



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：大学生心理健康教育

授课班级：大一学生

任课教师：崔娇

工作部门：教心学院

联系方式：13684311959

四川理工学院 制

2018 年 3 月

《大学生心理健康教育》课程实施大纲

基本信息

课程代码：11111002

课程名称：大学生心理健康教育

学 分：1 学分

总 学 时：16 学时

学 期：18-19 第 1 学期

上课时间：2018-2019 学年第 1 学期

上课地点：汇东校区

答疑方式：课堂答疑，电话答疑、邮箱答疑

答疑地点：上课教室

答疑时间：每周二、周三、周五

授课对象：通讯、电气、医工

任课教师：崔娇

学 院：教心学院

邮 箱：cuijiayun88@163.com

联系电话：13684311959

目 录

1. 说明.....	- 1
2. 教学理念.....	- 2
3. 课程介绍.....	- 2
4. 教师简介.....	- 3
5. 先修课程.....	- 3
6. 课程目标.....	- 3
6.1 任务地位.....	- 3
6.2 知识目标.....	- 3
6.3 能力目标.....	- 3
6.4 情感与认知目标.....	- 3
7. 教学日程.....	- 4
8. 课程教学实施.....	- 5
8.1 教学方法.....	- 5
8.2 教学目标、内容、重难点及具体实施过程.....	- 5
9. 课程学习要求.....	- 12
10. 课程考核方式及评分规程.....	- 13
11. 学术诚信规定.....	- 13
12. 课堂规范.....	- 14
12.1 课堂纪律.....	- 14
12.2 课堂礼仪.....	- 14
13. 课程资源.....	- 15
13.1 教材与参考书.....	- 15
13.2 网络资源.....	- 15
14. 学术合作备忘录（契约）.....	- 16

1.说明

本大学生心理健康教育教学实施大纲包括基本信息、课程描述、教学理念、教师简介、先修课程、课程目标、课程教学实施、课程要求、课程考核、学术诚信、课堂规范、课程资源、教学合同等 13 部分内容。其中课程教学实施是本大纲的主要阐述内容：在主要参考的西南交通大学出版的大学生心理健康教育教材自然章节的基础上分四个讲授单元，总计 16 学时进行授课，每一授课单元累计教学时间 2 课时。撰写内容包括教学目标，教学重难点，教学内容，教学过程等。其中教学过程以每一讲为单位依次进行撰写，包括具体的课堂设计，采用的教学方法、授课过程，课堂讨论的主题、相关阅读材料、作业内容、课后反思内容等方面，个别章节依据授课内容做细微调节。课时安排如下：

章次	教学内容	授课学时
一	大学生心理健康概述	3
二	大学生的人际交往与心理健康	4
三	大学生的自我意识与心理健康	3
四	观看心理电影	2
五	团体心理辅导	4

2. 教学理念

本课程主要是以新的课程标准为依据，以学生为本的教学理念，采取自主讨论、自主研究、合作学习等新的教学模式，取消传统的死板的教学方式。我认为教师的真正本领，不在于他是否会讲述知识，而在于是否能激发学生的学习动机，唤起学生的求知欲望，让他们兴趣盎然地参与到教学过程中来。教师是“介绍人”，介绍学生与学习相依相恋。因此我在教学中把培养学生学习的兴趣、调动学生的积极性作为重中之重。而培养学生的问题意识是课堂教学的最高境界，在课堂中应用“问题”来点燃学生的智慧之火。不直接把问题的答案告诉学生，而是用提问的方式让学生通过小组讨论的方式自己得出问题的答案。由于授课对象都是大学生，90后大学生的总体上个性张扬、乐于表现，目标明确、自我意识较强，喜欢表现自己的观点，因此在教学中我充分发挥他们的主观能动性，在课堂上让他们的思想动起来，从多个角度，多个侧面去评价学生，赏识他们的一言一行中，也是最容易受到压抑的机能。使学生必须认真对待每一次作业、每一次讨论，调动学生的积极性。我的课堂中教师是作为指导者、引路人的角色，为学生做好服务。教师应根据具体的课堂情境灵活的对教学进行修改，我认为教师只有在实践中不断使自己成为教学行为的研究者，才能找出适合于所任学科、所教学生及自己个性风格的教育。

