

## 《大学生心理健康教育》课程教学大纲

### 一、课程基本信息

课程名称（中文）	大学生心理健康教育		课程名称（英文）	College Mental Health Education	
课程代码	14010030		课程性质	必修	
课程类别	课外通识教育课		考核形式	考查	
总学分（学时）	2（32学时）	理论学分（学时）	2/26	实践或实验学分(学时/周)	0/6
先修课程	无		后续课程	无	
适应范围	全校		面向专业	各专业	
开课学期	2		开课学院	学工部	
基层教学组织	-		课程负责人	王蕴瑾	
课程网址					
制定人	王蕴瑾		审定人	王林军	

### 二、课程目标

大学生心理健康教育是一门集理论知识教学、心理体验与训练为一体的公共必修课。本课程以当代积极心理学理论为指导，教学内容包括：心理健康概论、自我探索、人际交往、探索恋爱、情绪管理等，旨在使学生掌握并应用心理健康知识，促使形成积极的思考方式，不断挖掘和发展自身积极的个性品质，从而增强他们的社会适应性，为大学生全面发展奠定良好、健康的心理素质基础。

### 课程具体目标如下：

课程目标 1：了解心理健康的相关理论和基本概念；能明确心理健康的标准和意义；会识别大学阶段关于个体的心理发展特征及其异常表现，掌握自我调适的相关心理学理论和方法

课程目标 2：能熟练掌握自我探索、自我心理调试的方式和方法，如环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、协调人际冲突技能、问题解决技能等。

课程目标 3：能树立心理健康发展的自主意识；能客观认识自己的心理特点和性格特征；能够认识自我、悦纳自我；增强抗压能力，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的身心状态。

## 三、课程目标与毕业要求对应关系

本课程教学对本专业毕业要求的支撑作用和涉及的指标点如表 1 所示。

表 1 本课程支撑的毕业要求和涉及的指标点

课程目标	支撑的毕业要求	涉及的指标点	贡献度
课程目标1	2. 教育情怀	2.3为人师表。具有较好的人文底蕴、科学精神和艺术素养，人格健全，身心健康，情感丰富，为人师表。	H
课程目标3	5. 班级指导	5.3 胜任心理健康教育。能够组织与指导小学德育与心理健康等教育活动，营造学校、家庭、班级良性联动的育人氛围。	M
课程目标2	8. 沟通合作	8.2 具备合作能力。初步掌握团队合作与人际沟通的方法和技能，积极参与教学、科研团队，善于与同伴交流协作，有效完成角色任务。	M

填写说明：“支撑的毕业要求”和“涉及的指标点”指培养方案中的毕业要求及其指标点，贡献度选用标志（如“H”表示“强支撑”，“M”表示“中支撑”，“L”表示“弱支撑”）表示。

## 四、课程目标与教学内容及资源对应关系

### 1. 章节内容、学时分配及支撑的课程目标

表 2 教学内容、学时分配及支撑的课程目标

教学内容	教学方式	总学时	支撑课程目标
第一章：人生健康，从心开始——大学生心理健康概论	讲授法/案例讨论/小组讨论	理论：2 学时	1、2、3
第二章：学会适应 从容生活——大学生适应心理与调适	讲授法/案例讨论/小组讨论	理论：2 学时	1、2、3
第三章：认识自我 感悟心灵——大学生认知和心理健康	讲授法/案例讨论/小组讨论	理论：2 学时	1、2、3
第四章：完善人格 提升魅力——大学生健康人格与塑造	讲授法/案例讨论 小组讨论/体验活动	理论：2 学时 实践 2 学时	1、2、3
第五章 驾驭情绪 笑对人生——大学生的情绪与心理健康	讲授法/案例讨论 小组讨论/体验活动	理论：2 学时 实践 2 学时	1、2、3
第六章 学会交往 快乐沟通——大学生人际关系与心理健康	讲授法/案例讨论 小组讨论/体验活动	理论：2 学时 实践：2 学时	1、2、3
第七章 驰骋学海 扬帆起航——大学生的学习与心理健康	讲授法/案例讨论/小组讨论	理论：2 学时	1、2、3
第八章 正视爱情 怡情理性——大学生恋爱与性心理健康	讲授法/案例讨论 小组讨论/体验活动	理论：2 学时	1、2、3
第九章 直面挑战 拥抱幸福——大学生挫折应对与压力管理	讲授法/案例讨论/小组讨论	理论：2 学时	1、2、3
第十章 善用网络 远离网瘾——大学生网络与心理健康	讲授法/案例讨论/小组讨论	理论：2 学时	1、2、3
第十一章 穿越风雨 始见彩虹——大学生常见的异常心理与应对	讲授法/案例讨论/小组讨论	理论：2 学时	1、2、3
第十二章 珍爱生命 健康成长——大学生的生命意识与心理危机干预	讲授法/案例讨论/小组讨论	理论：2 学时	1、2、3

