SJQU-QR-JW-026（ A0）

大学生心理健康

 MentalHealthof CollegeStudents

一、基本信息

课程代码：【 2990330】

课程学分：【 1 学分+1 学分素质拓展】

面向专业：【全体一年级学生（分布在第一学年）】

课程性质：【通识教育必修课】

开课院系： 学生处(心理健康教育与咨询中心)

使用教材：

教材:【陈伟等主编《大学生心理健康与发展》 上海交通大学出版社 2019 年 9 月】 【杨振斌等主编 智慧树《大学生心理健康》 线上课程】

参考书目【 1.桑标主编《大学生心理健康》

2.格里格 ·津巴多.心理学与生活. 3.李正云.破茧化蝶——来自大学生心理咨询的案例报告 4.赵国秋.心理压力与应对策略】

课程网站网址： **https://coursehome.zhihuishu.com/courseHome/1000006248#teachTeam** 先修课程：【无】

二、课程简介

大学生心理健康教育课程在大学生心理健康教育资源建设中发挥着主渠道作用。根据《中共 中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16 号）、《教育 部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1 号）、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）〉 的 通知》（教思政厅〔2011〕1 号）、教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程 教学基本要求》 的通知（教思政厅[2011]5 号） 等文件精神，各高校应根据学生心理健康教育的 需要，结合本校实际，制订科学、系统的教学大纲，组织实施相应的教育教学活动，保证学生在 校期间普遍接受心理健康课程教育。

高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨 在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用 心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学 生全面发展。因此，课程的开设是高校心理健康教育工作的重要组成部分。

关于 1+1 方案的开课形式设计，依据学生规模与学校条件，依然采取横切式教学形式，原有 的 1 学分、16 学时课程在新的教学计划中依然确保开设。经过使用与论证，智慧树《大学生心 理健康》网络课程在全国同类课程中是使用最多的课程之一，考虑采用智慧树《大学生心理健康》 开设线上心理课程。智慧树《大学生心理健康》 为 32 学时，学生需要学习够 32 学时内容、网络 作业，但按照 16 学时计算，按照 1 学分纳入素质拓展学分。各位授课教师有对应负责的班级， 智慧树中的作业需要批改。

主讲教师要求经过相关培训拥有心理咨询资格证书。

三、选课建议

全体一年级学生必修课（分布在第一学年）

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序 号 | 课程预期学习成果 | 课程目标 | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO111 表达沟通 | 1. 课堂发言与分享 | 课堂发言、两两分享 | 发言与分享 |
| 2. 完成课堂书写作业 | 课堂作业 | 作业 |
| 3. 参与小组活动 | 小组活动与交流 | 小组交流 |
| 2 | L0211 自主学习 | 阅读教材内容、学习网络教学 资料 | 阅读教材内容、学习网络教 学资料 | 学习心得 |
| 3 | L0311 专业能力 | 提高心理健康敏感度，提高对 异常心理及危机的识别与应对 能力 | 案例讨论、课堂体验活动 | 发言与分享 |
| 4 | L0411 尽责抗压 | 提高压力管理和挫折应对能力 | 课堂体验活动 | 发言与分享 |
| 5 | L0611 信息应用 | 阅读教材内容、学习网络教学 资料 | 阅读教材内容、学习网络教 学资料 | 学习心得 |
| 6 | LO711 服务关爱 | 1.感受寻找生命价值、寻找人 生意义 | 生命体验活动 | 发言与分享 |
| 2.关怀生命个体 | 案例讨论 | 发言与分享 |

五、课程内容

线下学习内容：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周序 |  | 教学内容 | 能力要求 |  | 教学重点 |
| 1 大 学 生心理 健康导 论 |  | 心理健康的概念心理健康的标准大学生常见的心理问题心理咨询概述大学生心理咨询 |  理解大学生心理健康的 含义、标准、特点、影 响因素、评判准则和维 护途径等 了解心理咨询的概念、 原则、认识误区； 常见 心理咨询流派和技术 了解大学生心理咨询的特点与意义、内容与类 型、过程及设置 |  | 大学生心理健康的含 义、标准、特点、评判 准则和理论等大学生心理咨询的特 点与意义 、 内容与类 型、过程及设置 |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 了解 自我 、 发展 自 我 |  大学生自我意识的概念、 内容 大学生认识 自我 的途径 与方法 大学生人格发展影响 因 素及人格对大学生心理 健康的影响 |  了解大学生自我意识的 含义、内容 理解大学生认识自我的 途径与方法 理解和分析人格对大学 生心理健康的影响 |  大学生认识 自我 的途 径与方法 人格对大学生心理健 康的影响 |
| 3 人 际 互动与 恋爱 |  总结原生家庭对大学生个 人成长和人际交往的影响 补充人际交往和沟通的改 善方法，体验不同沟通姿 态 总结大学生爱情心理发展 过程，如何在恋爱中提升 爱的能力，如何经营婚姻 和家庭 补充大学生性心理发展及 常见问题 |  理解家庭关系，特别是 亲子关系，对自己的影 响 掌握大学生人际交往的 原则、艺术、改善方法 和途径 理 解 爱 情 心 理 发 展 过 程，提升爱的能力 了解大学生性心理发展 及常见问题 |  探索自己的依恋类型和 常用的沟通姿态 爱情心理发展过程 |
| 4 情 绪 的自我 调控 |  情绪的概念 情绪的产生 三种情绪状态 情绪的功能 大学生情绪的特点 情绪 ABC 理论 负性情绪的调试与应对 |  了解关于情绪三种学说 的基本内容 了解情绪是如何产生的及其带来的一些行为反应 了解情绪的基本功能及 当代大学生情绪的基本 特点是什么 可以区分情绪的三种不 同状态 掌握情绪的 ABC 理论 掌握如何识别及调试应 对负性情绪 |  学会区分三种不同的情 绪状态 情绪的 ABC 理论 理解情绪的弹性，学会 如何调节负性情绪 情绪疗愈、悦纳自己 |
| 5 压 力 管理与 挫折应 对 |  压力及压力源 压力的积极作用 压力与工作绩效的关系 压力应对的 5R 策略 挫折的定义及影响 积极应对挫折的策略 |  了解压力的作用，发挥 积极作用 压力应对的策略 挫折应对的策略 |  理解自身发展和生活事 件面临的压力和挫折的 影响 自我应对压力和挫折、 有效自我管理的方法 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 异 常 心理的 识别与 应对 |  大健康概念 心理异常及其分类 大学生心理问题的特征与 识别 大学生心理障碍的特征与 识别 病与非病三原则 大学生心理异常的应对 求助家人——原生家庭 心理异常的应对原则 学校心理咨询中心的工作 实践、地点、预约方式 |  了解大学生心理异常的 两种分类及特征 了解如何区分心理问题 及心理障碍，学会使用 病与非病三原则 了解大学生心理异常应 对的基本策略及原则 了解学校心理咨询中心 的工作实践、地点、预 约方式 |  理解心理异常，学会进 行分类 鉴别心理问题与心理障 碍 病与非病三原则 掌握大学生心理异常的 应对策略 |
| 7 从 生 存 、生 活到生 命与使 命 |  珍爱生命 防止自杀 心理资本 生命的追寻 生命的意义 人生的使命 |  通过自杀事件的分析， 防止自杀 理解一个人有多少心理 资本可以使用 通过了解生命产生的过 程，理解生命 通过游戏和活动，理解 生命的意义 通过探索，了解自己一 生要完成的使命，从而 增加责任感 |  通过案例讨论，理解生 命的意义，防止自杀 理解生命的本质，理解 生命的意义 探索人生的使命 |

