



《大学生生活导航》

绪论 我们走到一起来

——建构团体动力、解析心理健康

学习目标：1、通过团辅活动建构团体动力、从独学无友到学伴同行
2、了解本课程总体架构、内在逻辑及教学方式
3、了解健康、心理健康及大学生心理健康的主要内容及标准

课程担当：袁辛&教师团队

课程人员：教师团队&3645-3646-3648 课程班学生

时间&教室：1018&1020&1022 八里台 A501 津南公教 B511

一、 破冰&组建家组

◆组建家组 学生以数集合、建立 6 人家组

◆活动：共有南开一片天

1、猜猜我是谁；2、说说我是谁 3、组家——师长-昵称-家长-家名-家规-宣言
——家内分享-全体分享

二、 课程简介

1、绪论：解析心理健康 建构团体动力

——大学生心理健康及其标准、团体动力

2、我的大学 我的南开：知悉南开、认识大学

——大学环境、身份转换中的心理适应

3、宿舍人际关系

——人际关系心理学、聚焦宿舍人际冲突与建设

4、友情、爱情、亲情与情绪管理

——解析情感心理学、认知情绪、管理情绪

5. 大学生活自我管理：时间、金钱、日常起居等

——日常生活中的心理健康

6. 学习承载未来：学习目标、计划、策略等

——学习心理学、相关问题克服与应对；寻找学业导师。

7. 大学生涯规划

——心理学视野下的学涯、职业、生涯规划

8. 常见心理问题、危机的识别与应对、生命教育

——常见心理问题如适应、学业、人际、情感等小结；

焦虑、抑郁、强迫等神经症解析；危机识别与防范、生命教育。

9. 个人权利与责任：我的伦理准则

——公民观、责任感、规则建立、心理安全

10. 我型我塑：身心健康、成长计划

——移除成长障碍、提升心理资本、塑造个人风格

11. 出入校园：认识社会、融入生活

——走出去、请进来：专家讲座、社会融入

12. 热点追踪：学生、社会热点问题探讨

——了解社会、反观自身、与时俱进



【教学方式】讲授&讨论&案例分析

【学习要求】

1、保证出勤、认真听课、积极思考；2、认真完成课后作业；努力拓展知识，增强技能；3、高标准严要求，跟随课堂安排，遵守相关规定和纪律

三、 单元主题：健康、心理健康&大学生心理健康及其标准

解析心理健康 1、什么是心理学？ 2、什么是健康、心理健康、标准？

3、大学生心理健康及其标准？

1、什么是心理学？

《太学生活导航》

1、什么是心理学？ ——心理学是研究心理现象 发生、发展及其规律的学科。

心理学有一个长长的过去，但只有短暂的历史。（1879年）
心理学是人类知识皇冠上璀璨的明珠。



威廉·冯特 (Wilhelm Wundt, 1832年8月16日—1920年8月31日)，德国生理学家、心理学家、哲学家。实验心理学之父。



——心理学是研究心理现象发生、发展及其规律的学科。

心理学有一个长长的过去，但只有短暂的历史。（1879 年）

心理学是人类知识皇冠上璀璨的明珠。

心理现象

1) 心理过程——知、情、意（认知-情绪/情感-行为）

2) 个性心理——

◆个性倾向（需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观.....）

◆个性特征（能力、性格、气质）

健康及其标准

▮传统生物医学模式——没有疾病即是健康。

▮现代生理-心理-社会医学模式：

—— 健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，健康乃是身体、心理和社会适应方面良好而完满的状态（well-being）WHO1948’

《大学生生活导航》

◆健康及其标准

▸传统医学模式——没有疾病即是健康。

▸现代生理-心理-社会医学模式：

——健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，健康乃是身体、心理和社会适应方面良好而完满的状态（well-being）^{WHO1948}

强壮体魄、健全心智、社会适应

健康&心理健康



健康的标准——生理、心理、行为、个性等

- 1、有没有器质性或功能性异常；
- 2、有没有主观不适感；
- 3、有没有社会公认的不健康行为；
- 4、个人人格是否完善、健全.....

◆健康标志

- 1、精力充沛，从容应付日常生活和工作/学习压力不感到过分疲劳紧张。
- 2、处事乐观、态度积极、勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
- 3、善于休息、睡眠良好。
- 4、应变能力强，适应外界环境的各种变化。
- 5、能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- 6、体重得当、身体匀称、站立时，头、肩、臂的位置协调。
- 7、反应敏锐、眼睛明亮、眼睑不发炎。
- 8、牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。
- 9、头发具有光泽而少头屑。
- 10、肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

——WHO 1948 年

《大学生生活导航》

◆健康标志

- 1、精力充沛，从容应付日常生活和工作/学习压力不感到过分疲劳紧张。
- 2、处事乐观、态度积极、勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
- 3、善于休息、睡眠良好。
- 4、应变能力强，适应外界环境的各种变化。
- 5、能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- 6、体重得当、身体匀称、站立时，头、肩、臂的位置协调。
- 7、反应敏锐、眼睛明亮、眼睑不发炎。
- 8、牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。
- 9、头发具有光泽而少头屑。
- 10、肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

——WHO 1948年



什么是心理健康?

