

揭阳职业技术学院教学日历

二零二五~二零二六学年度第一学期

授课计划时数：32 学时

实 践 课 时：16 学时

理 论 课 时：16 学时

授 课 周 数：16 周

每周教学时数：2 学时

专业 机电一体化三二分段、药学三二分段

班别 机电一体化三二分段 251、药学三二分段 251

任课教师 闫淳

课程名称 大学生心理健康教育

教材名称 大学生心理健康教育

系主任（签名） _____

二零二五年 九 月 一 日填

揭阳职业技术学院教务处编制

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
1	9月8日至 9月14日		讲练 结合		双周上课
2	9月15 日至9月 21日		讲练 结合		
3	9月22 日至9月 28日		讲练 结合		
4	9月29 日至10 月5日		讲练 结合		国庆节按国家 规定放假
5	10月6 日至10 月12日	2	讲练 结合		
6	10月13 日至10 月19日	2	讲练 结合	项目一 健康心灵 美丽人生——大学生心理健 康概论 项目二 心理咨询 学会自助——大学生心理咨 询 项目三 全新开始 学会适应——大学生的环境 适应与心理健康	
7	10月20 日至10 月26日	2	讲练 结合		
8	10月27 日至11 月2日	2	讲练 结合	项目四 认识自我 发展自我——大学生自我意 识的发展 项目五 优化性格 完美人生——大学生的气质 应用及性格优化	
9	11月3 日至11 月9日	2	讲练 结合		
10	11月10 日至11 月16日	2	讲练 结合	项目六 驾驭情绪 理性生活——大学生的情绪 管理	

11	11月17日至11月23日	2	讲练结合		
12	11月24日至11月30日	2	讲练结合	项目七 人际沟通 从心开始——大学生的人际交往	
13	12月1日至12月7日	2	讲练结合		
14	12月8日至12月14日	2	讲练结合	项目八 恋爱与性 切勿草率——大学生恋爱和性心理健康	
15	12月15日至12月21日	2	讲练结合		
16	12月22日至12月28日	2	讲练结合	项目九 战胜压力 应对挫折——大学生挫折心理调控 项目十 珍惜生命 珍爱自我——大学生生命教育	
17	12月29日至1月4日	2	讲练结合		
18	1月5日至1月11日	2	讲练结合	复习考试	元旦按国家规定放假

说明：此表一式四份，由任课教师填写，于开学前一周内交系办公室，由系主任审核。一份由教师保存；一份由教师所在系办公室和学生所在系办公室作为“教师业务档案”保存；一份送教务处备案。