**《大学生心理健康教育》课程教案**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程授课信息** | | | | | | |
| 授课教师 | 廖文娜 | | 开课部门 |  | | |
| 课程学分 | 2 | | 课程总学时 | 36 | | |
| 授课学期：20 ~20 学年第 学期 | | | | | | |
| 授课班级1： 专业 级 班  授课班级2： 专业 级 班  授课班级3： 专业 级 班  授课班级4： 专业 级 班  授课班级5： 专业 级 班  授课班级6： 专业 级 班 | | | | | | |
| 课程性质 | ☑公共必修课 □公共选修课 □专业必修课 □专业选修课 | | | | | |
| 课程类型 | □A类纯理论课 ☑B1理论+实践课 □B2理实一体化课  □C1技能实训课 □C2顶岗实习 □C3其他纯实践课 | | | | | |
| 课程考核类型 | □考试课 ☑考查课 □考证课 | | | | | |
| 教材名称  （包括出版信息） | | 《大学生心理健康教育》,廖文娜 主编,北京理工大学出版社,2024年8月. | | | | |
| 参考资料  （参考书、文献等） | |  | | | | |
| 课程教学项目 | | 课程教学项目名称 | | | 课 时 | 授课地点 |
| 第一章 | | 树立科学的健康观 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第二章 | | 适应多彩的大学生活 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第三章 | | 建立良好的自我认知 | | | 4 | 多媒体教室 |
| 第四章 | | 掌握有效的学习方法 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第五章 | | 建构和谐的人际关系 | | | 4 | 多媒体教室 |
| 第六章 | | 探寻甜蜜的恋爱关系 | | | 4 | 多媒体教室 |
| 第七章 | | 保持良好的情绪状态 | | | 4 | 多媒体教室 |
| 第八章 | | 有效应对压力与挫折 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第九章 | | 培养健全的人格品质 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第十章 | | 掌控网络虚拟世界 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第十一章 | | 开拓美好的职业前景 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第十二章 | | 正确认识心理咨询 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第十三章 | | 科学防治精神障碍 | | | 2 | 多媒体教室 |
| 第十四章 | | 守住宝贵的生命底线 | | | 2 | 多媒体教室 |

**第一章 树立科学的健康观**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | 多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 树立科学的健康观 | | | 教学任务 | | 帮助学生树立正确的健康观念，了解心理健康的影响因素，树立自助求助意识；了解人生发展的历程，生命存在的意义与价值。 | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | | **融入思政元素** | |
| 健康与心理健康的概念、标准；心理健康与健康的关系；心理健康的影响因素；心理保健方法。 | | | | / | | | 1.健康是幸福生活最重要的指标，健康是1，其他是后面的0，没有1，再多的0也没有意义。  ——2021年3月23日，习近平在福建考察调研时强调  2.马克思主义唯物辩证法的发展观 | |
| **1.3学情分析** | | 很多大学生在健康观念和健康行为上存在着一些问题，如熬夜、暴饮暴食、过分节食等。他们对心理健康也缺乏重视，不能充分认识、接纳并提升自我，缺乏抵抗挫折的能力，从而引发一系列的心理健康问题。本章作为本门课程的第一个专题，将帮助学生认识到身心健康的重要性，树立科学的健康观。 | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：掌握健康的定义，理解心理健康的概念以及心理健康与健康的关系，明白大学生心理健康教育的意义；  2.能力目标：掌握心理自助的方法，懂得在必要时寻求帮助；  3.素质目标：树立强烈的心理健康意识。 | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 心理健康的定义与标准；树立心理健康维护的意识。 | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 心理自助与求助 | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 从人们对健康的认识的演变过程，结合当前大学生常见的健康问题进行分析和讲解，让学生在实际生活案例中感受健康的身体和心理对大学生成长的重要意义。 | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | |  | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | | 通过雨课堂发布课前学习活动 | | | | | 预习第一章内容，思考：什么是健康？心理健康的标准是什么？ | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 课程内容导入 | | 阅读著名的心理学家弗洛依德的“安娜小姐”案例，思考：大学生该如何加强对心理健康的重视？ | | | | | 随机提问，发言分享 | | 5分钟 |
| 环节2 | 健康的定义与内容；心理健康的标准及影响因素 | | 1. 讲解健康的概念及演变过程； 2. 通过案例分析来介绍大学生心理健康的标准； 3. 讲解心理健康的标准及影响因素； 4. 借鉴唯物辩证法“物质世界是普遍联系和不断运动变化的统一整体”的观点，帮助学生理解心理健康的动态变化特征；   IMG_256 | | | | |  | | 35分钟 |
| 环节3 | 大学生的心理特点 | | 讲解大学生的心理特点：  1.追求个性化和自主化  2.较强的行动力和自我表达意愿  3.情绪情感不稳定且表现复杂多样 | | | | | 组织学生讨论当代大学生的心理特点，以及自身发展的需要。  分组讨论，以组为单位整理和汇报讨论的内容。 | | 10分钟 |
| 环节4 | 维护大学生的心理健康 | | 讲解大学生心理健康的重要性  1.完成大学学习的必备前提  2.有利于大学生培养健康的个性心理  3.促进大学生形成正确的人生价值观  4.大学生实现人生理想的坚实基础  介绍大学生常见的心理问题  1.大学生活适应问题  2.经济压力  3.学业压力  4.人际交往困扰  5.恋爱问题  6.网络成瘾  7.就业困扰  讲解大学生心理健康自我维护的三个途径：  1.学会自助  2.懂得求助  3.乐于助人  通过实例展示介绍校内多元化的心理健康教育服务内容。 | | | | | 结合实际情况，分析自己上大学以来经历过的心理冲突及其成因。 | | 30分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂推送作业 | | | | | 评估自己的身心健康状况，反思自己是否有不利于身心健康的生活习惯？ | | 学生自主安排 |
| 环节2 | 知识巩固 | | 通过雨课堂推送作业 | | | | | 小组讨论：当代大学生有哪些常见的心理问题？大学生需重点培养哪些方面的心理素养？ | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |

**第二章 适应多彩的大学生活**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | 多媒体教室 | | |
| 教学项目 | | 适应多彩的大学生活 | | | 教学任务 | | 介绍大学学习的特点和大学生的角色转换，明确大学学习的任务；介绍大学新生常见的适应问题，提高大学适应能力。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | **融入思政元素** | | | |
| 认识大学；心理适应的理论知识；  大学新生的心理适应阶段和常见的适应问题；积极适应大学生活的方法。 | | | |  | | “广大青年要保持初生牛犊不怕虎的劲头，不懂就学，不会就练，没有条件就努力创造条件。“志之所趋，无远弗届，穷山距海，不能限也。”对想做爱做的事要敢试敢为，努力从无到有、从小到大，把理想变为现实。”——2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话 | | | |
| **1.3学情分析** | | 进入大学是学生学业生涯的重要转折点。在适应这一重要转变的过程中，学生可能会在学习适应、人际适应、生活自理适应、自我管理方式适应、心理适应等方面产生诸多困难和问题。本章作为本门课程第二章节，将为处于适应关键期的大学生提供实用的入学适应指南。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：了解大学与中学的不同和大学的特点，明确大学的学习重点；认识常见的适应问题，了解适应的心理学含义。  2.能力目标：提升大学生活的适应能力。  3.素质目标：培养学生理性平和、积极向上的心理素质。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 了解大学环境变化和学习特点，明确大学需解决的问题。 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 掌握提升心理适应能力的方法。 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 以生为本，围绕学生的心理特点、常见疑问和学习需求组织教学活动；教学过程中侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的外化。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | 123 | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | | 学生活动设计 | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | | 布置书本预习任务 | | | | | | | 阅读书本第二章内容 | 学生自主安排 |
| 环节2 | 思考题 | | 布置课前思考题：   1. 你现在经历的大学生活是什么样的？ 2. 习近平总书记寄语广大青年要保持初生牛犊不怕虎的劲头，不懂就学，不会就练，没有条件就努力创造条件。“志之所趋，无远弗届，穷山距海，不能限也。”对想做爱做的事要敢试敢为，努力从无到有、从小到大，把理想变为现实。习总书记的话给你什么启发？ | | | | | | | 结合实际回答问题 | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | | 学生活动设计 | 时长 |
| 环节1 | 课前思考题讨论  课程导入 | | 课堂提问：  1.你现在经历的大学生活是什么样的？  2.怎样理解习总书记的话？  解析：“志之所趋，无远弗届，穷山距海，不能限也。”的意思是志向所趋,没有不能达到的地方,即使是山海尽头,也不能限制。意志所向,没有不能攻破的壁垒,即使是精兵坚甲,也不能抵抗。习近平总书记鼓励青年们对想做爱做的事要敢试敢为，努力从无到有、从小到大，把理想变为现实。因此，同学们要有理想、有干劲，要保持初生牛犊不怕虎的劲头，不懂就学，不会就练，没有条件就努力创造条件去实现自己的大学目标。 | | | | | | | 发言与分享 | 5分钟 |
