

# 《 心理健康教育 》 课程教学大纲

## 一、 基本信息

编写依据：2018 版本本科人才培养方案

课程名称（中英文）：心理健康教育 Psychological health education

课程编号：109110008

学时学分：32 学时，2 学分

理论学时与实践学时分配：理论 32 学时，实践 0 学时

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：2019 级本科专业

开设学期：理工科类开设在第一学期；文商艺术类专业开设在第二学期

先修课程：无

开课单位：通识素质教育学院

## 二、 教学目标

通过本课程的教学，使学生明确心理健康教育的价值和意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握有关心理健康的知识，端正维护和增进心理健康及应对心理障碍的态度，养成健康的心理保健习惯，提升大学生的心理健康素养。

## 三、 课程教学要求

教师要求熟悉心理学的相关理论和概念，了解大学生心理发展的特点以及大学阶段面临的发展性问题，能按教学大纲的规定，全面地把握好课程深度、广度、教学进度和教学内容的重点、难点。并能熟练地使用现代化教学手段，灵活运用各种教学方法，以达到提高教学效果的目的。

学生要求课前学习老师推荐的学习资源，课上能参与教学讨论互动，课后能进一步拓展知识并结合自我思考学习成长，树立心理健康发展的自主意识。

## 四、 教学内容及学时分配

### （一）教学学时分配

教学单元	教学内容名称	学时（理论/实践）
第一单元	绪论	2（2/0）
第二单元	大学生的适应与发展	2（2/0）
第三单元	异常心理	2（2/0）
第四单元	心理求助与助人	2（2/0）
第五单元	家庭与心理健康	2（2/0）
第六单元	人际交往与人际关系	4（4/0）
第七单元	团体生活	2（2/0）
第八单元	性别与两性关系	2（2/0）
第九单元	恋爱心理	2（2/0）
第十单元	健康生活方式	4（4/0）

第十一单元	危机应对	4 (4/0)
	机动	2 (2/0)
	随堂考试	2 (2/0)

## (二) 教学内容

### 第一单元 绪论

#### 【单元教学目标】

通过教学使学生了解心理健康及心理异常的相关知识，树立正确的心理健康观念，认识大学生常见的心理健康问题，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。

#### 【单元教学要求】

要求教师能熟练讲解心理健康和心理异常的相关知识，并精选案例，设计课堂活动启发思考。

要求学生课前预习单元内容、提出困惑的问题，课中通过老师精讲和互动讨论学习理解，课后完成思考题目，能对自我健康状况做客观评估。

#### 【主要内容】

1. 心理健康的含义与标准
2. 心理异常的含义与解释
3. 大学生常见的心理健康问题
4. 影响大学生心理健康的因素

#### 【重点难点】

1. 理解心理健康的含义与标准。
2. 理解心理异常的含义与解释。
3. 了解大学生常见的心理健康问题。
4. 了解影响大学生心理健康的因素。

### 第二单元 大学生的适应与发展

#### 【单元教学目标】

通过教学使学生了解适应与发展的相关知识，培养积极的适应与发展的观念，了解大学阶段所面临的适应与发展的挑战与任务，掌握应对大学阶段适应与发展任务的策略，尽快适应大学的学习和生活。

