

## 《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> 星期五（1-8）【5- 6 节】 星期五（1-8）【7- 8 节】	<b>授课地点：</b> 6D-406		
<b>授课对象：</b>	2018 音乐舞蹈 1 班 2018 音乐教育 1 班、2 班 2018 汉语言师范 1 班、2 班 2018 小学数学 1 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>	况小雪/博士		
<b>联系电话：</b> 13790235679	<b>Email:</b> kuangxiaoxue2006@126.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，三十分钟的现场全体参与的师生话题互动，十五分钟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。</p> <p>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。</p>
---

<p>课程教学目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 确立科学的心理健康观</li> <li>2. 通晓影响心理健康的因素</li> <li>3. 学会“认知自我，理解自我，接纳自我，提升自我”</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>
---

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 从心开始	2	科学的心理健康观 心理问题成因	翻转课堂	教材中对应的思考题
2	珍惜生命 守住底线	2	心理危机 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 成长无忌	2	人生为什么要有主题 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 动力配置	2	学业发展定位 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 如何绽放	2	爱情观 爱情发展策略	翻转课堂	教材中对应的思考题
6	人际沟通 必修功课	2	人际沟通的心理功能 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 生命根脉	2	亲情的价值与意义 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 通达进退	2	职场发展心理路径 职场发展策略	翻转课堂	教材中对应的思考题
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” “告别家庭亲友” “憧憬大学生生活” “适当专业学习”	新生素质拓展	小组讨论 班级分享
2	心理活动课 2	4	适应与情绪调整 人际关系与大学生	新生讲座	主讲+问答
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：李 进 峰					
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。