



广东工程职业技术学院

# 大学生心理健康教育 课程设计

编写教师：查嫣芸

## 《大学生心理健康教育》课程设计

课程名称	大学生心理健康教育			适用专业	全部专业
总学时	16	学 分	2	课程性质	公共必修课
教学指导思想	大学生心理健康教育课程是实现心理健康教育目标的主要途径和手段，是学校心理健康教育系统的重要组成要素，在心理健康教育系统中起核心和桥梁的作用。				
教学目标	总目标	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。			
	知识层面	通过本课程使学生了解心理学的相关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。			
	技能层面	通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。如环境适应技能、压力管理技能、人际交往技能等。			
	情感态度层面	通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展			

		<p>的自主意识，了解自身的心理特点和性格特点，能够对自己的身体条件和心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调节或寻求帮助，积极探索适合自己并适合社会的生活状态。</p>	
<p><b>课程特点</b></p>	<p>学校心理健康教育课程的产生是对传统课程的一种变革。将人的心理作为课程设计的对象，以人的心理品质的发展作为课程发展的目标，这是与传统课程具有本质区别的新型课程。课程把心理素质或心理品质所包含的内容作为构建课程的主线，在课程中普及心理学知识，同时把经验和体验作为课程的重要活动、实践和心理训练。让学生在活动中充分表现，增加心理体验的机会，重视学生的主动性和全面发展，充分满足学生的需要。是一门集基本心理学知识、心理体验与行为训练为一体的公共课程。</p>	<p>了解心理健康的基础知识 了解自己，发展自我 提高自我心理适应能力</p> <p>大学生学习心理</p> <p>大学生情绪管理</p> <p>大学生人际交往</p> <p>大学生人格发展与心理健康</p> <p>大学生素质与性</p> <p>大学生压力管理与挫折应对</p> <p>大学生生命教育与心理危机应对</p> <p>大学生职业生涯规划及能力发展</p>	
<p><b>教学内容</b></p>	<p>对于课程内容，认真分析课程的内涵特点、准确把握课程的重点、难点和关键处，努力理清课程的知识点，进而创造性地加工处理课程，使课程内容符合教学需要，使学生更容易接受。</p>		
<p><b>教学安排</b></p>			
<p><b>起止时间</b></p>	<p>第1周至第8周</p>	<p><b>周学时</b></p>	<p>2</p>
<p><b>课程开设方式</b></p>	<p>在高职一年级第一学期开设“大学生心理健康教育”公共必修课，在其他学期开设相关的公共选修课。</p>		

	<p>形成课程体系。</p>
<p><b>教学策略及方法</b></p>	<p><b>教学策略：</b>心理健康教育课程和传统的学科课程有很大的不同，不是按照严密的学科体系来组织知识，不强调知识的识记，而是注重对心理健康知识的体验、领悟，对个体心理困扰的解决和积极心理品质的培养。因此，心理健康教育策略要体现本课程教学活动的目标及学科的特性、学习类型的特性和教学对象的特性等因素，特别注重师生和学生之间的人际互动，强调运用多样化的方法让学生充分感知和体验，开展课程互动活动，避免单向的理论灌输和知识传授。</p> <p><b>教学方法：</b>课程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，如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、角色扮演等。在教学过程中充分运用各种资源，利用相关的影视资料等。</p>
<p><b>课程资源</b></p>	<p>黄小梅. 大学生心理健康教育[M], 人民邮电出版社, 2013.</p> <p>教育部思想政治工作司. 大学生心理健康教育读本[M]. 高等教育出版社, 2007.</p> <p>肖冬梅. 大学生心理健康教育与训练[M]. 中国人民大学出版社, 2009.</p> <p>黄占华. 大学生心理健康教育使用教程[M]. 宁夏</p>

	<p>人民出版社，2011.</p>
<p>课程评价</p>	<p>心理健康教育课程倡导过程性评价，开放式评价，而不是一种终结性评价。课程以普及大学生的心理健康知识，提高大学生认识各种心理问题的能力、应对各种心理冲突及问题的实践技能为目标。这种目标既有理论性的体现，又有技能的运用。从过程取向上看，本课程会着重考量学习者的心理是否得到优化，他们是否能够识别自己和周边同学的心理问题以及应对现实生活中可能出现的各种心理问题。因此，本课程评价内容包括学生对知识的理解和掌握程度，以及学生心理调适能力的提高等方面，以学生解决实际问题的能力为评估重点。</p>