| 环节2 | 大学与中学的不同和大学的特点 | | 讲解大学与中学的不同：   1. 学习目标与方式不同 2. 课余生活不同 3. 自我管理水平不同   讲解大学的特点：   1. 大学之“大”，大在“学”上； 2. 大学之“学”，学以致“大” | | | | | | | 思考：上大学了，你的感受是？大学学习与中学学习有何不同？ | 15分钟 |
| 环节3 | 明确大学生的角色定位与角色转变 | | 介绍大学生活需要做的六个转变：   1. 社会角色的转变 2. 奋斗目标的转变 3. 思维方式的转变 4. 学习方式的转变 5. 生活方式的转变 6. 交往方式转变 | | | | | | | 引入案例“小芳的故事”，组织讨论——大一学生该如何积极适应大学新生活？ | 20分钟 |
| 环节4 | 拓展阅读 | | 带领学生阅读心理加油站“大学生的生活=ctrl+?” | | | | | | | 讨论、分享 | 10分钟 |
| 环节5 | 大学新生常见的适应问题，提高大学生适应能力 | | 介绍大学新生常见的适应问题：  1.环境变化引起的适应不良  2.自我评价的失调而形成心理负担  3.学习适应不良而导致焦虑和困惑  4.人际关系适应不良而产生心理压力  讲解适应的含义   1. 心理学角度适应的含义 2. 主动适应和被动适应 3. 社会适应的四格象限理论 4. 大学生适应的四个阶段 5. 适应的影响因素   讲解如何积极适应大学生活   1. 明确大学学习任务 2. 培养良好的生活习惯 3. 建构积极的心态 4. 积极参与实践 5. 学会有效求助 | | | | | | |  | 25分钟 |
| 环节6 | 心理测验、拓展阅读 | | 指导学生使用《大学新生心理适应量表》，了解自己的适应状态，进一步提升适应能力。  根据心理加油站的拓展内容，了解一些提升适应能力的策略和指导。  89  67 | | | | | | | 完成《大学新生心理适应量表》 | 5分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | | 学生活动设计 | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂发布课后作业 | | | | | | | 以小组为单位，用访谈法收集班上同学在适应大学生活过程中遇到的困扰及解决方法，并写作一篇调查报告。 | 课后自行安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第三章 建立良好的自我认知**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | 廖文娜 | | 授课学时 | 4 | | 授课地点 | | | 多媒体教室 | |
| 教学项目 | 建立良好的自我认知 | | | 教学任务 | | 介绍自我意识的有关概念，指导学生客观剖析自己，接纳自己，积极的去发现自我、提升自我。 | | | | |
| **1.2教学内容** | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | **融入思政元素** | | | |
| 自我意识的概念；自我意识的形成和发展；大学生自我意识的特点；大学生与自我意识有关的困扰；建立正确的自我意识。 | | | | / | | 广大青年要爱国爱民，从党史学习中激发信仰、获得启发、汲取力量，不断坚定“四个自信”，不断增强做中国人的志气、骨气、底气，树立为祖国为人民永久奋斗、赤诚奉献的坚定理想。要锤炼品德，自觉树立和践行社会主义核心价值观，自觉用中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化培根铸魂、启智润心，加强道德修养，明辨是非曲直，增强自我定力，矢志追求更有高度、更有境界、更有品位的人生。  ——2021年4月19日，习近平总书记在清华大学考察时的讲话 | | | |
| **1.3学情分析** | 大学生自我意识的发展受多方面因素的影响，在自我认知、自我体验等方面也表现出了新的特点。面对不同的评价体系、评判标准，他们很容易出现迷茫、自卑等方面的困扰。本专题的内容将采用具体问题具体分析的策略，引导大学生群体客观的审视自我，积极的将实现自我价值与实现中华民族伟大复兴结合起来。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | 1.知识目标：掌握自我意识的有关概念，了解大学生自我意识发展的特点，理解自我意识有关困扰的形成原因以及应对办法；  2.能力目标：能够科学、客观的剖析和认识自己；  3.素质目标：培养学生形成发现自我、接纳自我的积极心理学品质。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | 大学生自我意识的发展过程，自我意识偏差的表现和纠正方法。 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | 客观地评价自我，接纳自我。 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | 以心理学四大元素为依托，围绕“知”、“情”、“意”、“行”循序渐进，由浅入深的原则，以生为本，围绕学生的心理特点，具体问题，具体分析，教学过程中侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的迁移。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | 教法：讲授法、举例法、讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | 微信截图_20240829211348 | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | 布置书本预习任务 | | | | | | 阅读书本第三章内容 | | 学生自主安排 |
| 环节2 | “自我认知”课前小调查 | 在课前1天在雨课堂发布“自我认知”内容相关的小型调查问卷，引导学生对“自我”这一概念进行思考，包括“自己名字的由来”、“我的长处和短处”等题目，问卷不设置标准答案和分值，参与问卷调查可以计入平时分。 | | | | | | 填写问卷 | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 讨论问卷结果 | 课前将之前发布的问卷结果导出，并生成文档，实时发布文档，对学生比较感兴趣的话题，例如“自己名字的由来”、“进入大学以来自己发生了哪些变化”等话题展开讨论，鼓励学生对问卷的结果发表自己的意见。  结合习近平总书记在清华大学考察时的讲话，引导学生思考，新时代青年人的使命、担当，并进一步思考，怎样实现个人价值与集体价值的统一。 | | | | | | 发言与分享 | | 20分钟 |
| 环节2 | 课程导入及思考 | 引入“阿姆斯特丹的点红实验”，引导学生思考：什么是自我意识？自我意识是何时觉醒的？阿姆斯特丹的点红实验给我们什么启发？ | | | | | | 观看视频  小组讨论 | | 20分钟 |
| 环节3 | 自我意识的概念与大学生自我意识发展的特点 | 讲解自我意识的概念  1.静态的描述：生理自我、社会自我、心理自我；  2.动态的描述：自我认知、自我监控、自我调节；  分析自我意识的形成与发展  1.自我意识发展渐成说  2.自我意识发展三阶段理论  介绍影响大学生自我意识的因素  1.依据自己的行为判断；  2.反射性评价；  3.他人的反馈；  4.社会比较 | | | | | |  | | 40分钟 |
| 环节4 | 课堂活动：我的自画像 | 请同学们闭上眼睛，回想心目中自己真实的样子，再用提前准备好的彩笔及白纸画出脸庞及五官的轮廓；  画完之后进行小组评选，并推选一位同学作为代表上台介绍自己的作品。 | | | | | | 完成课堂绘画作业  参与小组讨论及分享 | | 40分钟 |
| 环节5 | 大学生自我意识困扰的化解及自我意识的完善 | 讲解大学生常见的自我意识困扰  1.自负  2.自卑  3.叛逆  4.迷茫  讲授大学生自我意识的完善  1.正确认识自我  2.积极接纳自我  3.有效控制自我  4.科学塑造自我 | | | | | | 以“我是……的人”为句型，完成15句有关“我是谁”的叙述句。  集体朗诵诗歌《当我内心足够强大》 | | 40分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 拓展提升 | 通过雨课堂发布课后作业 | | | | | | 找到几个熟悉你的人，问他们对你的印象如何？然后思考是否喜欢自己给别人留下的这些印象，以及留下这些印象的原因。最后，尝试在生活中改变自己的形象和行为表现，不断完善自己。 | | 自行安排时间 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | |

**第四章 掌握有效的学习方法**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | 授课地点 | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 掌握有效的学习方法 | | | 教学任务 | 引导学生掌握正确的学习方法；评估自身学习状态，掌握提升学习能力的途径和方法；能结合本专业培养要求安排大学生活学习生活。 | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | **对接职业证书标准** | **融入思政元素** | | | | |
| 学习的概念和概述；大学生的学习特点和困扰；提升学习能力的途径和方法。 | | / | “知识是每个人成才的基石，在学习阶段一定要把基石打深、打牢。学习就必须求真学问，求真理、悟道理、明事理，不能满足于碎片化的信息、快餐化的知识。要通过学习知识，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识。”——2018年5月2日，习近平在北京大学师生座谈会上的讲话 | | | | |
| **1.3学情分析** | | 学生进入大学后，面对全新的学习内容、学习要求和教学模式，学生可能会出现心理和学习方法的不适应，出现思想懈怠、学习动力不足、迷茫或等心理，进而影响大学阶段的学业表现。通过本章的学习，可以提升他们的学习技巧，帮助他们更好地适应大学的学习生活。 | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1. 知识目标：掌握与学习有关的概念和理论，科学地认识大学生学习行为的特点，知晓大学生常见的学习困扰和学习问题； 2. 能力目标：掌握科学有效的学习方法，提升学习能力。 3. 素养目标：养成主动思考、善于思考、终身学习的品质。 | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 掌握科学有效的学习方法 | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 学习有关的概念和理论以及学习的意义 | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 坚持“启发引导、循序渐进、促进发展”的原则，以生为本，针对学生的心理特点、常见疑问和学习需求组织教学活动；教学过程中侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的外化。 | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | 学习教学 | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 了解当代大学生学习和娱乐的时间占比、学习特点 | | 课前通过雨课堂发布“学习、娱乐时长”相关的小型调查问卷，引导学生思考自己一天学习的时间有多长。  IMG_256 | | | | 完成调查问卷，并思考：大学的学习和高中的学习有什么区别？ | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 课程内容导入 | | 在“从高职生到博士研究生，看他7年逆袭之路”人物故事中，主人公的事迹给你哪些启发？你喜欢大学的学习吗？推动你学习的最大动力是什么？  结合习近平总书记在北京大学师生座谈会上的讲话，谈一谈学习对于当代大学生的重要性。 | | | | 随机提问，发言分享 | | 5分钟 |