#### 【单元教学要求】

要求教师能熟练讲解适应与发展的概念、大学阶段所面临的适应与发展的挑战与任务、大学生活适应与发展策略。

要求学生课前预习单元内容、提出困惑的问题，课中通过老师精讲和互动讨论学习理解，课后完成思考题目，知道如何应对大学阶段适应与发展的挑战与任务。

#### 【主要内容】

1. 适应与发展的概念
2. 适应与发展的心理学解释
3. 大学阶段所面临的适应与发展的挑战与任务

#### 4. 大学生生活适应与发展策略

##### 【重点难点】

1. 了解适应与发展的心理学解释。
2. 了解大学阶段所面临的适应与发展的挑战与任务。
3. 掌握应对大学阶段适应与发展任务的策略。

### 第三单元 异常心理

##### 【单元教学目标】

通过教学使学生能识别常见的心理疾病，科学理智的看待心理疾病，并了解如何正确面对、干预的方法与途径。

##### 【单元教学要求】

要求教师熟悉常见心理疾病临床表现及评估治疗的相关理论知识，并充分了解大学生对心理疾病的看法。

要求学生课前预习单元内容、提出困惑的问题，课中通过老师精讲和互动讨论学习理解，课后完成思考题，增加对心理疾病的认识与理解，自觉抵制歧视心理疾病患者的行为。

##### 【主要内容】

1. 大学生常见心理疾病的识别
2. 心理疾病中的污名现象
3. 心理疾病的评估与治疗

##### 【重点难点】

1. 识别大学生常见的心理疾病。
2. 认识心理疾病中的污名现象。
3. 了解心理疾病的评估、治疗与干预。

### 第四单元 心理求助与助人

##### 【单元教学目标】

通过教学使学生了解心理求助与助人的必要性。能合理看待心理求助，能提供一定的心理帮助，能接纳心理咨询与治疗。

##### 【单元教学要求】

要求教师能熟练讲解心理求助与助人、心理咨询与治疗的相关理论与实操。

要求学生课前预习单元内容、提出困惑的问题，课中通过老师精讲和互动讨论学习理解，课后完成思考题目，形成正确的心理咨询观念以及自助求助的意识。

##### 【主要内容】

1. 心理求助的含义与决策模型
2. 心理助人的准备、决策与技能
3. 认识心理咨询和治疗。

##### 【重点难点】

1. 正确认识心理求助，走出求助误区
2. 掌握一定的心理助人技能。
3. 了解有关心理咨询与治疗的基本常识。

### 第五单元 家庭与心理健康

##### 【单元教学目标】

通过教学使学生认识家庭在成长中的重要性，了解影响心理健康的主要家庭因素，能

够识别家庭对自我心理成长产生的积极或消极影响，客观理性地面对，加强自我觉察和反省，尽量减少消极影响，形成完整健康的人格。

#### 【单元教学要求】

要求教师能熟练讲解有关家庭与心理健康的相关知识，并运用案例分析等多种教学方法帮助学生更好地了解家庭对心理健康发展的作用，帮助学生能够客观理性地面对家庭关系。

要求学生在课前学习老师推送的学习资源，课上积极参与讨论，思考自己的家庭类型模式，接受自我、完善自我。

#### 【主要内容】

1. 影响心理健康的家庭因素。
2. 家庭对心理健康的影响方式。
3. 减少家庭对心理健康的不良影响。

#### 【重点难点】

1. 影响心理健康的家庭因素。
2. 依恋关系、教养方式、家庭气氛的类型。
3. 掌握减少家庭对心理健康不良影响的方法。

### 第六单元 大学生人际交往能力的培养

#### 【单元教学目标】

通过教学使学生理解人际交往与人际关系的概念及相关理论，了解影响人际交往的因素，认识建立和深化人际关系的技巧，了解人际冲突的原因及化解方法，增强大学生人际交往能力。

#### 【单元教学要求】

教师要求熟知人际交往与人际关系的相关理论，并能运用多种教学方法引导学生学会交往，建立良好的人际关系。

学生要求课前预习相关内容，课上检验基本知识，对重难点讨论学习理解，课后在人际实践中尝试反思。

#### 【主要内容】

1. 人际交往和人际关系
2. 人际交往中的影响因素
3. 建立与深化人际关系的相应策略
4. 人际冲突的原因与化解方法。

#### 【重点难点】

1. 人际吸引力的相关法则
2. 人际交往中常见的心理效应
3. 有效交流的原则与技巧

### 第七单元 团体生活

#### 【单元教学目标】

通过教学使学生了解自我意识和团体的相关知识，树立正确的自我意识，了解自我和团体的关系，学会处理自我和团体关系的方法。调整心理状态，维护自身的心理健康。

#### 【单元教学要求】

要求教师能熟练讲解自我意识，团体概念、自我与团体的关系的相关概念。

要求教师能设置学生的体验活动和互动活动，让学生在体验中建立正确的自我意识，学会处理自我和团体的关系的方法。

要求学生课前预习单元内容、提出困惑的问题，课中通过老师精讲和互动讨论学习理解，课后完成思考题目，学会正确认识自我、正确处理自我和团体的关系。

#### 【主要内容】

1. 大学生自我意识的概念、内容、树立正确的自我意识的方法
2. 大学生团体的概念、大学生团体的分类
3. 大学生自我和团体的关系
4. 正确处理大学生自我和团体的关系的方法

#### 【重点难点】

1. 树立正确的自我意识的方法
2. 大学生自我和团体的关系
3. 正确处理大学生自我和团体的关系的方法

### 第八单元 性别与两性关系

#### 【单元教学目标】

通过教学使学生了解男女两性的不同特点，建立稳定的自我性别认同，学会处理和异性的关系，学会发展亲密关系。

#### 【单元教学要求】

要求教师能熟练讲解两性性别生理差异，社会内涵，文化差异。

要求学生课前预习单元内容、提出困惑的问题，课中通过老师精讲和互动讨论学习理解，课后完成思考题目，学会掌握两性相处的基本原则，学会发展亲密关系的方法。学生要求以开放的心态讨论性问题，通过深入讨论客观认识，培养健康的心理与行为。

#### 【主要内容】

1. 性别的概念、性别认同、性别差异
2. 两性关系中的爱与性：两性性行为、性生理知识、性驱力
3. 两性关系中的安全与责任：性侵害，婚前性行为，性传播疾病与预防

