

《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：公共必修课程
课程英文名称：College students' mental health education	
总学时/周学时/学分：24/2/1.5	其中实验（实训、讨论等）学时：0
先修课程：无	
授课时间：1-12 周 星期四 1-2 节	授课地点：2407
授课对象：2015 行政管理 1、2、3、4	
开课院（系）：教育学院（师范学院）	
任课（/助课）教师姓名/职称：王一博/讲师	编写人姓名/职称：
使用教材：《视窗·论坛·秀场——大学生心理健康翻转课堂合作文本》李先锋，武汉出版社/《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》李先锋，现代教育出版社	
教学参考资料：1、《心理学与生活》「美」理查德·格里格 菲利普·津巴多 著；王垒 等译，人民邮电出版社。2、壹心理 http://www.xinli001.com/ 3、林紫心理 http://www.linzi.com.cn/linzi.html	
课程期末考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（√） 实操（ ）	
联系电话：长/短 13794834830/699839	Email:14422788@qq.com Wxid:
答疑时间、地点与方式：师生沟通以上课前后的面谈为主，辅以电邮、微信方式进行。	
编写时间：2016 年 8 月 25 日 星期四	

二、课程简介

大学生心理健康教育是一门为初入大学的你，专门设计的“心理检测、心理安抚、心理免疫、心理提升”课程，我们知道你已经长大、懂得好多、富有主见、向往自主，所以，我们的课程试图通过主讲教师简洁明了的讲授，传递科学的心理健康观，引领和启发你对生命的意义、亲情友情爱情学业的理智认知和积极解读，在你心中建立一个“科学主义为架构、积极心理学为精髓”的心理健康观念、知识、策略、智慧的思想体系，为你的大学时代和此后的人生“经风雨，见彩虹”培植良好的“心理基因”。我们会将更多的时间留给你和你的小伙伴们，你关心的、关注的，你思考的、困惑的，任何富有心理意义的话题都是我们心理健康课堂应该回应和解答的。

三、课程教学目标（精炼概括 3-5 条目标，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）

- 1、认识自己、懂得自己、善待自己、修养自己；
- 2、理解他人，尊重他人，学会相处，学会合作；
- 3、危机来临，理智应对，是非面前，长远眼光；
- 4、为人生找到“对”的方向，为幸福注入“心”的动力。

四、课程进度表

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
5	师生之约 学习团队 课程展示	2	打开心扉 激发动力 一起出发	精讲 讨论 展示	无
6	健康人生 从心开始	2	科学的心理健康观 心理疾病的根源	讲解 讨论	心理健康 自评 报告
7	珍惜生命 守住底线	2	活着，一切才有意义 死不足惜，懦夫逃避	精讲 讨论 展示	无
8	锁定主题 成长无忌	2	人生规划的理念和策略 任性生活，需要底气	讲解 讨论	人生规 划潜能 测试
9	学业问题 配置动力	2	自主学习时期来临的问题与挑战 大学里应该如何学习	精讲 讨论 展示	无
10	社团组织 天堂地狱	2	社团组织 成长的沃土，还是，理想的沙丘	讲解 讨论	自主体 验报告
11	爱情之花 校园开放	2	了解爱的真谛，增强爱的能力 寻觅和经营爱情的心理策略	精讲 讨论 展示	自主体 验报告
12	人际沟通 必修功课	2	人际交往模式 建立和维护人际关系的策略	讲解 讨论	自主体 验报告
13	亲情致爱 生命根脉	2	我们为什么需要亲情	精讲 讨论 展示	亲情状 况测试
14	俯瞰职场 通达进退	2	提升职场魅力的行动策略	讲解 讨论	个人职 场形象 报告
15	专注投入 探索成功	2	如何追求心中的梦想和事业	精讲 讨论 展示	事业心 测试报 告
16	回顾与总结	2	讨论与分享	自由	无
合计		24			

实践教学进程表

周次	教学主题	教学时长	教学的重点与难点	教学方式	实验安排
----	------	------	----------	------	------