期末考试	期末考试	理论：2 学时	
------	------	---------	--

## 2 教学内容、细化教学目标与要求

### 理论部分

第一章：人生健康，从心开始——大学生心理健康概论

#### 【教学内容】

大学生心理发展、大学生心理健康的标准、大学生心理健康的维护

#### 【细化教学目标】

1. 认识人的心理现象，掌握心理健康的标准；
2. 掌握学校心理健康教育与服务相关信息；
3. 了解心理健康的重要性，树立科学的心理健康观念

#### 【教学重点】

人的心理的实质；大学生的心理特点；心理健康的标准。

#### 【教学难点】

人的心理与客观现实的关系；心理产生的生理机制。

第二章：学会适应 从容生活——大学生适应心理与调适

#### 【教学内容】

大学生适应心理概述；大学生常见的适应问题；大学生适应心理调试

#### 【细化教学目标】

1. 了解新生入学适应的相关问题与调适；
2. 理解大学生的角色转变和特点
3. 学会运用自我调适的方法维护心理健康。

**【教学重点】**

大学生角色转变的特点；大学生常见不适应的表现和调适。

**【教学难点】**

大学生不适应的表现和调适。

第三章：认识自我 感悟心灵——大学生认知和心理健康

**【教学内容】**

大学生的认知发展、大学生的自我意识、大学生的自我意识偏差与调适

**【细化教学目标】**

1. 了解并掌握自我意识发展的特点
2. 理解大学生认知发展的特点；认知与心理健康的关系
3. 理解掌握识别在自我意识发展过程中出现的偏差及原因，并能够对其进行调适，建立自尊自信的自我意识。

**【教学重点】**

学会和谐地处理与他人的关系以及与自己的关系。

**【教学难点】**

觉察自己关系中的认知。

第四章 完善人格 提升魅力——大学生健康人格与塑造

### 【教学内容】

人格与人格理论；人格与心理健康的关系；大学生健康人格的塑造

### 【细化教学目标】

1. 了解人格的定义和四种气质类型
2. 了解人格及其对于心理健康的重要性
3. 理解什么是健康人格以及如何塑造健康人格
4. 知道大学生人格中存在的一些普遍性问题，能够反思自身人格的不足。

### 【教学重点】

人格与心理健康的关系；健康人格的内涵、大学生健康人格的基本特征；大学生健康人格的塑造；大学生常见人格偏差与调适策略。

### 【教学难点】

人格知识的精讲；人格与心理健康关系；大学生常见人格偏差与调适策略

第五章 驾驭情绪 笑对人生 ——大学生的情绪与心理健康

### 【教学内容】

情绪情感的概述；大学生的情绪和情绪管理；情绪 ABC 理论及其应用步骤；非理性信念

### 【细化教学目标】

1. 了解情绪的相关概念
2. 认识大学生情绪的特征和健康情绪的标准；
3. 理解情绪 ABC 理论及其应用步骤
4. 运用情绪 ABC 理论开展情绪管理和非理性信念的调节

**【教学重点】**

情绪的相关概念；情绪调控的方法。

**【教学难点】**

大学生情绪的调控；情绪 ABC 理论及其应用步骤；非理性信念

第六章 学会交往 快乐沟通——大学生人际关系与心理健康

**【教学内容】**

人际关系概述；大学生人际交往常见的不良心理；大学生人际交往的技巧

**【细化教学目标】**

1. 了解关于人际关系的基本知识及人际关系的建立过程；
2. 了解影响人际关系的主要因素；
3. 理解大学生主要存在的人际交往不良心理及其调适；
4. 练习沟通表达技巧