身体、智能以及情感上与他人和社会的心理健康不相矛盾的前提下，将个人的心境发展到最佳状态。

——1946 年第三届国际心理卫生大会

《大学生生活导航》

——身体、智能以及情感上**与他人和社会的心理健康不相矛盾**的前提下，将个人的心境发展到**最佳状态**。

——1946年第三届国际心理卫生大会



心理健康的标准

- 1、身体、智力、情绪十分调和；
- 2、适应环境、人际关系中彼此能谦让；
- 3、有（主观）幸福感；
- 4、在工作和职业（对学生而言就是学习）中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

马斯洛心理健康十标准

- (一) 有足够的自我安全感;
- (二) 能充分地了解自己, 并对自己的能力作适当的估价;
- (三) 生活理想切合实际;
- (四) 不脱离周围现实环境;
- (五) 能保持人格的完整与和谐;
- (六) 善于从经验中学习;
- (七) 能保持良好的人际关系;
- (八) 能适度地发泄情绪和控制情绪;
- (九) 在符合集体要求的条件下, 能有限度地发挥个性;
- (十) 在不违背社会规范的前提下, 能恰当地满足个人的基本需求。

约翰奈斯比: “未来社会的成功竞争关键在于高技术与高情感的平衡。”

认为: 具有良好心理素质和精神健康的人——

- (1) 虚心、诚实、富于正义感;
- (2) 热爱学习, 勤奋工作, 紧张而不忙乱, 休闲而不空虚;
- (3) 宽厚待人, 不分亲疏, 不分贫贱, 和睦相处;
- (4) 顺境中头脑清醒, 逆境中头脑冷静, 心平气和, 泰然处之;
- (5) 失败面前不气馁, 挫折面前不推诿, 吸取教训继续努力;
- (6) 有坚强的意志和毅力, 勇于和善于克服困难;
- (7) 有自知之明, 能正确对待自己的缺点和错误, 乐于接受别人的批评、建议和忠告;
- (8) 遇事不慌乱, 能经受得起任何不幸和突然打击, 乐观开朗;
- (9) 能够得到的就得到, 不去强求或不择手段地占有。

身心健康的标志

- 1、快食: 吃饭不挑食、不偏食, 津津有味;
- 2、快眠: 较快入睡, 睡眠质量好, 精神饱满;
- 3、快便: 快速通畅地排泄, 感觉轻松自如;
- 4、快语: 说话流利, 头脑清醒, 思维敏捷;
- 5、快行: 行动自如协调, 迈步轻松有力, 动作流畅;
- 6、良好的个性: 性格柔和、适应环境, 为人处事好;
- 7、良好的人际关系: 与人相处自然融洽, 朋友多。

大学生心理健康&标准

- 1、能保持对学习较深厚的兴趣和求知欲望；
- 2、能保持正确的自我意识、接纳自我；
- 3、能调节与控制情绪、保持良好的心境；
- 4、能保持和谐的人际关系并乐于交往；
- 5、能保持完整统一的人格品质；
- 6、能保持良好的环境适应能力；
- 7、心理行为符合年龄特征。

大学生心理健康&标准

- 1、能保持对**学习**较深厚的兴趣和求知欲望；
- 2、能保持正确的**自我意识**、接纳自我；
- 3、能调节与控制**情绪**、保持良好的心境；
- 4、能保持和谐**的人际关系**并乐于交往；
- 5、能保持完整统一**的人格**品质；
- 6、能保持良好**的环境适应**能力；
- 7、心理**行为符合年龄特征**。



南开心理健康教育

心育理念：全员心育、以生为本

心育目标：助人快乐、受助成长、互助和谐、自助实现

心育宣言：成长-诚信-锐敏-创新-温润-儒雅-健康-和谐

心育信念：茁壮成长

《太学生活导航》
心育理念 全员心育 以生为本
心育目标 助人快乐 受助成长
互助和谐 自助实现

《太学生活导航》
心育宣言 成长 诚信 锐敏 创新
温润 儒雅 健康 和谐
心育信念 茁壮成长



【小结】

- 1、你感到的最大收获？
- 2、你听到最重要的东西？
- 3、四个学时下来，你的心情与上课前相比怎样？理由是？

【思考题】

- 1、大学生心理健康对于大学生的意义？
- 2、如何增进心理健康？

【作业-个人】

- 1、课前课后对于大学生心理健康的理解。
- 2、你如何增进个人的心理健康？

【作业-家组】

- 1、家组资讯——成员-结构-家名-家规-宣言
- 2、讲座邀请或人物访谈（根据统一安排）

【作业提交】 nk2021daohang@126.com

课号-老师名-学号-姓名 M/F-学院-单元

【学习包】 智慧树——《大学生心理健康》杨振斌等

【注：部分教学资料综合自网上】

说明：课程作业同学们只需要完成个人作业部分；12 单元选做六次，鼓励大家都做，是自己的成长心路。作业最好在单元讲授完成后及早完成。家组作业根据老师的另行安排。学习包供同学们自主学习。

谢谢同学们努力学习，谢谢教务陈子晨、齐茹老师协助课程顺利进行！

袁辛 心理健康教育中心 yuanx@nankai.edu.cn