

《大学生心理健康教育》课程教学大纲

一、课程与任课教师基本信息

课程名称：大学生心理健康教育	课程类别：必修课■ 选修课□
总学时/周学时/学分：24/2/2	其中实验（实训、讨论等）学时：2
授课时间：1-12 周	授课地点：
开课单位：师范学院	适用专业班级：全校各班级
任教教师姓名：张锐	职称：讲师
答疑时间、地点与方式：上课前或下课后课室对话或发邮件	

二、课程简介

《大学生心理健康教育》是高等学校的一门通识教育必修课，课程是根据社会发展的需要和大学生身心发展的特点，依据心理学、教育学和团体动力学的有关原理，把抽象的心理知识和生动活泼的操作实践结合起来，使学生在实践活动情境中体验、领悟其中所蕴涵的人生哲理，提高心理素质、增进心理健康、开发心理潜能的一种公共基础课程。本课程根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理科学与心理健康的基本知识和维护心理健康的基本技能和技巧，并通过符合学生实际的经典案例分析，引导学生学会实际运用，从而树立心理健康意识，认识与识别心理异常现象，学会调整自己的心理状态与情绪，正确地面对大学生活中的人际关系、恋爱问题的实际，并逐步达到用心理健康的理论来指导自己的心理健康，为他们毕业后走上各级各类工作岗位，适应社会的快速变化打下坚实的心理基础。

三、课程目标

1、知识与技能目标：了解心理健康教育的价值和意义；学习心理健康的基本知识，熟悉、把握健康心理的标准，正确认识自我心理发展的现状及存在的问题，并自觉进行调整。

2、过程与方法目标：通过经典案例分析，学会运用所学的心理健康知识解析心理现象，学会调整自己的心理状态与情绪，正确地面对大学生活中的人际关系、恋爱问题的实际；通过课堂讨论和小组汇报的形式，学会思考和研究，培养合作精神与研究精神。

3、情感、态度与价值观发展目标：树立正确的心理健康意识，形成恰当的成就动机；确立健康的爱情观，自觉加强自身心理素质的训练与优化，形成健全的人格；促进自我完善与发展，实现与环境、社会的积极适应。

四、与前后课程的联系

本课程对先修课程和后续课程无特别要求。

五、教材选用与参考书

1、选用教材：

李先锋.《抚慰 陪伴 祝愿——大学生心理健康热点与难点问题的心理解读与策略探索》. 现代教育出版社, 2013.

2、参考书：

- (1) 姚裕群.《职业生涯规划与发展》. 首都经济贸易大学出版社, 2003.
 (2) 樊富珉, 费俊峰.《青年心理健康十五讲》. 北京大学出版社, 2006.
 (3) 黄希庭, 郑涌.《心理学十五讲》. 北京大学出版社, 2006.

六、课程进度表

周次	教学主题	要点与重点	要求	学时
1	科学健康观念——心理健康的基本理念	课程的意义、主要内容和具体要求。 心理健康的概念 影响心理健康主要因素	1、理解基本概念, 认识课程意义, 重视课程学习。 2、充分认识心理健康的重要性, 树立心理健康的基本理念。	2
2-4	把持生命底线——自爱的知识、策略和方法	积极的自我概念 挫折、心理困境的应对	1、明确自爱的实质, 懂得如何建立积极的自我概念; 2、了解挫折、心理困境的应对策略。	4
5-7	我的人生我做主——人生、学业、职场的自主规划	人生规划的理念和策略 自主学习问题和策略 职场问题解读与策略 乐观进取的事业心与策略	1、了解人生规划的理念, 掌握人生规划的具体策略; 2、学会自我反思, 确立明确的学业目标和职场目标, 分析自我学业中存在的问题, 掌握应对策略。	8
8-11	大学生活的人际关系——亲情、友情、爱情	大学生活的人际关系中亲情、友情、爱情的心理解析 建立和维护良好人际关系的策略	1、理解亲情的价值, 掌握培养和维系亲情的策略和技巧, 堂上交流自己的亲情故事; 2、了解人际关系的心理学原理, 分析人际关系中存在的问题, 掌握建立良好人际关系的策略; 3、了解爱情的心理学原理, 掌握经营爱情的一般策略; 4、分享: 我的亲情、友情或爱情故事	8
12	丰富多彩的大学生活	参加大学生社团的理念和原则 组织大学活动的策略和经验 休闲娱乐的心理价值和实施策略 复习与拓展	1、树立参加大学生社团的基本理念和原则; 2、掌握和交流组织大学生活动的策略和经验, 树立正确休闲娱乐观念, 进行小组汇报; 3、系统复习, 学以致用。	2

七、教学方法

1、利用多媒体辅助教学。课程主要以教材为基础, 以恰当合理的结构传授给学生相应的知识。同时注意因材施教, 根据学生的特点, 采取相应的方式方法。尽量做到深入浅出, 并与其专业相结合, 提高学生的学习兴趣。

2、注重课堂讨论和小组学习。组织小组或班级进行案例分析及讨论, 通过案例分析和讨论提高学生分析问题和解决问题的能力, 把心理科学的理论、方法应用于大学生心理生活的层面, 实现知识向能力的转化。

3、在有条件的情况下，教师辅以团体心理训练、心理影片、团体咨询的方式，培养学生心理健康的自我保护意识。

八、对学生学习的总体要求

1、学习本课程的方法、策略及教育资源的利用。

学生要全程听讲，认真记录，才可以系统学习心理健康的理论技术；充分利用图书资料、网络资源、社会资源以及声像资料，积极思考，大胆提问。

2、学生必须阅读与选读的课外阅读材料

- (1) 王顺，盛安平，孙辉，何成刚.《生命的足迹》.清华大学出版社，2014.
- (2) 郑日新.《大学生心理健康教育--自主自助手册》.高等教育出版社，2007.
- (3) [美]Gerald Corey 等著，胡佩诚译.《心理学与个人成长》.中国轻工业出版社，2007.
- (4) [美]理查德·格里格等，王垒 等译.《心理学与生活》.人民邮电出版社，2003.

3、学生完成本课程每周须耗费的时间。

掌握本课程内容，学生在课内与课外所要花费的最少时间大约 4 课时/周

4、学生的上课、实验、讨论、答疑、提交作业（论文）、单元测试、期末考试等方面的要求。

本课程作业包括堂上作业和课外作业。堂上作业随堂完成，兼有考勤功能。课外作业严格按照规定的上交时间上交，过期不候。作业首页标题下面居中务必写上姓名和学号。

5、学生参与教学评价要求。

课程结束前 1-2 周内，要求同学们按照学校统一安排，通过网上评教系统，回答调查问卷，实事求是地对本课程及任课教师的教学效果作出客观公正的评价。

九、成绩评定方法及标准

考核内容		评价标准	权重
平时成绩	到堂情况	不迟到不早退，不旷课。请假需要系里开具正规假条。随堂抽查学生到课情况。	20%
	课堂讨论	积极提出或回答问题，参加课堂讨论、互动等。	
	完成作业	按时保质保量完成布置的作业。	10%
期末考核		注重考查分析问题、解决问题的能力	70%
期末考试方式		开卷 <input checked="" type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 课程论文 <input type="checkbox"/> 实操 <input type="checkbox"/>	

十、院（系）教学委员会审查意见

我院（系）教学委员会已对本课程教学大纲进行了审查，同意执行。

院（系）教学委员会主任签名： 日期： 年 月 日

十一、学生反馈信息：

—————学生沿此线剪下交任课教师—————

我已经阅读了这门课程的教学大纲，理解并同意大纲中列示的要求。

学生签名：

日期： 年 月 日