

《大学生心理健康教育》课程教学大纲

课程英文名	Mental Health Education for Undergraduates				
课程代码	A2301250	课程类别	通识公共课	课程性质	通识必修
学 分	2		总学时数	32	
开课学院	马克思主义学院		开课基层教学组织	心理健康教研室	
面向专业	全校各专业		开课学期	第 1/2 学期	

一、 课程目标

《大学生心理健康教育》是一门集理论知识讲授、心理体验与行为训练为一体的应用性通识必修课程。该课程通过自我探索、人格测量、人际互动、角色扮演、减压放松练习等活动，以及爱的价值、生命的意义和寻找真实的幸福感的探讨，使学生了解自己并接纳自己，并能以积极乐观的心态面对现在和未来的生活，并能运用情绪调节、压力管理等策略解决现实问题，改善和提高学生的心理素质。在认识心理发展与个人成长的基本规律的同时，着力培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

通过理论教学和实践活动，预期达到以下课程目标：

课程目标 1：树立正确的健康意识，培养乐观的生活态度，积极开发自身的潜能，应对生活和工作中的各种挑战。

课程目标 2：掌握与心理健康有关的心理学基础知识，了解并分析个体在成长发展过程中的心理问题。

课程目标 3：具备人际交往能力、情绪调节能力和压力管理能力。

课程目标 4：培养良好的心理素质和行为习惯。

课程目标 5：提升思想道德素质和科学文化素质。

二、课程目标与教学内容和方法的对应关系

表 1. 课程目标与教学内容、教学方法的对应关系

教学内容	教学方法	课程目标
1.什么是心理健康	课堂讲授、课堂讨论、案例分析、课后测验	1,2,4,5
2.认识真实的自我	课堂讲授、体验活动、案例分析、课后测验	1,2,4,5
3.探索人际的奥秘	课堂讲授、课堂讨论、案例分析、课后测验	2,3,4,5
4.体会世间的爱意	课堂讲授、课堂讨论、案例分析、课后测验	2,3,4,5

5.做积极的学习者	课堂讲授、课堂讨论、案例分析、课后测验	1,4,5
6.解析情绪方程式	课堂讲授、课堂讨论、体验活动、案例分析、课后测验	1,3,4,5
7.了解心灵的痛苦	课堂讲授、课堂讨论、课后测验	1,4,5
8.成为一个幸福的人	课堂讲授、课堂讨论、课后测验	1,4,5

本课程详细教学内容和方法阐述如下：

1. 课程导论

(1) 教学内容：

- 课程内容、资料和要求；
- 学校心理健康教育中心；
- 心理健康的意义；
- 心理咨询的作用；
- 心理测量的解释。

(2) 教学重点：心理健康的意义。

(3) 教学难点：心理测量的解释。

(4) 教学要求：理解心理健康对于个人成长的意义；掌握遇到心理问题可以求助的信息渠道；正确看待心理咨询和心理测量。

2. 什么是心理健康

(1) 教学内容：

- 心理健康的内在涵义；
- 心理健康的评估标准；
- 心理健康的影响因素；
- 异常心理的判定标准；
- 健康生活方式的评估。

(2) 教学重点：心理健康的内在涵义。

(3) 教学难点：异常心理的判断标准。

(4) 教学要求：树立正确的心理健康意识；学会多角度理解人类的各种行为；了解并识别正常/异常的心理和行为；评估和反思自己的生活方式并设置健康生活的目标。

3. 认识真实的自我

(1) 教学内容：

- 自我意识的内在涵义；
- 自我同一性的概念和类型；
- 自我探索的可选方法；
- 健康自我的主要特征；
- 与自我有关的常见心理困扰。

(2) 教学重点：自我探索的可选方法。

(3) 教学难点：与自我有关的常见心理困扰。

(4) 教学要求：了解自我发展特点；识别在自我意识发展过程中可能出现的心理问题；学会用自我探索、自我表现、自我对话等方法积极认识自己。

思政融入点 1：在引导学生探索自我的同时，帮助学生积极树立崇高的人生理想，探索合适的生活状态，活出最乐观的自己。

4. 探索人际的奥秘

(1) 教学内容：

- 人际交往的内在涵义；
- 人际交往的影响因素；
- 人际交往的心理模型；
- 人际交往的常见困惑；
- 人际交往的技巧方法。

(2) 教学重点：人际交往的技巧方法。

(3) 教学难点：常见困惑的应对策略。

(4) 教学要求：理解人际互动的本质、原则与过程；学会一些解决人际冲突与困扰的策略；积极建立良好的人际互动或努力改善当下的人际关系。

思政融入点 2：在讨论人际交往的意义和原则时，可引入和谐共享的社会主义核心价值观，引导学生以互利互惠、互相成就的心态共建和谐社会。

5. 体会世间的爱意

(1) 教学内容：

- 爱情的内在涵义；
- 爱情的基本原则；
- 爱情的影响因素；
- 爱情中的两性差异；
- 爱情中的交往技巧；
- 亲情之爱、社会之爱和利他之爱。

(2) 教学重点：亲密关系的内在涵义。

(3) 教学难点：爱情困惑的解析应对。

(4) 教学要求：学会澄清各种恋爱观；懂得爱情的涵义和原则；学会如何去收获和维护爱情；了解、接纳并学会处理爱情中的两性差异。

思政融入点 3：在讨论亲密关系的内在涵义时，帮助学生树立正确的恋爱观和婚姻观，引导学生积极提升自身的个人品德和家庭美德。

6. 做积极的学习者

(1) 教学内容：

- 了解学习的相关理论；