

## 附件1： 理论课、独立设置的实验（实训）课大纲模板

### 《爱情心理学》教学大纲

#### 一、课程基本信息

课程类别	通识课程	课程性质	选修课	课程属性	公选
课程名称	爱情心理学		课程英文名称	The Psychology Of Love	
课程编码	12TX003C		适用专业	全校通选	
考核方式	考查		先修课程	无	
总学时	32	学分	2	理论学时	30
实验学时/实训学时/ 实践学时/上机学时			2学时		
开课单位			学生处		

#### 二、课程简介

《爱情心理学》是高等院校学校的一门公选课，是引导学生如何去爱才更具适应性的一门课程。课程结合心理学基础、发展心理学及社会心理学等学科内容，探讨了男女在爱情、婚姻、家庭等方面的心理模式及行为特点，以便帮助学生理解爱情的内涵，做好进入爱情的心理准备、掌握处理爱情中的矛盾方法，不断了解自我和提升自我，在未来的亲密关系中获得爱与幸福。

#### 三、课程教学目标

课程教学目标		支撑人才培养规格指标点	支撑人才培养规格
知识目标	<p>目标1： 了解爱情的本质和个体差异性的内容；理解爱情的吸引力法则；掌握有效的印象管理的方法；了解两性的心理差异的内容；了解爱情关系的冲突及维护方法；了解爱情与婚姻关系的区别与联系；掌握处理婚姻关系的方法。</p>	<p>1-1：热爱祖国，牢固树立正确的世界观、人生观和社会主义核心价值观。 1-2：具有良好的道德修养。 1-3：具有高度的社会责任感。</p>	<p>1. 思想道德品质 2. 综合素质能力</p>

能力目标	<p>目标2:</p> <p>建构正确的爱情观;提高个体在爱情中的吸引力;具备科学合理看待两性的心理差异的思维;掌握处理爱情与婚姻关系的冲突的方法,发展出健康的爱情婚姻关系;</p>	<p>1-1: 热爱祖国, 牢固树立正确的世界观、人生观和社会主义核心价值观。</p> <p>1-2: 具有良好的道德修养。</p> <p>1-3: 具有高度的社会责任感。</p> <p>2-4: 具有健康体魄和良好的心理素质, 面对环境压力时具有较强的自我调适能力。</p>	<p>1. 思想道德品质</p> <p>2. 综合素质能力</p>
素质目标	<p>目标3:</p> <p>学会用成长型态度看待亲密关系的发展,为进入美好的爱情关系和幸福的家庭关系而终身学习的理念。</p>	<p>1-1: 热爱祖国, 牢固树立正确的世界观、人生观和社会主义核心价值观。</p> <p>1-2: 具有良好的道德修养。</p> <p>1-3: 具有高度的社会责任感。</p> <p>2-4: 具有健康体魄和良好的心理素质, 面对环境压力时具有较强的自我调适能力。</p>	<p>1. 思想道德品质</p> <p>2. 综合素质能力</p>

#### 四、课程主要教学内容、学时安排及教学策略

##### (一) 理论教学

教学模块	学时	主要教学内容与策略	学习任务安排	支撑课程目标
爱情心理学初识	8	<p><b>重点:</b> 学员分组及团队建设, 引导学员认识爱情心理与爱情; 对爱情的看法; 爱情的意义与价值, 爱情的各种理论观点;</p> <p><b>难点:</b> 小组学习模式的建设, 掌握爱情的各种理论观点</p> <p><b>思政元素:</b> 引导学生培养合作及集体意识, 树立正确的爱情观, 培养学生爱的能力。</p> <p><b>教学方法与策略:</b> 线下教学, 采用讲授法、案例法等, 以小组方式开展学习。</p>	<p>课前: 引导学生做好组建学习小组的心理准备;</p> <p>课堂: 组建学习小组, 讨论爱情及爱情的意义;</p> <p>课后: 筹备并开展团队任务</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>