3. 课程介绍

《大学生心理健康指导》是为提高大学生心理健康水平而开设的一门全院公共选修课。通过本门课程的学习可使大学生系统地、全面地认识 and 了解自己的心理发展特点以及影响因素，获得心理健康的基本概念和基础知识。初步形成多种视角的心理学观点，能对自己和他人的心理特点进行一定的分析；掌握一些基本的心理健康观点，并能将其与日常的学习、工作和生活等紧密联系，能有效的自我调节。同时，在教学中通过案例教学，培养学生动脑、动手的能力，提高学生的综合素质。

4. 教师简介

4. 崔娇，女，1985 年 2 月生人，本科毕业于西南大学教育学院，硕士研究生毕业于华中师范大学教育学院，研究方向是学前特殊儿童的心理与教育，上课喜欢根据学生的特点调整课程的任课方式，调动学生的积极性，希望可以在课堂上和学生产生共鸣。

5. 先修课程

无

6. 课程目标

1、任务和地位

《大学生心理健康教育》使学生正确的认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的品质；3. 增强学生的自我教育能力；给予学生科学有效地心理咨询和辅导，使学生摆脱心理障碍。因此本课程的学习对大一新生可以更好的适应大学生活至关重要。

2、知识方面

通过大学生心理健康教育的学习使学生可以知道什么是科学的心理健康观念、亚心理健康、大学生常见的心理健康有哪些类型、自我意识的分类，如何树立健康的自我意识及如何处理大学生的人际关系。

3、能力方面

通过本课程的学习使学生提高口语表达能力和面对一些心理问题的处理能力。

4、情感与认知方面

培养学生的合作、交流与合作能力。

7. 教学日程

周次及日期	教 学 作 业 类 别 及 内 容						
	讲课（教学大纲分章和题目的名称）	讲课学时	自学学时	习题课、课堂讨论、测验（写明题目）	书面作业题目	课外作业数	参考书目
十一 (11.12-11、18)	第一讲 大学生心理健康教育概述	3		思考：谈谈对健康的理解。			人格心理学（郑雪，暨南大学出版社，2001）
十二 (11.19-11.25)	第一节 心理健康的内涵	1					
	第二节 大学生心理健康状况	1					
十三 (11.26-12.2)	第二节 大学生心理健康与教育	1					
	第二讲 人际关系与大学生心理健康	4					女大学生心理健康教育指导（魏青，西南交大出版社，2005）
	第一节 人际交往的基本理论	1					
十四 (12.3-12.9)	第二节 大学生人际交往的特点	1					
	第三节 大学生人际交往的障碍	1					
十五 (12.10-12.16)	第四节大学生人际交往的技巧训练	1		讨论：你如何看待人际交往？自己的人际交往状况怎样？	作业：写一份心理剧剧本	1	普通心理学（叶奕乾，何存道华东师大出版社，2000）
	第三讲 自我意识与大学生心理健康	3					
十六 (12.17-23)	第一节 自我意识概述	1		讨论：对该心理电影有何认识？该如何调节自我心理？			心理学是什么（崔丽娟北京大学出版社，2002）
	第二节 大学生自我意识的误区	1					
十七 (12.24-30)	第三节大学生自我意识的重建	1					
	第五讲 实践环节	6					
十八 (12.31-1.6)	一、心理电影赏析	2					
	二、团体心理辅导	4					

