

大学生心理健康教育课程单元教学设计

单元标题:	心理与心理健康			单元教学学时	2
				在整体设计中的位置	第1次
授课班级		上课时间		上课地点	
教学目标	能力目标			知识目标	素质目标
	让学生正确理解并接受心理健康教育，树立心理自助的意识。			使学生了解心理健康教育的概念、功能以及心理健康教育在成长过程中的意义。	使学生们懂得心理健康教育在我们的成长过程中起着非常重要的作用。
能力训练任务	情境： (1) 你允许陌生人离你最近的距离是多少？ (2) 回忆一下，你与亲人的最近距离是多少？ (3) 当别人靠近自己时，你会是什么感觉？ 任务： 由此，让学生明了心理健康的重要性，需掌握关于心理健康的一些基本知识。				
本次课使用的外语单词	幸福状态 well-being 心理 mentaliy 心理咨询 psychological counselling 心理健康 mental health				

教材

王灿. 大学生心理健康教育. 上海: 上海交通大学出版社, 2016. (普通高等教育公共课精品教材)

案例:

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, 并随即便溺。

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, 2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。卡玛拉一直活到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

网络教学资源

<http://open.163.com/special/cuvocw/daxueshengxinlijiankang.html>

<http://www.suu.com.cn/jingpinkecheng/daxueshengxinlijiankangjiaoyu>

单元教学进度

教学过程 与时间分配	主要教学内容	教学方法 与手段
导 入 min	<p>导入</p> <p>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；它是光明的时期，也是黑暗的时期；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，我们的前途什么也没有；我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。”</p>	讨论
讲 授 min	<p>一、心理</p> <p>是人脑对于客观现实的能动反映。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、心理是脑的机能。 2、心理是客观现实的主观反映。 <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。</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，2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。卡玛拉一直活到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</p>	

	<p>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</p> <p>这一行为包括 3 个核心概念：行为、心理过程和科学</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>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。</p> <p>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>意志过程 人自觉地确定目标，并根据目标来支配、调节行</p> <p>三、心理健康</p> <p>一、界定一个人心理健康与否 应遵循的三条基本原则；</p> <p>二、心理健康水平的划分；</p> <p>三、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</p>	<p>讨论</p>
--	---	-----------

	<p>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> <p>2.个体素质</p> <p>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。</p> <p>一般产生心理问题的大学生还有以下特点：</p>	
--	---	--

(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。

	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</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。</p> <p>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。</p> <p>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>	
<p>学生训练 min</p>	<p>请全体同学思考：</p> <p>(1) 你允许陌生人离你最近的距离是多少？</p> <p>(2) 回忆一下，你与亲人的最近距离是多少？</p> <p>(3) 当别人靠近自己时，你会是什么感觉？</p>	
<p>检查评价 min</p>		
<p>作业</p>	<p>1、联系生活实际 进一步引导学生正确理解心理健康</p> <p>2、可以在课堂上带领学生朗读进而加深感受，也可以用作业单的形式给学生发下去，让学生课后朗读感悟</p>	

过关练习题		
课后反思	<p>心理健康教育可以通过课堂活动的主渠道帮助我们健康成长。这个活动可以使我们懂得，在人与人交往的过程中，尤其是与熟人或朋友相处时，保持彼此的边界和尊重，是建立和维护良好人际关系的基础。</p> <p>当前，心理健康教育的普及仍然不到位，当人们感冒或者身体不舒服的时候很自然地走进诊所，拿药、治疗，而一旦人们心理上出现问题时，很少有人能主动走进心理咨询室去咨询，一旦有人去咨询时往往心理问题已非常严重，作为心理健康老师应想办法使心理咨询也成为一种常态。</p>	