

## 电子信息工程学院《大学生心理健康教育》课程教案

课程名称	大学生心理健康教育	章节	第一章：认识心理健康
任课教师		学时	2
			专业班级
教学目标	课程考核目标	1. 了解课程的考核及要求	
	基础知识目标	2. 树立正确的大学生心理健康观念，消除对心理健康课程的误解，能客观公正的对待大学生心理健康教育课程 3. 认识大学生心理健康的重要性 4. 掌握大学生心理健康的标准，对心理健康教育有初步的认识	
	能力提升目标	5. 自主意识到大学生心理健康教育对自己的意义及重要性， 6. 掌握大学生心理健康的调节方法，学会自我认识，自我调整，能够积极带动身边同学，营造积极健康正能量的生活学习氛围	
教学重点	1. 理解心理健康课程的学科领域，心理学研究的对象、任务及方法 2. 学生能意识到大大学生心理健康教育对自己的意义和作用，形成相关的心理素质和能力 3. 学生在日常生活和学习中能用正确合理运用心理健康教育课程知识		
教学难点	1. 设计相应的情景与活动，引导大学生对心理健康知识、技能技巧的体验、感悟、理解和实践，并最终形成自己的心理素质和能力。		
教学方式	1. 多媒体课件、投影设备 2. 讲授式 3. 同学分享式 4. 小组讨论式		
教学组织模式	班级授课		
教学过程	主要教学内容		教学方法
教学导入	<p>课前导入：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你认为心理健康教育是一门怎样的课程</li> <li>2. 你怎样理解心理健康</li> <li>3. 有心理问题的人是不是心里不健康</li> <li>4. 怎样才能提升自身的心理健康水平</li> </ol> <p>导学：</p> <p>大学是什么？</p> <p>“它是人生最好的时期，也是最坏的时期； 它是智慧的时期，也是愚蠢的时期； 它是信仰的时期，也是怀疑的时期； 它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；</p>		提问+讨论

	<p>我们的前途有着一切，我们得前途什么也没有；我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。”</p>	
<p>教学授课</p>	<p>一、心理 是人脑对于客观现实的能动反映。</p> <p>1、心理是脑的机能。</p> <p>2、心理是客观现实的主观反映。</p> <p>1920年10月，一位印度传教士辛格(Singh, J. A. L.)在印度加尔各答的丛林中发现两个狼哺育的女孩。大的女孩约8岁，小的1岁半左右。据推测，她们必是在半岁左右时被母狼带到洞里去的。辛格给她们起了名字，大的叫卡玛拉(Kamala)、小的叫阿玛拉(Amala)。当她们被领进孤儿院时，一切生活习惯都同野兽一样，不会用双脚站立，只能用四肢走路。她们害怕日光，在太阳下，眼睛只开一条窄缝，而且，不断地眨眼。她们习惯在黑夜看东西。她们经常白天睡觉，一到晚上则活泼起来。每夜10点、1点和3点循例发出非人非兽的尖锐的怪声。</p> <p>她们完全不懂语言，也不发出人类的音节。她们两人经常动物似地卷伏在一起，不愿与他人接近。她们不会用手拿东西，吃起真的是狼吞虎咽，喝水也和狼一样用舌头舔。吃东西时，如果有人或有动物走近，便呜呜作声去吓唬人。在太阳下晒得热时，即张着嘴，伸出舌头来，和狗一样的喘气。她们不肯洗澡，也不肯穿衣服，并随地便溺。</p> <p>她们被领进孤儿院后，辛格夫妇异常爱护她们，耐心抚养和教育她们。总的说来，小的阿玛拉的发展比大的卡玛拉的发展快些。进了孤儿院两个月后，当她渴时，她开始会说“bhoo(水，孟加拉语)”，并且较早对别的孩子活动表现兴趣。遗憾的是，阿玛拉进院不到一年，便死了。卡玛拉用了25个月才开始说第一个词“ma”，4年后一共只学会了6个字，7年后增加到45个字，并曾说出用3个字组成的句子。进院后16个多月卡玛拉才会用膝盖走路，年8个月才会用两脚站起来，5年多才会用两脚走路，但快跑时又会用四肢爬行。卡玛拉只活到17岁。但她直到死还没真正学会说话，智力只相当于三四岁的孩子。</p> <p>结论：从脑结构看，狼孩和同龄人没有多大区别。他们有着健全的人的大脑，但脱离了人类社会，在狼群长大，只具备了狼的本性</p> <p>(二) 心理学是一门科学</p> <p>心理学的定义：是研究行为和心理过程的科学 这一行为包括3个核心概念：行为、心理过程和科</p>	<p>讲授 讨论 分享案例 提问</p>