8. 课程教学实施

8.1 教学方法

主要教师讲授，辅以情景模拟、小组讨论、多媒体教学等方法

1、课堂讲授

由于该课程属于素质核心必修，因而理论部分主要为教师讲授。

2、学生讨论

教学过程需要学生的积极参与和响应，通过教师的讲解引发大家的思考和讨论，让学生的主体地位得以很好的发挥。

3、现代教育技术的应用

当前，多媒体教学的广泛应用让教学更加生动，我们在教学过程中我们还制作了一整套的课件，各种声像资料的加入，促进学生更好的学习。

4、情景模拟

实践课学生会自己编写心理剧本，自己表演的方式进行，提高学生学习的积极性、自信心，学会更好的与人交往。

8.2 教学目标、内容、重难点及具体实施过程

授课过程

授课题目	第一章 大学生心理概述		授课日期	201 年 月 日	
授课班级		授课时数	3	授课方式	理论课

【教学目标】

- (1) 理解心理健康的内涵
- (2) 了解心理健康与亚健康、压力的关系
- (3) 知道大学生心理健康状况
- (4) 了解大学生心理健康教育的必要性以及基本方法

【教学重难点】

重点：心理健康的概念与标准 亚心理健康 压力与心理健康 大学生心理健康教育的意义

难点：心理健康的概念与标准 亚心理健康

心理健康的概念与标准，是学习本门课程之前必须要解决的一个问题。在讲

解时，可通过提问形式先让学生思考你心中的健康观念是什么，接着根据学生回答提出科学的健康观念，然后从健康观念中引出心理健康的概念与标准。根据心理健康的概念与标准分析当前社会中普遍存在的亚心理健康状况，并让学生结合自身分析是否存在此现象，你是如何看待的？压力与心理健康关系密切，如何面对压力是每一个都应当学会的，在此着重向学生讲解应如何应对压力。学习本课程意义是什么？可用提问的形式让学生回答，最后根据学生回答总结

【教学内容】

第一节 心理健康的内涵

一、 科学的健康观念

（一）立体健康观

（二）联合国世界卫生组织提出健康十条标准

二、 心理健康的概念与标准

（一）心理健康的概念

（二）心理健康的标准

三、 亚心理健康

（一）亚心理健康的概念

（二）亚心理健康的特点

（三）亚心理健康的自我调适

第二节 大学生心理健康与教育

一、充分认识大学生心理健康教育的必要性

二、大学生常见的心理问题

【教学过程】

教学方法：多媒体教学结合讲授

第1讲：

教学具体过程（学生出勤登记册下发签到作为平时上课考勤，下同不再列出）：

教学思路：

【引入】名段、名言引入大学心理健康➔**【教师讲授】**什么是心理健康➔**【师生互动】**心理健康的具体含义➔**【教师讲授】**判断身心健康的方法、心理健康的

标准、亚健康含义、特点、调试→【讲学互动】大学生常见的心理问题

作业布置及课程预习：

- 1、根据心理健康标准，描述自己的心理健康状况。
- 2、当你遇到挫折时，你经常的反映是什么？列举 10 个以上反映，然后逐一划出积极的和消极的反应，体验各种反映带来的后果，你悟到什么？

授课过程

授课题目	第二章人际关系与大学生心理健康		授课日期	201 年 月 日	
授课班级		授课时数	4	授课方式	理论课

【教学目标】

- (1) 理解人际交往的概念
- (2) 了解人际交往与心理健康的关系
- (3) 掌握大学生人际交往的特点
- (4) 理解大学生人际交往的障碍
- (5) 熟悉大学生人际交往技巧，会灵活应用

【教学重难点】

重点：人际交往对心理健康的影响 大学生人际交往的障碍

难点：大学生人际交往的特点 大学生人际交往的技巧

人际交往是大家都十分熟悉并且感受很深的内容，教师可以通过各种方式调动学生积极性让学生主动参与课堂教学中。有条件的话可以通过角色表演、学生讨论等方式体验总结人际交往对大学生心理健康的重要影响以及大学生在人际交往中常见的障碍。教师可以结合大量大学生生活事例分析、总结大学生人际交往的特点和一些人际交往的技巧。最后可以让学生进行角色扮演以加强体验，巩固所学技巧。

