**《大学生心理健康教育》课程标准**

**1.课程基本信息**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 大学生心理健康教育 | | | | | **课程代码** |  | |
| **课程学分** | 2 | **课程学时** | | | 共36学时（理论26学时，实践10学时） | | | |
| **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 | | | | | | | |
| **适用专业及面向岗位** | 各专业通用 | | | | | | □专业核心课 | |
| **前导课程** | / | | | | | **后续课程** | **/** | |
| **开设学期** | 第一学期 | | 第二学期 | 第三学期 | | 第四学期 | 第五学期 | 第六学期 |
| ☑ | | ☑ | □ | | □ | □ | □ |
| **教学方式** | 面授 □实验 实践 网络 研讨 其他 | | | | | | | |
| **考核类型** | □考试课 ☑考查课 □考证课 | | | | | | | |

**2.课程性质与任务**

《大学生心理健康教育》是贯彻教育部办公厅《关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号），中共教育部党组《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号），教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号），以及广东省教育厅《广东省普通高等学校学生心理健康教育与心理咨询工作基本建设标准（试行）》（粤教思函〔2012〕1号）等文件要求，也是为了顺应大学生心理健康成长的迫切需要而开设的全校性公共必修课。课程旨在帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助互助求助意识，学会理性面对挫折和困难，正确认识自我，完善自我，发展自我，优化心理品质，充实大学生活，成就快乐人生。

**3.课程目标**

**3.1知识目标：**掌握心理健康的基本概念、大学生心理健康的标准、青年期心理发展的特征以及大学生常见心理问题的化解与精神疾病防治等方面的知识；懂得自我意识、情绪与情感状态、意志品质、人格特征、品德修养和行为方式等个体心理素养与心理健康的关系。

**3.2能力目标：**掌握大学时代学习心理的促进、人际关系调适、青春期性心理与恋爱心理的维护、心理放松与情绪调节、求职与择业的心理准备以及挫折压力应对等大学生活适应方面的方法与技能。

**3.3素养目标：**获得积极的心理品质，树立自强自立的意识，养成理性平和、积极向上的社会心态，塑造正确的世界观、人生观、价值观。

**4.教学设计思路**

教学内容组织上，坚持知识传授与价值引领有机统一的“大思政”理念，科学整合课程的学科内容和“思政”元素，把“价值引领”融入到每个专题课的教学细节中。教学方法上，深度挖掘学生的学习“兴趣点”和“兴奋点”，结合现代多元化的教育信息技术，通过情景教学、翻转课堂、案例分析、小组活动、心理测验等方法开展教学。教学模式上，侧重采取互动体验式的教学实践，按照“创设情境—参与体验”、“交流分享—总结提升”、“迁移应用—实践升华”三个步骤展开教学，充分调动学生参与课堂的主动性和积极性，确保教学的实效。

**5.教学内容与安排**

**第一章 树立科学的健康观**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务1.1 | **掌握健康的定义和标准；** | 结合习近平总书记对青年学生的寄语，引导学生思考健康的重要性，进而介绍健康的定义和标准。 | 0.5学时 |
| 任务1.2 | 理解心理健康的概念、标准以及心理健康与健康的关系； | 通过大学生常见心理案例导入教学内容，讲解心理健康的概念、标准，心理健康与健康的关系，心理健康的自我维护。 | 1学时 |
| 任务1.3 | 了解大学生心理健康的内容，树立强烈的心理健康维护意识； |
| 任务1.4 | 熟悉大学生心理健康教育的内容与形式、明确大学生心理健康教育的意义，做好学习本课程的准备。 | 通过实例展示介绍校内多元化的心理健康教育服务内容，帮助学生了解心理健康维护的途径与方法。 | 0.5学时 |

**第二章 适应多彩的大学生活**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务2.1 | 了解大学环境变化和学习特点，**树立大学生活的目标。** | 结合习近平总书记对青年学生的寄语，启发学生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。 | 0.5学时 |
| 任务2.2 | 认识大学生需要做的六个转变，分析大学新生可能面临的适应问题； | 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？进而讲解大学生需实现的六个转变，以及适应方法。 | 0.5学时 |
| 任务2.3 | 掌握心理适应的有关理论知识；学会主动适应； | 通过孟子和莎士比亚的故事，帮助学生理解主动适应和被动适应。 | 0.5学时 |
| 任务2.4 | 掌握提升心理适应能力的方法。 | 结合《大学新生心理适应量表》的测评结果，了解自己的优势和不足，明确下一步的努力方向。 | 0.5学时 |