| 环节2 | 学习概述和学习理论 | | 讲解学习的概念、学习的理论：  1.学习的界定  （1）学习的含义  从广义的层面来看，学习指的是由经验所导致的个体在行为上的任何相对持久的改变。  从狭义的层面来看，学习特指人类获取知识以及技能的过程。  （2）学习的意义  学习是个体生存和种族延续的重要手段，是人类文明不断进步的源泉。  2.学习的理论  （1）学习的联结理论  （2）社会学习理论  （3）学习的认知理论 | | | | 以小组为单位进行讨论和发言：  大学的学习和高中学习有什么区别？  人类大脑是怎么学习的？ | | 15分钟 |
| 环节3 | 大学生学习特点和困扰 | | 介绍大学阶段的学习特点  分析影响大学学习的因素：   1. 学习动机 2. 学习目标 3. 学习态度   介绍大学生常见学习心理问题及其成因  1.学习动机不足  2.学习习惯不良  3.学习倦怠  4.学习拖延  5.考试焦虑 | | | | 思考：目前你有学习困扰吗？你认为自己已经具备了哪些学习能力？哪些方面还有欠缺？ | | 10分钟 |
|  | 课堂问卷自测 | | 指导学生完成《学习动机问卷》课堂自测；测试后，组织学生对问卷结果进行讨论分析。 | | | | 完成问卷测评并思考：自己的学习动机存在哪些方面的问题？是如何引起的？ | | 10分钟 |
| 环节4 | 提升学习能力的途径和方法 | | 讲解学习能力的含义   1. 学习能力的构成 2. 大学生应具备的学习能力   讲解学习能力的提升   1. 学会制定有效的学习目标和计划   2.学会科学管理学习时间  时间管理  3.掌握科学的学习方法（预习、听课、记笔记、学习艾宾浩斯遗忘曲线规律做好复习策略）  4.科学用脑 | | | | 思考：从兴趣出发，如何让大学学习变得有趣？  发言：如何利用互联网学习。 | | 20分钟 |
| 环节5 | 开展活动 | | 活动主题：时间馅饼  步骤：   1. 在空白的纸上画一个大圆圈，代表一天24小时。 2. 边画边思考，想想自己的一天是怎么度过的。 3. 估计自己一天中的活动，包括学习、锻炼、休闲、人际交往、睡觉所占用的时间，然后把自己的时间馅饼按照各项活动时间的比例分割。（分割时可以采用线条，也可以用彩色笔涂出色块。注意这里所标注出来的是一天生活中平均的活动情况，标注的最终结果通过圈内占比的形式体现出来。） | | | | 完成时间馅饼的课堂作业,并讨论如何才能使自己的时间安排更加合理。 | | 20分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用与巩固 | | 通过雨课堂发布课后作业 | | | | 制作一份周计划表。在一周内简要记下自己所做的A、B、C、D四类事务，并根据时间管理原则：先做A、B类事务，少做C类事务，不做D类事务。 | | 学生自主安排 |
| 环节2 | 课后阅读：《我为什么上大学——30位院士高考回忆录》 | | 不定时抽查 | | | | 完成课后阅读 | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | |

**第五章 建构和谐的人际关系**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 4 | | 授课地点 | | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 建构和谐的人际关系 | | | 教学任务 | | 引导学生理解人际关系的重要性及其在人生中的意义；了解人际交往中的心理效应及人际交往的心理困扰，指导学生分析导致人际交往困惑的原因；帮助学生运用人际关系理论，调适和优化人际关系，掌握建立良好的人际关系的方法。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | | **融入思政元素** | | |
| 人际交往的心理学理论；大学生的人际关系特点；大学生人际关系综合诊断；调适并优化人际关系。 | | | | / | | | 1.“青年是人民友谊的生力军。青年人情趣相近、意气相投，最谈得来，最容易结下纯真的友谊。”——2013年9月7日，习近平在纳扎尔巴耶夫大学的演讲  2.中华优秀传统文化  3.携手构建人类命运共同体的理念 | | |
| **1.3学情分析** | | 人际交往是大学生交流信息、获取信息的重要途径，是认识自我、完善自我的重要手段，是协调集体关系、形成集体合力的纽带。人际交往的成功与否直接影响大学生的身心健康发展。大学生群体常常在人际交往中出现孤独、自卑、自负、嫉妒、多疑、敌视等方面的心理问题。本专题的学习将有助于大学生提升人际交往的能力。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：掌握人际交往的定义，熟悉人际交往中的心理学效应；了解大学生人际交往常见的心理困扰以及导致人际交往困扰的原因；  2.能力目标：能够运用人际关系理论，调适和优化人际关系，建立良好的人际关系；  3.素质目标：养成良好的人际交往态度和品质。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 人际交往的定义，人际交往中的心理困扰，培养良好的人际交往能力。 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 运用人际关系理论，调适和优化人际关系。 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 以生为本，紧扣大学生在人际交往过程中的特点和常见问题组织教学内容，通过案例讲解和情景扮演，帮助学生在学习过程中实现知识的迁移应用。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 讲授法、案例讨论、实训作业法、体验活动 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | |  | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | | 布置书本预习任务 | | | | | 自主阅读书本第五章内容，并思考：人际交往的意义是什么？  大学生该如何培养自己的交往能力？ | | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 课程导入 | | 检查学生课前预习情况，随机邀请学生发言：  1.你认为人际交往的意义是什么？  2.习近平总书记强调“青年是人民友谊的生力军。青年人情趣相近、意气相投，最谈得来，最容易结下纯真的友谊。”你认为大学生应该如何培养自己的人际交往能力？ | | | | | 讨论与发言分享 | | | 5分钟 |
| 环节2 | 人际交往概述 | | 介绍人际交往的概念、意义和人际关系的主要成分  （一）人际关系的认知、情感和行为成分  （二）人际交往的发展过程  1. 定向阶段  2. 情感探索阶段  3. 情感交流阶段  4. 稳定交往阶段  课堂活动：绘制你的人际圈 | | | | | 小组为单位讨论与发言：   1. 哪些因素在影响我们的人际交往？ 2. 一种是与你相似的人，另一种是与你不相似的人，你更可能跟谁成为朋友？ 3. 人际交往中，你最看重对方的什么品质？   绘制个人的人际圈，梳理自身的人际资源。 | | | 35分钟 |
| 环节3 | 人际交往的心理效应 | | 讲解人际交往的心理效应   1. 首因效应   （二）光环效应  （三）身体语言效应  （四）刻板印象  （五）罗森塔尔效应  （六）社交距离效应 | | | | | 思考并举例：如何将这些心理效应应用到实际生活中？ | | | 40分钟 |
| 环节4 | 大学生人际交往障碍及调适 | | 【案例导入】宿舍里的故事  介绍大学生常见人际交往问题  1.渴望与人交往，但缺乏交往能力  2.缺少知心朋友，难建立深层关系  3.畏惧与人交往，时常封闭自己  4.沉醉网络交往，逃避现实生活  讲解大学生人际关系障碍的调适  1.纠正认知偏差  2.调整社交期望  3.保持情绪稳定  4.从他人角度考虑问题  5.宽容对待他人  通过高职学霸宿舍全员升本的榜样案例，引入“构建宿舍命运共同体”的话题。 | | | | | 主题讨论：  1.为何宿舍人际冲突频频出现？  2.如何构建宿舍命运共同体？  完成《人际关系综合诊断量表》测评，分析自身的人际交往状况 | | | 40分钟 |
| 环节5 | 人际关系的调适与优化以及培养良好的人际交往能力 | | 用“颜回食污”的故事作为案例导入，启发学生“眼见不一定为实，知人不易”的道理。  培养良好的人际交往能力  1.积极主动地与人交往  2.营造良好的第一印象  3.善用倾听的技巧  4.学会恰当地拒绝  5.有效地赞美他人  组织课堂活动：找找他是谁。  给每个学生发一张“寻人信息卡”，在寻人过程中，需应用并体会传统文化中的社交思想及礼仪（如，称呼礼仪、问候礼仪、介绍礼仪、握手礼仪等），发掘中华礼仪文化的内涵之美，在人际交往中展现大学生的礼仪风范和个人魅力。 | | | | | 参与课堂活动 | | | 40分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂发布课后作业 | | | | | 在校园里随机找10个陌生人打招呼并与同学分享个人体验。 | | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第六章 发展甜蜜的恋爱关系**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 4 | | 授课地点 | | 校内多媒体教室 | | |
| 教学项目 | | 发展甜蜜的恋爱关系 | | | 教学任务 | | 引导学生树立正确爱情观,帮助学生掌握恋爱心理困扰的调试方法及性心理健康的维护方式，帮助学生发展健康的恋爱心理和性心理,以促进学生健康成长。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | **融入思政元素** | | | |
| 爱情的涵义；爱情成分理论；大学生恋爱的心理特点；大学生恋爱心理困扰及调适；性心理健康的标准；大学生性心理健康的维护；预防艾滋病。 | | | | / | | 1.“真情，是不虚、不私、不妄之情。真情不虚就是要忠诚老实、诚恳待人，真情不私就是要砥砺品德、刚正无私，真情不妄就是要光明磊落、坦坦荡荡。唯有如此，亲情、友情、爱情、同志之情才能高尚恒久，才能有益于自己，有益于亲人、友人、所爱之人、同志之人，也才能铸就守望相助、天下同心的人间大爱。”——2017年1月26日，习近平在2017年春节团拜会上的讲话  2. 马克思婚姻家庭观 | | | |
| **1.3学情分析** | | 当代大学生的性生理已基本成熟，但性心理发展还不太成熟，人生观不够稳定，爱情观也尚未成熟，虽迫切渴望爱情，但不能正确理解恋爱的涵义，不懂得如何维护自己的性心理健康。本专题的学习将帮助他们树立正确的恋爱观，掌握爱的方法。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：了解爱情的涵义、大学生恋爱的特点、大学生恋爱与性心理方面常见的问题；掌握恋爱心理困扰的调试方法和性心理健康的维护途径。  2.能力目标：能够对恋爱方面的心理困扰进行自我调节，保持性心理和生理健康。  3.素质目标：树立正确的爱情观和性态度。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 大学生恋爱心理调适、性心理健康的维护、艾滋病预防 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 把握爱的底线 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 坚持“融教书育人、知识传授、能力培养、素质教育于一体”的教学理念，在教学过程中注重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的外化。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、案例讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | 1.课前准备  预习→思考题  2.课中实施  课前思考题讨论、课程导入→知识点讲解→心理测试→知识点讲解→活动体验→知识点讲解→案例研讨  3.课程拓展  知识应用→拓展知识 | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | | 学生活动设计 | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | | 通过雨课堂布置书本预习任务和思考题 | | | | | | | 自主阅读书本第六章内容并结合实际回答问题：什么是爱情？在一段恋情中，你最看重的是什么？你的理想爱人是什么样的？ | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | | 学生活动设计 | 时长 |
