**《大学生心理健康教育》课程标准**

适用专业：无专业限制 课程类型：公共必修课

学时：16 学分：2分

# 一、课程定位

《大学生心理健康》课程是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务，是推进大学生心理健康教育工作科学化建设、进一步发挥课程教学在大学生心理健康教育中的主渠道作用的重要平台。

开设《大学生心理健康》课程旨在使学生明确心理健康的标准及现实意义，掌握并应用心理健康知识，培养良好的心理素质、自信精神、合作意识和开放的视野，培养学生的自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，全面提高学生心理整体素养，为学生终身发展奠定良好、健康的心理素质基础。

# 二、设计思路

## （一）课程开设依据

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16号)、《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政〔2005〕1号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅〔2011〕1号)、《教育部办公厅关于印发〈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》（教思政厅[2011]5号）等文件指出：“高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体系。应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系。学校应开设必修课或必选课，给予相应学分，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育”。

## （二）教学内容的选择

教学内容选择充分考虑学生的心理发展规律和特点，注重理论联系实际、力求贴近学生生活，满足学生自我成长的心理需要，调动学生自我认识、自我教育、自我成长的积极性、主动性。具体来说：

１、根据《教育部办公厅关于印发〈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》（教思政厅[2011]5号）的精神构建基本内容框架。

２、以学生生活的主要方面为项目组织内容。不是考虑心理健康的逻辑框架，而是考虑学生的需要特点。大学生特别是高职学生对心理学的抽象概念不感兴趣，但对大学生活却极为关注，调查显示，大学生心理咨询最多的问题是人际相处、恋爱情感、学习压力、情绪管理、自我认识。因此，我们紧紧围绕着这些重点内容来组织教学内容。

３、强调发展，采用积极心理学的成长模式，更多关注正向的、积极的力量。大学生的心理状况总体上来说是积极的、健康的，大学生心理健康教育的重点不是对心理异常和心理疾病的分析，而是要面向全体大学生，让他们从积极的角度看待自己的心理现象，理解自己、发现自己、发展自己、挖掘潜能、扬长避短、优化品质。大学生心理教育应该是积极的、发展的模式。当然，对于少数存在较为严重心理和行为问题的学生必须给予辅导和治疗。

４、注重启发，注重操作。大学生是高知群体，只要他们理解了心理学的基本知识，掌握必要的心理学方法和技能，就能通过自我调节解决心理问题，发挥自己的潜能优势。因此，在内容选择上，力求每个项目都有相关和案例、图表、阅读资料以及实用性的自测量表，以增加可读性和操作性。尽量使用大学生身边的生活事例或事例说明相关的理论和概念。

## （三）教学方法

遵循学生知情意行的心理活动规律，采用翻转课堂教学模式：通过“课前网络自主学习、课堂知识内化和课后日常习惯养成”三个环节实现知识内化到行动的过程，如下图所示，让心理健康成为一种习惯。

遵循“知、情、意、行”的学习规律，采用基于全程信息化的知情意行翻转课堂教学模式，“知”即依托网络平台，让学生通过课程网站自主完成对知识的认知，完成传统课堂上的学习任务；“情”即在情境让学生进行充分的情感体验，“意”即在情境活动中提升意愿、增强意志，在情和意的课堂教学环节，广泛应用手机APP、微视频、智慧教室等信息技术，有效强化学生的情感体验，增强学生的行为意志力，完成传统教学中课后的知识领悟与应用；

“行”即在课后生活中通过微信进行30天实践行为跟踪，在团队合作和监督下，身体力行，养成良好的交往习惯。教学过程由“课前网络自主学习、课堂体验活动内化、课后实践行为强化”三个环节组成，详见图1。

课前自主学习

|  |
| --- |
| 课堂体验活动内化 |
| **情** | **意** |

图1、翻转课堂流程图

**知**

完成课前测试

完成心理测评

自学理论知识

**行**

课后实践行为强化

考核评价

讨论分享

行为跟踪

课后作业和实践

师生总结反馈

分享讨论

心理体验情感内化

案例分享

**课前网络自主学习环节：**一般完成三类学习任务。任务一，学生通过pc或移动终端观看教学微视频以获取理论知识；任务二、完成心理测评以评估自身相关状况；任务三、完成单元测试以巩固所学知识。教师根据课程网站统计数据可以很容易掌握学生观看视频进度、心理测评结果、测试成绩、学生学习难点、分享讨论热点等情况。学生可以在讨论区进行疑难讨论、收获分享等实现朋辈互助学习和师生交互学习等功能。

**课堂体验活动内化环节：**通过创设合作情景进行浸润式心理体验，让学生在体验中把知识内化为情感和意志。一般由网络学习效果检测、心理体验活动、分享讨论和师生总结反馈等环节组成。依托手机APP、智慧教室等信息技术使得分享讨论的信息量大幅度增加，同时也促进朋辈互助学习，而且学习效果也得到直观呈现，为多元化过程考核提供保障。

