

# 《大学生心理健康教育》教学大纲

## 一、课程基本信息

课程类别	通识教育课程	课程性质	理论	课程属性	必修
课程名称	大学生心理健康教育		课程英文名称	College Psychological Health education	
课程编码	F23TB01C		适用专业	全校各专业	
考核方式	考查		先修课程	无	
总学时	32	学分	2	理论学时	16
实验学时/实训学时/ 实践学时/上机学时			线上课程：12学时； 实践课程：4学时		
开课单位			学生处		

## 二、课程简介

《大学生心理健康教育》是面向全校各专业学生开设的一门通识教育必修课程。该课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

## 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	<b>目标1:</b> 了解心理学的有关理论、基本概念和身心发展规律，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。	2-4: 具有健康的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。	2. 综合素质能力
能力目标	<b>目标2:</b> 掌握识别心理问题和评估心理健康水平的方法，提高自我心理调适能力； 学习适应大学学习、生活的方法，提高学习能力和适应能力； 掌握自我认识的方法，提高自我意识、自我规划和自我成长的能力； 学会情绪管理和调节的方法；	1-4: 具有正确的劳动意识和敬业精神。 2-4: 具有健康的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。	1. 思想道德品质 2. 综合素质能力

	掌握人际交往的方法和技巧； 提高抗挫折和抗压能力；		
<b>素质目标</b>	<b>目标3:</b> 培养健全的人格，树立良好的道德修养； 培养正确的学习观，增强社会责任感； 培养积极向上的心理素质和阳光心态； 培养和平共处、开放共赢的发展理念； 培养珍爱生命、敬畏自然的生存理念。	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 2-4: 具有健康的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	1. 思想道德品质 2. 综合素质能力

#### 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
走进心理健康的殿堂，完美适应大学生活	4	<b>重点:</b> 讲解心理健康的含义、标准，大学生心理健康的标准；心理咨询的含义、原则。心理适应的概念，大学生常见适应不良的表现和应对方法。 <b>难点:</b> 理解大学生心理发展的特点，学会识别心理问题、评估健康水平；消除大学生对心理咨询的误解。掌握大学生适应调整的途径和方法。 <b>思政元素:</b> 引导学生拓宽视野，树立健康的生活理念和心态。激发学生独立思考和创新的意识，增强适应社会生活的能力。 <b>教学方法与策略:</b> 线下教学。课堂主要运用讲授法、案例法、心理测验等开展教学，辅以课堂讨论、启发式提问拓宽学生学习思路。	运用健康十大标准自测健康状况；心理测验	目标1 目标2 目标3
认识你自己：做最好的自己	2	<b>重点:</b> 讲解自我意识的概念和分类，大学生自我意识的特点和常见问题。 <b>难点:</b> 掌握树立正确自我意识的方法，学会调整自我意识偏差的方法。 <b>思政元素:</b> 培养学生成才意识，实现自我价值，树立正确的三观，坚定理想信念，紧跟社会主义核心价值观。 <b>教学方法与策略:</b> 线下教学。课堂运用主要运用讲授法、案例法、心理测验等开展教学，辅以课堂讨论、启发式提问拓宽学生学习思路。	完成自我意识测试(自我描述或自画像)；	目标1 目标2 目标3
把握情	4	<b>重点:</b> 讲解情绪的产生和分类，情绪的概念和功能，	纠正不	目标1

<p>绪, 历练人生</p>		<p>大学生情绪发展的特点。压力的概念与功能、常见挫折的原因、压力挫折和意志力培养的关系; 讲解生命的意义与价值、心理危机的识别与干预。</p> <p><b>难点:</b> 学生懂得如何正确的识别和表达情绪, 学会不良情绪的调适方法, 掌握和学会应用情绪ABC理论。掌握大学生挫折承受力的提高方法。真正理解珍爱生命的意识、掌握提升幸福的方法。</p> <p><b>思政元素:</b> 引导学生树立辩证统一思想, 学会自我激励、自我接纳, 增强自信。培养高级情感, 坚韧不拔的意志和艰苦奋斗的精神。懂得珍爱生命, 努力实现自我价值。</p> <p><b>教学方法与策略:</b> 线下教学。课堂运用主要运用讲授法、案例法、角色扮演等开展教学, 辅以课堂讨论、启发式提问拓宽学生学习思路。</p>	<p>合理信念, 将调节方法运用到生活中; 课后观看中国外交官外交时相关视频; 识别生活中的心理危机, 珍爱生命</p>	<p>目标2 目标3</p>
<p>沟通无极限 - 让我们的友谊长青</p>	<p>2</p>	<p><b>重点:</b> 讲解人际交往的本质、规律和功能, 人际交往的心理学效应的应用。</p> <p><b>难点:</b> 理解人际交往中常见的心理障碍及其调适, 掌握人际交往的技巧。</p> <p><b>思政元素:</b> 引导学生拓宽视野, 加强诚信意识和团结协作观念, 树立和平共处、和谐共生的理念。</p> <p><b>教学方法与策略:</b> 线下教学。课堂运用主要运用讲授法、情景模拟法、案例法、游戏互动等开展教学, 辅以课堂讨论、启发式提问拓宽学生学习思路。</p>	<p>运用所学的人际关系的知识改善自身人际关系</p>	<p>目标1 目标2 目标3</p>
<p>谈谈情, 说说爱: 大学生的恋爱与性心理+随堂开卷考试</p>	<p>4</p>	<p><b>重点:</b> 讲解恋爱、爱情的含义、常见恋爱心理困惑及应对; 性心理健康及注意事项; 随堂开卷考试。</p> <p><b>难点:</b> 懂得如何应对失恋, 并自行心理调适, 如何平衡恋爱与学业发展的关系, 培养恰当的爱情观。</p> <p><b>思政元素:</b> 引导学生塑造正确的爱情观, 寻找志同道合的伴侣, 加强自身责任感, 树立崇高的理想和信念。</p> <p><b>教学方法与策略:</b> 线下教学。课堂运用主要运用讲授法、案例法、角色扮演法等开展教学, 辅以课堂讨论、启发式提问拓宽学生学习思路。</p>	<p>思考自己的恋爱与性心理+随堂开卷考试</p>	<p>目标1 目标2 目标3</p>

