

《大学生心理健康教育》课程教案

题目	学习心理：持知识之匙开智慧之门				
课次		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. 学会应对学习心理问题； 2. 学会有效的学习方法。	1. 了解学习的含义、意义以及大学学习的特点； 2. 了解自己的学习风格以及大学生常见学习心理问题； 3. 学会调适学习心理问题。		1. 拥有良好的学习态度； 2. 把握学习规律，做好自我管理，养成终身学习的好习惯。	
教学过程	主要教学内容				备注
	<p>一、领会学习的本质</p> <p>1. 学习的含义 学习的概念也就有了广义和狭义之分，广义的学习指人和动物在生活过程中，凭借经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的变化。狭义的学习是指人类的学习，人类的学习是指个体在社会实践中，以语言为中介，自觉地、积极主动地掌握社会的和个体的经验的过程。</p> <p>2. 学习的意义 大学学习能够让你获得知识，训练思维； 大学学习还能让你收获友谊； 大学学习是你实现社会价值的重要途径。</p> <p>3. 大学学习的特点 大学学习内容具有专业性和职业倾向性； 大学的学习时间更自由； 大学的学习方式呈现多元化。</p> <p>二、学会学习</p> <p>（一）个人学习风格</p> <p>1. 活跃型与沉思型 2. 感悟型与直觉型 3. 视觉型与言语型 4. 序列型与综合型。</p> <p>（二）常见学习心理问题</p> <p>1. 没动力，不想学</p>				在线学习内容

	<p>2. 无毅力，不爱学</p> <p>3. 不得法，不会学</p> <p>4. 压力大，学不好</p> <p>(三) 学习心理问题的调适</p> <p>1. 培养和激发适度的学习动机</p> <p>2. 掌握学习技巧</p> <p>3. 学会时间管理</p> <p>一、自学成果汇报与交流</p> <p>二、案例分析</p> <p>案例 1:</p> <p>小李同学家庭经济困难，高中时为了考上大学一直非常努力。上大学后，他忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标，有时候想到辍学在家的妹妹和年迈的父母也恨自己不争气。可他的确找不到奋斗的目标与学习的动力，学习上得过且过，生活上马马虎虎，茫无目的，上课打不起精神，因为实在干什么事都提不起精神才去上网聊天打游戏，他如何摆脱这种状态呢？</p> <p>1. 从小李的表现看出小李缺乏学习动力，没有明确学习方向，属于无学习动力的学习心理问题。</p> <p>2. 提升学习动力的方法</p> <p>(1) 培养强烈的求知欲与浓厚的专业兴趣。</p> <p>求知欲和专业兴趣是直接的学习动机，是学习动机中最直接、最现实、最活跃的心理因素。它不仅推动学生主动学习，而且能使学生在获得满足，产生愉快的情绪，从而形成进一步学习的需要。</p> <p>(2) 要有意识的培养和激发自己的成就动机。</p> <p>所谓成就动机是指个体对认为重要或有价值的学习和工作，积极去从事和完成，并欲达到完美地步的一种内在推动力量。大学生要通过参与社会实践了解国情来增强社会责任感，把社会需要化为个体内在的学习需要，激发自己的成就动机，增强学习自觉性。</p> <p>案例 2:</p> <p>小孙是大三学生，在大一和大二期间，品学兼优，上了大三后，校园里流行一种说法：“上了一回大学，要是没谈恋爱，没补过考、没逃过课，就不算完整的大学”。对照这个标准，小孙觉得自己充其量也算半个大学生，到了复习阶段，不知道为什么，他的脑子乱</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>
--	--	---

哄哄，脑子里总转悠着关于半个大学生的那几句话，就在考一门他觉得不错的专业课时，他竟然异常紧张，手抖的无法答题，总想去洗手间，去了两趟洗手间后，他的状态竟然也没有缓解，结果考试时间还没结束，小孙就走出考场，结果，他挂科了，现在小孙特别后悔，自己却又解释不清楚为什么会犯这样的错误。小孙考试紧张的原因是什么呢？你觉得小孙应该如何调整心态，减少自己担心焦虑的情绪。