	<p>学</p> <p>行为：是我们直接观察到的事物——如：小孩哭闹、打球等；</p> <p>科学：心理学研究的领域中，研究者常常根据一些结果来描述不同人群的行为特点。由于心理学家所采用的研究方法与其他科学家一样，因此，心理学是一门科学。</p> <p>二、心理现象</p> <p>心理学——研究人的心理现象发生、发展规律的科学。</p> <p>1、心理过程： 认识过程（感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维）  情绪情感过程  意志过程</p> <p>2、个性心理： 个性意识倾向性（需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观）  个性特征（气质、能力、性格）</p> <p>（1）认识过程  人通过感官和大脑对客观事物的现象和本质能动的反映的心理活动：是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程。</p> <p>（2）情绪情感过程：人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心体验和态度体验。</p> <p>（3）意志过程：人自觉地确定目标，并根据目标来支配、调节行为。</p> <p>三、心理健康</p> <p>1、界定一个人心理健康与否应遵循的三条基本原则；</p> <p>2、心理健康水平的划分；</p> <p>3、心理健康的标准。</p> <p>（一）界定一个人心理健康与否应遵循以下三条原则：</p> <p>1、心理活动与外部环境是否有同一性。一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反应外部世界，有无明显差异</p> <p>2、心理过程是否具有完整性和协调性。一个人的认识过程、情绪情感过程、意志过程是否完整协调；</p> <p>3、个性心理特征是否具有相对稳定性。在没有外部环境重大改变的前提下，人的气质、性格、能力等个性特征是否相对稳定，行为是否表现出一贯性。</p> <p>快乐原则  现实原则</p>	
--	--	--

	<p>心理健康的具体标准：</p> <p>四、大学生常见的心理问题</p> <p>（一）环境适应问题</p> <p>主要是大一新生，对大学校园和环境较为陌生，对大学学习的方法，所学专业的兴趣爱好等容易产生不适应。</p> <p>（二）学习问题</p> <p>大学期间，学习往往不如高中阶段以应试为主，大学以培养能力、注重培养学生思维方式为主，学习方法、学习态度不好、动力不足容易产生心理问题。</p> <p>（三）人际关系问题</p> <p>大学人际关系比高中要复杂一些，师生、同学、朋友、家长、社会等人际关系。</p> <p>人际关系问题常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友、缺乏必要的交往技巧、过分委曲求全等，以及由此引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。</p> <p>（四）恋爱与性心理问题</p> <p>大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。一般包括：单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题。情感破裂的报复心理问题。</p> <p>性心理问题：婚前性行为，校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等</p> <p>（五）性格与情绪问题</p> <p>性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍，其形成与成长经历有关，主要表现为：自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。</p> <p>（六）求职与择业问题</p> <p>主要出现在毕业年级，如何选择职业、规划自己的职业生涯、求职中遇到的困扰、挫折等。</p> <p>五、影响大学生心理健康的因素</p> <p>（一）主观因素</p> <p>1. 青春期的不适应</p> <p>大学生正处于青春期，处在心里逐步定向、成熟和完善的过程当中，而初中、高中时期的学习压力压抑了一些正常的心理需求，进入大学后，被压抑的渴望又滋生出来，而且表现得更为强烈，导致各种心理困惑及问题的产生。</p> <p>另一方面，大学生离开家庭，缺乏一定的独立生活的经验，以前对家庭的过于依赖，使他们在新的大学生活中面临各种挑战时，缺乏有效的支持系统，容易产生各种不良情绪和较大的心理压力。</p>	
--	---	--

