《大学生心理健康》课程单元教学设计

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 心理与心理健康 | **单元教学学时** |  |
| **授课班级** |  | **上课周次** |  | **上课地点** |  |
| **教学目标** | 通过本章学习，使学生了解心理健康的概念和动态变化特征，掌握 心理健康的标准，了解心理咨询的服务内容，帮助学生建立正确的心理 健康观，遇到心理问题时学会求助。 |
| **本次课使****用的外语单词** | 心理学：Psychology心理治疗：Psychotherapy心理咨询：Psychological Consultation |
| **重点难点和****解决方法** | 重点：理解心理健康状态的动态平衡难点：理解心理问题与精神疾病的区别 |
| **教学活动设计** | 步骤 | 教学内容 | 重点、难点 | 师生活动 | 时间安排 |
| 课程引入 | 看一组内容、风格均不同的图片 | 体会不同图片情景下，自身情绪的变化 | 自由发言： 看完图片后有什么感受？ 情绪有什么变化？ | 5~8 分钟 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 课程学习点 1 | 心理健康 | 1. 心理健康的概念和标准
2. 心理健康的特征：动态平衡
3. 心 理 健 康“白灰黑”

演变论 | 小组讨论与发言 | 20~25 分 |
| 课程学习点 2 | 心理咨询 | 1. 心理咨询的定义与范围
2. 心理咨询与心理治疗的区别
3. 心理咨询常

见的几种类型和形式 | 案例分析与互动 | 20~25 分 |
| 课程学习点 3 | 大学生常见的几种心理问题 | 适应障碍、神经症、人格障碍等 | 案例分析与互动 | 10~15 分 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 总结：课堂内容巩固提升 | 1. 心理健康状态的常见区分法
2. 理解心理健康的动态平衡性
3. 理解求助的

重要性 | 建立正确的心理健康观和求助的意识 | 总结发言 | 10 分 |
| 布置课后作业 | 阅读一本推荐书目 | 巩固学习，进一步理解 |  | 5 |
| **作业（或****考核）** | 1、思考：心理健康是一成不变的状态吗？它受哪些因素的影响？2、完成随堂作业：小测验等2、阅读一本推荐书目：《心理学与生活》、《怪诞心理学》、《怪诞行为学》系列 |
| **教学****材料** | 1、傅琼、康海燕编著《大学生心理健康教程》，科学出版社， 2013年 10 月；2、叶琳琳主编，《大学生心理健康教育与心理素质训练》（教育部高职高专规划教材），2012 年 2 月，北京师范大学出版社 |
| **课后体会** |  |