**第三章 建立良好的自我认知**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务3.1 | **掌握自我意识的有关概念，**从心理学的视角科学地描述自我意识； | 引入“阿姆斯特丹的点红实验”，启发学生对自我认识的深入思考，进而理解自我意识的有关概念；  结合习近平总书记在清华大学考察时的讲话，引导学生认识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。 | 1学时 |
| 任务3.2 | 认识到自我意识发展的规律性，并结合自身情况剖析大学生自我意识的特点； | 开展“我的自画像”课堂绘画活动，指导学生深入剖析自我。 | 2学时 |
| 任务3.3 | 学会从积极心理学的视角审视自己，发现自我、接纳自我，**塑造积极、健康、向上的自我意识。** | 以“我是……的人”为句型，完成15句有关“我是谁”的叙述句，全面认识自我。  集体朗诵诗歌《当我内心足够强大》，激发积极向上的自我意识。 | 1学时 |

**第四章 掌握有效的学习方法**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务4.1 | **掌握学习的有关概念**，了解学习的有关理论，能够对学习行为进行准确的概括和描述； | 引用“从高职生到博士研究生，看他7年逆袭之路”人物故事，启发学生：只要目标清晰，肯付出努力，人生不设限，未来皆有可能。  结合大学生活实际讲解学习的有关概念。 | 0.5学时 |
| 任务4.2 | 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，并结合自身情况进一步剖析产生问题的原因和解决方法； | 结合《学习动机问卷》课堂自测，指导学生剖析自身在学习能力上的优势和不足，明确下一步改进的方向。 | 0.5学时 |
| 任务4.3 | 提升学习能力，掌握科学有效的学习方法，树立健康用脑的观念，能够在生活和学习中主动思考、善于思考，养成终身学习的好习惯。 | 通过“时间馅饼”的课堂作业，帮助学生掌握有效的时间管理方法，合理安排学习和工作任务。  通过案例讲解引导学生养成健康用脑、终身学习的好习惯。 | 1学时 |

**第五章 建构和谐的人际关系**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务5.1 | **掌握人际交往的定义**，列举并解释人际交往中的心理学效应； | 引用习近平总书记的话导入课程，引导学生思考：作为大学生应该如何培养自己的交往能力？  引用经典的心理学实验讲解人际交往中的心理学效应。 | 1学时 |
| 任务5.2 | 了解人际交往中的心理困扰，分析导致人际交往困惑的原因； | 结合宿舍人际关系案例，开展主题讨论：为何宿舍人际冲突频频出现？周围具有什么品质的人受到他人欢迎？如何化解宿舍矛盾？进而讲解大学生活中常见的人际交往问题和解决办法，提出构建宿舍命运共同体的倡议。 | 1学时 |
| 任务5.3 | 运用人际关系理论，调适和优化人际关系，养成良好的人际交往能力，建立良好的人际关系。 | 开展课堂体验活动，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。 | 2学时 |

**第六章 发展甜蜜的恋爱关系**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务6.1 | 理解**爱的涵义**，掌握爱情成分理论和恋爱对大学生成长发展的意义； | 引用习近平总书记的话，启发学生思考爱的涵义。  通过“爱的表达”游戏，让学生感受爱情的真义。 | 1学时 |
| 任务6.2 | 了解大学生恋爱的心理特点，学会调适恋爱方面的心理困扰，培养恋爱的能力； | 围绕大学生恋爱案例，分析讲解大学生恋爱的心理特点和恋爱能力的培养。 | 1学时 |
| 任务6.3 | 了解性心理相关知识和性心理发展的规律，了解常见的性心理困扰，掌握性心理的调适方法； | 阅读《网络与朋辈成性知识获取主要渠道》调查报告，开展主题讨论：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？结合案例介绍大学生性心理健康的有关知识。 | 0.5学时 |
| 任务6.4 | 树立科学的性态度，维护性心理健康； | 0.5学时 |
| 任务6.5 | 了解艾滋病的危害、传播途径和流行情况，科学预防艾滋病。 | 先考察学生对艾滋病10条基本知识的知晓率，再进行有针对性的讲解。 | 1学时 |

