

## 《大学生心理健康教育》课程标准

课程名称:	大学生心理健康教育	课程编码:	C1-7
适用专业:	全部专业	开设时间:	大一
课时数:	32	学 分:	2
所属学院:	学工部	制 订 人:	王晓

### 一、性质与任务

#### (一) 课程性质

《大学生心理健康教育》课程是学院全面贯彻党的教育方针,以全面推进素质教育为目标,以提高大学生身心素质为重点,为促进学生全面发展和健康成长而开设的一门公共必修课。本课程是开展大学生心理健康教育的重要途径。本课程的教学任务是让学生掌握和运用与他们年龄阶段密切相关的心理健康知识与调适技能,让他们学会处理环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、情绪调节、挫折应对等方面的困惑,树立积极乐观的人生态度,养成良好的生活习惯,全面提高大学生心理素质,并为学生的专业学习和发展奠定良好的基础。

#### (二) 课程任务

本课程设计坚持以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导方针,遵循大学生心理发展和教育规律,让大学生掌握和运用与他们年龄阶段密切相关的心理健康知识与调适技能,帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、情绪调节、挫折应对等方面的困惑,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的心理品质,促进大学生心理素质与思想

道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展，为其专业学习和个人发展奠定良好的基础。

## 二、目标与要求

### (一) 课程要求

本课程遵循大学生身心发展的原则，总共 32 学时，面授为 24 学时，自主学习为 8 学时。

### (二) 课程目标

#### 1. 知识目标

了解正确认识自我的意义；掌握正确认识自我和积极悦纳自我的方法；了解自己的个性特点；掌握培养良好个性的途径；了解影响人际交往的因素，掌握处理人际交往中问题的方法；了解学习的普遍规律；掌握科学、有效学习的方法；了解爱情相关的科学知识；掌握处理恋爱心理问题的方法；了解性心理发展规律；掌握性心理问题的调适方法；了解情绪与心理健康的关系；掌握情绪管理的方法；了解自己的压力；了解压力与心理健康的关系；掌握积极应对压力的方法；了解挫折相关的科学知识；掌握积极应对挫折的途径；了解心理危机；掌握处理心理危机的方法。

#### 2. 能力目标

方法能力目标：

- (1) 培养学生自主学习和自我发展能力。
- (2) 培养学生勤于思考的良好作风。
- (3) 培养学生的创造力。

社会能力目标：

- (1) 培养学生协调人际关系的能力。
- (2) 培养学生适应社会生活的能力。

- (3)培养学生承受和应对挫折的能力。
- (4)培养学生身心调适的能力。
- (5)培养学生自我管理的能力。
- (6)培养学生团队合作精神。

### 3. 素质目标

- (1)培养学生坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神。
- (2)培养学生积极乐观的生活态度。

### (三)课程联系

本课程为公共基础课，注重学生基本素质的培养，并无前后课程。

## 三、结构与内容

大学生心理健康教育是一项系统工程，需要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育的网络和体系。《大学生心理健康教育》以高职大学生在大学阶段的身心发展为主线设计课堂教学内容，在体验与分享中帮助学生在适应环境、调适自我中不断发展和完善自己。同时，本课程还将结合校园文化，将大学生心理健康节、《心之桥》、女生节、心理测评、心理咨询、团体辅导、心理班会、素质拓展训练、晨会教育、等相关的心理健康教育活动作为学生的第二课堂，通过参与生动活泼、丰富多彩的活动、结合课外的教育指导，将课堂所学应用于实践，在实践中巩固和发展所学的知识与技能，提高学生的心理素质。课程系统化结构详见表1。

