

# 《积极心理学》教学大纲

## 一、课程性质、目的及任务

积极心理学是一门关于“幸福的科学”，与我们每个人的工作、生活、教育和爱息息相关。该课程是“合格职业人”专业职业素养提升部分的先导课程，该课程关注学生的积极力量和积极品质，研究如何让学生生活得更幸福，获得积极的心理感受，让学生明白幸福不是可望不可及的，每个人都可以通过学习新方法、建立新习惯来获得幸福。

通过本课程的学习可以帮助学生们正确的理解和解释幸福、增进主观幸福感，在学习中逐渐让学生具备预测影响幸福的因素的能力，帮助学生建立积极的乐观解释风格，从正向的角度看待个人与组织、社会的关系，形成“职业人”的意识，树立幸福来自于为社会、组织做出积极贡献的幸福理念，使得学生更加接近幸福。

## 二、教学目标

1、让学生了解心理学的历史沿革，尤其是几种重要的心理学观点和疗法（精神分析、行为主义、认知心理学、存在-人本主义、人性心理学），明白积极的心态是如何形成的，掌握提升幸福感的方法，培养主观的幸福感觉，拥有改变现状追求卓越的心理资本，用正向的积极的心态来对人生的幸福和社会的责任等做出新解读。

2、培养学生积极的心理品质和生活态度，帮助学生发现自我和完善自我，建立抵御挫折和创伤的预防机制，消除问题行为、践行积极行为，接近幸福、获得幸福，增强幸福指数。

3、引导学生正确地认识、了解客观事物，在教育、管理、推销、宣传等各个领域积极看待个人与组织、社会的关系，形成“社会人”的意识，力促学生做一个合格优秀的社会公民，为建设和谐社会做出应有的贡献。

### 三、教学内容

知识模块 (篇)	教学内容 (章)	学习目标
第一篇 自我认知	第一章 自我认知	1. 了解自我认知的定义和重要性 2. 想要对自己进行重新认知 3. 通过建立危机感、树立自信心、抓住机会完成激发自我的学习
第二篇 积极心态	第二章 积极心态	4. 了解积极心态的重要性 5. 了解积极心态的行为表现，以此作为行为的引导 6. 在积极心态养成的环节，全面了解情绪管理的好处，自我暗示的积极作用和心怀感恩

### 四、教学方法

在教学活动过程中，重点在学习苏格拉底的“精神助产”即引导学生自学上，鼓励学生在自学实践中掌握学习方法。

本课程的学习，课堂上主要学习方法有哲理分享、理论讲授、案例分析、课堂讨论、心理测验、幸福自评等教学方法。

### 五、参考书目

- [1]彼得森，《积极心理学》，群言出版社，2010.07
- [2]泰勒沙哈尔主编，《哈佛大学的幸福课》，黑龙江教育出版社，2008.11
- [3]Tal Ben-Shahar，《幸福的方法》，2009