## (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
线上课	大学生心理健康	12	<b>重点：</b> 了解相关心理健康知识和心理调适的方式 <b>难点：</b> 能将心理健康常识应用到日常生活中 <b>思政元素：</b> 培养健全人格，培养积极心态，承担社会责任和使命，做社会主义接班人。	综合	学生自行进行线上学习，观看完规定的视频课程即可	目标1 目标2 目标3
综合	“阳光心灵：心理主题班会/5·25心理游园会	2	<b>重点：</b> 学习心理健康知识、了解心理主题班会开展的技巧和实操方法。 <b>难点：</b> 通过心理主题班会，树立心理健康意识、提升自身心理素质。 <b>思政元素：</b> 践行文化育人、实践育人和心理育人，引导学生培养团结协作观念和积极健康心态，增强自身责任感，树立崇高的理想和信念。	训练	参与心理主题班会活动/参与5·25心理游园会	目标1 目标2 目标3
综合	心理普查	2	<b>重点：</b> 关注自我心理健康，增强心理健康维护意识，定期心灵“体检”。 <b>难点：</b> 学生对自身心理健康状态熟知，并根据自身真实情况参与调查。 <b>思政元素：</b> 培养学生诚信，真诚的品质，树立敢于自我审视，不断成长意识。	验证	全体学生参与，真实填写	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时成绩、期末考试等3个部分组成。

1. 平时成绩（随堂作业+线上课程学习+实践+考勤等）（占总成绩的30%）：

等级	评分标准
	<b>1.随堂作业；2.线上课程学习；3.考勤；4.实践课程</b>
优秀 (90~100分)	1. 随堂作业完成100% 2. 线上课程学习要求完成100% 3. 考勤100% 4. 实践课程完成100%
良好 (80~89分)	1. 随堂作业完成100% 2. 线上课程学习要求完成80%以上 3. 考勤80%以上

	4. 实践课程完成80%以上
中等 (70~79分)	1. 随堂作业完成100% 2. 线上课程学习要求完成70%以上 3. 考勤70%以上 4. 实践课程完成70%以上
及格 (60~69分)	1. 随堂作业完成50%以上 2. 线上课程学习要求完成60%以上 3. 考勤60%以上 4. 实践课程完成60%以上
不及格 (60以下)	1. 随堂作业完成低于50% 2. 线上课程学习要求完成低于40% 3. 考勤低于40% 4. 实践课程完成低于40%

2. 期末考试（占总成绩的70%）：

考核模块	考核内容	主要题型	支撑目标	分值
全部	对心理健康常识的一般理解，包括心理咨询、心理健康的标准、情绪的分类和调节方式、爱情的本质、人际冲突的原因及对策	判断题或简答题	目标1 目标2 目标3	50
全部	对自我意识的理解和分析 对自身成长经历事件的态度及成长思维的理解； 生命教育及心理危机的预防、干预	论述题	目标1 目标2 目标3	50

## 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 学历（位）：硕士及以上 其他：心理学专业/心理咨询相关证书
2	课程时间	周次：共8周 节次：共16节次（线下理论课）
3	授课地点	<input 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（根据实际授课安排时间） 线下地点及时间安排：教室/办公室、上课时间

## 七、选用教材

[1] 《大学生心理健康教育新编》，黄艳苹，武汉大学出版社，2022年8月第3版。  
广东省高校大学生心理健康教育与咨询优秀出版物一等奖，普通高等教育“十四五”规划新形态教材。

## 八、参考资料

[1] 《大学生心理健康教育》（慕课版 第2版），夏翠翠，人民邮电出版社，2019年8月。

[2] 《大学生心理健康教育》，邱鸿钟，广东高等教育出版社，2018年9月。

### 网络资料

[1] [www.zhihuishu.com](http://www.zhihuishu.com) 或 知到APP

[2] 中国心理咨询网:<http://www.xlzx.com>

### 其他资料

[1] 心理专科医院信息：省市级精神卫生中心或三甲以上综合医院心理（精神）科

[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：

《心灵七游戏》《我的成长我做主》（毕淑敏著）

《心理咨询师对你说》（叶斌著）

《登天的感觉—我在哈佛大学做心理咨询》（岳晓东著）

《心灵飞舞：李子勋谈心理健康》（李子勋著）《心灵的七种兵器》（武志红著）

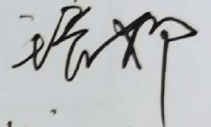
执笔人：柳林 王彦娜

参与人： 沈倩茹

梁慧钰、张庆文、

葛由阳、余琼

系（教研室）主任：



学院（部）审核人：