**【教学重点】**

影响人际关系的主要因素；大学生人际交往不良心理及其调适；掌握人际交往的原则和技巧。

**【教学难点】**

人际交往不良心理的调适；人际交往的原则和技巧。

第七章 驰骋学海 扬帆起航——大学生的学习与心理健康

**【教学内容】**

大学生学习与心理困扰；学会学习；大学生创新学习

**【细化教学目标】**

1. 明确大学生学习心理的特点，树立新的学习目标，尽快适应大学生活；
2. 了解大学生学习的心理基础；
3. 理解大学生常见的学习心理问题，掌握大学生主要的学习策略；
4. 掌握大学生常见学习心理障碍的调适。

**【教学重点】**

大学生学习心理特点；学习的心理基础；大学生学习能力的培养。

**【教学难点】**

大学生常见学习心理障碍的调适；大学生学习能力的培养。

第八章 正视爱情 怡情理性——大学生恋爱与性心理健康

**【教学内容】**

大学生爱情的特点；爱情心理调适；大学生的性心理健康；艾滋病的健康教育与行为干预

**【细化教学目标】**

1. 理解爱情三角形理论，熟悉爱情的几种类型；理解爱的语言
2. 练习提升表达爱、拒绝爱、接受爱、失去爱的几种能力
3. 知道大学生性心理健康及艾滋病的相关防护

**【教学重点】**

大学生恋爱心理的特点及存在的问题；爱的能力的学习；恋爱挫折的处理方法；性心理健康及艾滋病的相关防护

**【教学难点】**



大学生恋爱心理的调适方法。

## 第九章 直面挑战 拥抱幸福——大学生挫折应对与压力管理

### 【教学内容】

挫折与压力概述；大学生常见挫折和压力；大学生的挫折应对与压力管理

### 【细化教学目标】

1. 了解挫折的涵义及挫折产生的原因；
2. 了解挫折的意义及其应对方式；
3. 学会应对挫折和调适压力的方法。
4. 知道大学生心理危机干预与自杀预防；【教学重点】

理解挫折的应对方式；应对挫折和调适压力的方法；危机干预方法。

### 【教学难点】

应对挫折和调适压力的方法。

## 第十章 善用网络 远离网瘾——大学生网络与心理健康

### 【教学内容】

网络概述；网络成瘾；大学生健康网络行为的塑造

### 【细化教学目标】

1. 了解大学生的上网心理；
2. 理解网络对大学生的影响；
3. 了解网络成瘾综合症的表现及其防治的方法；

4. 知道大学生网络心理的调适方法。

**【教学重点】**

网络成瘾综合症的表现及其防治方法；大学生网络心理的调适方法。

**【教学难点】**

网络成瘾症的防治；大学生网络心理的调适。

第十一章 穿越风雨 始见彩虹——大学生常见的异常心理与应对

**【教学内容】**

异常心理概述；大学生异常心理的识别和治疗；大学生异常心理的应对

**【细化教学目标】**

1. 了解异常心理的概念和种类；
2. 知道常见的大学生心理困惑及异常心理；
3. 了解心理疾病，掌握哪些状态可以通过自我调整或心理咨询进行解决，哪些心理疾病需要专业医疗机构诊治

**【教学重点】**

大学生常见心理障碍的调适方法；大学生异常心理的处置。

**【教学难点】**

异常心理判断标准；大学生常见异常心理。

第十二章 珍爱生命 健康成长——大学生的生命意识与心理危机干预

**【教学内容】**

大学生的生命意识与现状；心理危机的识别和干预；心理咨询的方法和价值

**【细化教学目标】**

1. 了解生命的价值；
2. 知道生命困顿与心理危机；
3. 理解心理危机的识别，建立正确的心理咨询观念以及自助求助的意识。

**【教学重点】**

心理危机的识别，心理求助。

**【教学难点】**

心理危机的识别。

**实践教学部分**

表3 实践项目一览表（可根据实际情况选择3个模块布置给学生）

序号	实践项目名称	实践学时数	教学方法
1	探索自我专题实践活动	2	体验活动、心理测验、小组讨论
2	情绪管理专题实践活动	2	体验活动、小组讨论
3	探索人际专题实践活动	2	体验活动、小组讨论
4	实践调研活动	2	小组合作、实践调研