| 环节1 | 课程导入 | | 随机提问：  1. 在一段恋情中，你最看重的是什么？请简要描述一下你对爱的理解和你的恋爱观、择偶观。  2.“真情，是不虚、不私、不妄之情。真情不虚就是要忠诚老实、诚恳待人，真情不私就是要砥砺品德、刚正无私，真情不妄就是要光明磊落、坦坦荡荡。唯有如此，亲情、友情、爱情、同志之情才能高尚恒久，才能有益于自己，有益于亲人、友人、所爱之人、同志之人，也才能铸就守望相助、天下同心的人间大爱。”怎样理解习近平总书记的这段话？ | | | | | | | 发言与分享 | 5分钟 |
| 环节2 | 爱情的涵义 | | 通过案例“这是爱情吗？”的分析，引导学生思考：什么是爱情？阿明与小美的感情是爱情吗？  讲解爱情的涵义：  1.什么是爱情？  2.爱情的成分理论 | | | | | | | 发言与分享 | 25分钟 |
| 环节4 | 爱情对大学生成长的意义 | | 分析爱情对大学生个人成长的意义  1.满足内在需求  2.更好地认识和发展自己  3.培养爱与被爱的能力 | | | | | | | 发言与分享 | 10分钟 |
| 环节5 | 大学生恋爱能力的培养 | | 围绕马克思主义婚姻家庭观，讲述树立正确恋爱观的要点：  讲解大学生恋爱能力的培养  1.选择合适的恋爱对象  2.把握两性心理差异  3.摆正爱情与学业的关系  4.培养健康的恋爱行为  5.提高恋爱挫折承受能力 | | | | | | | 完成《恋爱态度自评量表》 | 40分钟 |
| 环节5 | 活动体验 | | 通过“爱的表达”这个游戏，帮助学生体会爱情的真义。 | | | | | | | 体验、感受 | 10分钟 |
| 环节6 | 性心理健康和维护大学生性心理健康的途径 | | 介绍性心理的有关知识  1.健康性心理的内容  2.青春期的性心理发展  3.大学生常见的性心理困扰  讲解大学生性心理健康的维护途径  1.树立健康的性态度  2.学习科学的性知识  3.维护性心理健康 | | | | | | | 阅读《网络与朋辈成性知识获取主要渠道》调查报告，分组讨论：大学生如何正确获取性知识？途径都有哪些？大学生如何养成健康的性心理和性态度？ | 30分钟 |
| 环节7 | 艾滋病的科学预防 | | 介绍艾滋病  1.什么是艾滋病  2.艾滋病的临床表现  3.艾滋病对人的危害  4.艾滋病的流行情况  讲解如何科学预防艾滋病  1.艾滋病的传播途径  2.规范自身的行为来预防艾滋病 | | | | | | | 熟记预防艾滋病的10条基本知识。 | 40分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | | 学生活动设计 | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂发布课后作业 | | | | | | | 应用爱情成分理论，分析你自己或周围人的爱情关系，看看属于哪一种类型，是一种完美的爱情吗？ | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第七章 保持良好的情绪状态**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 4 | | 授课地点 | | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 保持良好的情绪状态 | | | 教学任务 | | 理解情绪的涵义和功能，熟悉基本情绪和复杂情绪的类型及特点；了解大学生情绪的特点和常见的情绪问题；掌握情绪健康的标准和情绪管理的原则；掌握情绪的认知调节和放松调节方法。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | | **融入思政元素** | | |
| 情绪的涵义和功能；大学生情绪的特点和常见的情绪问题；情绪健康的标准和情绪管理的原则；情绪的认知调节和放松调节方法。 | | | | / | | | 1.“青年的人生之路很长，前进途中，有平川也有高山，有缓流也有险滩，有丽日也有风雨，有喜悦也有哀伤。心中有阳光，脚下有力量，为了理想能坚持、不懈怠，才能创造无愧于时代的人生。”——2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话  2.马克思主义唯物辩证法的系统观 | | |
| **1.3学情分析** | | 处于青年期的大学生有着丰富、强烈而又复杂的感情世界，但心理上不够成熟，喜怒哀乐等情绪体验常常一触即发，容易陷入情绪困扰，从而影响到大学生学习、生活等各个方面。本专题的学习能够帮助学生了解情绪的含义和功能、理解大学生的情绪特点及常见情绪问题，掌握管理情绪的有效方法，保持乐观积极的心境，做好情绪的主人。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：理解情绪的涵义和功能，熟悉基本情绪和复杂情绪的类型及特点；了解大学生情绪的特点和常见的情绪问题；掌握情绪健康的标准和情绪管理的原则；  2.能力目标：掌握情绪的认知调节和放松调节方法；  3.情感态度目标：学会管理和调节情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态，能够尊重他人、关注他人感受、恰当地表达情绪并能安慰他人。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 了解大学生情绪的特点和常见的情绪问题，掌握情绪的认知调节和放松调节方法。 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 掌握情绪的认知调节和放松调节方法，能够在生活中进行自我调节。 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 以生为本，围绕学生的心理特点、常见疑问和学习需求组织教学活动；教学过程中侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的外化。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | |  | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | | 布置书本预习任务和思考题 | | | | | 自主阅读书本第七章内容并结合实际思考：自己的情绪表达和控制能力如何？情绪对自己的生活有什么样的影响？ | | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 课程导入 | | 通过“睡眠可以帮助消解负面情绪”的研究案例，引导学生思考“情绪是什么？情绪是如何产生和发生变化的？” | | | | | 发言与分享 | | | 5分钟 |
| 环节2 | 情绪的涵义和功能；  基本情绪和复杂情绪的类型及特点 | | 介绍情绪的含义和功能  1.情绪是我们每个人在生活中亲身体验着的一种很重要的心理活动。  2.情绪具有适应、动机、组织、通信、感染功能。  讲解情绪的分类  1.基本情绪：快乐、痛苦与悲哀、愤怒和恐惧。  2.复合情绪：爱、焦虑、敌意、自我意识情绪 | | | | | 发言与分享：你对自己的情绪和情感了解吗？你觉得自己的情绪表达和控制能力如何？情绪对你的生活有什么样的影响？ | | | 35分钟 |
| 环节3 | 大学生情绪的特点 | | 介绍大学生的情绪特点  1.积极的学业情绪较多  2.抑郁、焦虑等情绪问题频现  3.情绪的外显性与内隐性并存 | | | | | 完成心理测评： “你忧郁吗” | | | 20分钟 |
| 环节4 | 情绪健康的标准和情绪管理的原则 | | 结合中医经典理论的观点和临床数据，讲解情绪与疾病的关系，介绍常见的情绪性疾病。  讲解情绪健康的标准  1.积极情绪体验多于消极情绪体验；  2.情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪；  3.要有明确的情绪诱导因子。  介绍情绪管理的原则  1.处理好心情后再处理事情；  2.活在当下；  3.适当地表达自己的情绪；  4.将负面情绪转化为可利用的资源。 | | | | |  | | | 20分钟 |
| 环节5 | 情绪的调节方法 | | 讲授情绪的认知调节  通过讲解情绪ABC理论和情绪调节方法训练，引导学生从唯物辩证法的系统观出发，认识到人体是“身”“心”的辩证统一体，体会片面、不合理的认知对自身生理、心理、社会功能的影响。  介绍放松调节和练习静坐放松  1.肌肉放松法  2.呼吸放松法  3.想象放松法  4.静坐  讲解正念调节  1.意识情绪  2.接受情绪  3.理解情绪  4.管理情绪  介绍中医调节  1.节制法  2.疏泄法  3.转移法  4.情志制约法  5.养生功法  6.其他疗法  介绍娱乐调节  1.音乐  2.书画  3.有氧运动 | | | | | 完成课堂作业：  合理情绪疗法的应用练习  体验放松训练 | | | 80分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 指导学生在接下来的一周里，每天记录整理自己的情绪，以增加对自我情绪的认识与察觉。 | | | | | 使用情绪记录表，整理最近一周的情绪，增加对自己情绪的认识与觉察，洞悉情绪与事件、想法之间的因果关系。 | | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第八章 有效应对压力与挫折**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 有效应对压力与挫折 | | | 教学任务 | | 引导学生认识压力与挫折的内涵与特点，分析、提炼、总结学习和生活中常见的压力和挫折，帮助学生掌握正确的压力和挫折应对方法，学会及时疏导压力，提高承压抗挫能力，让广大学生更加健康阳光。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | **融入思政元素** | | | |
| 压力与挫折的内涵、特点；大学生常见的压力、挫折和反应；应对压力和挫折的方法和技巧。 | | | | / | | “青年时期多经历一点摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路。要历练宠辱不惊的心理素质，坚定百折不挠的进取意志，保持乐观向上的精神状态，变挫折为动力，用从挫折中吸取的教训启迪人生，使人生获得升华和超越。”——2013年5月4日，习近平同各界优秀青年代表座谈时的讲话 | | | |
| **1.3学情分析** | | 大专学生，尤其是三二分段以及3+证书生源学生，学习基础普遍比较薄弱，认知能力有所欠缺，在学习、生活、人际交往、求职等方面会存在各种各样的压力和挫折，从而带来心理上的种种波澜，甚至萎靡不振。通过本专题的学习可以帮助他们掌握科学的压力和挫折应对方法。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：掌握压力与挫折的内涵与特点；掌握正确的压力和挫折应对方法。  2.能力目标：提升承压抗挫能力。  3.素质目标：塑造良好的心理韧性及乐观开朗的品质。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 压力和挫折的产生机制及可能引发的不良反应。 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 压力和挫折的具体应对方法 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 以生为本，运用启发式教学，教学过程侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，通过小组讨论总结压力和挫折以及产生的原因，通过实践、体验来学习应对压力和挫折的方法。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、启发法、举例法、讨论法、实践法  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | C:\Users\Gao\AppData\Local\Temp\1641885005(1).png | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | | 布置课本预习任务 | | | | | | 阅读课本第八章内容并结合自身在学习、生活和工作方面的压力，思考：如何减少压力？甚至化压力为动力？ | | 学生自主安排 |