1. 小孙同学遇到了考试焦虑。
2. 适度的焦虑对学生的学习是有利的，而低度焦虑和高度焦虑则相反。焦虑过度会使学生感到沮丧、痛苦、失望、内疚，而焦虑不足则会使学生不思进取、萎靡、消沉、灰心丧气。
3. 调节方法：
 - (1) 认真复习，认识自己的优势，正确评价自己。
 - (2) 改变认知，进行积极的自我暗示。
 - (3) 调整作息時間，拥有充足睡眠。
 - (4) 进行适当地放松，调整心态。
 - (5) 合理宣泄，积极地进行自我恢复。
 - (6) 积极地进行心理咨询，克服心理障碍。

三、心理训练营

(一) 记忆关键字

1. 通过关联法来学习，认识大多数事物。这项练习会提供一个简单快速记忆十个关键字的方法。为简便起见，以教室作为联系物。
2. 先给教室的每堵墙和每个角落指定一个数字。如下图所示，1、3、5、7 为角落，2、4、6、8 为墙，地板为 9，天花板是 10。讲师和学员一起一遍遍复习数字的指向。如“这堵墙是几？”直到学员准确记住 10 个数字的指向。(教室平面图)
3. 给每个数字指定一个具体事物(如下表)：1 (角落) 洗衣机 6 (墙) 青蛙 2 (墙) 炸弹 7 (角落) 小汽车 3 (角落) 公司职员 8 (墙) 运货车 4 (墙) 药 9 (地板) 头发 5 (角落) 钱 10 (天花板) 瓦片
4. 为了快速有效地记住每个指定的具体事物，非常有必要赋予每个事物一个不寻常的、傻乎乎的、甚至是过分夸张的视觉效果。比如：“1 是一台很大的，足足有 10 米高的洗衣机。它正在洗衣服，弄得到处是水。”而学员必须去想象这个情景。“2 呢，假象那堵墙坍塌了下来，因为有一枚炸弹爆炸了。”“3 呢，看！一个 2 米高的公司职员戴着一顶可笑的白帽子，从那个角落朝我们笔直走了过来。”就这样，赋予每个数字和事物以视觉效果。
5. 当学生通过这个方法有效记住 10 个相互之间毫无关联的事物

心理体验
与行为训练

	<p>后，讲师总结：“把记忆方法收入你的记忆库中。 下次当你要回想起那 10 个关键字时，就想想你在这个房间每堵墙，每个角落，天花板和地板上所看到的那些傻乎乎的夸张景象。记住，你设想的东西越有趣，你以后越能轻易地回想起来。”</p> <p>(二) 时间分割</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 个人扮时钟：请若干位同学自愿上台，发给每人长、短小棍一副，长棍代表分针，短棍代表时针。听主持人的口令扮演出时钟上时针与分针的关系，如：6 点、8 点、3 点 20 分、11 点 05 分等； 2. 小组扮时钟：请同学自愿组成三人组，主持人分别发给每人一根小棍子，最长的代表秒针、次长的代表分针、最短的代表时针。听主持人的口令，三人一起组合表示一个时间；请若干位同学自愿上台，听主持人的口令用手臂扮演出时钟上时针与分针的关系，如：12 点、8 点、3 点 20 分、11 点 05 分等； 3. 撕纸条：主持人把事先准备好的 1 厘米宽、100 厘米长纸条发给每位同学。告诉大家，每个人手中的纸条代表时间，假如这个时间是一天，那就是 24 小时。每个人想一想：自己的一天是怎样度过，睡觉用了多少时间，把它撕去；吃饭、看电视、玩游戏、踢足球、聊天发呆等分别用了多少时间，把它们一一撕去，看看还剩多少时间是用来学习的？大家比一比谁留给学习的时间最多？ 4. 发给每个人一张印有圆形图案的白纸，请大家想一想，假如这个圆表示一周的时间，你怎样进行管理，如何合理分配？请各位画出“时间管理拼图”，画完后进行交流。 <p>四、小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学习的含义与意义； 2. 大学生学习的特点； 3. 个人学习风格； <p>大学生常见学习心理问题与调适方法。</p>	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		