**实践一 探索自我专题**

**【教学内容】**

人格的四种气质类型、讨论自己的性格和气质类型、完成人格自画像并讨论如何完善自己的人格

**【细化教学目标】**

1. 理解自己的性格类型
2. 理解自己的气质类型

**【主要仪器】**

《启心实践手册》、人格的气质测验、个人心理名片

**实践二 情绪管理专题**

**【教学内容】**

情绪 ABC 理论的应用；讨论自己的非理性信念

**【细化教学目标】**

1. 理解情绪 ABC 理论及其应用步骤
2. 运用情绪 ABC 理论开展情绪管理和非理性信念的调节
3. 练习蝴蝶拍等放松技术

**【主要仪器】**

《启心实践手册》、心理电影《头脑特工队》

**实践三 探索人际专题**

**【教学内容】**

不同类型的沟通方式、人际冲突应对方式

**【细化教学目标】**

1. 分析人际交往的影响因素，理解人际交往的基本原则；
2. 分析自身主要的人际冲突应对方式，并思考如何合理地表达自己的需求

**【主要仪器】**

《启心实践手册》、《非暴力沟通》（选读）

#### 实践四 实践调研活动

##### 【教学内容】

1. 学生自主申报一个有关大学生的心理主题，各主题主要涉及大学生人际交往、恋爱、消费、个人发展等方面。调研主题经任课教师审核通过后，开展相关研究。
2. 调研活动以小组为单位，每组成员 8 人左右，组员有明确的分工。
3. 调研结束后，形成调研报告（或微电影、视频等材料）等进行汇报。

##### 【细化教学目标】

1. 学会小组合作
2. 理解心理知识在校园生活中的应用

##### 【主要仪器】

《启心实践手册》

#### 3. 课程教学资源

表 4 本课程主要教学资源及参考资料

资源类型	资源
教材	《大学生心理健康教程》 张梅芬 金彩云 编著，中国科学技术出版社。
主要参考书	马建青. 大学生心理健康教程. 第二版. 杭州:浙江大学出版社. 2022. 王晓刚. 大学生心理健康. 第一版. 北京:清华大学出版社. 2007. 吕澜. 大学生心理健康教程. 第一版. 北京:中国社会科学出版社. 2011. 马丁. 塞里格曼. 真实的幸福. 北方联合出版传媒集团. 2010.

## 五、课程目标与教学方法及实施对应关系

根据理论教学目标与内容，本课程倡导教师因材施教，在理论模块主要采用讲授法、案例讨论和小组讨论的形式，在实践模块主要采用体验活动、心理测验、小组合作、实践调研等方式。

表 5 教学环节、方法手段与课程教学目标对应表

教学环节	主要教学方法与手段	课程教学目标
理论教学	讲授法、案例讨论、小组讨论	1、2、3
实践教学	体验活动、心理测验、小组合作、实践调研	1、2、3

## 六、课程考核依据及评价标准与课程目标对应关系

课程考核情况总体说明：本课程为考查课，过程考核（平时成绩）和期末考核（自我成长报告或论文）两部分组成，平时成绩和考查成绩各占 50% 和 50%。课程总成绩采用五级制表示。

过程考核（平时成绩），包括实践作业（30%）、课堂表现（10%）、小组合作（10%）。

课终考核（期末考试），采用自我成长报告或论文形式。

### 1. 课程考核环节设计支撑课程目标情况

表 6 课程考核具体环节、分值占比、评价依据及方法

考核环节(100%)	参与评价项目	分值占比（100%）	评价依据及方法	关联的课程目标
过程性评价（50%）	实践作业	30%	学生启心实践手册完成度以及完成质量	目标 1、2、3
	课堂表现	10%	学生课堂活动参与程度、学生课堂考勤	目标 1、2