表 1 《大学生心理健康教育》基础课程系统化结构

序号	开设时期	课程/模块名称	培养目标	内容	实施途径
1	第一学年 (课内)	心理健康教育	掌握心理健康教育的基本知识,培养探索自我、适应环境、处理情感问题和调适自我的能力,提高心理素质	探索自我;学会与人交往、学习心理辅导、恋爱与性心理辅导、情绪管理、应对压力、战胜挫折、危机应对、心理求助等	大学生心理健康教育是教学计划中一门公共必修课程,课内课时 24 个课时,课外心理活动即:心理普查 2 课时
2	第一学年 (课外)	身心适应	学会调整身心状态;学会正确认识和评价自己;提高适应新环境的能力	高职大学生活的特点;自我探索;人际交往心理辅导;学习心理调适	主要以心理健康节和女生节的新生适应讲座、人际交往心理讲座、心理咨询、心理拓展训练等方式开展。其中课外心理活动 4 课时,内容为学生自选参与两项课外活动
3	第三学期 (课外)	调节情绪情感	掌握和运用调节情绪的方法;提高处理生活中的情感问题的能力	情绪管理;恋爱与性心理辅导、预防艾滋病	主要以情绪管理、情感教育的知识讲座、情绪宣泄、心理咨询与团体辅导等方式开展
4	第四学期 (课外)	应对压力与挫折	掌握和运用应对压力的方法;提高面对挫折的能力	如何积极应对压力;如何正确面对挫折	主要以大学生心理健康节的系列活动、挫折教育、心理班会、晨会教育、心理咨询等方式开展
5	第五学期 (课外)	就业心理辅导	学会正确定位自己;学会为自己选择职业	自我和价值探索;如何选择职业	主要以就业心理辅导讲座、参与顶岗实习、模拟创业大赛、心理测评、团体辅导等方式开展
6	第六学期 (课外)	毕业生心理辅导	学会转换角色走向工作岗位;处理离校前的情绪情感,提高适应环境的能力	毕业生角色转换;情绪调节	主要以毕业生心理健康知识的宣传、个体咨询等方式开展

## 四、实施与保障

### (一) 教师基本要求

#### 1. 教学能力要求

教学过程思路清晰,有条理;有较强的语言表达能力;具有良好的组织和协调能力;课堂设计具有创新性,有一定教研教改能力。

#### 2. 专业水平要求

熟悉教学软件,能灵活运用软件完成 PPT 制作和教学设计,具有心理咨询或者心理健康教育的理论学习、工作经历。

#### 3. 素质要求

具有科学的世界观和积极的人生观,具有科学的教育思想;爱岗敬业,认真负责;热爱学生,热爱集体,团结协作、相互尊重和支持、顾全大局,要学而不厌,勤于进取,为人师表,严于律己,严谨治学。

### (二) 教材的选用

#### 1. 教材选取的原则

(1) 严格贯彻落实《职业院校教材管理办法》(教材〔2019〕3号)、《湖南省职业院校教材管理实施细则》(湘教发〔2022〕50号)、《湖南铁道职业技术学院教材选用管理办法》(湖铁院教〔2021〕31号)等文件精神,按照国家规定选用与课程标准相配套的高职规划优质教材,禁止不合格的教材进入课堂。学校建立了由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构,完善教材选用制度,经过规范程序择优选用教材。

(2) 上述教学内容要占教材篇幅的 80%以上。

(3) 涉及的概念讲解深入浅出,并配有大量实例,以帮助学生对概念的理解。

## 2. 推荐教材

《大学生心理健康教育》，高峰 王晓主编，湖南科学技术出版社，第一版，2023。

《当代大学生心理健康教程》，谷利成主编，中南大学出版社，第一版，2018。

中共湖南省委教育工作委员会组编《大学生心理健康教育教程》，湖南人民出版社。

## 3. 参考的教学资料

《大学生心理健康与发展》 主编：樊富珉 清华大学出版社

《大学生心理健康与调适》 主编：吕秋芳、齐力 华文出版社

《大学生心理健康教育》 编著：段鑫星、赵玲 科学出版社

《大学生心理健康教育》 课程主讲：李子勋、赵然、苑媛 超星网络课程

中国大学生心理健康教育在线、中育网。

### (三) 课程资源的开发与利用

积极开发和利用网络教学资源：课程标准、实训指导书、授课计划、电子教案、教学资源库等教学文件，及多媒体教学课件、习题、案例库、试题库、国家级或省级精品在线开放课程等资源。

