

## 《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；

- 了解常见的学习困扰；
- 掌握正确的学习方法。

(2) **教学重点：**提高学习动机和掌握学习方法。

(3) **教学难点：**常见学习困扰的应对策略。

(4) **教学要求：**积极思考学习的意义；尝试利用人类的认知特点来提高自己的学习效率；结合自身的学习经历来选择适合自己的学习策略和行为管理方式；积极应对学习拖延和考试焦虑等学习方面的问题。

**思政融入点 4：**在讨论学习的意义和方法时，引导学生培养积极的学习态度，运用积极的学习方法去追求梦想、努力奋斗，激发学生的探索精神和创新精神。

## 7. 解析情绪方程式

(1) **教学内容：**

- 情绪与健康的关系；
- 情绪的涵义、特点和类型；
- 不良情绪的调节和生活压力的管理。

(2) **教学重点：**探索适合自己的情绪管理策略。

(3) **教学难点：**情绪调节方法和压力管理策略。

(4) **教学要求：**理解情绪的内在涵义；积极觉察自身的情绪；学会恰当的表达情绪；学会正确处理和应对日常生活中遇到的焦虑、抑郁和愤怒等不良情绪。

## 8. 了解心灵的痛苦

(1) **教学内容：**

- 心理障碍（常见）的类型、特点和表现；
- 心理障碍的治疗方法和预防途径。

(2) **教学重点：**识别常见心理障碍

(3) **教学难点：**正确认识心理障碍

(4) **教学要求：**了解来自我们自身心灵深处的痛苦；理解和关爱那些正在遭受心理磨难的人；学会识别一些常见的心理障碍类型；掌握帮助自己解除心理困惑的正确途径。

## 9. 成为一个幸福的人

(1) **教学内容：**

- 幸福的“汉堡模型”；
- 幸福的影响因素；
- 幸福的获取方法。

(2) **教学重点：**幸福的内在涵义。

(3) **教学难点：**幸福的获取方法。

(4) **教学要求：**理解生命的价值和生活的意义有所领悟；寻找到自己喜欢、有意义和自己擅长的事情；学会在日常生活的点点滴滴中去累积幸福、体验幸福。

**思政融入点 5:** 在探讨幸福的内在涵义时，引导学生寻找自我的身份，接纳生命中遇到的多样性，探寻生命的意义和生活的目标，积极实现自身的社会价值和社会意义。

### 三、实践环节及要求

各任课教师根据课程的主要内容与所教班级的实际情况组织课内实践（即课堂活动）和课外实践。其中，课外实践环节可组织学生开展各种类型的心理健康活动，也可结合由学校心理健康教育中心及各学院自行组织的各类心理健康教育活动，例如：心理测量、心理游戏、心理剧表演、心理健康讲座、心理知识问答、素质拓展训练等。各实践环节要求学生在实践结束后，需要按照要求提交相应的实践作业，各任课教师需要认真批阅并给与反馈。

### 四、与其它课程的联系

先修课程：无

后续课程：无

### 五、学时分配

表 2. 学时分配表

教 学 内 容	讲课 时数	实验 时数	实践 学时	课内 上机 时数	课外 上机 时数	自学 时数	习题 课	讨论 时数
第一讲：课程导论	2							
第二讲：什么是心理健康	1							1
第三讲：认识真实的自我	2		2					
第四讲：探索人际的奥秘	1							1
第五讲：体会世间的爱意	1							1
课外实践环节			4					
第六讲：做积极的学习者	2							2
第七讲：解析情绪方程式	2		2					2
第八讲：了解心灵的痛苦	2							
第九讲：成为一个幸福的人	1							1
期末考查							2	
合 计	14		8				2	8
总 计	32							

