《大学生心理健康教育》课程教案

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **题目** | 第一章 心理与心理健康 | | | | | |
| **任课教师** |  | **学时** | **2** | **课次** | **2** | |
| **教学目标** | **知识目标** | **能力目标** | | **素质目标** | | |
| 1了解课程的考核及要求 | 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 | | 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、难点** | 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。  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。 | | | | | |
| **教学方法** | 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 | | | | | |
| **使用的**  **信息化教学平台** | 多媒体课件  智慧树  知道app | | | | | |
| **教学过程** | **主要教学内容** | | | | | **备注** |
| 课前导入：  1.你认为心理健康教育是一门怎样的课程  2.你怎样理解心理健康  3.有心理问题的人是不是心里不健康  4.怎样才能提升自身的心理健康水平  导学：  大学是什么？  “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；  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。”  “大学生心理健康教育”是个啥？作为大学生，弱弱地表示只听说自从云南大学马加爵事件后，大学、中学就有了心理咨询室。说到心理健康教育，就想到那神秘的心理学，还会联想到读心术、记忆术、《盗梦空间》、《催眠大师》、《Lie To Me》、心灵鸡汤，还有就是拿大学生做被试进行心理实验啦，哈哈……  现代社会，人人都在追求幸福，但幸福似乎有些难以企及。“幸”字，上面一个“土”，下面一个“¥”，很多人有了房有了钱，咋还不幸福呢？那到底什么是心理学，什么是心理健康，大学生怎样才算心理健康，想知道吗？想知道，就跟我来吧，第一章会告诉你答案。  一、心理  是人脑对于客观现实的能动反映。  1、心理是脑的机能。  2、心理是客观现实的主观反映。  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。她们习惯在黑夜里看东西。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。  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。  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的活动表现兴趣。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。  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  （二）心理学是一门科学  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、心理过程和科学  行为：是我们直接观察到的事物——如：小孩哭闹、打球等；  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。  二、心理现象  心理学——研究人的心理现象发生、发展规律的科学。  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  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）  （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。  （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。  （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。  三、心理健康  1、界定一个人心理健康与否应遵循的三条基本原则；  2、心理健康水平的划分；  3、心理健康的标准。  （一）界定一个人心理健康与否应遵循以下三条原则：  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  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；  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。  快乐原则  现实原则  心理健康的具体标准：  四、大学生常见的心理问题  （一）环境适应问题  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。  （二）学习问题  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。  （三）人际关系问题  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。  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。  （四）恋爱与性心理问题  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。  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  （五）性格与情绪问题  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。  （六）求职与择业问题  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。  五、影响大学生心理健康的因素  （一）主观因素  1.青春期的不适应  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。  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。  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，从而导致自卑、自怜、敏感、多疑和心理狭隘等心理障碍。  4.家庭教育因素  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。  六、如何保持心理健康  （一）掌握心理健康知识  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。  （二）积极进行自我调整  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。  （三）建立科学的生活方式  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。  （四）积极参加业余活动，发展社会性  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。  （五）加大心理咨询的力度  七、重点研习  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。 | | | | | 教学方法：讲授+讨论+提问互动+分享案例 |
| **作业** | “给亲爱的自己一封信”  心理健康自我测试 | | | | | |
| **教学反思** | 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。  游戏环节学生兴趣很高，尤其是对于其他同学的评价十分中肯，表达出平时很少说出口的肯定。对于理论概念性知识，积极性明显降低。应多加强互动。 | | | | | |
| **参考资料** |  | | | | | |