

《大学生心理健康教育》课程教学大纲

课程名称： 大学生心理健康教育	课程类别（必修/选修）： 必修课
课程英文名称： the psychological healthy education of college students	
总学时/周学时/学分： 32 学时/周 2 学时/1 学分	其中实验学时： 16 学时（军训期间完成）
先修课程： 无	
授课时间： 星期二（9-16）【1-2 节】 星期一（1-8）【7-8 节】 星期一（1-8）【9-10 节】	授课地点： 6F-101 6F-102 6E-102
授课对象： 18 通信卓越 1 班 18 电气与智能控制 1 班 18 电气与智能控制 2 班 18 通信卓越 2 班 18 能源 3 班 18 食品 1 班 18 能源化学 1 班 18 机械设计(机器人)1 班 18 电子(机器人)3 班 18 自动化(机器人)2 班 18 软件(机器人)4 班	
开课院系： 教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称： 袁旺	
联系电话： 13450008520/759756	Email: yuanwangu@126.com
答疑时间、地点与方式： 上课前后、微信教学群、特殊情况随时预约	
课程考核方式： 开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√）（注：五次课后主题作业）	
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》（武汉大学出版社）2016 年 9 月出版 教学参考资料： 《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	
课程简介： 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。 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。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。 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； B 教学方式方法：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。

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 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	情绪密码 心理健康	2	关注情绪体验 关注心理健康	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	多样个性 发展爱好	2	了解自己性格 确认兴趣爱好个体发展中的作用	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 追求幸福	2	人际沟通技巧 人际交往铸就幸福人生	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 人生规划	2	职业生涯规划 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” “憧憬大学生活” “适当专业学习”	新生素质拓展	小组讨论 班级分享	现场发布 现场回答
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	现场发布 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%
心理文献阅读读后感		阅读规定相关书籍、文献, 并撰写读后感				10%
小组轮值课堂展示		正面主题, 阳光观点, 结合自身实际				30%
大纲编写时间: 2019 年 2 月 24 日						
系(部)审查意见:						
<p>已审阅, 同意执行。</p> <p>系(部)主任签名:  日期: 2019 年 2 月 28 日</p>						

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。