爱情的产生	6	<p>重点：讲解爱情的吸引力法则；沟通障碍及应对技巧；两性心理差异的表现；讲解团队任务要求。</p> <p>难点：掌握如何提高个体的爱情吸引力，掌握沟通及应对技巧，对两性的心理差异的理解。</p> <p>思政元素：引导学生培养良好的身心素养，学会求同存异。同时在学习过程中学会悦纳自我和完善自我。树立理论联系实际的思维。</p> <p>教学方法与策略：线下教学，采用讲授法、案例法等，以小组方式开展学习。</p>	<p>课前：阅读相关资料；将任务资料整理好</p> <p>课堂：讨论两性心理差异；</p> <p>课后：开展团队任务</p>	<p>目标1 目标2 目标3</p>
爱情的维护	10	<p>重点：讲解友谊与爱情区分；爱情与性的关系；爱情关系中常见的冲突形式；失恋心理调适。常见爱情维护中存在的问题，一般维持策略和方法。</p> <p>难点：学生真正结合自身恋爱观进行思考。学会合理解决和面对冲突。掌握爱情维护的方法与技巧并运用到生活中。</p> <p>思政元素：促进学生培养良好的三观，理解事物的多面性，心怀感恩，合理应对压力与挫折，学会关爱他人和自己。</p> <p>教学方法与策略：线下教学，采用讲授法、案例法等，以小组方式开展学习。</p>	<p>课前：阅读相关资料；</p> <p>课堂：讨论友谊与爱情；爱情与性的关系；如何看待失恋及如何应对；爱情维护的方法</p> <p>课后：开展团队任务</p>	<p>目标1 目标2 目标3</p>
团队成果汇报及专题探讨	4	<p>重点：引导学生合理看待爱情的价值，构建积极向上的三观。了解常见的性心理障碍。团队成果汇报。</p> <p>难点：学生依据所学，能够合理的看待爱情对自身的意义和价值。理解性心理障碍的类型，并学会如何应对。</p> <p>思政元素：引导学生树立理论联系实际的思维，培养积极正向的三观，树立崇高理想。</p> <p>教学方法与策略：线下教学，采用讲授法、案例法等，以小组方式开展学习。学生汇演。</p>	<p>课前：准备好团队任务展示；</p> <p>课堂：讨论爱情在人生中的位置；</p> <p>课后：开展团队任务。</p>	<p>目标1 目标2 目标3</p>
课程总结及爱情观体验	2	<p>重点：引导学生了解当下自己的恋爱观，检验课程所学是否已经对自己的爱情观起到正向引导。</p> <p>难点：引导学生建立学以致用思维，进一步加强对自身爱情观的思考。</p> <p>思政元素：引导学生树立理论联系实际的思维，培养学以致用观念，积极正向的三观，树立崇高理想。</p>	<p>课前：团队将日常课程资料准备并发送到教师邮箱；</p> <p>课堂：通过团体游戏探究自身爱情观；</p> <p>课后：将所学在</p>	<p>目标1 目标2 目标3</p>

	教学方法与策略：线下教学，采用讲授法、案例法等，以小组方式开展学习。学生汇演。	生活中加以运用。
--	---	----------

## (二) 实践教学

实践类型	项目名称	学时	主要教学内容	项目类型	项目要求	支撑课程目标
团队任务	大学生爱情心理学团队任务开展	2	重点：学生能够合理开展团队任务。 难点：团队成员的配合度，团队任务结构的完整性。 思政元素：引导学生树立理论联系实际的思维，培养积极正向的三观，树立崇高理想。	综合	以团队方式进行开展，主题贴合大学生爱情心理。	目标1 目标2 目标3
备注：项目类型填写验证、综合、设计、训练等。						

