时32 其中课内 24 学时，实验 0 学时，上机 0 学时，课外 8 学时 |

1. **授课教师信息一览表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** | 谢宇 | 章翠娟 | 程玉风 | 刘江芹 | 汪媛媛 |
| **电子邮箱** | xiey@hfut.edu.cn | zhang.cui.juan@163.com | chengyf@hfut.edu.cn | Jiangqin\_l@163.com | wangyy@hfut.edu.cn |
| **电话** | 3831400 | 3831400 | 3831400 | 3831400 | 3831400 |

4教学内容及要求

## 第一部分：心理健康的基础知识

　　通过本部分的学习，使学生了解心理健康的标准及意义，了解异常心理的表现，树立正确的心理健康观念。

第一章 大学生心理健康导论

　　教学目标：通过教学使学生了解心理健康知识、大学生心理健康的标准，树立正确的心理健康观念，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。

　　教学内容：

　　第一节 心理活动的特点和实质；

　　第二节 大学生心理发展的特点；

　　第三节 大学生心理健康的标准；

第四节 大学生心理健康的主要影响因素；

第五节 大学生维护心理健康的方式。

　　教学方法：课堂讲授、课堂活动、案例分析

第二章 大学生心理咨询

　　教学目标：通过教学使学生了解心理咨询的基本概念和功能、心理咨询的内容与类型，建立正确的心理咨询观念以及自助求助的意识。

　　教学内容：

　　第一节 心理咨询的概念和功能；

　　第二节 大学生心理咨询的意义和特点；

第三节 大学生心理咨询的内容与类型；

第四节 大学生心理咨询的步骤和原则。

　　教学方法：课堂讲授、课堂活动、角色扮演

第三章 大学生心理困惑及异常心理

　　教学目标：通过教学使学生了解常见的大学生心理困惑及异常心理，了解心理疾病，懂得哪些状态可以通过自我调整或心理咨询进行解决，哪些心理疾病需要专业医疗机构诊治。

　　教学内容：

第一节 心理困惑及异常心理概述；

第二节 大学生常见的心理困惑及异常心理；

　　第三节 大学生常见的心理疾病及其应对。

教学方法：课堂讲授、小组讨论、案例分析

## 第二部分：了解自我，发展自我，悦纳自我

### 第四章 大学生的自我意识与培养

　　教学目标：通过教学使学生认识自我发展的重要性，了解并掌握自我意识发展的特点，能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差及原因，并能够对其进行调适，建立自尊自信的自我意识。

　　教学内容：

　　第一节 自我意识概述；

　　第二节 大学生自我意识发展的特点；

　　第三节 大学生自我意识偏差及其调适；

　　第四节 自我意识的评估。

　　教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析、体验活动

### 第五章 大学生人格发展与心理健康

　　教学目标：通过教学使学生了解人格的基本知识、当代大学生的人格特征和自我人格发展状况，掌握大学生常见人格缺陷的表现、形成原因及调适方法。

　　教学内容：

　　第一节 人格概述；

　　第二节 人格发展异常的表现与评估；

　　第三节 大学生的人格特征与人格偏差；

　　第四节 大学生人格完善的路径和方法。

　　教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析

## 第三部分：提高自我心理调适能力

### 第六章 大学期间生涯规划及能力发展

　　教学目标：通过教学帮助学生了解在大学期间需要发展的能力目标，并在此基础上对自己的大学生涯进行规划，有目的地安排自己的时间，更好适应大学生活，获得自我发展。

　　教学内容：

第一节 职业生涯规划概述；

第二节 大学生活的特点及生涯规划；

　　第三节 大学生能力发展目标；

　　第四节 大学期间生涯规划的制定；

　　第五节 时间管理与自我发展。

　　教学方法：课堂讲授、小组讨论

### 第七章 大学生学习心理

　　教学目标：通过教学使学生了解大学学习活动的基本特点与学习心理特点，了解大学生学习心理障碍的表现及成因，学会调适学习心理障碍，使自己拥有良好的学习心理状态。

　　教学内容：

　　第一节 大学生学习特点与心理机制；

　　第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发；

第三节 大学生常见的学习心理障碍及成因；

第四节 大学生的学习心理素质提升。

　　教学方法：课堂讲授、案例分析、小组讨论

### 第八章 大学生情绪管理

　　教学目标：通过教学使学生了解自身的情绪特点，掌握情绪调适的方法，自主调控情绪，保持良好的情绪状态。

　　教学内容：

　　第一节 情绪概述；

　　第二节 大学生情绪特点及其影响；

　　第三节 大学生常见不良情绪的表现；

　　第四节 大学生良好情绪的培养。

　　教学方法：课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练

### 第九章 大学生人际交往

　　教学目标：通过教学使学生了解人际交往的意义、特点及类型，理解影响大学生人际交往的因素，掌握基本的交往原则和技巧，了解人际关系障碍的类型及调适方法，增强人际交往能力。

　　教学内容：

　　第一节 人际关系概述；

　　第二节 大学生人际交往及影响因素；

　　第三节 大学生常见人际关系障碍；

　　第四节 大学生人际交往能力的提升。

　　教学方法：课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练

### 第十章 大学生性心理及恋爱心理

　　教学目标：通过教学使学生了解自身性生理和心理的发展，认识大学生恋爱心理的特点，了解大学生在性心理和恋爱心理方面存在的问题，形成对性心理和恋爱心理的正确认识。

　　教学内容：

　　第一节 性心理与恋爱心理概述；

　　第二节 大学生性心理与恋爱心理及其常见问题；

　　第三节 大学生性心理与恋爱心理调试；

　　第四节 培养健康恋爱观和择偶观。

　　教学方法：课堂讲授、案例分析、小组讨论

### 第十一章 大学生压力管理与挫折应对

　　教学目标：通过教学使学生正确理解压力和挫折，了解大学生压力及挫折的主要来源，了解压力与挫折对人生的意义，学会正确管理压力和应对挫折。

　　教学内容：

　　第一节 压力和挫折概述；

　　第二节 大学生压力和挫折的产生与特点；

　　第三节 压力和挫折对大学生心理的影响；

　　第四节 大学生压力管理与挫折应对。

　　教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析、小组讨论

### 第十二章 大学生生命教育与心理危机应对

教学目标：通过教学使学生认识生命，尊重生命，珍爱生命，帮助大学生识别心理危机的信号，掌握初步的干预方法，预防心理危机，维护生命安全。

　　教学内容：

　　第一节 心理危机与生命价值；

　　第二节 大学生心理危机的常见表现；

　　第三节 大学生心理危机的预防与干预。

　　教学方法：课堂讲授、心理测试、角色扮演、小组讨论