**第七章 保持良好的情绪状态**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务7.1 | **理解情绪的含义和功能**，熟悉基本情绪和复杂情绪的类型及特点； | 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？”再进一步讲解情绪的概念、功能和分类。 | 1学时 |
| 任务7.2 | 了解大学生情绪的特点和常见的情绪问题； | 提问：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？在互动交流中讲解大学生常见的情绪问题及表现。 | 1学时 |
| 任务7.3 | 掌握情绪健康的标准和情绪管理的原则； | 通过“爱地巴的故事”导入课程内容，讲解情绪管理的原则。 | 1学时 |
| 任务7.4 | 掌握情绪的认知调节和放松调节方法，了解中医调节、娱乐调节之法。 | 开展合理情绪疗法的应用练习、呼吸放松训练等课堂实操练习。通过案例故事，介绍中医调节和娱乐调节的方法。 | 1学时 |

**第八章 有效应对压力与挫折**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务8.1 | 掌握压力与挫折的内涵与特点； | 以《压力的效应》故事导入，引出压力的内涵,分析压力产生的来源及压力的特点。  以《王阳明：凡是磨你的，必能渡你》中国传统文化故事导入，引出挫折的内涵,分析挫折产生的原因。 | 0.5学时 |
| 任务8.2 | 了解大学生常见的压力、挫折和反应； | 开展小组主题讨论：大学生常见的压力和挫折有哪些？大家尝试使用过哪些方法来应对？进而介绍大学生常见的压力和挫折反应。 | 0.5学时 |
| 任务8.3 | 掌握正确的**压力和挫折应对方法**，提高承压抗挫能力。 | 开展蝴蝶拍、正念减压等课堂实操训练，提升学生承压抗挫能力。 | 1学时 |

**第九章 塑造健全的人格品质**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务9.1 | 掌握人格的有关概念，能够准确地描述人格的特点及其影响因素； | 引用《双生子研究》的案例，通过对比同卵双生子与异卵双生子两种不同的模式，深入思考，个体之间的差异是怎样产生的？如何理解世界上没有一片相同的树叶？进而讲解人格的有关概念和理论。 | 0.5学时 |
| 任务9.2 | 知晓人格的有关理论，并结合不同理论对自身的人格特征进行剖析； | 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有哪些启发？  结合《大五人格问卷》的测试结果，剖析自身的人格特点，找出人格完善的方向。 | 1学时 |
| 任务9.3 | 认识到大学生人格发展的特点，能够从多个角度、多种途径进一步**培养健全、完善同时又富有个性的人格品质**。 | 通过案例分析和小组讨论，指导学生努力塑造并形成以良、善为核心的有理想、有信念的积极人格品质。 | 0.5学时 |

**第十章 掌控网络虚拟世界**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务10.1 | 了解互联网的特征，认识到网络与我们日常生活之间不可分割的关系。 | 引用习近平总书记在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话，导入课程内容，引导学生思考网络对大学生活的影响。  介绍网络的功能分类和发展趋势，明确网络功能的多元化。同时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。 | 0.5学时 |
| 任务10.2 | 了解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，网络与大学生的心理需求，让学生认识到网络对大学生的影响，尤其是消极影响。 | 0.5学时 |
| 任务10.3 | 了解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。  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。 | 0.5学时 |
| 任务10.4 | 学会合理利用网络，培养健康上网习惯 | 结合《新时代青少年网络文明公约》，指导学生养成健康上网习惯。 | 0.5学时 |

**第十一章 开拓美好的职业前景**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务11.1 | **明确职业生涯规划对于大学生的重要性，**掌握职业生涯规划的步骤，并依据职业生涯规划来安排大学阶段的生活和学习； | 指导学生课前阅读《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》；指导学生思考并分享对职业生涯规划的理解，明确职业生涯规划对于大学生的重要性，掌握职业生涯规划的步骤，合理安排大学阶段的学习生活。 | 0.5学时 |
| 任务11.2 | 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，能够分析并解决就业心理困扰； | 指导学生课前搜集大学生面试求职信息，了解大学生就业的现实处境与常见的心理困扰，并运用《SWOT自我分析》和《职业价值观自测量表》工具，客观评估自身优劣势，明确职业价值观；帮助学生树立合理的求职目标，学会调适就业心态与行为。 | 1学时 |
| 任务11.3 | 了解创业与职业生涯规划的关系，做好自主创业的心理准备，培养创业所需的基本能力。 | 引用大学生创业成功案例，讲解大学生创业所需的能力和准备，结合《创业素质自我评估》测试，对学生的创业意愿与准备程度进行评估，帮助学生进一步明确职业发展路径，培养所需创业能力。 | 0.5学时 |