## 五、学生学习成效评估方式及标准

考核与评价是对课程教学目标中的知识目标、能力目标和素质目标等进行综合评价。

在本课程中，学生的最终成绩是由平常成绩与期末考试等2个部分组成。

1. 平时成绩（占总成绩的30%）：考勤、课堂表现及个人课程总结。

等级	评分标准
	1.作业；2.小组汇报3.考勤
优秀 (90~100分)	1.全勤 2.课堂踊跃发言，小组讨论时新颖观点或有效建议较多 3.按时完成个人作业，内容全面，观点新颖 4.在团队中担任队长或记录员等角色，或团队任务中贡献率最高
良好 (80~89分)	1.未出勤5% 2.课堂踊跃发言，小组讨论时新颖观点或有效建议较多 3.按时完成个人作业，内容完整，观点清晰 4.在团队中担任队长或记录员等角色，或团队任务中贡献率较高
中等 (70~79分)	1.未出勤10% 2.课堂参与发言，小组讨论时有新颖观点或有效建议 3.按时完成个人作业，内容完整，有自己的看法 4.在团队任务中担任部分工作
及格 (60~69分)	1.未出勤15% 2.小组讨论时新颖观点或有效建议较少 3.按时完成个人作业 4.较少或未参与团队任务
不及格 (60以下)	1.未出勤20% 2.未能及时完成个人作业 3.未参与团队任务

## 2. 期末考试（占总成绩的70%）：团队任务

考核模块	考核内容	主要题型	支撑目标	分值
团队任务	调研主题与大学生爱情心理的吻合度，对象类别及数量，调研成果，及汇报资料的水平； 或情景剧主题与大学生爱情心理的吻合度，剧情的完整性；表演水平；解说员；服装及道具等	汇报	目标1 目标2 目标3	60
结课作业	对自身爱情观的剖析：如何看待爱情，如何看待及应对爱情中的冲突，如何处理分手，对同龄人爱情观的建议。	作文	目标1 目标2 目标3	40

## 六、教学安排及要求

序号	教学安排事项	要 求
1	授课教师	职称：助教及以上职称      学历（位）：硕士及以上学历 其他：无
2	课程时间	周次：1-16周 节次：2学时
3	授课地点	<input checked="" type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 实验室 <input type="checkbox"/> 室外场地 <input type="checkbox"/> 其他：
4	学生辅导	线上方式及时间安排：企业微信及课群（根据上课时间而定） 线下地点及时间安排：教室/办公室、上课时间

## 七、选用教材

- [1] 《爱情心理学》. 罗峥. 开明出版社

## 八、参考资料

- [1] 《性学与爱情心理学》. 西格蒙德·弗洛伊德著，廖玉笛译. 江西人民出版社. 2015年10月

- [2] 利文斯顿, & 曹冬冬. (2010). 爱情心理学. 中国人民大学出版社.

### 网络资料

- [1] 《爱情保卫战》婚恋视频  
[2] 《幸福实验室》视频资料  
[3] 《心理访谈》视频资料

### 其他资料

- [1] 心理专科医院信息：省市精神卫生中心或三甲综合医院心理（精神）科门诊均可

[2] 免费心理咨询热线信息:

东莞市知音莞家心理关爱热线: 88881111

广州市心理危机干预中心热线: 020-81899120

中国希望24热线(生命教育与危机干预中心): 400-161-9995

学生专线: 400-161-9995按1

抑郁专线: 400-161-9995按2

生命热线: 400-161-9995按3

[3] 免费自我训练的音频(在浏览器打开网址)

想象放松训练: <https://www.ehealthship.com/incrementDetail.zhtml?Type=Course&id=1372&BookID=58>

肌肉渐进式放松训练: <https://www.ehealthship.com/incrementDetail.zhtml?Type=Course&id=1369&BookID=58>

呼吸放松训练: <https://www.ehealthship.com/incrementDetail.zhtml?Type=Course&id=1368&BookID=58>

睡眠指导: <https://www.ehealthship.com/incrementDetail.zhtml?Type=Course&id=1371&BookID=58>

[4] 心理书籍推荐:

《爱的艺术》(埃里希·弗洛姆著)


《心灵七游戏》《我的成长我做主》(毕淑敏著)

《心灵的七种兵器》(武志红著)

大纲执笔人: 王彦娜 梁慧钰

讨论参与者: 梁慧钰 柳林

葛由阳

系(教研室)主任: 

学院(部)审核人: 