课程网络可参考资源：

中国大学 mooc 移动商务视觉设计课程资源：[https://www.icourse163.org/course/JSETI-1001755282?from=searchPage&outVendor=zw\\_mooc\\_pcjsjg\\_](https://www.icourse163.org/course/JSETI-1001755282?from=searchPage&outVendor=zw_mooc_pcjsjg_)

### (四) 教学方法

讲授法、讨论法、练习法等。

## 五、考核与评价

结合本课程的特点,本课程主要采用过程考核与终结性考核相结合的方式进行考核,以过程考核为主,标准见表2。

表2 上学期课程考核方式与成绩评定

类别	考核点		建议考核方式	评分标准	评分比例
过程考核	平时表现	课堂纪律与考勤	班长记录与老师抽查相结合	事假一节扣1分,迟到/早退一次扣3分,旷课一节扣3分,旷课3次及以上,取消本课程成绩评定资格	10%
		课外活动参与情况	结合心理委员与小组同学之间的互评	根据学生参与课外心理健康与卫生教育活动的积极性给予评分。心理委员与同学的互评各占5分	20%
	模块考核	课堂活动参与程度	结合教师评价与小组同学之间的互评	根据学生参与课堂活动的积极程度给予评分,总分为30分。其中同学的互评占10分	30%
		参与各项活动的心得体会	教师评价	根据学生参与课外各项活动的心得体会材料(如:参与活动的体会、电影观后感、书籍的读后感、投稿心理健康报等)进行评分,总分为10分	10%
终结性考核	我学习本门课程的收获与感想?		教师评价	根据学生在学习本门课程中的收获程度进行评价,总分为30分	30%
合计					100%

## 六、进程与安排

本课程遵循大学生身心发展的原则，总共 32 学时，面授为 24 学时，自主学习为 8 学时，具体教学内容和学时分配见表 3。

表 3 2024 学年上学期课程课内教学内容结构与学时分配表

模块编号	模块名称	子模块编号	子模块名称	教学目标	教学内容	备注	学时
M1	适应新的环境	M1	适应新的环境	掌握正确适应大学新环境的方法；积极进行心理调适	1. 适应大学新环境； 2. 树立大学新目标； 3. 入学心理调适； 4. 心理健康概述	面授	2
M2	正确认识自我	M2	正确认识自我	掌握正确认识自我的途径；学会积极悦纳自我	1. 正确认识自我的意义； 2. 正确认识自我的途径及其自我探索活动； 3. 积极悦纳自我的方法及其自信心训练； 4. 认识你自己——自我探索团体活动	面授	2
M3	塑造健康人格	M3	塑造健康人格	了解自己的人格；掌握培养塑造健康人格的方法	1. 半杯水的故事——人格的差别； 2. 了解自己的人格特点； 3. 通过案例分析掌握塑造健康人格的方法	面授	2
M4	调适学习心理	M4	调适学习心理	了解高职学生学习的特点与一般规律；掌握处理学习中心理问题的调节方法	1. 案例引出大学与高中学习的差异； 2. 学习规律，动机与效率的关系、遗忘曲线； 3. 树立正确的学习动机； 4. 注意力不集中的心理调适； 5. 时间管理训练； 6. 考虑焦虑调节与放松训练	面授	2