【教学内容】

第一节人际交往的基本理论

- 一、 人际交往的概述
- 二、 人际交往的理论研究
- 三、 人际交往与心理健康

第二节大学生人际交往的特点

第三节大学生人际交往的障碍

- 一、 大学生人际交往的认知障碍
 - （一）自我评价障碍
 - （二）社会认知障碍
- 二、 大学生人际交往的情绪障碍
 - （一）害羞
 - （二）嫉妒
 - （三）恐惧
- 三、 大学生人际交往的行为障碍
 - （一）娇纵
 - （二）退缩

第四节大学生人际交往的技巧训练

- 一、 受人欢迎的技巧
 - （一）建设自己良好的个性
 - （二）遵循“三A”原则
 - （三）尽可能满足他人自尊的需要
- 二、 密切关系的技巧
 - （一）给对方特殊对待
 - （二）适度的自我暴露
 - （三）请对方帮小忙
- 三、 负面交往的技巧
 - （一）争辩的艺术

(二) 批评的艺术

(三) 拒绝的艺术

【教学过程】

教学思路：

【引入】名人名言等引入人际交往重要性→【教师讲授】什么是人际交往、人际交往特点、人际交往的基本过程→【讲学互动】人际交往的心理效应→【教师讲授】人际交往的距离→【教师讲授】大学生人际交往的特点→【讲学互动】大学生人际交往存在的问题→【讲学互动】大学生人际交往认识偏差→【讲学互动】大学生人际交往的障碍→【讲学互动】人际交往策略、负面交往的技巧

作业布置及课程预习：

- 1、思考：人际吸引的因素有哪些？
- 2、思考：如何克服人际交往障碍？

授课过程

授课题目	第三章自我意识与大学生心理健康		授课日期	201 年 月 日	
授课班级		授课时数	3	授课方式	理论课

【教学目标】

- (1) 理解自我意识的概念
- (2) 知道自我意识的产生与发展
- (3) 了解健康自我意识的内涵
- (4) 掌握大学生自我意识误区
- (5) 会应用自我意识理论重建大学生的自我意识

【教学重难点】

重点：健康的自我意识 大学生自我意识的构建 大学生自我意识的误区

难点：自我意识的内涵 健康的自我意识

对自我意识内涵的理解是本章的基础，教师以讲授法为主，结合事例给学生讲解说明，进而引导学生归纳总结健康的自我意识有些什么样的特征。针对大学生自我意识的误区，教师讲解一些典型案例，并结合学生自己实际情况总结。在大学生自我意识的建构中，可让学生讨论总结构建大学生正确自我意识的策略有哪些。

【教学内容】

一、自我意识的内涵

- （一）什么是自我意识
- （二）自我意识的作用
- （三）自我意识的结构分析

二、大学生的自我意识

- （一）大学生的自我意识发展的特点
- （二）大学生自我意识的类型
- （三）大学生自我意识常见的问题与调试
- （四）大学生健全自我意识的培养

【教学过程】

教学思路：

【引入】谜语等引入自我意识→【教师讲授】什么是自我意识含义、内容、结构→【讲学互动】大学生自我意识发展的特点、类型→【讲学互动】大学生自我意识问题与调适应→【教师讲授】大学生健全自我意识的培养→【心理游戏】动物园

作业布置及课程预习：

- 1、安排一次平时作业（根据本章所讲谈谈你对自己的认识）。
- 2、思考：把过去的我与现在的我做比较分析。

授课题目	第四章实践环节		授课日期	201 年 月 日	
授课班级		授课时数	6	授课方式	实践课

实践一、观看心理电影

（一）实践类型：综合

（二）实践类别：公共基础

（三）每组人数：以班级为单位

（四）实践要求：了解如何用心理电影赏析引导学生对电影中的心理现象、认知特点、性格特征、情绪变化等方面内容进行解析。

（五）实践目的：电影的心理赏析是从专业心理学的角度走进片中人物的内心世界，感受角色的心灵言语，通过对剧中人物的心理活动与行为表现进行分析，也是对心理学常识和规律的深度探讨。