| 环节2 | 课前测试 | | 指导学生完成《中国大学生压力量表》、《挫折耐受力测试 》两份测试问卷 | | | | | | 完成测试问卷 | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 课程导入 | | 以《压力的效应》故事导入，引出压力的内涵、分析压力的产生来源及压力的特点。 | | | | | | 结合案例，思考压力是什么？这个故事给我们什么样的启示？ | | 5分钟 |
| 环节2 | 认识压力 | | 1. 从物理学概念到心理学角度讲解压力的涵义。   2.讲解压力的产生，主要取决于两个重要的心理过程，即[认知](https://www.psychspace.com/psych/action-tag-tagname-%C8%CF%D6%AA.html)评价和应对。 | | | | | | 课堂交流分享：压力认知模式测试 | | 10分钟 |
| 环节3 | 大学压力来源和特点 | | 1.介绍大学生压力的来源    2.讲解大学生压力的特点 | | | | | | 小组讨论：结合大学的学习和生活，讨论当前大学生的压力源有哪些？大家尝试过哪些方法来应对？ | | 10分钟 |
| 环节4 | 提升抗压能力 | | 压力调适方法训练  1.调整思维模式  2.学会自我放松  ——练习“蝴蝶拍”  3.善用社会支持  4.强化时间管理 | | | | | | 1.分组讨论：结合个人经历，分享一个自己遇到压力时的情境及当时采取的应对方式。讨论哪些是理性应对，哪些是非理性的应对？  2.体验减压小技巧——蝴蝶拍 | | 15分钟 |
| 环节5 | 案例讨论 | | 分享王阳明的人生经历：凡是磨你的，必能渡你 | | | | | | 思考：王阳明的经历给我们什么样的启示？ | | 5分钟 |
| 环节6 | 挫折的内涵 | | 讲解挫折的内涵  1.挫折情境：阻碍目标达成的具体事件或环境。  2.挫折认知：个体对挫折情境的认知和评价。  3.挫折反应：个体对挫折情境的情绪和行为反应 | | | | | | 结合自身情况列出挫折产生需要具备的五个条件。 | | 5分钟 |
| 环节7 | 大学生挫折产生的原因 | | 从个人因素和环境因素两方面分析大学生挫折产生的原因。 | | | | | | 小组讨论：  分组讨论自己成长过程中遭遇过的挫折及其产生的原因。 | | 5分钟 |
| 环节8 | 挫折的作用 | | 从消极和积极两方面讲解挫折对人的影响。 | | | | | | 分组辩论：挫折对人有利还是有弊？ | | 5分钟 |
| 环节9 | 案例讨论 | | 引入“寻找失落的自我”案例，引导学生思考如何应对挫折困境。 | | | | | | 思考：如何帮助芳芳找回自我？大学生该如何培养耐挫力？ | | 5分钟 |
| 环节10 | 挫折应对 | | 介绍挫折的不良应对方式  1.攻击  2.冷漠  3.固执  4.消极的心理防御机制  讲解正确的挫折应对方法  1.接受现实、从容面对  2.避免不恰当的行为  3.适度宣泄、转移目标  4.发掘潜能、超越自我  5.正确归因、努力改善  6.学会放下、适当取舍  耐挫力的培养  1.正确认识挫折  2.坦然接受挫折  3.树立正确的失败观  4.多挖掘挫折的积极意义  5.在实践中提高解决问题能力 | | | | | | 回顾上节课内容，提出问题：“面对挫折，我们应该如何应对？” | | 10分钟 |
| 环节11 | 活动课 | | 挫折应对的方法练习  1. 目的：挖掘应对挫折的新方法  2. 准备：纸、笔。  3. 活动内容：每个人先填写以下表格（可自行增减行），然后小组讨论。  1724914701407 | | | | | | 完成课堂练习 | | 5分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 布置生活事件记录的作业 | | | | | | 一旦生活出了问题，在事件发生后，尝试拿一张白纸记录下自己的感受。同时思考两个问题：这件事为什么会发生？能从这件事情中汲取什么经验？ | | 学生自主安排 |
| 环节2 | 知识拓展 | | 指导学生发掘生活中的好事，完成课后作业 | | | | | | 每天晚上想一想，找出并写下当天或前一段时间发生的三件好事。 | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第九章 塑造健全的人格品质**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 塑造健全的人格品质 | | | 教学任务 | | 讲解人格的概念和有关理论，结合大学生可能存在的人格方面的问题，教授学生塑造健全人格的途径和方法。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | **融入思政元素** | | | |
| 人格概述；人格形成与发展的影响因素；  人格的特质理论及其他理论；大学生常见的人格问题及调适；大学生健康人格的塑造。 | | | | / | | 我们常讲，做人要有气节、要有人格。气节也好，人格也好，爱国是第一位的。我们是中华儿女，要了解中华民族历史，秉承中华文化基因，有民族自豪感和文化自信心。要时时想到国家，处处想到人民，做到“利于国者爱之，害于国者恶之”。  ——2018年5月2日，习近平总书记在北京大学师生座谈会上的讲话 | | | |
| **1.3学情分析** | | 人格是关乎一个人成败的关键。对大学生群体而言，人格的健全与否直接影响到他们生活、学习的方方面面。人格的形成是比较复杂的，但可以通过科学的认识和有意识的改变来逐渐完善。本专题旨在帮助大学生群体培养新时代青年应有的积极人格品质，学会做人，学会做事。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：掌握人格的概念和有关理论，熟悉大学生常见的个性问题、人格障碍的表现；掌握人格完善的途径；  2.能力目标：能够客观地描述和分析自己的人格特征；  3.素质目标：塑造并形成以良、善为核心的有理想、有信念的积极人格品质。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 科学地描述人格，认识大学生人格形成的影响因素及常见困扰； | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 辩证地理解各种人格理论，塑造健全的人格品质。 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 人格是较为抽象和复杂的概念。本专题的教学将统合“知”、“情”、“意”、“行”四个方面，由浅入深，以生为本，围绕学生的心理特点，做到具体问题具体分析，将知识融入学生的实际体验，促进知识的迁移。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | 人格教学 | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | | 布置书本预习任务 | | | | | | 自主阅读书本第九章内容 | | 学生自主安排 |
| 环节2 | 人格测试 | | 课前通过雨课堂发布《大五人格问卷》，并提供对应的分值和解释。通过问卷调查，引导学生思考，人格具体指的是什么？人格包含哪些元素和特征？自己的人格是什么样的？ | | | | | | 完成问卷和思考题 | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 课程导入 | | 1.了解学生测试情况，并对测评得分做出解释；  2.鼓励学生对人格测试的结果发表看法，引导学生进一步思考“人格是什么？”  3.结合习近平总书记在北京大学师生座谈会上的讲话，鼓励学生思考，中华民族的优良品格有哪些，这对于塑造自身的健全人格而言，有哪些启发？ | | | | | | 发言与分享 | | 5分钟 |
| 环节2 | 案例分析 | | 通过双生子研究的结果，启发学生思考，人与人之间的差异为何千姿百态？我们是生来就与众不同还是后天环境使然？个体之间最大的差异是什么？ | | | | | | 思考问题，参与课堂讨论 | | 5分钟 |
| 环节3 | 人格的含义、特征、人格形成的影响因素 | | 讲解人格的含义  1.行为、思维、情感方面综合；  2.不同于其他人、典型方面；  介绍人格的特征  1.独特性  2.稳定性  3.整体性  4.社会性  讲解人格的结构  1.人格的倾向性：包括需要、动机、兴趣、世界观和价值观等，主要在后天社会环境作用下形成，反映人格可塑的一面。  2.人格心理特征：包括能力、气质、性格，它们在不同程度上受遗传因素的影响较大，相对比较稳定。  介绍影响人格形成的因素  1.遗传因素；  2.家庭因素；  3.社会文化因素；  4.学校教育；  5.自然环境。 | | | | | | 思考及小组讨论：1.举例说明人格如何影响我们的生活和学习？  2.新时代青年，应当具备什么样的人格品质？应该怎样去塑造、培养这些品质？ | | 15分钟 |
| 环节4 | 人格的有关理论 | | 介绍精神分析视角下的人格理论  1.人格的地形模式：意识、前意识和潜意识；  2.人格的结构模式：本我、自我和超我  精神分析  讲解人格的特质理论  1.奥尔波特的特质理论  IMG_256  2.卡特尔的特质因素理论    3.五因素模型  IMG_256  介绍进化心理学视角下的人格理论  和积极心理学视角下的人格理论 | | | | | | 思考：不同理论之间的联系和区别是什么？  讨论发言：我们应该怎样看待同一事物的不同方面？ | | 15分钟 |
| 环节5 | 大学生人格方面的困扰及应对策略 | | **案例导入**  通过“女大学生从公主到平民 落差太大患上人格障碍”案例分析，思考以下问题：与大学生学习生活相关的人格问题有哪些？造成这些问题的原因是什么？  **介绍大学生人格方面的困扰**  1.人格障碍；  2.人格缺陷；  **讲解塑造健康人格的途径**  采用叙事教学法，引导学生理解“格物、致知、诚意、正心、修身”的人格修养智慧。  1.培养健康的自我意识，悦纳自己；  2.加强日常行为训练，培养优秀品质；  3.以优秀的人为榜样，择其善者而从之；  4.参加团体辅导，养成好的生活方式和行为习惯。 | | | | | | 小组讨论：  1.人格关乎一个人的成败，请具体说明一些名人、伟人在人格方面的特点，分析他们身上的人格力量；  2.谈谈怎样塑造并形成以良、善为核心的有理想、有信念的积极人格品质？ | | 20分钟 |
| 环节6 | 活动课 | | 课前至少采访三位自己身边的人，分别问他们“我在你的眼中是一个什么样的人？”  结合采访收集到的信息，以4-5人为一组进行分享与讨论，探讨如何进一步完善自己的人格，完成知、情、意、行的有机过渡。 | | | | | | 参与课堂活动 | | 20分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂发布课后作业 | | | | | | 结合人格测验的结果以及对自身人格特点的分析，写作一篇自我成长报告，对自己的纵向人格发展进行阐述。 | | 学生自主安排 |
| 环节2 | 知识拓展 | | 推荐阅读书目：《人格心理学》 | | | | | | 阅读后撰写读后感，讨论分享 | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第十章 掌控网络虚拟世界**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 掌控网络虚拟世界 | | | 教学任务 | | 引导学生正确认识网络的功能和特点；了解网络的心理空间特征、网络与大学生的心理需求及其影响；帮助学生掌握预防、纠正网络偏差行为的方法，达成树立健康网络观、养成良好上网习惯的目的。 | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | **融入思政元素** | | |
