

# 揭阳职业技术学院



## 教案

课程： 大学生心理健康教育 任课教师： 闫淳

专业： 机电一体化三二分段、药学三二分段

班级： 机电一体化三二分段 251、药学三二分段 252

# 教 案

2025-2026 学年第一学期

课程名称 大学生心理健康教育

专业班级 机电一体化三二分段 251、

药学三二分段 252

总学时数 32 学时

任课教师 闫淳

## 课程基本信息

课程名称	大学生心理健康教育			
课程性质	公共必修课	学分	2	
学时	总学时：32 学时，其中：课堂讲授 16 学时；实践课程 16 学时。			
开课部门	心理教研室	任课教师	闫淳	
授课专业、班级	机电一体化三二分段 251、 药学三二分段 252	开课学期	2025-2026 第一学期	
成绩评定	平时成绩占 <u>50</u> %；期末成绩占 <u>50</u> %	考核方式	考试	
选用教材	书 名	主 编	出版社	出版日期
	大学生心理健康教育	单慧娟	江苏大学出版社	2022-2
本课程在本专业人才培养方案中的地位和作用	《大学生心理健康教育》是人才培养方案的重要通识课程，立足“立德树人”根本任务，衔接专业人才培养目标。课程既为学生应对学业、职业、人际交往等成长挑战筑牢心理基础，也着力培育抗压能力、团队协作等适配行业需求的核心素养，实现技能培养与人格塑造的有机统一，对提升本专业人才培养质量、助力学生终身发展具有关键支撑作用。			
本课程教学目标	帮助学生系统掌握心理健康核心知识与自我调适方法，提升情绪管理、压力应对、人际交往及挫折承受能力；引导学生树立科学的心理健康观念，增强心理自助与求助意识，培育积极乐观的心理品质；助力学生将心理素养与专业学习、职业规划相结合，提升适应社会与行业发展的综合素养，促进身心健康、人格健全与全面发展。			
素质(思政)内容与要求	把“育心”和“育德”结合起来，让思政教育自然融入心理健康学习中。内容上，围绕自我认知、人际交往、应对挫折、职业规划等重点内容，融入家国情怀、责任担当、集体意识、诚信友善等正能量元素，同时借鉴中华优秀传统文化里的处世智慧，传递新时代奋斗精神。要求学生树立科学的心理健康观念和正确的价值观，学会理性看待成功与失败；增强社会责任感和团队协作意识，培养自尊自信、平和乐观的心态；提升明辨是非的能力和道德修养，让心理素质和思想道德素质一起提升，成长为身心健康、品格端正的新时代青年			
学生用主要参考资料	《大学生心理健康教育》，单慧娟，江苏大学出版社			

# 项目一 健康心灵 美丽人生

## ——大学生心理健康概论

课题	<b>健康心灵，美丽人生——大学生心理健康</b>	
课时	1 课时 (45 min)	
教学目标	<b>知识技能目标：</b> (1) 理解心理活动的本质 (2) 了解健康与心理健康的概念 (3) 掌握大学生心理健康的标准 (4) 了解大学生健康心理的培养方法 (5) 了解目前大学生群体中常见的心理问题和异常心理 <b>思政育人目标：</b> 使学生体会到大学生心理健康教育的重要意义，能够保持健康的心理状态，以更好地适应大学生活，并在将来更好地适应社会，为个人发展和国家的兴盛而努力，真正成为德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人	
·教学重难点	<b>教学重点：</b> 大学生心理健康的概念及标准 <b>教学难点：</b> 大学生心理健康状况的分析	
教学方法	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
教学用具	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
教学设计	45min: 课前任务→考勤 (2 min) →互动导入 (10 min) →案例分析 (4 min) →传授新知 (20 min) →心理训练 (5 min) →课堂小结 (2 min) →作业布置 (2 min) →教学反思	
教学过程	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
课前任务	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《关注心理健康，主动寻求帮助》及其他资料</li><li>■ <b>【学生】</b> 提前上网观看相关资料，熟悉教材</li></ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 清点上课人数，记录好考勤</li><li>■ <b>【学生】</b> 班干部报请假人员及原因</li></ul>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
互动导入 (10 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 组织学生进行“滚雪球”活动 (1) 组织者给每个学生分发一张纸和一支笔。全班学生做各种放松活动，当活动组织者喊“停”的时候，正在握手的、面对面或</li></ul>	通过互动，增加学生的交际圈，使学生了解他人