（六）实践内容：

同学们分组对影片中感兴趣的心理现象、认知特点、性格特征以及其心理感悟进行讨论。

实践二

（一）实验类型：综合型

（二）实验类别：基础实验

（三）每组人数：视班级人数确定

（四）实验要求：选修

（五）实验目的：

- 1、了解团体辅导的基本流程；
- 2、在团体辅导中获得自我探索、自我成长；

3、在团体辅导中获得人际技能训练。

(六). 实验内容:

心理剧本编写、演出

- 1、教师提前讲授相关要求;
- 2、学生编写剧本;
- 3、选出演出剧本排练;
- 4、学生表演;
- 5、组员相互讨论体验收获、教师总结。

9. 课程学习要求

(1) 积极预习和复习

“温故而知新”，通过书本和网络等方式进行复习和预习。

(2) 积极参加课堂讨论

本课程会给大家大量的讨论命题，供大家思考和讨论，学生积极参加并结合实际，使学生对各种心理问题有更深刻的认识。

(3) 正确对待课程中的自修内容

教材中的部分内容将被处理为自学板块，各位同学都应认真做好自主学习。

(4) 借助学校电子资源开展课外拓展阅读

学生认真利用学校准备的电子资源，进行延伸学习。

(5) 积极参加课程实践活动

本课程要求你尽量多参与实践活动，积极完成社会实践作业，进行小组调查

(6) 按时认真完成作业

课程考核方式及评分规程

本门功课采取平时成绩占百分之百的评分的形式，依据四川理工学院相关规定进行。

考试诚信规定

考试违规与作弊依据学校相关规定

10. 课程考核方式及评分规程

本门功课采取平时成绩评分的形式，依据四川理工学院相关规定进行，具体成绩计算方式如下：出勤（迟到，早退，缺席等）、作业、课堂讨论及回答问题表现计算成绩，成绩分为优、良、中、及格和不及格五个等级。

（1）出勤要求

本课程要求学生正常出勤，不允许迟到、早退、旷课。未违反出勤要求的学生出勤分数为 20 分，对学生违反出勤要求做扣分项处理：

- ① 每迟到、早退一次扣除 2 分；
- ② 每旷课一次扣除 5 分；
- ③ 累计扣除 15 分以上者重修本门课程。

（2）课堂表现的要求

上课时，学生应认真倾听，做好笔记，积极思考，踊跃发言，积极参与案例和问题讨论，积极参与课堂小练习。对违反课堂表现要求者做扣分项处理：

- ① 被发现上课不认真听课，不认真笔记，扣 3 分/次；
- ② 不积极参与案例和问题讨论，扣 3 分/次；

（3）书面作业要求

对违反书面作业要求做如下处理：

- ① 如果不交作业，则扣除 20 分；
- ② 如果未按时交作业，则在得分的基础上扣减 5 分。

11. 学术诚信规定

考试违规与作弊依据学校相关规定

为促进学风、校风建设，规范学术行为，维护学术诚信，特对课程学术诚信作如下规定：

一、遵循学术道德，保护知识产权，努力培养自己求真务实、勇于创新、坚韧不拔、严于律己的治学态度和学术精神，成为良好学术风气的维护者、严谨治学的力行者、优良学术道德的传承者。

二、自觉学习并严格遵守国家有关法律法规和学校相关管理规定，若有违背学术诚信行为，自愿接受学校有关纪律处分：

（一）在课程学习和实践环节，若有学业造假等行为，按《四川理工学院学生违纪处分条例（试行）》相关规定处理；

（二）在平时作业中，不得抄袭他人作业，情况一经确认，该次平时成绩作零分处理。

（三）在课程考核中，若有违纪、舞弊等行为，按《四川理工学院学生违纪处分条例（试行）》相关规定处理。

12. 课堂规范

12.1 课堂纪律

➤ 对我的要求

- 1、按时上、下课，不无故缺课、迟到或早退。不得擅自停课、调课、私自请他人代课。进入课堂，关闭手机。
- 2、抽查学生到课情况，记录缺勤学生名单，并按照到课情况计算平时成绩。
- 3、严格要求学生遵守课堂纪律，对违反课堂纪律的学生，予以制止并给予适当的批评。
- 4、不讲授与课程内容无关或损毁学校、专业发展的内容。