| 互联网的特性、功能和发展趋势；网络的心理空间特征、网络与大学生心理需求之间的关系；网络带来的积极和消极影响；网络偏差行为和网络心理障碍的表现及形成原因；规范上网行为，养成良好上网习惯。 | | | | / | | 互联网是一个社会信息大平台，亿万网民在上面获得信息、交流信息，这会对他们的求知途径、思维方式、价值观念产生重要影响，特别是会对他们对国家、对社会、对工作、对人生的看法产生重要影响。  ——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话 | | |
| **1.3学情分析** | | 部分大学生沉迷网络游戏、短视频平台，花费大量时间在各种手机应用上，上课时也频繁使用手机做与学习无关的事情。学生被问及如何认识网络游戏及如何把控上网时间时，常常表现得手足无措。本专题的学习可以帮助学生了解预防、纠正网络偏差行为及心理障碍的方法，引导他们树立健康的网络观，增强自控力。 | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.**知识目标**：了解互联网的特性、功能和发展趋势；认识网络与大学生心理需求之间的关系；了解网络带来的积极和消极影响；认识网络成瘾的心理机制等。  2.**能力目标**：提升大学生使用网络的自控力；建构防范网络成瘾的心理机制。  3.**素质目标**：培养学生良好的上网行为和网络使用习惯。 | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 网络偏差行为、网络心理障碍的表现及形成原因。 | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 网络偏差行为和网络心理障碍的预防与干预。 | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 以生为本，围绕学生的心理特点、常见疑问和学习需求组织教学活动；教学过程中侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的吸收和利用。 | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | |  | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 课前调查 | | 通过雨课堂发布课前调查作业：统计一周时间内，班上同学花费在各种互联网终端上用于休闲娱乐（如网络聊天、网游、网络购物、网络短视频）的时间，及其占一周使用各种互联网终端时间的比重。 | | | | 完成课前调查作业 | | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 课程导入 | | 习近平在网络安全和信息化工作座谈会上提到“互联网是一个社会信息大平台，亿万网民在上面获得信息、交流信息，这会对他们的求知途径、思维方式、价值观念产生重要影响，特别是会对他们对国家、对社会、对工作、对人生的看法产生重要影响。”结合习总书记的讲话，思考网络对大学生活的影响。 | | | | 结合实际回答问题 | | | 10分钟 |
| 环节2 | 互联网概述 | | 结合短视频的用户增长数据和“瓜子理论”，引导学生认识网络对生活的影响。  介绍互联网的功能分类  1.社交娱乐  2.生活服务  3.信息资讯  4.网络销售  5.金融服务  6.计算应用  介绍我国互联网发展现状和趋势  趋势一：进一步加强基础设施建设。  趋势二：数据基础制度持续构建。  趋势三：数字经济和实体经济融合不断深化。  趋势四：核心技术加快突破。  趋势五：平台企业大显身手。  结合学生的专业和兴趣，鼓励学生更多地探索网络中更有价值和成长性的内容和应用。 | | | | 思考：你遇到过刷短视频“停不下来”的问题吗？它对你的生活有什么影响？ | | | 10分钟 |
| 环节3 | 网络虚拟世界与大学生的心理需求 | | 介绍网络的心理空间特征  1.现实感知经验的有限性与网络空间的新鲜性；  2.身份的平等性与自我认同感；  3.交往的变动性与匿名性；  4.地域的无限扩展与非界域性；  5.超现实的虚拟经验与心理满足。  讲解网络与大学生的心理需求  1.网络与大学生探索世界、拓展学习的心理需求  2.网络与大学生追求时尚与潮流的心理需求  3.网络与大学生寻求刺激的心理需求  4.网络与大学生释放压力、舒缓情绪的心理需求  5.网络与大学生寻求归属感的心理需求  6.网络与大学生自尊、成就感和自我实现的心理需求  分析网络对大学生的影响  1.影响身心健康  2.易导致现实人际交往障碍  3.易导致现实情感趋于冷漠  4.易导致自我意识的分裂 | | | |  | | | 40分钟 |
| 环节4 | 大学生常见的网络偏差行为和心理障碍 | | 通过“网瘾”大学生的逆袭案例，启发学生做好上网行为管理。  介绍常见的网络偏差行为  1.网络暴力  2.网络欺诈  3.网络色情行为  介绍网络心理障碍  1.网络成瘾  2.网络焦虑症  3.网络孤独症  4.网络身份迷失与自我认同混乱 | | | | 思考：这个案例给你什么启发？大学生该如何预防网络成瘾？ | | |  |
| 环节5 | 心理测试 | | 指导学生完成课本《网络成瘾自评量表》，评估网络成瘾情况。  点评学生测试结果，筛查有网络成瘾倾向的学生并进行针对性的点评和指导。 | | | | 完成自评量表，小组内交流测评结果 | | | 10分钟 |
| 环节6 | 合理利用网络，健康上网 | | 1.正确认识网络，养成良好上网习惯  2.遵守网络行为规范，守护清朗网络环境  3.警惕网络陷阱，守住安全底线  4.重视网络心理健康，及时化解问题和困扰 | | | | 阅读《新时代青少年网络文明公约》 | | | 10分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂发布课后作业 | | | | 围绕“假如失去互联网一天，我会怎么渡过？”这一问题，写一篇小论文。 | | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | |
| **五、其它** | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |

**第十一章 开拓美好的职业前景**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 开拓美好的职业前景 | | | 教学任务 | | 引导学生掌握职业生涯规划的步骤，能结合本专业培养要求安排大学生活学习；引导学生掌握应对求职择业创业常见心理问题的方法。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | | **融入思政元素** | | |
| 职业生涯规划的概念、步骤；求职择业常见的心理问题和应对方法；创业所需具备的知识能力和心理准备。 | | | | / | | | 1.“青年的人生目标会有不同，职业选择也有差异，但只有把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中，与时代同步伐、与人民共命运，才能更好实现人生价值、升华人生境界。离开了祖国需要、人民利益，任何孤芳自赏都会陷入越走越窄的狭小天地。”——2019年4月30日，习近平在纪念五四运动100周年大会上的讲话  2.《习近平的七年知青岁月》  、《林鸣：港珠澳大桥超级工程背后的创新故事》 | | |
| **1.3学情分析** | | 学生进入大学后已进行初步的专业教育，对本专业具备基础性认知，但存在认知不系统、不全面等问题，对未来的职业发展也缺乏清晰的认识。本专题的学习将指导学生基于所学专业做好职业发展的初步规划，为以后求职择业创业打好心理基础。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：理解职业生涯规划对于大学生的意义，掌握职业生涯规划的步骤；了解大学生求职择业的现实处境以及就业时常见的心理问题；了解创业与职业生涯规划的关系。  2.能力目标：能够依据职业生涯规划步骤安排大学阶段的生活和学习，分析并解决就业心理困扰。  3.素质目标：做好自主创业的心理准备，培养创业所需的基本能力。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 掌握职业生涯规划的步骤 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 掌握应对求职择业常见心理问题的方法 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 坚持“启发引导、循序渐进、促进发展”的原则，以生为本，围绕学生的求职择业创业社会背景，针对学生的心理特点、常见疑问和学习需求组织教学活动；教学过程中侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的外化。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、体验活动  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | 1725189843994 | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 课前预习 | | 通过雨课堂发布课前作业 | | | | | 1.查找本专业的人才培养方案  2.收集所在专业近两年的就业情况  3.阅读《习近平的七年知青岁月》部分章节、观看《林鸣：港珠澳大桥 超级工程背后的创新故事》视频  4.思考：有规划过自己的职业生涯道路吗？目前已具备哪些职业能力？对习近平总书记的知青岁月感触最深的是什么？ | | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 课程内容导入 | | 提问：阅读《习近平的七年知青岁月》、《林鸣：港珠澳大桥超级工程背后的创新故事》，你有什么样的思考？ | | | | | 随机提问，发言分享 | | | 5分钟 |
| 环节2 | 职业生涯规划概述 | | 讲解职业生涯规划的基本知识  1.职业生涯规划的概念  2.生涯彩虹图  00  讲解职业生涯规划的意义  1.明确奋斗目标，激发学习动力  2.发掘自我潜能，实现个人价值  3.提升职业素养，增强就业竞争力  介绍职业生涯的发展阶段  1.探索期  2.选择期  3.适应期  4.成熟期  5.衰退期  介绍高职大学生的职业生涯规划  1.大学一年级是适应期  2.大学二年级是探索期  3.大学三年级是确定期 | | | | | 绘制家族职业树 | | | 25分钟 |
| 环节3 | 大学生常见的就业问题与心理调适 | | 通过案例《优秀毕业生从迷茫到清晰的求职历程》导入本环节内容。  介绍大学生求职择业的现实处境  1.高校毕业生人数逐年增长  2.劳动力供大于求的就业压力将长期存在  3.人才选拔由“重学历”转向“重能力”  4.毕业生就业的结构性矛盾突出  5.求职准备周期长  1725187246957  讲解大学生求职就业常见问题  1.择业观片面  2.就业流向不合理  3.职前心理准备不足  4.职业能力准备不充分  分析大学生就业常见心理困扰  1.焦虑心理  2.自卑心理  3.依赖心理  4.从众心理  讲解大学生就业心理问题的调适  1.了解就业形势，调适就业心态  2.正确认识自我，充分挖掘能力  3.增强综合素质，提升就业竞争力 | | | | | 完成SWOT自我分析和职业价值观自测量表 | | | 30分钟 |
| 环节4 | 大学生创业的心理准备 | | 通过案例《高职毕业生唱响创新创业的青春之歌》导入本环节内容。  介绍创业的概念及现状  1.创新与创业的概念  2.创业对职业生涯的意义  3.大学生创业的现状  介绍大学生创业需具备的心理素质  1.敏锐的创新意识  2.坚定的创业信念  3.过硬的抗挫折能力  讲解大学生创业所需的基本能力  1.专业能力  2.创新能力  3.组织管理能力  4.决策能力  5.人际沟通能力 | | | | | 课堂互动：  选取两位你所了解的创业型企业家，总结他们身上的特点。  完成测试：  创业素质自我评估 | | | 20  分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂布置课后作业 | | | | | 选择一期综艺节目《令人心动的offer》进行观看，总结该期求职者的优点和不足。 | | | 学生自主安排 |