	<p>挨着的两名同学自动组成一组。每组的两名成员拿出组织者分发的纸张，写下自己的姓名、院系、班级、宿舍等信息，以及自己喜欢和不喜欢的事物，并交给对方，然后向对方介绍自己</p> <p>(2) 刚才相互自我介绍的两人小组与另外一个两人小组合并，形成一个4人小组。在新的小组里，每位成员将自己刚认识的朋友介绍给另外两位新朋友</p> <p>(3) 每个人把自己认识的3个朋友介绍给另外一个4人小组的成员，并最终形成一个8人小组；在向他人介绍自己的朋友时，应详细介绍朋友的性格特征和兴趣爱好</p> <p>■ <b>【学生】依次进行两人一组、四人一组、八人一组的相互介绍</b></p>	<p>的兴趣和爱好，以便更好地融入大学生活，进而吸引学生的学习兴趣，导入新课程</p>
<p><b>案例分析</b> (4 min)</p>	<p>■ <b>【教师】讲述“‘5·25’全国大学生心理健康日”（详见教材），然后让学生讨论以下问题：</b></p> <p>五月是充满活力与生机的季节，繁花似锦，绿荫如海。你对“5·25”全国大学生心理健康日有多少了解？你是否关注过自己的心理健康状况？你所理解的心理健康是什么样的？</p> <p>■ <b>【学生】聆听、思考、讨论</b></p> <p>■ <b>【教师】对案例进行分析</b></p> <p>■ <b>【学生】聆听、思考</b></p> <p>■ <b>引入今天的课题并在黑板上板书：健康心灵，美丽人生——大学生心理健康</b></p>	<p>通过故事、案例，引导学生代入到各种情境中，从而进行思考与理解，为传授新知进行铺垫</p>
<p><b>传授新知</b> (20 min)</p>	<p>■ <b>【教师】通过大家的发言，引入新的知识点，讲解心理活动的本质</b></p> <p>一、心理是脑的功能 二、心理是客观现实的反映 三、心理是以活动的形式存在的</p> <p>■ <b>【教师】讲解健康与心理健康的概念</b></p> <p><b>【多媒体】播放《什么是心理健康》短视频，使学生了解心理健康的概念</b></p> <p>健康是一个综合概念，应包括生理、心理、社会适应和道德四个方面的内容。一个健康的人，既要有健康的身体，还要有健康的心理和行为，以及良好的道德修养。</p> <p>本书认为，心理健康是指人基本心理活动的过程完整且协调一致，即人格完整，认知、情感、意志和行为相协调。</p> <p>■ <b>【教师】讲解大学生心理健康的标准</b></p> <p>一、智力正常 二、情绪健康 三、意志健全 四、人格完整 五、自我意识完善</p>	<p>通过理论讲解，以及播放短视频，让学生了解心理活动的本质，理解健康与心理健康的概念，了解大学生心理健康的评判标准</p>

	<p>六、人际关系和谐 七、社会适应正常 八、心理行为表现符合大学生的年龄特征</p> <p>■ <b>【学生】聆听、思考、理解、记忆</b></p>	
<p>传授新知</p>	<p>■ <b>【教师】讲解大学生健康心理的培养</b> <b>【多媒体】播放《如何保持心理健康》短视频，使学生了解保持心理健康的方法</b></p> <p>一、掌握必要的心理卫生知识 （一）心理压力适度 （二）生活张弛有度 （三）科学使用大脑</p> <p>二、建立合理的生活秩序 三、合理地调控自身情绪 四、建立良好的人际关系 五、确立合理的奋斗目标 六、积极地开展自娱活动 七、主动地寻求心理咨询</p> <p>■ <b>【教师】讲解大学生的心理问题</b></p> <p>一、轻微的心理失调 二、轻度的心理障碍 三、严重的心理疾病</p> <p>■ <b>【教师】介绍大学生常见异常心理</b></p> <p>一、神经症 （一）神经衰弱 （二）癔症 （三）焦虑症 （四）强迫症 （五）恐惧症</p> <p>二、人格障碍 （一）偏执型人格障碍 （二）分裂型人格障碍 （三）反社会型人格障碍 （四）冲动型人格障碍 （五）表演型人格障碍 （六）强迫型人格障碍</p> <p>三、精神疾病 （一）情感性精神障碍 （二）精神分裂症 （1）单纯型精神分裂症。</p>	<p>通过讲解，让学生了解大学生健康心理的培养手段，以及大学生的心理问题和常见异常心理</p>

