

《大学生心理健康教育》课程教学大纲

课程名称	大学生心理健康教育		
	College Students ' Mental Health Education		
课程代码	12111001	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	无
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实践学时	12 学时/4 学时
适用专业	大一所有专业	开课单位	学工部心理健康教育中心
课程负责人	沙丽曼	审定日期	2022 年 7 月

一、课程简介

根据教育部印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知，《大学生心理健康教育》课是国家教育部规定的一门通识必修课。高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理健康素养，促进学生全面发展。课程经多次改革，最终课程内容体系包括心理、家庭与心理健康、人际交往与人际关系、性别、恋爱与两性关系、异常心理、心理求助与助人、危机与生命意义探索六个理论部分，六个主题相互依存又相对独立，并且根据学生现实需求专门设计两次实践课程，实践主题贴切大学生适应和发展目标，构建符合大学生特点的课程教育体系。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1：初步了解科学心理学的意义；掌握心理健康的含义、标准及其影响因素；掌握促进人际交往的途径、心理效应，掌握处理和异性关系的方法；端正心理疾病及其患者的污名态度，增进心理疾病治疗及愈后的信心。了解心理求助的影响因素、心理助人的基本原则、注意事项；掌握在生活中对于危机具有敏感性的方法和技巧，了解必要时能够争取资源自助与助人的渠道；掌握探寻生命意义的路径。

目标 2：培养从科学的视角理解心理健康的概念和意义，学会分析人际关系动机的方法。建立获得心理咨询与治疗的常识性知识和对心理求助与助人的积极态度，树立健康的生命观。

目标 3：提升应对心理困扰的能力，强化自身应对心理相关问题的能力和动机，减少对心理问题的偏见及消极态度，建立积极的心理健康观念。

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
心理、家庭与心理健康	课程目标 1、2、3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解健康的概念及心理健康的标准 2. 理解大学生生活、学习及适应的特点 3. 掌握大学生学习和生活适应的途径和方法 4. 培养心理健康及心理健康素养的意识 5. 培养从科学的视角理解心理学及心理健康的能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学大纲解读 2. 健康与心理健康的概念 3. 大学生心理健康的重要性 4. 大学生心理发展的特点 5. 大学生心理健康影响因素 6. 人类心理的科学理解 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学活动：课堂讲授和答疑、心理测试 2. 学习任务：完成课前预习和作业、团体活动 	理论 2 学时 实践 2 学时
人际交往与人际关系	课程目标 1、2、3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解人际关系建立的过程，人际交往的原则及技巧 2. 掌握促进人际交往的途径和方法 3. 了解人际交往与人际关系的概念、原因及理论 4. 运用人际关系对个体心理健康的重要性分析人际关系的动机 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人际困惑及人际冲突的原因 2. 大学生主要存在的人际交往问题 2. 人际吸引与人际交往技巧 3. 人际冲突与化解 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学活动：课堂讲授和课堂讨论、心理测试 2. 学习任务：完成课前预习和作业、团体活动 	理论 2 学时 实践 2 学时
性别、恋爱与两性关系	课程目标 1、3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解大学生性心理健康的标准 2. 了解两性差异的基本知识 3. 掌握性心理的概念及大学生性心理困惑及调适的方法 4. 学会正确看待爱情和应对失恋的态度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大学生性心理发展的一般特征 2. 性别与性别认同 3. 性别差异、爱情满意度的影响因素 4. 调适自身面临的性心理困惑的正确方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学活动：课堂讲授、心理测试 2. 学习任务：情景模拟、心理测试 	理论 2 学时
异常心理	课程目标 1、2、3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解常见精神障碍类型的主要临床表现 2. 掌握异常心理的定义及判断标准 3. 掌握心理疾病诊断、治疗与康复的知识 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 异常心理的一般认识 2. 常见心理疾病的识别 3. 诊断、治疗与康复的基础知识 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学活动：课堂讲授、分组讨论、观看视频 2. 学习任务：情景模拟、心理测试 	理论 2 学时
心理求助与助人	课程目标 1、2、3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解心理求助的影响因素、心理助人的基本原则 2. 了解心理咨询与治疗的常识性知识 3. 熟悉心理咨询与治疗的常识性知识 4. 提高寻求心理帮助的能力和心理咨询的基本技能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心理求助 2. 心理助人 3. 心理咨询与治疗 4. 心理助人的基本技能的分类 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学活动：课堂讲授、分组讨论 2. 学习任务：情景模拟、心理测试、案例分析 	理论 2 学时
危机与生命意义探索	课程目标 1、2、3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解危机的科学常识，熟悉创伤状态下的一般反应 2. 掌握生活中对于危机具有敏感性的重要性，必要时能够争取资源自助与助人 3. 掌握积极求索生命意义的观念，增强生命意义探寻的动机 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心理危机及其应对 2. 心理创伤及其疗愈 3. 珍视生命的意义 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学活动：课堂讲授、分组讨论 2. 学习任务：情景模拟、心理测试、个人展示 	理论 2 学时