	小组合作	10%	学生课程小组活动参与度 学生实践调研活动完成度	目标 1、2、3
终结性评定 ( 50%)	期末考核论文	50%	由教师根据自我成长报告或论文质量进行评定。	目标 1、2、3
总评成绩=过程性评价 ( 50 %) +终结性评价 ( 50 %)				

## 2. 课程考核各个评价项目评价标准

表 7 过程性评价标准

评价项目	优秀 $90 \leq X \leq 100$	良好 $80 \leq X < 90$	中等 $70 \leq X < 80$	及格 $60 \leq X < 70$	不及格 $X < 60$
实践作业	实践手册完成度高，有深刻的实践内省；能够利用所学知识独立分析各类心理困境；作业重点突出、语言得当、思路清晰、字迹工整。	实践手册完成度较高，有较好的内省；能够利用所学知识独立分析各类心理困境；作业重点突出、语言得当、思路清晰、字迹工整。	实践手册完成度较高，有一定内省；基本能够利用所学知识独立分析各类心理困境。作业语言得当、思路基本清晰、字迹工整	实践手册完成度较一般，有一定内省；基本能够利用所学知识独立分析各类心理困境。	实践手册完成度较低且缺乏一定内省和反思；作业字迹潦草、态度不端。
课堂表现	能准时参加课堂，积极参与课堂活动、遵纪参加课堂教学，没有缺勤记录	能准时参加课堂，比较积极参与课堂活动、按时遵纪参加课堂教学，没有缺勤记录	能准时参加课堂，课堂活动参与度一般，按时遵纪参加课堂教学，按时请假。	能准时参加课堂，参与课堂活动的参与度不高、比较按时遵纪参加课堂教学，按时请假。	不能准时参加课堂，参与课堂活动的积极性不高、不能按时遵纪参加课堂教学，有无故缺勤记录

小组合作	每个小组成员都参与合作项目；课堂展示汇报过程中体现出团结、活泼、和谐、互助的团体合作精神。	小组成员基本参与合作项目，课堂展示汇报过程中体现出团结、活泼、和谐、互助的团体合作精神。	小组成员基本参与合作项目，课堂展示汇报过程中比较能体现出团结、活泼、和谐、互助的团体合作精神。	小组成员基本参与合作项目，课堂展示汇报过程中基本能体现出团结、活泼、和谐、互助的团体合作精神。	小组成员参与合作项目的不多，课堂展示汇报过程中也没有能体现出团结、活泼、和谐、互助的团体合作精神。
------	---	--	---	---	---

表 8 终结性评价标准

评价项目	优秀 $90 \leq X \leq 100$	良好 $80 \leq X < 90$	中等 $70 \leq X < 80$	及格 $60 \leq X < 70$	不及格 $X < 60$
期末考核论文	1. 能运用所学理论深入、全面分析自我成长过程，情感真挚； 2. 能客观认识自己的性格、人际关系模式、情绪模式等， 3. 有心理健康发展的自主意识，积极探索自我。	1. 能运用所学理论深入、全面分析自我成长过程， 2. 能较为客观得认识自己的性格、人际关系模式、情绪模式等 3. 有树立心理健康发展的自主意识。	1. 能基本运用所学理论深入、全面分析自我成长过程， 2. 基本可以客观得认识自己的性格、人际关系模式、情绪模式等 3. 有树立心理健康发展的自主意识。	1. 能基本运用所学理论深入、全面分析自我成长过程； 2. 基本可以客观得认识自己的性格、人际关系模式、情绪模式等。	1. 消极面对自我成长过程的分析、敷衍了事 2. 回避自我探索

## 七、课程目标达成评价与教学改进

### 1. 课程达成度评价方案

本课程目标达成总体评价依据定量和定性相结合的原则，分为直接评价和间接评价。直接评价以定量为主，进行课程目标达成度计算。在课程考核结束后进行，承担课程教学的教师采用课程考核成绩数据进行计算，评价分析课程分目标的达成值，再依据课程分目标对应的毕业要求指标点的权重，