	<p>(2) 青春型精神分裂症。</p> <p>(3) 紧张型精神分裂症。</p> <p>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</p>	
心理训练 (5 min)	<p>■ <b>【教师】</b> 组织学生填写“焦虑自评量表” (详见教材)</p> <p>■ <b>【学生】</b> 填写“焦虑自评量表”</p> <p>■ <b>【教师】</b> 讲解评分规则, 组织学生进行统分</p> <p>■ <b>【学生】</b> 对自己的问卷进行评分</p> <p>■ <b>【教师】</b> 分数解释</p>	利用填写表格的方式, 让学生对自己的心理状况有一个大致认识
课堂小结 (2 min)	<p>■ <b>【教师】</b> 简要总结本节课的要点</p> <p>本节课学习了心理活动的本质、健康与心理健康的概念、大学生心理健康的标准, 了解了大学生健康心理的培养、大学生的心理问题和大学生常见异常心理。希望大家通过本节课的学习, 能够理解学习大学生心理健康的意义, 并保持健康的心理</p> <p>■ <b>【学生】</b> 总结回顾知识点</p>	总结知识点, 巩固印象
作业布置 (2 min)	<p>■ <b>【教师】</b> 布置课后作业</p> <p>(1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目一的试题</p> <p>(2) 相约活动</p> <p>3~5 人一组, 相约一起进行某项活动 (如植树、摄影、制作模型等)</p> <p>■ <b>【学生】</b> 完成课后任务</p>	使学生对本节课所学知识进行回顾, 加深认识; 将课堂延展到课外, 增进学生与同学间的友谊
教学反思	<p>本节课是该课程的第一节课, 通过教师的讲解, 学生对该课程的内容和意义都有了一个大致了解; 通过课堂互动环节, 增加了学生的交际圈, 并促进了学生与同学间的交流, 使学生能够更好地融入到大学生活中, 利于培养学生健康的心理状态。同时, 通过课堂互动环节, 也发现了一些比较内向的学生, 在后面的教学中, 会留意这些学生的心理状况</p>	



## 项目二 心理咨询，学会自助

### ——大学生心理咨询

课题	<b>心理咨询，学会自助——大学生心理咨询</b>	
课时	1 课时 (45 min)	
教学目标	<b>知识技能目标:</b> (1) 了解心理咨询的概念 (2) 了解心理咨询的种类 (3) 了解心理咨询的作用 <b>思政育人目标:</b> 使学生能够正视各种心理问题，帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，培养学生良好品质，增强学生面对现实的信心和勇气，提高学生应对挫折及适应环境的能力，培养学生化解压力的能力，使学生能够更好地适应大学生活，并在将来更好地适应社会	
教学重难点	<b>教学重点:</b> 了解心理咨询的作用 <b>教学难点:</b> 使学生学会正视各种心理问题，并懂得如何去调节	
教学方法	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
教学用具	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
教学设计	45min: 课前任务→互动导入 (10 min) →案例分析 (6 min) →传授新知 (15 min) →情景模拟 (10 min) →课堂小结 (2 min) →作业布置 (2 min) →教学反思	
教学过程	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
课前任务	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《<b>“朋辈互助”心理“0 距离”</b>》及其他资料</li><li>■ <b>【学生】</b> 提前上网观看相关资料，熟悉教材</li></ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
互动导入 (10 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 组织学生进行“自画像”活动 (1) 主持人给每个学生发一张 16 开大小的白纸，并把水彩笔放于场地中央，供学生自由取用 (2) 对学生进行分组，每 4~6 人为一组，并选出一个组长，让学生画自画像</li><li>■ <b>【学生】</b> 小组成员讨论自画像的含义和绘制思路，并确定绘制方案，然后绘制自画像，最后由组长将自画像收齐并交给教师</li><li>■ <b>【教师】</b> 展示典型的自画像，并请画像作者介绍自画像所表现的“内心的我”</li></ul>	通过画自画像展示出“内心的我”，进一步认识自己，并通过交流增进同学之间的了解，进而吸引学生的学习兴趣，导入新课程