### 六、课程目标达成途径及学生成绩评定方法

#### 1. 课程目标达成途径

表 3. 课程目标与达成途径

课程目标	达成途径
<b>课程目标 1</b> 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。	以启发式和研讨式的教学方法为主，并组织学生学习开展自主学习。通过课堂讲授，帮助学生树立心理健康的自主意识，明确心理健康的标准及现实意义；通过互动研讨，引导学生分析自己、接纳自己、成长自己，积极探索适合自己的生活状态。
<b>课程目标 2</b> 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。	以启发式和研讨式的教学方法为主，并组织学生学习开展自主学习。通过课堂讲授，帮助学生了解个体在成长过程中可能会面对的各种挑战；通过互动研讨，引导学生觉察自己的心理状况变化，学会自我调整与寻求帮助。
<b>课程目标 3</b> 具备人际交往能力、情绪调节能力和压力管理能力。	以分析式、研讨式和体验式的教学方法为主，并组织学生学习开展自主学习。通过课堂讲授和互动研讨引导学生思考人际互动的影响因素，帮助学生学会人际沟通的技巧；通过课堂讲授和活动体验帮助学生了解不良情绪、心理压力的产生原因，培养学生掌握情绪调节能力、压力管理能力。
<b>课程目标 4</b> 培养良好的心理素质和行为习惯。	以启发式和体验式的教学方法为主，并组织学生学习开展自主学习。通过本课程的教学，促进学生尽快适应大学的学习生活，逐渐养成良好的心理素质和行为习惯。
<b>课程目标 5</b> 提升思想道德素质和科学文化素质。	通过课堂讲授、课后自学、课堂讨论、实践活动等各种方式，培养学生的自主学习能力和团队协作精神，提升思想道德素质和科学文化素质。

## 2. 学生成绩评定方法

本课程是考查课，考查方式为开卷。该课程关注学生存在的发展性问题，主要考察学生收获的体会和成长，因此成绩评定采用形成性评价与终结性评价相结合的评价方法。总评成绩具体由以下两个部分构成：

第一部分：平时成绩 60%（占总成绩的 60%）

任课教师从课堂表现（20%）、自主学习（20%）、实践活动（20%）这三个方面对学生进行综合考量。

第二部分：期末成绩 40%（占总成绩的 40%）

开卷考查内容为统一试卷命题（包含客观题和主观题两部分）。

各部分的建议考核内容、在平时成绩中的建议比例、关联课程目标、在总成绩中的占比等，如表 4 所示，任课教师可根据实际授课情况调整。各考核内容的详细评分标准见表 5 所示。

备注：课程缺勤次数达到总课时 1/3 及以上者（缺勤次数 $\geq 4$ ）或作业完成量未达到课程总作业量（这里指的是个人作业完成量，而非小组作业）1/3 及以上者，任课教师应取消其期末考试资格，具体规定请详细参阅《杭州电子科技大学学生手册》。

表 4. 课程考核与成绩评定方法

考核项目	考核内容	考核关联的课程目标	占总评成绩的比重
平时成绩	课堂表现	1,2,3,4,5	20%

	自主学习	2,5	20%
	实践活动（含课程思政）	4,5	20%
期末考试	随堂考查	1,2	40%
总评成绩		1,2,3,4,5	100%

表 5. 考核内容详细评分标准

考核内容	评分标准			
	90-100	75-89	60-74	<60
课堂表现	全程参与课堂，遵守课堂纪律，参与课堂回答次数在教学班前 15%	课堂参与率高，遵守课堂纪律，参与课堂回答次数在教学班前 85%	课程参与率一般，遵守课堂纪律，参与课堂回答次数在教学班前 95%	课程参与率低或课堂纪律差，参与课堂回答次数在教学班后 5%
自主学习	根据省平台上的课程要求按时完成全部视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等（本部分由省平台自动评分）	根据省平台上的课程要求完成绝大部分视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等（本部分由省平台自动评分）	根据省平台上的课程要求完成一部分视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等（本部分由省平台自动评分）	根据省平台上的课程要求完成少部分或未完成视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等（本部分由省平台自动评分）
实践活动（含课程思政）	个人成长报告、小组作业汇报或课外实践总根据课程所学、自身实际和作业要求认真完成，体现个人在德、智、体、美、劳各方面的成长	个人成长报告、小组作业汇报或课外实践总根据课程所学、自身实际和作业要求保质完成，体现个人在德、智、体、美、劳各方面的成长	个人成长报告、小组作业汇报或课外实践总根据课程所学、自身实际和作业要求按时完成，体现个人在德、智、体、美、劳各方面的成长	个人成长报告、小组作业汇报或课外实践总根据课程所学、自身实际和作业要求部分完成或未完成，未能体现个人在德、智、体、美、劳各方面的成长
随堂考查	按照期末试卷评分标准据实评价			