四、课程目标达成的评价方式及评价标准

(一) 评价方式及成绩比例

本课程只在大一上学期开设，因此成绩主要是由过程性成绩和终结性考核成绩相结合。

为更全面了解学生大学之前的成长经历，排除危机，课程作业特设为个人成长报告，内容完整提交且无抄袭、杜撰情况即可通过；实践课程是为了让学生更加积极的感受心理健康素养的重要主题，实践方案的设计涉及到每位学生的参与，因此，准时完整参与实践课程者均通过。最终作业和是否参加实践课程作为终结性考核成绩。过程性成绩包括课堂表现。

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	课堂表现 线上	课堂作业 个人成长报告	实践课程参与	
课程目标 1	10	50	10	70
课程目标 2	10	0	10	20
课程目标 3	10	0	0	10
合计	30	50	20	100

注：专题课程缺勤 1 次的该专题为 0 分，若无故不参加 2 个专题则视为课程不过。

(二) 评价标准

1. 课堂表现评价

课堂表现评价主要是针对相关专题内容涉及学生对相关概念的理解和参与情况。

课程目标	考核依据	评价标准		权重 %
		过	不过	
目标 1	考查心理健康概念的认识、对人际关系和交往的认识和参与情况	课堂中完成心理测试，能够正确掌握心理健康的概念，能够理解人际交往理论和技巧，无缺勤情况	对心理健康的概念存在错误认识，不清楚人际交往中的理论和技巧，无故旷课、影响他人上课等违纪情况	10
目标 2	考查调适自身面临的恋爱困惑的正确方法、异常心理分类情况和参与情况	完成心理测试，熟悉爱情满意度的影响因素，辨别异常心理的分类，无缺勤情况	关于爱情的满意度有错误的认识，无法辨别异常心理的分类，无故旷课、影响他人上课等违纪情况	10
目标 3	考查心理求助与助人意识、心理危机及其应对和参与情况和参与情况	熟悉心理咨询与治疗的常识性知识，对心理咨询有正确的认识，掌握生活中对于危机具有敏感性的重要性，必要时知道能够争取资源自助与助人，无缺勤情况	对心理咨询仍存在偏见，无法识别危机的出现以及无法进行自助及助人，无故旷课、影响他人上课等违纪情况	10

2. 作业评价标准

为更好的了解新生的心理状况，更大程度、更加全面的预防危机事件的发生，因此，课程作业是写自身的成长报告，描述自己从懂事到目前的全部成长过程，包括童年、小学、初中、高中各时期的成长情况及重要的人生事件，从经历和原生家庭等了解学生，排查学生再成长过程中是否有自杀、自伤、伤他的行为和想法，更全面的掌握学生的经历和成长史，故，成长报告没有好坏和是否优秀之分，完整描述想个人经历即可通过。

课程目标	考核依据	评价标准	权重
------	------	------	----

		过	不过	(%)
目标 1、2、3	对自我的分析和成长的回顾	报告完整丰富、内容真实、能够叙述清楚个人成长中的重大事件	存在抄袭、杜撰或是没有提交的情况	50

3.实践课程

实践方案的设计分别为新生心理适应、人际关系团体两个部分，为让所有学生都参与在过程中，实践课程的环节设计包含了所有学生的参与，学生凡是参加实践课程则会在课程中有互动，所以实践课程最终的评价标准为参加即可通过。实践课程的目的是让所有学生参与团体当中，通过相关活动充分调动每一位学生的反思，活动的设计是所有学生都有发言并总结自己的感想，其发言或是总结没有好坏或是对错之分，目的在于让学生进行反思，因此，学生按照要求上实践课程即可通过。

课程目标	考核依据	评价标准		权重 (%)
		过	不过	
目标 1、2、3	考查在团体中的适应性问题和参与情况，树立健康的生命观，强化自身应对心理相关问题的能力和动机	因实践方案的设计涉及到每位学生，因此准时完整参与即可通过	不参与则不通过	10
目标 1、2、3	考查在团体中与他人进行人际互动的状况和参与情况，学会分析人际关系动机的方法，建立积极的心理健康观念	因实践方案的设计涉及到每位学生，因此准时完整参与即可通过	不参与则不通过	10

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.江光荣主编.《大学生心理健康素养》.湖南：湖南师范大学出版社,2020年.

(二) 主要参考书及学习资源

1.思想政治工作司、沈德立主编.大学生心理健康.北京：高等教育出版社,2013.

2.杨兢、周婧主编.《大学生心理健康导读》.北京：首都师范大学出版社,2012年.

3.北京师范大学心理研究所组织编写.大学生心理健康读本.北京：教育科学出版社,2005.

4.教育部思想政治工作司组织编写.大学生心理健康教育读本.北京：高等教育出版社,2007.

大纲修订人签字：高睿

大纲审定人签字：沙丽曼

修订日期：2022年10月

审定日期：2022年10月