#### 【重点难点】

1. 了解基本的性生理知识。
2. 正确的看待婚前性行为。
3. 大学生性行为的困扰。
4. 预防性侵害的方法

### 第九单元 恋爱心理

#### 【单元教学目标】

通过教学使学生爱情的本质，正确的认识爱情，学会处理恋爱中遇到的一些问题的方法。

#### 【单元教学要求】

要求教师能熟练讲解爱情的本质，爱情的理论知识，包括斯滕伯格的爱情成分理论和李（Lee J）的爱情的类型

要求学生通过提问、辩论等多样的形式，参与课堂，发表自己的观点，建立正确健康的恋爱观，学会处理恋爱中的一些常见问题。学生要求以开放的心态讨论恋爱问题，通过深入讨论客观认识，培养健康的心理与行为。

#### 【主要内容】

1. 爱情的本质和理论知识：斯滕伯格的爱情三因素论和李（Lee J）的爱情类型论。
2. 爱情的满意度影响因素：价值观，依恋类型，家庭因素，个人认知情感特点
3. 爱情的经营：爱情对象的选择，爱情中的冲突与解决，恋爱关系的结束。
4. 培养大学生恋爱能力的方法

**【重点难点】**

1. 树立正确的恋爱观：爱情的本质，爱情的对象选择。
2. 爱情的经营方法：爱情矛盾的处理，恋爱关系的结束注意事项。
3. 培养大学生恋爱能力的方法。

## 第十单元 健康生活方式

**【单元教学目标】**

通过教学使学生了解健康的身体、健康的情绪、健康的行为等相关知识，能够真正掌握健康的生活方式并践行健康生活方式。在本章中还要让学生着重理解影响情绪和压力产生的因素，掌握情绪调节和压力调节的技巧，了解负面情绪产生的原因及化解方法，了解压力产生的原因和应对方法，增强学生的情绪调节能力和压力应对能力，以实现健康的生活目标。

**【单元教学要求】**

教师要求熟知健康的身体、健康的情绪、健康的行为相关知识，掌握情绪产生、情绪的调节、压力的产生、压力的应对等的相关理论，并能运用多种教学方法引导学生学会正确处理自己的负面情绪和正确应对压力，建立良好健康生活能力。

学生要求课前预习相关内容，课上检验基本知识，对重难点讨论学习理解，课后在情绪和压力应对的实践中尝试反思。

**【主要内容】**

1. 健康的身体的概念
2. 情绪的概念、功能及调节
3. 压力的概念、压力反应及压力应对
4. 不健康行为的预防和健康行为的养成

**【重点难点】**

1. 情绪的调控与管理。
2. 压力应对与行为干预。

## 第十一单元 危机应对

**【单元教学目标】**

通过教学使学生了解危机的界定与类型，培养积极的危机观念，识别常见的危机反应，掌握应对危机的一般方法和原则，学会珍爱生命，识别自杀征兆，建立积极的生死观，正确应对自杀危险。

**【单元教学要求】**

教师要求对危机的概念和识别进行详细介绍，帮助学生树立积极的危机观念，掌握应对危机的基本方法；引导学生认识生命的意义，学会识别和应对自杀风险。

学生要求课前查阅教师指定的学习资源，课上积极参与教学的讨论互动和分享，正确认识危机并感悟生命的价值与意义。

**【主要内容】**

1. 危机的界定和类型
2. 面对危机的常见反应
3. 危机的征兆和应对方法

4. 生命的意义
5. 大学生自杀危机的预防与干预

#### 【重点难点】

1. 了解常见的危机反应。
2. 掌握危机应对的方法。
3. 认识生命的意义和价值
4. 自杀的识别和预防。

#### 五、测评方式

1. 平时测评方式及权重：

考勤 10%；预习测评 20%；作业 20%；课堂讨论 30%，课堂表现 20%。

2. 期末测评方式及权重：笔试，权重 100%。

3. 总评方式：

平时成绩 50%，期末成绩 50%。

#### 六、建议教材

1. 江光荣：《大学生心理健康》，华中师范大学出版社，2018 年。
2. 陈梅：《心灵导航—大学生心理健康教育》，人民邮电出版社，2017 年。

#### 七、参考资料

1. 马建青：《大学生心理健康教程》（第 2 版），浙江大学出版社，2015 年。
2. 樊富珉，王建中：《当代大学生心理健康教程》，武汉大学出版社，2014 年。
3. 李福涛，刘梅，国云玲：《大学生心理健康教育》，清华大学出版社，2014 年。
4. 张德芬：《遇见未知的自己》，湖南文艺出版社，2016 年。
5. 许思安：《心理健康教育课程设计与组织》，华中科技大学出版社，2016 年。
6. 江光荣，吴才智：《大学生心理健康教育》，华中师范大学出版社，2012 年。
7. 樊富珉，费俊峰：《大学生心理健康十六讲》，清华大学出版社，2013 年。
8. <https://www.guokr.com/scientific/subject/psychology/>
9. <https://c.open.163.com>