

# 《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；