| 环节2 | 知识拓展 | | 推荐阅读：《大学生创业心理学》，邵雅利 主编，厦门大学出版社，2023年6月出版。  29583223-1_u_1 | | | | | 延伸学习 | | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第十二章 正确认识心理咨询**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 正确认识心理咨询 | | | 教学任务 | | 揭开心理咨询的神秘面纱，让学生正确认识心理咨询，消除对心理咨询的偏见；介绍大学生心理咨询的类型、形式、意义、过程、目标和方法，加深学生对心理咨询的理解，遇到困扰能主动寻求专业帮助；通过视频演练和课堂实操向学生介绍和演示不同流派心理咨询的方法和技术，增进学生对心理咨询的了解；鼓励学生运用心理咨询的理论知识和技巧助人和自助。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | | **融入思政元素** | | |
| 心理咨询的概念、对象、原则和认识误区；大学生心理咨询的形式、类型、设置、目标和意义；不同流派心理咨询常用方法与技巧；大学生心理自助的内容、方法、途径以及朋辈心理互助的方法与意义。 | | | | / | | | 1.“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”——2017年10月18日，习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告  2.中医药文化自信 | | |
| **1.3学情分析** | | 大学生在面对学习生活中的种种挑战时，可能会产生各种心理困扰和压力。然而，对于心理咨询，部分学生仍然存在一定的偏见或误解。本专题通过科普心理咨询的基本知识并指导学生正确寻求专业帮助，对于提升大学生的心理健康水平和生活质量具有重要意义。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：了解心理咨询的概念和不同理论流派心理咨询的方法；掌握心理咨询的对象、目标、内容和相关原则；熟悉大学生心理咨询常用的技巧。  2.能力目标：能够应用简单的心理咨询技巧助人与自助。  3.素质目标：培养自助互助、积极向上的心理品质。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 了解心理咨询，消除对心理咨询的偏见；用心理咨询的技巧开展心理自助和助人。 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 掌握大学生心理咨询的常用技巧并应用于实践。 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 以生为本，围绕学生的心理特点、常见疑问和学习需求组织教学活动；教学过程中侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的外化。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、课堂演示法、练习法、体验法  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | 1. 课前准备：阅读《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》一书，了解心理咨询；   2.课中实施：课堂背景引入，交流讨论；知识讲解，案例分析，交流探讨；课堂演示，分组练习。  3.课后拓展：课后练习，心理情景剧拍摄。 | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 预习 | | 通过雨课堂发布《登天的感觉》阅读资源，布置阅读任务。 | | | | | 阅读并思考：什么是心理咨询？看完《登天的感觉》后，对心理咨询有哪些新的认识？ | | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 课程导入 | | 随机提问：  1.你怎么看待心理咨询？看完《登天的感觉》一书之后，你对心理咨询有什么认识？  2.习近平总书记在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告提到：要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。习总书记的话给你什么启发？ | | | | | 发言与分享 | | | 5分钟 |
| 环节2 | 介绍心理咨询的相关知识 | | 结合“心理咨询需求快速增长，心理咨询行业迎来大发展”的新闻报道，引导学生思考心理咨询的重要性及作用。  讲解心理咨询的概念  心理咨询是咨询师运用心理学的有关理论与方法，通过特殊的人际关系，帮助来访者（即咨询对象）解决心理问题，增进身心健康，提高适应能力，促进个性发展与潜能发挥的过程。  纠正心理咨询的认识误区  1.有病的人才需要心理咨询；  2.心理咨询就是简单地聊聊天；  3.心理问题都可以一次性解决；  4.心理咨询的效果取决于咨询师；  5.心理素质好的人不需要心理咨询。  介绍心理咨询的对象  1.精神正常，但遇到了与心理有关的现实问题需要帮助；  2.精神正常，但心理健康水平低，产生心理障碍无法正常学习、工作、生活的人群；  3.特殊对象，曾经患有心理疾病但经过治疗之后心理状态稳定，处于康复期的人群。  讲解心理咨询的原则  1.保密原则；  2.自愿原则；  3.平等原则；  4.尊重原则；  5.价值中立原则；  6.限定原则。  介绍心理咨询的目标：包括帮助个体实现自我意识提高、解决心理困扰、提高心理健康水平、增强应对能力和适应性、促进自我成长等。  介绍心理咨询的类型  1.按咨询性质划分  2.按咨询对象人数划分  3.按咨询对象划分  介绍心理咨询的形式  1.面谈咨询  2.电话咨询  3.网络咨询  4.信件咨询  5.专题咨询  6.现场咨询 | | | | | 思考：1.你周围有同学接受过心理咨询吗？大学生在什么情况下需要心理咨询？  2.如何理解保密性原则？ | | | 25分钟 |
| 环节3 | 情境体验 | | 提问：如果在生活中遇到自己解决不了的困扰，你多大程度上会主动寻求心理咨询师的帮助？为什么？  指导学生阅读材料《第一次做心理咨询可以准备什么？》 | | | | | 参与案例分析与讨论 | | | 10分钟 |
| 环节4 | 常用的心理咨询方法 | | 1.精神分析疗法  精神分析疗法常用的技术有解释、自由联想、释梦、阻抗、移情等。  2.行为疗法  常用的行为治疗方法包括满灌疗法、厌恶疗法、系统脱敏疗法、模仿疗法、放松疗法等。  3.认知疗法  认知疗法常用的基本技术包括识别自动思维、列举认知歪曲、检验假设、积极的自我对话、认知重建等。  4.以人为中心疗法  以人为中心疗法的基本观点是，真诚、无条件尊重、共情是建立治疗关系的最基本条件，也是促进来访者人格改变的基本条件。  5.中医心理治疗法  中国五千年的文明史里，蕴含着极为丰富的心理学思想，其中也包括宝贵的心理治疗思想、方法和案例。  6.其他疗法  常用的咨询方法还有焦点解决短期治疗、叙事治疗、家庭治疗等。  IMG_256 | | | | | 课堂练习：应用认知扭曲对照表，在日常生活觉察并识别歪曲认知，并学会用合理认知替代。 | | | 20分钟 |
| 环节5 | 大学生心理自助与朋辈互助 | | **大学生心理自助能力培养**  1.培养心理自助动机  2. 掌握心理自助知识  3. 发展心理自助行为  介绍大学生朋辈互助的知识，指导学生进行倾听技巧训练。 | | | | | **思考：**为什么需要培养大学生心理自助和助人能力？  练习倾听技巧 | | | 10分钟 |
| 环节6 | 大学生心理咨询课堂演示 | | 案例：张梦最近一周和谈了2年的男朋友分手，心情低落，茶不思饭不想，对学习也是无精打采，上课听不进去，下课后也不再和室友们一起走回宿舍，还经常一个人躲在角落哭泣。这一天她感到悲伤难忍，找到了你，你会怎样帮助她？ | | | | | 两人一组，分组演练 | | | 10分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | 学生活动设计 | | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂布置课后作业 | | | | | 由三位同学组成一个咨询小组，轮流扮演咨询师、来访者和观察者三个角色，体验处于不同角色时的感受，并把扮演过程中的心得体会在班级内进行总结和分享。 | | | 学生自主安排 |
|  |  | |  | | | | |  | | |  |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第十三章 科学防治精神障碍**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 科学防治精神障碍 | | | 教学任务 | | 普及精神疾障碍防治知识，强化学生主动防治精神障碍的意识。 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | **融入思政元素** | | | |
| 区分正常心理与异常心理；精神障碍的定义与分类；大学生常见的精神障碍；大学生精神障碍的防治。 | | | |  | | 1.“要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”——2016年8月19日，习近平在全国卫生与健康大会上的讲话  2.中医药文化自信 | | | |
| **1.3学情分析** | | 大学生常常通过各种网络渠道了解精神障碍，但缺少系统、专业的学习，对精神障碍的防治知识一知半解，因此容易对精神障碍产生不正确的认识，甚至对精神障碍患者产生一定的偏见。本专题的学习可以帮助他们科学认识精神障碍，消除对精神障碍患者的歧视，做好精神障碍的预防。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：区分正常心理与异常心理，掌握精神障碍的定义与分类。  2.能力目标：提升对精神障碍症状的辨识能力和对心理异常的判断能力。  3.素质目标：正确看待自己，积极抵御各种精神刺激，保持良好生活态度。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 大学生常见精神障碍的识别 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 了解精神障碍的三级防治，科学防治精神障碍。 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 以生为本，积极发挥学生在课堂上的主体作用；教学过程中侧重理论联系实际，将知识融入学生的实际生活经验，促进知识的内化和迁移。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 1. 教法：讲授、案例讨论   2．学法：自主学习、小组交流、慕课学习。 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | **课前准备**  课前调查，了解大众对精神障碍常识的认知情况；  **课中实施**  案例导入、讲解心理正常与心理异常的区别；介绍精神障碍的相关概念和分类；通过精神卫生系列科普动画了解各类精神障碍；讲解大学生常见精神障碍的科学防治。  **课后拓展**  课后阅读相关书籍，加深对所学知识的理解；小组互动完成作业、社会实践。 | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 课前调查 | | 指导学生收集并总结日常生活中人们对心理问题、心理疾病、精神障碍等的感知情况。 | | | | | | 完成课前调查 | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 案例导入 | | 通过“20岁男大学生患‘桃花癫’——感觉全校女生都喜欢我”的案例，引发学生思考：  什么是精神障碍？  怎么区分心理正常和异常状态？ | | | | | | 以小组为单位开展讨论 | | 5分钟 |
