|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 课程章节 | 十个具体知识点 |
| 1 | 心理健康概述 | 1、心理及其实质 2、心理健康的定义 3、心理状态的分类 4、大学生心理健康的标准 5、大学生心理发展的特点 6、大学生常见心理问题及困扰 7、影响心理健康的因素 |
| 2 | 认识自我 | 1.自我意识的方面（生理自我、社会自我、心理自我） 2.自我意识对行为和心理状态的影响（自我效能感、罗森塔尔效应、伤痕实验） 3.健全的自我意识（正确的自我认知+良好的自我体验+有效的自我调控） 4.影响自我意识形成的因素 5.自我同一性 6.自我接纳与自我放纵 7.自我完善的方法 |
| 3 | 完善人格 | 1、人格的概念 2、人格的特点 3、影响人格的因素 4、大五人格及人格的特质理论 5、AB型人格及人格的类型理论 6、完善人格的方法 |
| 4 | 情绪管理 | 1、情绪的概念 2、情绪的构成和分类（心境、激情、应激） 3、情商概念 4、情绪的功能 5、情绪调节的维度（认知、表达、行为） 6、情绪的冰山模型 7、心流概念和幸福PERMA理论 |
| 5 | 提升人际能力 | 1.人际吸引的两个原因（亲和本能，克服寂寞） 2.人际关系的四个发展阶段（定向，情感探索，情感交流，稳定交往） 3.人际吸引因素（个人特质，相似性，互补性，熟悉性，接近性） 4.人际交往效应（首因效应，近因效应，晕轮效应，刻板效应，投射效应） 5.人际困扰类型（不敢交往如紧张焦虑，不愿交往如社交回避，不善交往如交往障碍） 6.冲突处理模式（竞争型，回避型，顺应型，妥协型，合作型） 7.非暴力沟通技巧（观察，感受，需要，请求） |
| 6 | 爱情与性 | 1、爱情三元理论（亲密、承诺、激情） 2、依恋理论 3、不安全依恋模式（焦虑型、回避型） 4、性别认同（内涵） 5、性心理健康标准 6、常见性心理困扰 7、性心理障碍 |
| 7 | 家庭心理 | 1. 家庭功能 2.家庭治疗的概念 3.家庭对个人成长的影响（病理三角、自我分化、家庭规则、沟通姿态） 4.发展性障碍 5.创伤后成长 6.对个人与家庭之间关系的一些误解 |
| 8 | 学习心理 | |  | | --- | | 1.学习的含义-广义和狭义 2.辛迪·梵&理查德·鲍尔斯：后天学习的知识和能力分类-专业知识、自我管理技能、可迁移能力 3.耶克斯-多德逊定律 4.学习的内在动机和外在动机 5.追求成功和避免失败的动机 6.多元智能理论 7.成长型思维和固定型思维 8.记忆与遗忘 9.职业生涯规划的要点-我和职业的动态匹配 10大学生的生涯发展-适应期、探索期、决定期 | |
| 9 | 心理障碍与心理咨询 | 1. 初步判断精神障碍的四个方面 3. 导致精神障碍的三方面原因  4. 一般精神障碍的治疗方法 5. 关于精神障碍的常见错误观念（恐惧，责备，歧视，忽视） 6. 常见精神障碍的识别（精神分裂、抑郁、焦虑、双相、人格障碍） 7. 心理咨询的特点（助人自助，互动性，心理性） |
| 10 | 生命教育 | 1.生命的特性 2.生命意义的探寻途径  3.死亡的三重含义 4.哀伤和丧失的五个阶段 5.心理危机的定义 6.心理危机的类型 7.心理危机的产生机制 8.危机的识别（自杀的信号） 9.危机的应对 |