**第十二章 正确认识心理咨询**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务12.1 | **正确认识心理咨询**，消除对心理咨询的偏见； | 结合习近平总书记的讲话，引导学生思考心理咨询对于培育自尊自信、理性平和、积极向上社会心态的意义，再进一步讲解心理咨询的定义、对象和作用，消除学生对心理咨询的偏见。 | 0.5学时 |
| 任务12.2 | 了解大学生心理咨询的相关内容，遇到心理困扰会寻求专业帮助； | 通过图片和视频介绍学校心理咨询中心的内部环境和服务内容，引导学生树立主动求助的意识。 | 0.5学时 |
| 任务12.3 | 运用心理咨询的理论知识与技巧，学会助人与自助，提升自身心理健康水平。 | 结合大学生心理咨询案例，开展倾听、共情、尊重等会谈技巧的课堂实操训练，提升心理自助和助人的能力。 | 1学时 |

**第十三章 科学防治精神障碍**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务13.1 | 掌握精神障碍的早期信号；懂得心理正常与异常的判断方法； | 分组讨论“20岁男大学生患“桃花癫”——感觉全校女生都喜欢我”的案例，结合区分心理正常和异常的三原则讲解心理异常的表现和判断方法。 | 0.5学时 |
| 任务13.2 | 熟悉精神障碍的分类以及大学生常见的精神障碍； | 结合精神卫生系列科普动画展示，讲解抑郁症、焦虑障碍、强迫症、惊恐障碍的表现和特点。 | 1学时 |
| 任务13.3 | 了解精神障碍的三级防治，科学防治精神障碍。 | 完成抑郁和焦虑状态心理测评，为调整心理状态提供依据；全过程融入思政元素，强调尊重、理解和关爱精神障碍患者的重要性。 | 0.5学时 |

**第十四章 守住宝贵的生命底线**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学任务** | **主要教学内容和要求** | **教学活动设计** | **学时** |
| 任务14.1 | 掌握生命的特性，了解大学生的生命观，积极**思考生命的意义**； | 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。 | 0.5学时 |
| 任务14.2 | 认识大学生的生命困境和自杀危机，了解自杀的预防和干预方法； | 开展“假如生命只有一天”的课堂活动，帮助学生发掘生命的价值，引导学生珍惜生命，爱护生命。  结合大学生自杀干预案例介绍自杀的干预步骤及注意事项。 | 1学时 |
| 任务14.3 | 掌握心理危机的定义，熟悉心理危机干预的方法和策略。 | 结合“爱的危机”案例，深入剖析、讲解心理危机干预的方法和步骤。 | 0.5学时 |

**6.课程实施条件**

6.1 课程师资

本课程由学校专兼职心理健康教师组成的教学团队实施教学。各位教师在大学生心理健康教育与咨询领域具有较丰富的理论知识和一线实践经验。

6.2 教学场地与设备配置

教学环境、场地：多媒体教室

设备设施要求：心理测评工具和团体心理活动器具

6.3 教学方法与手段

以学生为主体，针对具体的教学内容和教学过程需要，采用“教学做一体化”的项目教学法、任务驱动法、角色扮演法、案例法、情境教学法、讨论式教学法、翻转课堂法等。鼓励和引导学生开展合作探究学习、自主学习、亲身实践学习等。

6.4 课程资源开发与利用

**（1）教材编写与使用**

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8月.

**（2）数字化资源开发与利用**

网络学习资源推荐：心理健康精品课程——中国大学生在线：https://dxs.moe.gov.cn/zx/xljk/zspj/

**7.课程评价与考核**

课程考核围绕知识目标、技能目标和素养目标，以知识和技能的应用考核为主，重点考查学生分析问题、解决问题的能力。采用平时考核和期末考查相结合的考核方法，强化过程评价，其中平时考核占总评成绩40%，期末考查占总评成绩60%。

**8.其他教学建议**

教学过程中，要注重落实以下四点：

（1）既要有心理知识的传授，心理活动的体验，还要适当安排心理调适技能的训练等，要注重理论联系实际，注重培养学生应用心理健康知识的能力。

（2）要尊重学生的主体性，重视开展课堂互动活动，充分调动学生参与的积极性，避免单向的理论灌输和知识传授。

（3）要采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法，如案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演等。

（4）要充分运用各种资源，如图书论文资料、时事热点、短视频资源、微课、心理测评工具等丰富教学手段。