**课后实践行为强化环节：**通过小组合作开展多项结合学生生活实际的实践活动，把“改善旧关系、认识新朋友、参加新活动、增加新感悟”等方面的行为、结果和感悟通过图片或视频发布到班级微信群，进行持续可视化行为跟踪，把新的有效模式强化为行为习惯；同时把学生注意力引导到愉悦的体验中，增强自我效能感和内在幸福感。

# 三、课程培养目标

《大学生心理健康》课程“立足教育、面向全体、意在发展”。希望通过本课程的学习，使学生明确心理健康的标准及现实意义，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，切实提高心理素质，促进学生全面发展。具体目标如下：

### 知识目标：

１、使学生了解心理学的有关理论和基本概念；

２、明确心理健康的标准及意义；

３、了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现；

４、掌握自我调适的基本知识；**技能目标：**

１、使学生掌握自我探索技能；

２、使学生掌握心理调适技能；

３、使学生掌握心理发展技能；

**素质目标：**

１、树立心理健康发展的自主意识；

２、了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己；

３、在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助；

４、能积极探索适合自己并适应社会的生活状态；

# 五、章节课时安排与教学内容概述

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学习章节** | **网络自主学习** | **教学目标** | **支撑知识点** | **建议翻转课堂****活动** | **课时** |
| 心理与心理健康 | 1、心理健康的标准与概念 | 学会心理健康自我评估 | 心理健康的评价标准及异常心理的表现 | 1、测测我的心理健康吗2、参观学校心理健康教育中心3、记住心理咨询热线及教师值班情况 | **2** |
| 2、心理健康的常见误区 | 形成对心理健康的正确看法 | 心理健康的常见误区 |
| 3、心理咨询与心理治疗 | 区分心理咨询与心理治疗 | 心理咨询和心理治疗的功能和范畴 |
| 4、遇到心理问题如何求助 | 掌握心理求助途径 | 心理咨询和心理治疗求助途径 |
| 5、高校的心理健康教育中心 | 了解学校心理健康教育中心服务内容 | 了解学校心理健康教育中心的指导方式及常规活动 |
| 认识自我 | 1、认识自我 | 掌握认识自我的方法和途径 | 1、掌握认识自我的方法和途径2、识别自我意识发展过程中出现的偏差及原因并进行调适 | 认识自我、接纳自我、完善自我心理体验活动 | **2** |
| 2、接纳自我 | 平和接纳自身消极特质，增强自信 | 挖掘积极特质，换个角度看消极特质，增强自信的方法 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3、完善自我 | 识别自身优势并积极发挥优势 | 1. 准确地了解自己
2. 始终地支持自己
3. 自觉地调控自己
4. 努力地实现自己
 |  |  |
| 健康的人格及塑造 | 1、认识人格 | 认识人格结构及特征 | 人格结构及特征 | 1、人格电影观后分享2、讨论和体验分享：如何塑造健康人格 | **2** |
| 2、人格理论 | 了解不同心理学学派的人格理论 | 不同心理学学派的人格理论 |
| 3、认识气质类型 | 接纳并发挥自身气质优势 | 认识自身气质类型的优缺点 |
| 4、性格与性格类型 | 接纳并发挥自身性格优势 | 认识自身性格类型的优缺点 |
| 5、塑造健康人格 | 塑造健康人格 | 1、人格健康标准2、健康人格塑造方法 |
| 大学生学习心理 | 1、探索自身核心竞争力15分钟 | 初步探索学习定位及自身优势 | 大学学习定位核心竞争力特征 | 1、学习定位和如何发挥所长探索2、学习计划展示和评价3、时间管理实践分享 | **2** |
| 2.1学会时间管理之了解自己的时间规律 | 理清和安排自身时间 | 1、毛时间和纯时间安排2、掌握时间规律 |
| 2.2学会时间管理指了学会做时间日志 | 学会做时间日志 | 如何做时间日志 |
| 3、学会制订学习计划 | 学会制订学习计划 | 学习计划制定方法 |
| 4.1掌握学习策略 | 掌握各种学习策略 | 1、提高记忆效率2、学会资源管理 |
| 4.2发散性思维 | 探索和培养发散性思维 | 1、学有所长——明确学习定位2、寻找发挥平台 |
| 4.3头脑风暴 | 掌握和运用头脑风暴 | 头脑风暴法过程演示 |
| 5、大学生常见学习问题及调适 | 学会自身学习问题调试 | 大学生常见学习问题及调适方法 |
| 大学生情绪管理 | 1、敏锐觉察自己的情绪 | 学会觉察自己的情绪 | 敏锐觉察情绪 | 1、观颜察色觉察情绪2、情绪表达情景剧演绎3、情景设置处理情绪 | **1** |
| 2、敏锐觉察别人的情绪 | 学会觉察别人的情绪 | 1、观颜察色2、了解情绪背后的需求 |
| 3、平和接纳情绪 | 能平和接纳情绪 | 平和接纳情绪 |
| 4、正确表达情绪 | 学会正确情绪表达 | 如何合理表达情绪 |
| 5、有效管理情绪 | 学会合理处理情绪 | 1、情绪ABC理论2、情景设置处理情绪 |
| 大学生人际交往心理 | 1、人际关系概述 | 正确认识人际关系 | 人际关系定义人际交往发展过程 | 人际交往体验式团体心理辅导 | **2** |
| 2、交往效应与人际吸引 | 了解人际交往心理效应和人际吸引的 | 人际交往心理效应人际吸引的影响因素 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 影响因素 |  |  |  |
| 3、大学生交往能力提升策略 | 了解大学生人际关系障碍，掌握人际交往策略 | 大学生人际关系障碍人际交往策略技巧 |
| 大学生恋爱心理与性心理健康 | 1、问世间情为何物 | 了解爱情的内在需求 | 爱情的基本要素和三角理论 | 理清自身爱情观和提升爱的能力的体验式心理辅导 | **2** |
| 2、众里寻他千百度 | 理清自身爱情观 | 大学生恋爱特点、类型及误区 |
| 3、衣带渐宽终不悔 | 提高爱的能力 | 提高爱的能力 |
| 挫折与压力管理 | 1、认识挫折与压力 | 对挫折和压力有正确认识 | 挫折和压力介绍 | 挫折调适和压力管理的体验式心理辅导 | **2** |
| 2.1挫折调适与压力管理 | 挫折调适与压力管理 | 挫折调适与压力管理 |
| 2.2体验一、放松法快速消除紧张 | 能通过自我放松缓解紧张 | 放松法快速消除紧张 |
| 2.3体验二、放松冥想法 | 能通过冥想法放松自己并增强自信 | 放松冥想法 |
| 2.5体验三、想象成功 | 能利用过去成功经验从容面对未来事件 | 用过去经验面对未来事件增强信心 |
| 2.6体验四、消除负面情绪 | 能通过学习负面事件经验缓解负面情绪 | 平和面对负面事件中释放负面情绪 |
| 3、心理危机觉察与干预 | 敏锐觉察自己和他人心理危机，并学会简单干预 | 1、大学生的危机表现2、自我支持技术和自杀干预 |
| 大学生生命安全教育 | 1、探索生命意义及价值 | 初步探索自身什么价值和意义 | 1、生命意义与价值2、感恩与责任 | 远离抱怨关注幸福实践分享、生命情景体验 | **2** |
| 2、什么是幸福 | 了解不同幸福观，理一理自身幸福观 | 不同幸福观 |
| 3、提升让自己幸福的能力 | 养成能让自己幸福的习惯 | 吸引幸福 |

