

《大学生心理健康教育》课程教学大纲

一、课程性质、目的和任务

授课对象：全日制一年级在校生学生

大学生心理健康教育课是我院大学生的公共必修课。本门课程的主要任务是：宣传普及心理健康知识，帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义；介绍增进心理健康的方法和途径，帮助大学生培养良好的心理品质和自尊自爱自律自强的优良品格，有效开发心理潜能，培养创新精神；解析心理现象，帮助大学生了解常见心理问题产生的主要原因及其表现，以科学的态度对待心理问题；传授心理调适方法，帮助大学生消除心理困惑，增强克服困难、承受挫折的能力，珍爱生命，关爱集体，悦纳自己、善待他人。

二、课程教学的基本要求

- 1、理解心理学的基本概念、心理健康标准。
- 2、掌握适应能力培养、情绪管理控制等的相关知识。
- 3、了解大学生易出现的心理健康问题及其表现。
- 4、能够初步分析心理问题出现的原因。
- 5、掌握进行心理调节的相关知识。
- 6、掌握进行自我心理测试的相关知识。

三、课程的教学内容、重点和难点

第一章 总论

第一节 大学生心理健康概述

一、大学生心理健康的意义

二、健康与心理健康

三、大学生心理健康的标准

第二节 大学生常见的心理健康问题及影响因素

一、大学生常见的心理健康问题（适应问题、学业问题、情绪问题、人际关系问题、情感问题、恋爱问题、性教育问题、求职择业问题）

二、影响大学生心理健康的因素

第三节 大学生心理健康的维护

一、社会对大学生心理健康的维护

二、家庭对大学生心理健康的维护

三、学校对大学生心理健康的维护

四、大学生个人对大学生心理健康的维护

本章重点：理解健康与心理健康的定义，了解大学生常见的几种心理现象

正确理解的心理健康标准，消除学生对心理健康的认识误区

本章难点：正确理解和运用大学生心理健康标准

第二章 大学生的自我意识

第一节：自我意识概述

一、自我意识的含义

二、自我意识的结构

第二节：大学生自我意识的特点

一、自我认识的发展特点

二、自我体验的发展特点

三、自我意向的发展

第三节：大学生自我意识的矛盾与心理障碍

一、主观的我与客观的我之间的矛盾

二、理想的我与现实的我之间的矛盾

三、渴望关爱理解与缺乏知音的矛盾

四、自我实现的意向与客观现实之间的矛盾

第四节：大学生自我意识辅导

一、正确认识自己

二、获得积极的情感体验

三、加强自我实现意向的调控

本章重点：理解自我意识的定义，自我意识发展的特点，关注自我成长

本章难点：熟练运用自我意识调控方法，正确认识自己，树立终身修养的观念

- 教学实践参考：
1. 案例分析
 2. 自我成长经验分享
 3. “正确认识你自己”、“积极情感体验”训练

第三章 大学生人际关系指导

第一节：大学生人际交往与心理健康的关系

- 一、人际交往
- 二、人际交往对心理健康的作用
- 三、大学生人际交往的特征
- 四、人际交往的心理效应

第二节 培养大学生良好的人际交往能力

- 一、成为一个受人欢迎的人
- 二、学会多种沟通技巧
- 三、学会与人合作
- 四、宽容待人

本章重点：指导学生树立积极乐观的人际交往意识

本章难点：在实际生活中灵活运用相关人际交往原则、心理效应等，培养提高人际交往技巧，建立良好的人际交往氛围。

- 教学实践参考：
1. 案例分析
 2. 分组进行情景模拟
 3. 多媒体视频

第四章 大学生的情绪管理

第一节 情绪概述

- 一、情绪、情感概述

二、大学生常见的情绪困扰

- (一) 焦虑
- (二) 抑郁
- (三) 愤怒
- (四) 嫉妒
- (五) 冷漠

第二节 大学生控制和管理自己情绪的方法

- 一、合理宣泄法
- 二、提高升华法
- 三、转移注意法
- 四、压抑遗忘法
- 五、语言暗示法
- 六、幽默缓冲法
- 七、理智消除法
- 八、转换视角法
- 九、音乐治疗法
- 十、自我放松训练