## 七、教学资源

表 6. 课程的基本教学资源

资源类型	资源
教材	王亚楠：新编大学生心理健康教程，浙江大学出版社，2021.
参考书籍或文献	<p>(1) 吕澜：《大学心理健康教程》，中国社会科学出版社，2011.</p> <p>(2) 【美】理查德·格里格、菲利普·津巴多著，王垒等译，《心理学与生活》，人民邮电出版社，2003.</p> <p>(3) 【美】艾·弗洛姆著，李健鸣译，《爱的艺术》，上海译文出版社，2008.</p> <p>(4) 【美】伊夫·阿达姆松著，方蕾译，《压力管理》，黑龙江科学出版社，2008.</p> <p>(5) 【美】泰勒·本·沙哈尔著，汪冰、刘骏杰译，《幸福的方法》，中信出版社，2008.</p>

	<p>(6)【美】罗伯特·J·斯腾伯格、凯琳·斯腾伯格编著，李朝旭等译，《爱情心理学》，世界图书出版公司，2010.</p> <p>(7)【美】兰迪·拉森、戴维·巴斯著，郭永玉译，《人格心理学：人性的科学探索》，人民邮电出版社，2011.</p> <p>(8)【美】罗伯特·博尔顿著，徐红译，《人际关系学:如何保持自我、倾听他人并解决冲突》，天津社会科学院出版社，2012.</p> <p>(9)【美】凯利·麦格尼格尔著，王岑卉译，《自控力》，印刷工业出版社，2013.</p> <p>(10)【美】约翰·W·桑特洛克著，王建中等译，《心理调适》，机械工业出版社，2015.</p>
教学文档	各任课教师结合自己的教学特色可在浙江省教学平台、超星慕课平台等网络平台为学生提供教学课件、心理测验、经典名著、心理短片等教学资源。

## 八、课程目标达成度定量评价

在课程结束后，需要对每一个课程目标（含思政课程目标）进行达成度的定量评价，用以实现课程的持续改进。

课程目标达成度的定量评价算法：

- 1、使用教学活动（如课程参与、课堂回答、课后自学、课程思政实践等）成绩或期末考试部分题目得分率作为评价项目，对某个课程目标进行达成度的定量评价；
- 2、为保证考核的全面性和可靠性，要求对每一个课程目标的评价项目选择至少两种；
- 3、根据施教情况，评价项目可以由教师自行扩展，权重比例可以由教师自行设计；
- 4、对某一个课程目标有支撑的各评价项目权重之和为 1；
- 5、使用所有学生（含不及格）的平均成绩计算。

本课程的课程目标达成度的定量评价算法建议如表 7 所示，教师可根据授课方式及考核内容适当调整：

表 7.课程目标达成度定量评价方法

课程目标	课程目标达成度评价方式
<b>课程目标 1</b> 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。	课程参与：0.2 课堂回答：0.2 课后自学：0.2 课后作业：0.2 期末考查：0.2
<b>课程目标 2</b> 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。	课程参与：0.2 课堂回答：0.2 课后自学：0.2 课后作业：0.2 期末考查：0.2
<b>课程目标 3</b> 具备人际交往能力、情绪调节能力和压力管理能力。	课程参与：0.2 课堂回答：0.2 课堂体验：0.2 课后自学：0.2



课程目标	课程目标达成度评价方式
	课外实践：0.2
课程目标 4 培养良好的心理素质和行为习惯。	课程参与：0.2 课堂回答：0.2 课堂体验：0.2 课后自学：0.2 课外实践：0.2
课程目标 5 提升思想道德素质和科学文化素质。	课堂回答：0.3 课后自学：0.2 课外思政实践：0.5

## 九、说明

本大纲规定了杭州电子科技大学所有专业《大学生心理健康教育》课程的教学要求和教学规范，承担本课程的教师须遵照本大纲安排授课计划、实施教学过程，完成学生学习成绩评价和课程目标达成度评价。

本课程大纲自 2021 级开始执行，生效之日原先版本均不再使用。

## 十、编制与审核

表 8. 大纲编制与审核信息

工作内容	责任部门或机构	负责人	完成时间
执笔	心理健康教研室	张静	<u>2022.02.10</u>
审核	马克思主义学院教学大纲审核小组	王亚楠	<u>2022.02.22</u>
	马克思主义学院教学大纲编审委员会	吕澜	<u>2022.03.04</u>
审定	马克思主义学院教学委员会	黄岩	<u>2022.03.07</u>