

《大学生心理健康教育》课程教案

题目	健康人生从心开始				
课次	1	学时	4	上课地点	团体心理辅导室
教学目标	能力目标		知识目标		素质目标
	1. 培养主动求助的能力; 2. 掌握自我放松技术; 3. 掌握提高心理健康的途径。		1. 了解心理健康的含义和标准; 2. 了解大学生的心理特点和常见心理问题; 3. 了解心理咨询。		1. 理解心理健康对于个人和社会的意义, 树立正确的心理健康观念; 2. 树立朋辈帮扶意识, 维护他人的生命健康。
教学过程	主要教学内容				备注
	<p>一、心理健康</p> <p>1. 心理健康的含义</p> <p>心理健康是指一种高效而满意的、持续的积极心理状态, 个体在这种状态下适应良好, 具有生命的活力, 能充分发挥其身心的潜能。综上所述, 一个人的健康, 既包括身体健康, 又包括心理健康。</p> <p>2. 身体的健康与心理的健康相互联系, 密不可分。</p> <p style="text-align: center;">(融入“少年强则中国强”的健康理念)</p> <p>二、大学生心理健康标准</p> <p>1. 保持较浓厚的学习兴趣和较强的求知欲望</p> <p>2. 具有正确的自我意识, 接纳自我</p> <p>3. 能协调与管理情绪, 保持良好心境</p> <p>4. 能保持和谐的人际关系, 乐于与人交往</p> <p>5. 能保持完整统一的人格</p> <p>6. 能保持良好的环境适应能力</p> <p>7. 心理行为符合年龄特征</p> <p>三、大学生常见的心理问题</p> <p>(一) 心理困扰</p> <p>1. 人际关系问题</p> <p>2. 情感问题</p> <p>3. 自我问题</p> <p>4. 适应问题</p> <p>5. 学业问题</p> <p>6. 就业问题。</p>				在线学习内容

	<p>(二) 心理障碍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抑郁症 2. 精神分裂症 <p>四、心理咨询</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心理咨询的含义 <p>心理咨询是指心理咨询师运用心理学的原理和方法，帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力，从而改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节环境的能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 心理咨询的原则 <p>保密原则与助人自助原则</p> <p>一、自学成果汇报与交流</p> <p>二、案例分析</p> <p>案例：学生 A，男，考入外地某职业学院，报到后感到大学校舍等环境还不如原所在中学，老师也不像心目中的大学老师。“这哪像个大学”，极度失望，情绪败坏，军训中擅自回到家中。父母亲友反复劝说，他越发烦躁，坚决不肯再上这所大学。请你评估学生 A 的行为是否合适，他的心理状态是否健康？如何提升心理素质？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 从心理健康的标准评判该同学的心理健康状况处于不健康的状态。 2. 提升心理素质的方式 <ol style="list-style-type: none"> (1) 学习心理健康知识 (2) 积极参与有益于心理健康的活动 (3) 建立良好的校风班风学风 (4) 加强自我心理调节 (5) 积极与人交流（树立朋辈帮扶意识，学会关爱他人生命） (6) 寻求心理咨询帮助 <p>三、心理训练营</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 热身“过电”游戏 <p>全体学生以圈形站立，伸出左手手心向下，伸出右手食指向上与相邻同学的左手手心接触。教师随机喊一些数字，当喊尾数是 7 的数字(如 27、37、47、107……)时，学生要设法左手抓，右手逃，以体验心理紧张的感觉，可反复几次。</p>	<p>课堂授课</p> <p>汇报交流</p> <p>讨论</p> <p>讲授</p> <p>活动</p> <p>心理体验与行为训练</p>
--	---	--

	<p>2. 体验放松训练</p> <p>学生坐在座位上，四肢尽可能放松，并闭上眼睛，随着教师的引导语进行想象。</p> <p>教师播放轻柔的音乐，然后采用引导语让学生进行想象放松：“我仰卧在水清沙白的海滩上，感受着阳光的温暖，微风拂来，使我有说不出的舒畅。微风带走我的思想，只剩下一片金黄的阳光。海浪不停地拍打海岸，思绪随着节奏飘荡。我感受到细沙柔软、阳光温暖、海风轻缓。此时此刻，轻松暖流，流进右肩，感到温暖沉重。呼吸变慢、变深。轻松暖流，流进右手，感到温暖沉重。呼吸变慢、变深学生放松训练团队游戏学生放松训练团队游戏。轻松暖流，又流回右肩，感到温暖沉重。又流进后背，感到温暖沉重，从后背转到脖子，脖子感到温暖沉重。我的呼吸变慢、变深。轻松暖流，流进左肩，感到温暖沉重。呼吸变慢、变深。轻松暖流，流进左手，感到温暖沉重。呼吸变慢、变深。轻松暖流，又流回左肩，感到温暖沉重。呼吸变慢，越来越深，越来越轻松。轻松暖流流进腹部，感到温暖轻松。流到胃部，感到温暖轻松，最后流到心脏，感到温暖轻松。整个身体变得平静，心里安静极了，已经感觉不到周围的一切。我安然仰卧在大自然中，十分自在。</p> <p>四、小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心理健康的含义 2. 大学生的心理健康标准 3. 大学心理特点 4. 大学生常见心理问题 5. 抑郁症和精神分裂症 6. 提升心理健康的途径 7. 心理咨询 	讲授
教学策略	主动参与教学策略、“探究—发现”教学策略、合作学习教学策略	
学习成果		
学习评价		