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> </ul>	
<p><b>案例分析</b> (4 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>讲述“我眼中的心理咨询”</b>（详见教材），然后让学生讨论以下问题： 你如何看待上述观点，对于心理咨询你还有什么认识？</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、讨论</li> <li>■ <b>【教师】</b> 对案例进行分析</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> <li>■ <b>引入今天的课题并在黑板上板书：心理咨询，学会自助——大学生心理咨询</b></li> </ul>	<p>通过故事、案例，引导学生代入到各种情境中，从而进行思考与理解，为传授新知进行铺垫</p>
<p><b>传授新知</b> (20min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解心理咨询的概念 <b>【多媒体】</b> 播放《什么是心理咨询》短视频，加深学生对心理咨询的了解 本书认为，心理咨询是指在建立良好咨询关系的基础上，由经过专业训练的心理咨询师运用咨询心理学的有关理论和技术，向有心理问题的求助者提供帮助，以消除或解决求助者的心理问题，促进求助者心理良好适应和协调发展的过程。</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</li> </ul>	<p>通过理论讲解，以及播放短视频，让学生了解心理咨询的概念</p>
<p><b>传授新知</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解心理咨询的种类 一、发展性咨询、健康性咨询和障碍性咨询 （一）发展性咨询 （二）健康性咨询 （三）障碍性咨询 二、个别咨询和团体咨询 （一）个别咨询 （二）团体咨询</li> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解心理咨询的作用 （一）认识问题根源 （二）纠正错误观念 （三）深化自我认识 （四）学会面对现实 （五）建立新的人际关系</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</li> </ul>	<p>通过讲解，让学生了解心理咨询的种类和作用</p>
<p><b>情景模拟</b> (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 对学生进行分组，3~5人一组，然后组织学生进行情景模拟</li> <li>■ <b>【学生】</b> 模拟心理医生为人进行心理咨询的情景，一人扮演心理医生，其他人扮演要进行心理咨询的人</li> </ul>	<p>通过情景模拟，加深学生对心理咨询的理解</p>

<p><b>课堂小结</b> (2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】简要总结本节课的要点</b> 本节课学习了心理咨询的概念、种类和作用。希望大家通过本课程的学习，对心理咨询有一个基本认识，并能够正确看待心理咨询</li> <li>■ <b>【学生】总结回顾知识点</b></li> </ul>	<p>总结知识点, 巩固印象</p>
<p><b>作业布置</b> (2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】布置课后作业</b> (1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目二的试题 (2) 自我环境适应力评测 填写关于环境适应能力的测试题（详见教材），并根据评分规则进行自我评分</li> <li>■ <b>【学生】完成课后任务</b></li> </ul>	<p>使学生对本节课所学知识进行回顾，加深认识；使学生了解自身的环境适应能力</p>
<p><b>教学反思</b></p>	<p>本节课效果不错，学生在课堂上都能够积极主动地发言。在教学过程中，我体会到学生的学习兴趣是自主学习的原动力。教学中，教师应积极地为 学生创设一种情趣盎然的学习气氛，使学生受到陶冶、感染和激励，从而主动学习。在课堂上教师应大胆地让学生进行自由讨论、交流，赞扬学生一些独特看法，让学生真切地感受到学习是快乐的，这样学生自主学习的劲头就更足了</p>	

## 项目三 全新开始 学会适应

### ——大学生的环境适应与心理健康

<b>课题</b>	<b>全新开始，学会适应—— 大学生的环境适应与心理健康</b>	
<b>课时</b>	2 课时 (90 min)	
<b>教学目标</b>	<p><b>知识技能目标：</b></p> <p>(1) 了解大学生面临的新变化</p> <p>(2) 了解大学生存在的适应问题</p> <p>(3) 掌握大学生适应能力的培养</p> <p><b>思政育人目标：</b></p> <p>使学生能够正视大学生存在的适应问题，积极探索解决适应问题的方法，帮助学生学会适应环境的变化，引导和培养大学生的世界观、人生观和价值观，规范学生的道德情操，促使学生自觉遵守社会秩序</p>	
<b>教学重难点</b>	<p><b>教学重点：</b>掌握大学生适应能力的培养</p> <p><b>教学难点：</b>能够正视存在的适应问题，以及适应问题的调节</p>	
<b>教学方法</b>	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
<b>教学用具</b>	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
<b>教学设计</b>	<p><b>第一节课：</b>课前任务→考勤 (2 min) →互动导入 (15 min) →头脑风暴 (13 min) →传授新知 (15 min)</p> <p><b>第二节课：</b>传授新知 (25 min) →心理训练 (15 min) →课堂小结 (3 min) →作业布置 (2 min) →教学反思</p>	
<b>教学过程</b>	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
<b>第一节课</b>		
<b>课前任务</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《大学新生如何快速适应新生活》及其他资料</li> <li>■ <b>【学生】</b>提前上网观看相关资料，熟悉教材</li> </ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
<b>考勤 (2 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>清点上课人数，记录好考勤</li> <li>■ <b>【学生】</b>班干部报请假人员及原因</li> </ul>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
<b>互动导入 (15 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>组织学生进行“找‘领袖’”活动</li> </ul> <p>(1) 主持人先选出两位同学作为“侦探”，并请他们远离活动现场，不让他们看到和听到主持人对其他同学的活动安排</p> <p>(2) 接着主持人指定两位同学分别作为“领袖”和“镜子”。</p>	通过活动让学生体验不同定位的角色，学会换位思考，能够站在别人的立场看待并

	<p>“领袖”的任务是连续地发出动作，如刷牙状、洗脸状、挠耳状等；“镜子”的任务是反射“领袖”的动作给其他同学，即“领袖”做什么动作，“镜子”要完全复制</p> <p>(3) 剩余的同学与“领袖”一起排成方形队列站立在“镜子”的对面。“领袖”开始发出连续的动作，“镜子”复制“领袖”的动作，其他同学则复制“镜子”的动作，所有同学看起来要像是在模仿“镜子”做动作</p> <p>(4) 在大家做动作的过程中，主持人可以让两位“侦探”回到活动现场，并告诉他们在方队中有一个“领袖”，他是动作的发出者。然后，给两位“侦探”一分钟或两分钟的时间，让他们找出谁是真正的“领袖”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 根据自己的角色进行活动</li> <li>■ <b>【教师】</b> 活动结束后，让“侦探”“镜子”“领袖”和其他同学分别谈谈自己对这个游戏的感想</li> <li>■ <b>【学生】</b> 谈自己对这个游戏的感想</li> </ul>	<p>解决问题,进而吸引学生的学习兴趣,导入新课程</p>
<p><b>案例分析</b> (13 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲述“我为什么总是留恋中学时代?”(详见教材),然后让学生讨论以下问题: (1) 你是否有过回归心理?你是如何理解与看待这一心理的? (2) 如果产生了这种心理,你会如何应对?</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、讨论</li> <li>■ <b>【教师】</b> 对案例进行分析</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> <li>■ 引入今天的课题并在黑板上板书:全新开始,学会适应——大学生的环境适应与心理健康</li> </ul>	<p>通过故事、案例,引导学生代入到各种情境中,从而进行思考与理解,为传授新知进行铺垫</p>
<p><b>传授新知</b> (15 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解大学生面临的新变化 <ul style="list-style-type: none"> <li>一、生活方式的变化 <p><b>【多媒体】</b> 播放《你想象中的大学和现实中的大学》短视频,使学生了解大学生生活的新变化</p> <p>方方面面的事情都需要自己去处理;适应新的集体生活</p> </li> <li>二、学习方面的变化 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 学习方式的变化</li> <li>(二) 学习内容变化</li> </ul> </li> <li>三、人际关系的变化 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 交往范围逐渐扩大</li> <li>(二) 人际关系更为复杂</li> <li>(三) 交往标准更为多样</li> </ul> </li> <li>四、自身角色的变化 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 从中心角色到普通角色的转变</li> <li>(二) 从家庭角色到社会角色的转变</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>通过理论讲解,让学生了解大学生面临的各种新变化</p>