本章重点：熟悉情绪控制的常用方法，对自己的情绪有一定的控制能力。

本章难点：熟练运用情绪控制的方法，提高情绪控制能力，做情绪的主人。

教学实践参考：1. 案例分析

2. 心理测试

3. 分组进行情景模拟

4. 情绪控制方法课堂体验（如自我放松训练）

第五章 大学生的挫折心理

第一节 挫折概述

一、挫折的含义

二、构成挫折的条件及因素

三、挫折的分类

第二节：大学生受挫后的反应

积极行为反应

消极行为反应

妥协行为反应

第三节 大学生耐挫能力的应对与培养

一、正确认识挫折

二、加强修养，养成良好的人生习惯

三、正确合理地归因

四、提高挫折耐受力

五、及时寻求心理支持

本章重点：正确认识挫折，提高自身挫折耐受力

本章难点：在生活学习中，面对挫折能做到理智对待，愈挫愈勇，化挫折为动力。

第六章 大学生的学习心理

第一节 大学学习心理概述

一、学习的概念

二、大学生学习的特点

第二节 学习动机

一、动机与学习动机

二、学习动机的类型及其特点

第三节 大学生常见的学习心理问题

一、对学习方式转变的不适应

二、学习动机问题

三、学习的自卑心理

四、考试焦虑

第四节 大学生心理调整

一、适应大学生活

二、提高心理效能

三、培养应试能力

本章重点：树立合理的学习目标，掌握一定的学习方法，提高学习效率；调整心态，提高自信心

本章难点：学习的自备心理及考试焦虑心理的调节，学会制定合理的学习目标

教学实践参考：1. 班级学习优秀者的经验分享

2. 案例分析、心理测试

3. 目标教育，制定合理的学习计划

第七章 大学生恋爱心理与性心理

第一节 大学生恋爱心理与性心理

一、爱情的概念和特点

二、性与性心理

三、大学生性心理健康的标准

第二节 大学生常见恋爱与性心理问题

一、大学生恋爱心理问题及案例分析

二、大学生性心理问题及案例分析

第三节 大学生恋爱与性心理问题的教育与调试

一、恋爱与爱的能力培养

二、大学生健康性心理的培养

本章重点：了解爱情、性的概念及特点，形成成熟的恋爱观，回避不良性心理

本章难点：恋爱与爱的能力培养

第八章 大学生的绿色网络生活

第一节 大学生迷恋网络的心理特点分析

一、互联网及其特点

二、大学生网络心理需求

第二节 怎样正确看待大学生网恋

一、造成大学生网恋的因素

二、对待网恋的正确态度

第三节 大学生如何正确使用网络资源

一、正确看待和积极面对网络文化

二、积极预防网络成瘾

三、树立正确的网络伦理道德观念

本章重点：学会怎样正确使用网络资源

本章难点：引导学生正确看待大学生网恋，合理利用网络资源，识破网络诈骗局，预防网络犯罪

教学实践参考：1. 案例分析

2. 心理剧

3. 专题视频

小结：《大学生心理健康教育》课程大纲，共计八章，24个课时。参考教材中的《大学生求职心理》部分，建议归到《职业素养》课程里进行具体讲解，在大纲中未做涉及。

四、课程各教学环节要求

第一章 总论

课程设计：1. 用1课时讲解第一节内容

2. 用1课时时间讲解第二第三节内容，留出15分钟左右时间做关于心理健康理解的问卷调查。

调查问卷内容：

1. 根据本堂课讲解的大学生常见的8种心理问题，根据你的关注程度进行排

序，从“1”到“8”，关注程度逐渐降低。

(1)、(2)、(3)、(4)、(5)、(6)、(7)、(8)

2. 通过本堂课的讲解，你如何评价自身的心理健康状态：

- (A) 非常健康 (B) 大致属于健康的范围
(C) 在心理方面有了一些问题 (D) 可能患了某些心理疾病

3. 当你遇到心理问题时采取哪些求助方式？

4. 如果发现同学中有人心理异常你会怎么办？

本章对任课教师的考核要求：对所带班级就以上问卷内容进行统计分析，形成问卷分析报告，提出授课建议，开课一星期后提交报告。

心理测试（需待进一步研究落实）：SCL-90 症状自评量表

SCL-90 测试。因该测试题量较大，计算方法繁琐，我院有无条件让学生进行网上测评？如没有，则需考虑用其他测评量表。测量结果计入学生心理健康档案及心理健康教育课程开设前的对比数据，待一学期教学任务结束后再次进行测试，两次数据对比，考察授课前后学生的变化。