### 备注：任课老师可根据班级学生需要自行选择8个学习主题。

**五、课程考核**

根据课程学习载体特点采用线上与线下、网络与人工、教师与学生相结合的考核方式，采用过程化考核机制，成绩组成及评分标准详见下表。

### 第一种（供任课老师参考）

1.作业（20%）：每章学习完成后要求完成布置的作业，有课前、课后作业。

2.心理测评（10%）：学生根据自身需要至少完成5个测评，测评结果通过是否上传进行网络统计，辅导教师对心理测评结果做个别针对性辅导。

3.课堂互动（10%）：内容可针对学生之间和师生之间的问答、学习感悟和生活实践感悟、案例分享等。

### 2、第二种（供任课老师参考）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 环节 | 线上考核占到总成绩的80% | 线下考核占到总成绩的20% |
| 观看视频 | 测试和作业 | 期末考试 | 翻转课堂表现（包括学习分享、课堂和课后体验实践） |
| 比例 | 40% | 20% | 20% | 20% |

**各环节评分方式：**

1. **网络自主学习环节考核**

1.视频学习（40%）：每周选择一章内容，至少看完85%视频才算完成。

2.作业（20%）：每章视频学习完成后要求完成布置的作业，有课前、课后作业。

3.期末考试（20%）：采用考试的方式。

### 2、翻转课堂环节考核（20%）

**知识内化环节：**

1.课堂通过小组汇报、体验和实践分享、行为训练等师生互动和生生互动等实施情况；

2.课后日常习惯养成环节：课后通过生活实践、作业等方式，依托小组成员之间的相互支持和督促，逐步养成促进心理健康的行为习惯，此部分内容也由小组和老师共同考核。