续表3

模块编号	模块名称	子模块编号	子模块名称	教学目标	教学内容	备注	学时
M5	自我调节情绪	M5	自我调节情绪	了解自己的情绪；掌握调节情绪的方法，培养良好情绪	1. 情绪的定义与种类； 2. 情绪与心理健康； 3. 及时宣泄负面情绪； 4. 情绪调适的方法及其利弊分析； 5. 结合案例阐述情绪的ABC理论并加以训练	面授	2
M6	轻松消除压力	M6	轻松消除压力	正确认识压力；探索自己的压力来源；掌握积极应对压力的方法	1. 压力的含义与意义——感觉剥夺实验、鱼的战斗力的故事； 2. 压力与身心健康； 3. 压力的自我探索； 4. 通过两个压力情境引导积极应对压力	面授	2
M7	淡然应对挫折	M7	淡然应对挫折	了解挫折产生的原因及作用；掌握正确面对挫折的方法；了解心理危机；掌握心理干预方法	1. 挫折的含义及意义； 2. 挫折引发的情绪和行为反应——应激实验； 3. 分享自己应对挫折的经验——生命线活动； 4. 提高挫折承受力——周婷婷的案例	面授	2
M8	学会与人交往	M8-1	学会与人交往	了解高职学生人际交往的特点；掌握人际交往原则；掌握处理人际冲突的方法；优化人际关系	1. 人际交往的意义、原则及其首因效应、晕轮效应和刻板效应； 2. 什么样的人受欢迎？ 3. 如何做个受欢迎的人？ 4. 人际交往中的不良心理及其调适； 5. 人际沟通的有效方法； 6. 处理人际冲突的方法与情境训练	面授	2

高职公共基础课程体系模块化建设

续表3

模块编号	模块名称	子模块编号	子模块名称	教学目标	教学内容	备注	学时
M8	学会与人交往	M8-2	恋爱中的人际交往	正确认识爱情与恋爱；掌握处理恋爱问题的方法；培养大学生健康的恋爱心理与行为；了解性心理发展与性心理问题	1. 我眼中的爱； 2. 观看科教片《科学发现爱情是什么？》 3. 如何表达爱？ 4. 如何拒绝爱？ 5. 爱是需要学习的； 6. 如何正确对待失恋？ 7. 性心理发展与性心理问题； 8. 大学生爱情心理团体活动	面授	2
M9	珍惜爱护生命	M9	珍惜爱护生命身心适应	掌握珍惜和爱护生命的方法	1. 生命与生命教育； 2. 心理危机； 3. 大学生心理危机干预	面授	2
M10	走出心灵误区	M10	走出心灵误区	掌握大学生心理求助和预防心理疾病的方法	1. 大学生心理求助概述； 2. 大学生常见的心理障碍的防治； 3. 参观心理咨询中心各功能室； 4. 考核	面授	4
M11	心理普查	M11	心理普查	了解心理普查项目，排查学生心理健康状况	1. 阅读普查注意事项； 2. 认真完成测试题目； 3. 提交保存测试结果	自主	2
M12	职业生涯规划	M12	职业生涯规划	了解职业生涯规划的概念和理论；进行合理的职业生涯规划	1. 职业生涯规划的概念； 2. 职业生涯规划的相关理论； 3. 如何进行自我生涯规划； (超星网络课程《大学生心理健康教育》中南大学版第八讲)	自主	2

续表3

模块编号	模块名称	子模块编号	子模块名称	教学目标	教学内容	备注	学时
M13	认识我的原生家庭	M13	认识我的原生家庭	了解原生家庭相关理论,合理分析原生家庭	1. 依恋理论; 2. 分离个体化理论; 3. 投射性认同理论; 4. 绘画家谱图; (超星网络课程《大学生心理健康教育》兰州大学版第十二和十三章)	自主	2
M14	遇到更好的自己	M14	遇到更好的自己	了解爱自己的方式和克服生命局限的方法	1. 爱自己发现真正的宝藏; 2. 觉察并克服生命的局限 (超星网络课程《大学生心理健康教育》兰州大学版第四章)	自主	2
合计总学时							32

## 七、其他说明

### (一) 课程管理

- (1) 课程标准由教学团队专家共同制定。
- (2) 每年到现场调研,及时更新教学内容。
- (3) 课程标准每年修订一次。