线上学习内容（需上课前完成相关内容学习）：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周序 | 教学内容 | 能力要求 | 教学重点 |
| 1 增 强 适 应 能 力 ， 争 做 创 造 性 人 才 |  大学生活在人生中的重要 地位 做一个出色的大学生 努力做创造性人才 |  了解自主学习的五个 特点 理解人生发展的三种 素质 理解创造性人才要素 |  怎样适应自我 怎样成为创造性人才 |
| 2 自 我 探 索 与 成长 |  1.1 自我探索与人格成长 ——接纳自我，建立自信 1.4 自我规划与管理 — — 树立理想，确立人生目标 3.4 心理资本与内在资源 ——提升心理资本，发展 影响力 |  了解自我意识的基本 内涵 理解自我意识的来源 了解生涯的内涵及其 规划的基本方法 理解目标及时间管理 的基本方法 了解心理资本的基本 内容 |  自我意识的来源 目标及时间管理的基本方 法 |
| 4-5 调 试 与 应 对 |  进入情绪资本的年代 认知重塑与压力转换 和谐人际关系—— 化解冲 突，学习合作关怀 学习与适应—— 大学生活 与心理适应 |  了解情绪的概念、情绪 的弹性，正确看待情绪 掌握情绪调节的方法 压力与绩效的关系： 倒 U 面对压力的生理反应 面对压力的法则（微 笑、锻炼、呼吸、音乐、 睡眠、接近自然） 慢性压力症候群（皮质 醇、抗衰老激素） 用清单来明确压力事 件 一定程度压力的益处 认知重塑策略 了解萨提亚人际沟通 理论中不同的沟通姿 态，理解不同沟通姿态 背后的渴望，掌握改善 |  情绪的弹性 情绪的疗愈和调节压力与 绩效的关系： 倒 U 面对压力的法则（微笑、 锻炼、呼吸、音乐、睡眠、 接近自然） 造成过度压力的原因 认知重塑策略 萨提亚人际沟通理论中不 同的沟通姿态，其外在表 现和背后的渴望，及改善 方法和途径。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 方法和途径 |  |
| 6-8 发 展 与 提 升 |  | 阳光心态——积极生活，塑 造阳光心态危机管理——直面危机，维 护心理健康生命教育——珍爱生命，防 止自杀心理资本与内在资源—— 提升心理资本，发展影响力 |  了解情绪的定义，情绪 的动机作用以及情绪 的影响因素 理解为什么人们会有 各种阴影下的“想法” 掌握大学生阳光心态 的方法 了解网络时代大学校 园的危机有哪些 了解危机发生时认知、 情绪和行为方面的反 应 掌握大学生危机的应 对方法和预防策略 理解自杀的真相从而 预防自杀行为 引导重视生命的价值， 知道人没有决定 自己 生死的自由 知道空 心病的主要表 现与成因，形成正确的 生命价值观 |  情绪的定义，情绪的动机 作用以及情绪的影响因素 大学生阳光心态的方法 大学生心理危机的类型 常见的危机反应 大学生的各种可用资源 对自杀的误解和真相 询问、陪伴和转介技术 形成正确的生命价值观 |

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（ 3X） | 评价方式 | 占比（%） |
| X1 | 随堂测验 | 40 |
| X2 | 课堂出勤、互动 | 30 |
| X3 | 智慧树学习 | 30 |

(X1)随堂测验：结合课堂学习、课堂活动及网络课件学习，进行随堂开卷测验。 (X2)课堂出勤、互动： 主要考查课堂出勤和互动情况。其中，每名学生课程学习期间必 须提问至少一次，否则此部分成绩按 0 分计。

(X3)智慧树学习：完成课后老师布置的智慧树学习任务。

撰写人：刘雍鹤 系主任审核签名： 审核时间：2023 年 2 月10日