第二章 大学生的自我意识

课程设计：

(1) 用 1 课时时间讲解第一二节内容，重点在于“自我认识”、“自我体验”、“自我控制”的体验训练。

(2) 用 1 个课时讲解第三第四节内容。重点在第四节的“自我意识辅导”。可用形式个人自省、“积极情感体验”训练。

作业：自我描述。要求：多角度描述你自己，字数不少于 500 字，可以从学业自我、人际自我的角度；也可以从理想的我与现实的我的角度。

第三章 大学生人际关系指导

课程设计：本章内容建议通过情景模拟方式教学，以练代学。

根据学生提交上来的人际交往困惑问题，在班级内部分组分主题进行模拟演

练。通过学生的参与、体验，加之教师的指导，以达到提高学生人际交往能力的目的。

根据班级人数，分为 5-6 组，每组一个主题。组长抽取题目，每组 15 分钟准备，然后上台表演。教师以团队为整体对分组进行考核，成绩计入期末成绩。

第四章 大学生的情绪管理

课程设计：

(1) 问卷调查 焦虑自评量表

通过问卷调查，帮助学生了解自己的情绪特点。

(2) 控制情绪训练

分组进行情绪体验及控制训练，将课堂中学习到的情绪控制方法运用到实践中。

第五章 大学生的挫折心理

课程设计：

1. 案例分析

2. 影视作品欣赏

3. 分组进行情景模拟

4. 课外分组挫折体验，提交体验报告（如条件允许，本堂课可在课外通过实践体验开展教学。2 课时在课堂，2 课时在课外）

第六章 大学生的学习心理

课程设计：

(1) 自信心培养。高职学生多数人都经历了高考的失败，自信心受到严重打击。加之学习不得法而产生的学习动力不足，学习茫无目标等状况，教师重点讲解自卑心理的形成并进行积极的情绪体验，教授学生重新建立自信，提高心理效能。

(2) 目标教育。教授学生如何结合自己的实际情况，制定合理的学习目标，课后作业可让学生设计一份适合自己大学期间的学习规划。课程结束时，让学生对学习规划进行总结，作为课堂考核的一部分成绩。

第七章 大学生恋爱心理与性心理

课程设计：授课前，在班级中进行问题收集工作，将学生们对恋爱及性心理的一些疑问收集起来，然后以专题讲座的形式开展本章教学，避免条框式的宣读。可运用的授课形式有影视赏析、案例分析、问题答疑、书籍推荐阅读、人生感悟分享等。

第八章 大学生的绿色网络生活

本章节对教师的授课建议：在讲授本章内容时，教师不要局限在网恋及网瘾问题上，可以进一步拓展内容，教授学生如何积极有效的利用网络辅助生活、学习，识破网络诈骗等行为。

五、学时分配

章节	主要内容	各教学环节学时分配							作业 题量
		讲授	实践	讨论	习题	课外	其他	小计	
第一章	总论	2						2	
第二章	大学生的自我意识	2						2	
第三章	大学生人际关系指导	4						4	
第四章	大学生的情绪管理	4						4	
第五章	大学生的挫折心理	2						2	
第六章	大学生的学习心理	4						4	
第七章	大学生恋爱心理与性心理	4						4	
第八章	大学生的绿色网络生活	2						2	

六、课程与其他课程的关系

本课程是高职高专公共课，旨在和其它各门课程一起培养学生的基本素质，

提高学生的综合文化素养。

七、教学参考书

《大学生心理健康教育》（教师用书）——，科学出版社，2010年版

《大学生心理健康教育》（高等学校通识课程系列教材），中国人民大学出版社，2010年版

《普通心理学（修订版）》——面向二十一世纪课程教材，北京师范大学出版社，2004版