计算得出各分目标的达成度，取平均值为本课程目标达成度。间接评价以定性为主，主要通过任课教师评价、学生评价、同行或督导评价综合分析、论证、审核课程目标支撑毕业要求各指标点的达成情况。本课程的达成度评价方案如表 9 所示。

表 9 本课程达成度评价方案

评价主体与方式	评价方法	评价结果利用
任课教师评价	运用作业开展课程达成度统计与评价；运用期末论文进行课程达成度评价；运用座谈法了解和评定学生课程目标的达成度。	供部门与教师从主要教学环节及其产出角度了解课程教学成效，并作为教学改进的依据；也供同行或教学专家审核之用。
学生评价	依托学校教务系统的学生期末课程教学满意度评价，进行课程达成度的评价。	供部门与教师从学生体验与收获角度了解课程教学成效，并作为教学改进的依据。
同行或督导评价	学校指派相关的同行专家或教学专家(督导)，依据任课教师和学生评价，并结合必要的佐证材料或汇报答辩程序，审核本课程的达成度评价结果。	供部门掌握课程教学成效，也作为教师教学改进的依据。

### 1. 课程教学目标评分标准

表 10 课程教学目标评分标准

课程教学目标	评分标准				
	优秀	良好	中等	及格	不及格
	$90 \leq X \leq 100$	$80 \leq X < 90$	$70 \leq X < 80$	$60 \leq X < 70$	$X < 60$
目标 1	对心理健康的相关理论和基本概念有全面了解；能明确心理健康的标准和意义；会识别大学阶段关于个体的心理发展特征及其异常表现，熟练掌握自我调适的相关心理学理论和方法	对心理健康的相关理论和基本概念有较好了解；能明确心理健康的标准和意义；会识别大学阶段关于个体的心理发展特征及其异常表现，掌握自我调适的相关心理学理论和方法	对心理健康的相关理论和基本概念有基本了解；能明确心理健康的标准和意义；基本识别大学阶段关于个体的心理发展特征及其异常表现，基本掌握自我调适的相关心理学理论和方法	对心理健康的相关理论和基本概念有一定了解；能明确心理健康的标准和意义；识别部分大学阶段关于个体的心理发展特征及其异常表现，掌握部分自我调适的相关心理学理论和方法	对心理健康的相关理论和基本概念的了解较差；不了解心理健康的标准和意义；无法识别部分大学阶段关于个体的心理发展特征及其异常表现，不能掌握自我调适的相关心理学理论和方法

目标 2	熟练掌握对自己探索、自我心理调试的方式和方法	掌握对自己探索、自我心理调试的方式和方法	基本掌握对自己探索、自我心理调试的方式和方法	掌握部分对自己探索、自我心理调试的方式和方法	不能掌握对自己探索、自我心理调试的方式和方法
目标 3	全面树立心理健康发展的自主意识；能客观认识自己的心理特点和性格特征；能够认识自我、悦纳自我；增强抗压能力，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的身心状态。	较好树立心理健康发展的自主意识；能较好认识自己的心理特点和性格特征；能较好得认识自我、悦纳自我；在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的身心状态。	基本树立心理健康发展的自主意识；基本认识自己的心理特点和性格特征；基本认识自我、悦纳自我；在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助	基本树立心理健康发展的自主意识；基本认识自己一定的心理特点和性格特征；有一定认识自我、悦纳自我。	无法树立一定的心理健康发展的自主意识；拒接认识自我、悦纳自我；在遇到心理问题时拒接自我调适或寻求帮助，无法积极探索适合自己并适应社会的身心状态。

## 八、持续改进

- 1、本课程根据课程进行中与学生的面谈及与授课教师的座谈及研讨中提出改进意见。
- 2、结合课程具体进程情况，根据随堂表现、课后作业、期末考核情况提出改进意见
- 3、吸收教学测评、教学督导及同行等反馈的宝贵教学意见和建议，对课堂教学内容、方式、方法和学业评价标准、体系等进行完善。

## 九、有关说明

本课程大纲自 2023 级开始执行，生效之日原先版本均不再使用。