➤ 对大家的要求

- 1、准时上课，不迟到、不早退、不旷课。迟到必须报告，经老师允许后方可入座。不随意进出教室，如因特殊情况确需离开的，须经老师同意。
- 2、每节课开始值日班长必须喊“起立”，教师致意后喊“坐下”。
- 3、上课时专心听讲，认真做笔记，不交头接耳，保持课堂安静，自觉把手机关闭。
- 4、上课不允许吃东西、吸烟等。
- 5、如有特殊情况需要请假的，要在事先请假（电话请假亦可），否则按旷课计算。

12.2 课堂礼仪

➤ 对我的要求

- 1、上课时服饰整洁，言行举止符合教师形象。
- 2、标准普通话教学。
- 3、姿势仪态符合教育教学要求。

对大家的要求

- 1、进入教室上课要衣着得体，不能穿拖鞋、背心。不在课堂上吃东西。

- 2、爱护公共财物，保持教室清洁卫生。拒绝乱写乱划、破坏设施设备等行为。
- 3、坚持普通话交流。
- 4、协助教师做好课前准备工作，如擦黑板，清理讲台。

13. 课程资源

13.1 教材与参考书:

- 1、程静宇著：《中国传统中和思想》，社会科学文献出版社，2010 年版
- 2、子思 东篱子著：《中庸全鉴》，中国纺织出版社, 2010 年版
- 3、南怀瑾主编：《论语中的名言》，上海人民出版社，2009 年版
- 4、朱荣智主编：《改变一生的孟子名言》，中国铁道出版社，2010 年版
- 5、魏青主编：《大学生心理健康教育》，西南交通大学出版社，2010 年版
- 6、肖兴政、沈明鸿：《大学生心理健康教育》，科学出版社，2017 年版
- 7、范子盛著：《道德经的光亮》，武汉大学出版社，2010 年版
- 8、王蒙主编：《庄子的快活》，中华书局出版社，2010 年版
- 9、蔡元培著：《蔡元培语萃》，华夏出版社，1993 年版
- 10、泰戈尔著：《人生的亲证》，商务印书馆出版，1992 年版
- 11、克里希那穆提著：《重新认识你自己》，群言出版社，2004 年版
- 12、阿德勒著：《自卑超越》，吉林出版集团有限责任公司，2015 年版
- 13、罗洛.梅著：《心理学与人类困境》，中国人民大学出版社，2010 年版

13.2 网络资源:

39 心理频道: <http://www.39.net/mentalworld/ztl/dxsxl/>
心理健康: <http://xl.wenkang.cn/>
新浪健康: <http://health.sina.com.cn/xl/>
中国儿童与青少年心理健康网: <http://qsxl.psych.ac.cn/>

14. 学术合作备忘录（契约）

为确保《教育学》课程实施大纲的有效推行，教师（简称甲）、学生（简称乙）双方特签署本次备忘录，以便明确各自的责任，确保教学工作的顺利开展。

一、甲方应当认真履行职责，按《教育学》课程实施大纲的内容组织课堂教学、答疑辅导、平时成绩考核等工作；

二、甲、已双方已经达成一致意见，在《教育学》课程实施大纲实际施行中由于相关政策、制度发生变革，以及因乙方实际接受能力与预期估计存在偏差影响到原定实施大纲的推行，双方应当在协商达成共识的的基础上进行具体内容和进度的调整，并备注在案。

三、乙方已经阅读《教育学》课程实施大纲，并充分理解了其内容。

四、乙方同意遵守《教育学》课程实施大纲中所阐述的学习与考核标准和期望。

五、本备忘录自签署之日起生效，有效期 0.5 年，期满后不再续订。

六、本备忘录正本一式 貳 份，双方各持 壹 份为凭。

甲方： 签章： 联系方式：

乙方: 签章: 联系方式:

日期： 年 月 日