| 环节2 | 区分心理正常与心理异常 | | 介绍正常心理活动的功能  1.保障人作为生物体顺利地适应环境，健康地生存发展；  2.保障人作为社会实体正常地与人交往，在家庭、社会团体、机构中正常地担负责任，使人类赖以生存的社会组织正常运行；  3.使人类正常地、正确地反映、认识客观世界的本质及其规律性，以便创造性地改造世界，创造出更适合人类生存的环境条件。  讲解判断心理正常与异常的标准  1.内省经验标准  2.统计学标准  3.医学标准  4.社会适应标准  介绍区分心理正常与异常的三个原则   1. 主观世界与客观世界的统一性原则； 2. 心理活动内在一致性的原则； 3. 人格的相对稳定性原则。 | | | | | | 思考：如何应用“区分心理正常与异常的三个原则”鉴别精神障碍？ | | 15分钟 |
| 环节3 | 精神障碍概述 | | 引用“海归博士难面挫折患上精神分裂症”的案例，启发学生思考精神障碍诊治的重要性。  介绍精神障碍的定义、分类和诱发因素，让学生认识到：学会识别精神障碍的早期信号对疾病的治疗和康复、防止自伤、伤人等心理危机事件的发生都具有重要意义。 | | | | | | 思考：邓某从一个海归博士到精神障碍患者的经历给你什么样的感触？精神障碍是怎样发生的？精神障碍的危害有哪些？ | | 15分钟 |
| 环节5 | 心境障碍 | | 介绍心境障碍  1.抑郁症：即抑郁障碍，是以显著而持久的心境低落为主要临床特征的一组心境障碍。  2.双相情感障碍：以躁狂/轻躁狂发作与抑郁发作反复间歇交替或循环发作为主要特征。 | | | | | | 讨论：人为什么会抑郁？正常人也会有抑郁情绪，这和抑郁症患者的抑郁情绪有什么区别？ | | 30分钟 |
| 测一测 | | 指导学生完成《抑郁自评量表》，同时强调心理测评仅是对心理状态评估的参考，不能作为心理疾病的判断依据，不要贴上诊断性标签。  观看精神卫生系列科普动画：抑郁症、双相情感障碍 | | | | | | 完成抑郁自评，为调整心理状态提供依据。 | |
| 环节6 | 介绍焦虑障碍 | | 介绍焦虑障碍的分类及特征  1.广泛性焦虑  2.惊恐障碍  3.恐怖症  案例讨论：“影子人”小宇 | | | | | | 【课堂讨论】小宇的表现符合哪一类焦虑障碍的诊断？小宇该如何应对？ | |
| 测一测 | | 指导学生完成《焦虑自评量表》  观看精神卫生系列科普动画：焦虑障碍、惊恐障碍。 | | | | | | 完成焦虑自评，为调整心理状态提供依据。 | |
| 环节7 | 其它常见的精神障碍 | | 介绍以下精神障碍的典型表现：  1.强迫症  2.应激障碍  3.人格障碍  案例讨论：【身边的故事】爱炫的小张  4.精神分裂症  5.神经衰弱  6.性心理障碍  7.游戏障碍 | | | | | | 小组讨论：根据小张的表现，他可能属于哪一类人格障碍？ | |
| 环节8 | 大学生精神障碍的防治 | | 以中医“未病先防、既病防变、瘥后防复”的治未病思想为铺垫，讲解精神障碍“早预防、早发现、早治疗”的基本原则和精神障碍的三级预防。  科学预防精神障碍  1.正确对待生活中的重大事件，减少社会心理应激；  2.树立正确的人生观、价值观，培养良好的个性心理品质；  3.正确看待精神障碍，提高精神健康素养；  4.积极接受专业帮助，消除精神健康隐患。 | | | | | | 思考：怎样防治精神障碍？如何给精神障碍患者力所能及的帮助？ | | 10分钟 |
| 环节9 | 课堂总结 | | 提升自我的心理健康素养、正确认识精神障碍是防治精神障碍的前提。如果自己或身边人患上精神障碍，应及时去正规医院的精神科或心理科就诊，以便早期诊断，早期治疗，争取较好的预后，切不可因为讳疾忌医耽误了最佳治疗。 | | | | | | 思考：如何将尊重、理解和关爱精神障碍患者落实到行动？ | | 5分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂布置课后作业 | | | | | | 与小组成员一起，以“营造良好环境，共助心理健康”为主题，制作一张宣传海报。 | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |

**第十四章 守住宝贵的生命底线**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一、教学分析** | | | | | | | | | | | |
| **1.1授课信息** | | | | | | | | | | | |
| 授课教师 | | 廖文娜 | | 授课学时 | 2 | | 授课地点 | | | 校内多媒体教室 | |
| 教学项目 | | 守住宝贵的生命底线 | | | 教学任务 | | 介绍生命的定义、大学生生命观，明确大学生面临的生命困境和自杀危机；介绍心理危机的预防与干预的方法和策略，使学生能有效应对心理危机 | | | | |
| **1.2教学内容** | | **主 要 内 容** | | | | **对接职业证书标准** | | **融入思政元素** | | | |
| 生命的特性；大学生的生命观；生命意义追寻；自杀预防与干预；心理危机的概念、表现和干预方法。 | | | |  | | 1.“有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的人生，才是有意义的人生。当代青年建功立业的舞台空前广阔、梦想成真的前景空前光明，希望大家努力在实现中国梦的伟大实践中创造自己的精彩人生。”——2014年5月4日，习近平在北京大学师生座谈会上的讲话  2.马克思主义人生观 | | | |
| **1.3学情分析** | | 随着社会经济的发展、教育体制的变革和社会竞争的日益激烈，大学生群体在学习成才、人际交往、求职就业、人格发展方面极容易产生心理困惑，甚至陷入心理危机。因此，提高他们对心理危机的认识非常重要。通过前面专题的学习，学生已经掌握了大学生常见心理问题的识别以及朋辈辅导的方法与技巧，为大学生心理危机的原因分析和干预技巧的学习打下基础。本专题的学习将进一步教授他们心理干预的技巧，使他们在危机时刻能更镇定地面对和处理问题。 | | | | | | | | | |
| **1.4教学目标** | | 1.知识目标：掌握生命的特性，了解大学生的生命观；认识大学生的生命困境和自杀危机；熟悉自杀的预防和干预方法；掌握心理危机的定义，熟悉心理危机干预的方法和策略。  2.能力目标：能够积极思考生命的意义，在危机时刻有效地应对困境。  3.素质目标：树立珍惜生命、爱护生命的意识，强化心理韧性。 | | | | | | | | | |
| **1.5教学重点** | | 大学生的生命困境和自杀危机；大学生心理危机干预的方法和策略 | | | | | | | | | |
| **1.6教学难点** | | 大学生心理危机干预的方法和策略 | | | | | | | | | |
| **1.7教学条件** | | 1．课程主教材  《大学生心理健康教育》，廖文娜主编，北京理工大学出版社，2024年7月。  2．课室条件：多媒体教室 | | | | | | | | | |
| **二、教学策略** | | | | | | | | | | | |
| **2.1教学理念** | | 紧扣积极心理学的理论取向，指导学生充分挖掘自身的心理潜能。教学中，充分发挥教师在课堂的主导作用以及学生的主体作用，通过让学生自主实践，合作探究，开展案例分析，引导学生在情景中思考，在实践中掌握技能。 | | | | | | | | | |
| **2.2教法学法** | | 教法：讲授法、举例法、讨论法、  学法：自主学习、探究学习、合作学习 | | | | | | | | | |
| **2.3教学手段与资源** | | 利用“雨课堂”在线教学平台，进行课前学习、课堂考勤、师生互动、课堂练习、布置课后作业等。 | | | | | | | | | |
| **2.4教学流程** | | 图片2 | | | | | | | | | |
| **三、教学过程** | | | | | | | | | | | |
| **3.1课前准备** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 预习本专题内容 | | 布置书本预习任务 | | | | | | 阅读书本第十四章内容并思考：生命的意义是什么？如何实现自己的人生价值？ | | 学生自主安排 |
| **3.2课中实施** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 课程导入 | | 引用“稀世珍宝 ”的故事，引导学生思考与讨论：生命的价值体现在哪里？如何珍爱生命？  结合习近平总书记的话，让学生认识到有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的人生，才是有意义的人生。 | | | | | | 小组讨论与分享 | | 5分钟 |
| 环节2 | 生命概述 | | 介绍生命的特性  1.生命是有限的、不可逆的、不可重复的。  2.生命是生理、心理和社会的统一体，是不可分割的整体。  3.生命能够摆脱本能的束缚，自由支配意志，促使个体不停滞地自我超越和自我发展。  4.生命具有改变环境、改造世界的创造性，创造人类的文明并传承下去。  5.生命具有不可复制的独特性。  介绍大学生的生命观  1.认识生命观  2.影响大学生生命观形成的因素  3.大学生的生命观现状  探寻生命的意义  从马克思主义角度理解人生的意义——“人生的意义就是要借助于共产主义实现人的自由和解放。”个人只有融入到社会，为社会发展做贡献，才能得到乐趣，才能实现自己的价值，才能真正体现自己的人生本质。  1.生命意义体现在个体拥有的人生目标和经历的人生重要事件中；  2.生命的价值在于不断地自我实现；  3.生命的价值在于产生信念，获得意义；  4.生命的价值在于积极的追寻。 | | | | | |  | | 10分钟 |
| 环节3 | 活动体验 | | “假如生命只有一天”体验活动  老师按顺序念出下面四道题目，请同学们在白纸上回答：  1.如果你的生命剩下最后一天，你打算怎么度过生命最后的24个小时？  2.如果你的生命剩下最后一周，你打算怎么度过生命最后一周？  3.如果你的生命剩下最后一年，你打算怎么度过生命最后一年？  4.如果你的生命还有十年，你会怎么计划这十年？ | | | | | | 参与课堂体验活动 | | 15分钟 |
| 环节4 | 大学生的自杀风险及预防 | | 介绍大学生自杀风险及危险因素  1.大学生的自杀风险；  2.大学生自杀的原因与危险因素；  讲解自杀的过程及征兆  1.自杀的发生过程  2.自杀的征兆  （1）言语征兆  （2）行为征兆  （3）其他征兆  IMG_256  3.自杀的易感人群  讲解自杀的预防  1.陪伴当事人，避免其独处，远离危险源；  2.保持冷静，耐心倾听和询问，给予积极的反馈；  3.鼓励与协助当事人求助专业机构和人员。 | | | | | | 思考：生活中容易引发危机的状况有哪些？  完成心理测评：积极与消极自杀意念量表 | | 20分钟 |
| 环节5 | 大学生心理危机干预 | | 通过“痛苦是可以稀释的”故事，让学生思考该如何对待生命中的痛苦和危机？  心理危机概述  1.认识心理危机  2.心理危机的反应  介绍大学生心理危机的类型  1.发展性危机  2.境遇性危机  3.存在性危机  4.病理性危机  分析大学生心理危机产生的原因  调查显示，大学生心理危机主要源于恋爱情感（68.1%）、人际交往（55.1%）和学习（22.2%）等日常生活困扰，心理疾病（37.5%）因素尤值得关注。  讲解大学生心理危机干预  1.大学生心理危机干预的目标  2.心理危机干预的实施步骤 | | | | | | 案例分析和讨论 | | 30分钟 |
| **3.3课后拓展** | | | | | | | | | | | |
| 教学环节 | 教学内容及任务 | | 教师活动设计 | | | | | | 学生活动设计 | | 时长 |
| 环节1 | 知识应用 | | 通过雨课堂发布课后作业 | | | | | | 给自己的生命做个规划，写下毕生最想实现的十个目标。 | | 学生自主安排 |
| **四、反思与改进** | | | | | | | | | | | |
| **4.1教学效果** | |  | | | | | | | | | |
| **4.2教学不足** | |  | | | | | | | | | |
| **4.3改进措施** | |  | | | | | | | | | |
| **五、其他** | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |