

## 《大学生心理健康教育》课程教学大纲

|                    |   |                     |                  |
|--------------------|---|---------------------|------------------|
| <b>课程名称：</b>       | 大学生心理健康教育   | <b>课程类别（必修/选修）：</b> | 必修课              |
| <b>课程英文名称：</b>     | the psychological healthy education of college students   |                     |                  |
| <b>总学时/周学时/学分：</b> | 32 学时/周 2 学时/1 学分   | <b>其中实验学时：</b>      | 16 学时（军训期间完成）    |
| <b>先修课程：</b>       | 无   |                     |                  |
| <b>授课时间：</b>       | 星期四（1-8）【3- 4 节】  | <b>授课地点：</b>        | 莞城校区 6#1         |
| <b>授课对象：</b>       | 2018 国贸 1 班、2 班、3 班、4 班   |                     |                  |
| <b>开课院系：</b>       | 教育学院（师范学院）  |                     |                  |
| <b>任课教师姓名/职称：</b>  | 莫晓红/助理研究员   |                     |                  |
| <b>联系电话：</b>       | 13580984038   | <b>Email:</b>       | 502687836@qq.com |
| <b>答疑时间、地点与方式：</b> | 上课前后、微信教学群、特殊情况随时预约   |                     |                  |
| <b>课程考核方式：</b>     | 开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√）（注：五次课后主题作业）   |                     |                  |
| <b>使用教材：</b>       | 《视窗 论坛 秀场——大学生心理健康翻转课堂合作文本》（武汉大学出版社）2016 年 9 月出版  |                     |                  |
| <b>教学参考资料：</b>     | 《心理学：为外专业的阅读者撰写的一本很专业的书》，现代教育出版社，2014 年 1 月 1 日   |                     |                  |
| <b>课程简介：</b>       | <p>按照“大健康观”的话语体系——生理健康，心理健康，心灵健康三个方面中，生理健康无忧：大学生正值盛年，青春勃发，是生理健康的巅峰时期。心灵健康可控：人生阅历尚浅，所能接受的“社会的不良影响，人生的酸甜苦辣”还不足以给心灵健康构成污染。心理健康堪忧：大学生在认知水平、情绪调控、行为取舍三个方面存在大幅的成长空间。所以说，大学生心理健康教育是大学生需要优先关注的健康方向。</p> <p>2017年7月23日，教育部正式颁布《普通高等学校健康教育指导纲要》（心理健康教育是其中的核心内容），建议全国普通高等院校作为公共必修课开设。我们东莞理工学院早在2007年就在全校将《大学生心理健康教育》作为一门公共必修课正式开设，这在全国普通高校是走在前列的。</p> <p>经历十年的探索和积累，我们学校的《大学生心理健康教育》已经形成了在系统性、科学性、通俗性、实用性等方面具有一定特色的课程体系——</p> <p>A 课程内容：传播“科学的心理观”，关注心理健康的八个关键点——个性、亲情、友情、学业、爱情、爱好、休闲、事业，这“八个关键点”是心理健康的基石，是心理健康的命门，是心理健康的方向，是心理健康的钥匙；</p> <p>B 教学方式方法：十年下来，我们尝试了“主题报告式”、“主讲+讨论”、“现场问答”“个人自传分享”、“情境剧欣赏与评析”等教学、学习形式和方法，现在，我们采用“翻转课堂教学法”——在每周一次的两节课，十五分钟的教师开题主讲，三十分钟的“轮值主讲学生”分享，三十分</p> |                     |                  |

钟的现场全体参与的师生话题互动，十五分针的课堂思考题自主探究，内容直接成为下一次上课正式开讲前的反馈环节的话题。

C 考核方式：考试满分并不意味着心理健康。我们采取“全程考勤+学习团队现场效果评价+五次课后主题作业”的考核方式。基本情况是——“最后都合格，优秀看（考勤+五次课后主题作业）表现”。发现确有心理问题的学生，任课教师以适当方式引导进入心理健康咨询中心工作程序。

课程教学目标：

1. 确立科学的心理健康观
2. 通晓影响心理健康的因素
3. 学会“认知自我，理解自我，接纳自我，提升自我”
4. 深层次解决大学生中存在的人生目标迷失、成长动力不足、自我管理不当、生命信念漂移等问题
5. 在积极心理学思想的影响下，做一个“自信、乐观、坚定、成长”的大学生

#### 理论教学进程表

| 周次 | 教学主题         | 教学时长 | 教学的重点与难点                | 教学方式 | 作业安排      |
|----|--------------|------|-------------------------|------|-----------|
| 1  | 健康人生<br>从心开始 | 2    | 科学的心理健康观<br>心理问题成因      | 翻转课堂 | 教材中对应的思考题 |
| 2  | 珍惜生命<br>守住底线 | 2    | 心理危机<br>心理健康保障机制        | 翻转课堂 | 教材中对应的思考题 |
| 3  | 锁定主题<br>成长无忌 | 2    | 人生为什么要有主题<br>成长理念与策略    | 翻转课堂 | 教材中对应的思考题 |
| 4  | 学业社团<br>动力配置 | 2    | 学业发展定位<br>社团在个体发展中的作用   | 翻转课堂 | 教材中对应的思考题 |
| 5  | 爱情之花<br>如何绽放 | 2    | 爱情观<br>爱情发展策略           | 翻转课堂 | 教材中对应的思考题 |
| 6  | 人际沟通<br>必修功课 | 2    | 人际沟通的心理功能<br>发展和保持友谊的智慧 | 翻转课堂 | 教材中对应的思考题 |
| 7  | 亲情至爱<br>生命根脉 | 2    | 亲情的价值与意义<br>护卫亲情的策略     | 翻转课堂 | 教材中对应的思考题 |
| 8  | 俯瞰职场         | 2    | 职场发展心理路径                | 翻转课堂 | 教材中对      |

|   |         |                         |   |                |              |              |
|---|---------|-------------------------|---|----------------|--------------|--------------|
|   | 通达进退    |                         | 职场发展策略  |                |              | 应的思考题        |
| 合计:   |         | 16                      |   |                |              |              |
| 实践教学进程表   |         |                         |   |                |              |              |
| 周次  | 实验项目名称  | 学时                      | 重点与难点   | 项目类型(验证/综合/设计) | 教学方式         |              |
| 1   | 心理活动课 1 | 8                       | “告别中学时代”<br>“告别家庭亲友”<br>“憧憬大学生生活”<br>“适当专业学习” | 新生素质拓展         | 小组讨论<br>班级分享 | 现场发布<br>现场回答 |
| 2   | 心理活动课 2 | 4                       | 适应与情绪调整<br>人际关系与大学生                           | 新生讲座           | 主讲+问答        | 现场发布<br>现场回答 |
| 3   | 心理活动课 3 | 2                       | 心理普查  | 心理普查           | 问卷           |              |
| 合计:   |         | 14                      |   |                |              |              |
| 成绩评定方法及标准   |         |                         |   |                |              |              |
| 考核形式  |         | 评价标准                    |   |                |              | 权重           |
| 全程考勤  |         | 两次旷课, 考勤分归零             |   |                |              | 40%          |
| 自我心理健康剖析分享  |         | 正视自己的心理健康状况, 尝试理性认知积极面对 |   |                |              | 20%          |
| 五次课后主题作业  |         | 正面主题, 阳光观点, 结合自身实际      |   |                |              | 40%          |
|   |         |                         |   |                |              |              |
|   |         |                         |   |                |              |              |
| 大纲编写时间: 2019 年 2 月 20 日   |         |                         |   |                |              |              |
| 系(部)审查意见:   |         |                         |   |                |              |              |
| 已审阅, 同意执行。  |         |                         |   |                |              |              |
| 系(部)主任签名:  日期: 2019 年 2 月 28 日 |         |                         |   |                |              |              |

注: 1、课程教学目标: 请精炼概括 3-5 条目标, 并注明每条目标所要求的学习目标层次(理解、运用、分析、综合和评价)。本课程教学目标须与授课对象的专业培养目标有一定的对应关系

2、学生核心能力即毕业要求或培养要求, 请任课教师从授课对象人才培养方案中对应部分复制 (<http://jwc.dgut.edu.cn/>)

3、教学方式可选: 课堂讲授/小组讨论/实验/实训

4、若课程无理论教学环节或无实践教学环节, 可将相应的教学进度表删掉。