## 2. 个体素质

大学生虽然生理已成熟,但心理上还正处在逐步走向成熟的过程当中,心理与生理成熟之间的落差,很容易导致心理失衡。一般产生心理问题的大学生还有以下特点:

(1) 不正确的认知方式:最常见的是绝对化的倾向:没有谁能比我好,我必须这样做,我怎么可以接受这样的事实,强求完美。

(2) 自我中心,唯我独尊:不考虑别人的感受,认为别人应该为自己服务。习惯了被家人宠着,认为自己才是最棒的。

(3) 承受挫折能力差:一些大学生成长较顺利,入学前躲在比较优越的环境中长大,遇到的挫折少,心理承受能力低,一旦生活中遇到一定困难与挫折,很容易产生各种心理问题和心理冲突。

## 3. 心理冲突

大学生在生活中,心理冲突是经常发生的,如所学专业与自己兴趣的冲突,学习功课与社会工作的冲突,恋爱与专业学习的冲突,等等。

心理冲突时挫折的一个重要来源,与人的心理健康水平有着密切关系。强烈的心理冲突会使人陷于无尽的困惑和苦闷之中,影响人的心理健康。

### (二) 客观因素

#### 1. 环境变迁

从中学进入大学,对大学生来讲是人生中的一个重大转折,他们所面临的的是一个非常新奇、但又陌生的环境。环境的变迁,使许多大学生面临一个适应与调整的问题。续保的学习生活要求大学生学习上的自主,生活上自立,思想上自律,而这些与中学完全不同。环境的变化给有些学生适应新的生活带来了困难。

#### 2. 社会环境因素

社会各个领域的激烈竞争和人们生活节奏的夹克,许多大学生存在着理想与现实的矛盾,一方面他们对未来人生道路充满期待,而另一方面在激烈的社会竞争中他们缺乏自信心,对未来事业和职业生活信心不足,促使他们产生无所适从的焦虑感、抑郁感。

校园拜金主义,享乐主义和个人主义,使得部分学生的价值观和人生观发生扭曲,导致同学之间交往功利化,缺乏友爱与关怀。

#### 3. 学校环境因素

大学生活中,同学间学习成绩和家庭贫富差异,容易使一些学生出现理想与现实的差异,从而

	<p>导致自卑、自怜、敏感、多疑和心理狭隘等心理障碍。</p> <p>4. 家庭教育因素</p> <p>大量研究表明，不良的家庭环境因素，不适当的家庭教育方法和教养方式，容易造成家庭成员的心理异常。</p> <p>六、如何保持心理健康</p> <p>(一) 掌握心理健康知识</p> <p>参加有关课程学习，听心理健康讲座，阅读心理学书籍，访问心理健康网站。</p> <p>(二) 积极进行自我调整</p> <p>学会自我心理调适，控制自己的不良情绪。首先，保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。其次，保持积极乐观的情绪，愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，遇到悲伤和忧愁的事情，要学会自我调节。</p> <p>(三) 建立科学的生活方式</p> <p>健康的生活方式指生活有规律，劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担和心理压力较大，为了长期保持学习效率，应科学安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。</p> <p>(四) 积极参加业余活动，发展社会性</p> <p>大学生可以通过参加各种业余活动，来培养自己的多种兴趣和业余爱好，充分发挥自己的潜能，缓解紧张情绪，维护身心健康。</p> <p>(五) 加大心理咨询的力度</p> <p>七、重点研习</p> <p>心理健康教育面向的人群是所有大众，侧重于预防，从时间上而言，是个体终生的课题。心理咨询面向的人群是有一些轻微的，涉及日常生活中遇到一些情绪的、自我认识的、人际交往的、学习的以及社会适应等方面的问题，需要心理援助的人。心理治疗主要面向一些患有严重心理疾病的人群，其心理问题已经对日常生活造成了严重消极的影响。</p>	
学生训练		
检查评价		
作业/测验	心理健康自我测试	
课后反思	<p>心理健康教育课程可以帮助学生们提高心理健康等方面的问题意识，在人际交往、学业学习、校园生活等方面提供帮助。尤其是当前大学生的心理问题率较前十年有所上升，大学生心理健康教育可以有效改善大学生的心理问题率。</p>	