五、发展目标的变化  
大学生可以按照自己的意愿、兴趣及实际情况确立发展目标，不同的发展目标决定着大学阶段不同的生活方式

■ 【学生】聆听、思考、理解、记忆

## 第二节课

■ 【教师】讲解大学生存在的适应问题

### 一、适应的概念

一般认为，适应是指个体通过不断自我调整而使个人需要在环境中得到满足的过程，是一种自我与环境和谐统一的良好生存状态。

### 二、大学生常见的适应问题

- (一) 生活适应问题
- (二) 学习适应问题
- (三) 人际关系适应问题
- (四) 情绪问题

■ 【教师】讲解大学生适应能力的培养

### 一、提高生活自理能力

【多媒体】播放《学会自我管理，培养独立生活能力》短视频，使学生了解自我管理的方法

- 二、培养良好的生活习惯
- 三、摸索适合的学习方法
- 四、学会处理人际关系
- 五、有效地管理时间

【多媒体】播放《个人时间管理》短视频，使学生了解管理个人时间的方法

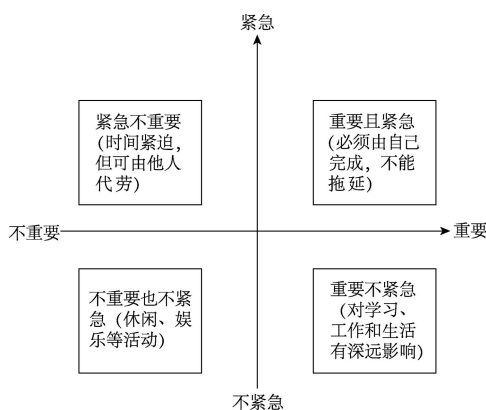


图 3-1 时间四象限示意图

- 六、设定明确的发展目标
- 七、寻求社会支持

■ 【学生】聆听、思考、理解、记忆

传授新知  
(25 min)

通过讲解，让学生了解大学生存在的适应问题，并掌握培养大学生适应能力的方法

<p>心理训练 (15 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 【教师】组织学生填写“大学生适应性量表”</li> <li>■ 【学生】填写“大学生适应性量表”</li> <li>■ 【教师】讲解评分规则，组织学生进行统分</li> <li>■ 【学生】对自己填写的表格进行评分</li> <li>■ 【教师】进行分数解析</li> </ul>	<p>通过填写大学生适应性量表,使学生大致了解自己的适应状况和适应水平,从而能有针对性地调节自己的适应能力,或请相关老师给予专业指导</p>
<p>课堂小结 (3 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 【教师】简要总结本节课的要点</li> </ul> <p>本节课学习了大学生面临的新变化、大学生存在的适应问题、大学生适应能力的培养等知识。希望大家通过学习,了解大学生适应中存在的问题,提高自身分析、解决适应问题的能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 【学生】总结回顾知识点</li> </ul>	<p>总结知识点,巩固印象</p>
<p>作业布置 (2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 【教师】布置课后作业</li> </ul> <p>(1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目三的试题</p> <p>(2) 周末与室友一起打扫宿舍卫生、清洗衣物、整理宿舍物品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 【学生】完成课后任务</li> </ul>	<p>使学生对本节课所学知识进行回顾,加深认识;增强学生对环境的适应能力</p>
<p>教学反思</p>	<p>在这节课中学生能在互动环节深入沟通,效果不错。教师在授课时应多与学生进行深入的沟通和交流,这样可以发现学生在大学生活和学习中存在的问题,并及时进行指导,提供建议,以有效防止学生在心理方面出现的各种问题</p>	

## 项目四 认识自我 发展自我

### ——大学生自我意识的发展

课题	<b>认识自我，发展自我——大学生自我意识的发展</b>	
课时	1 课时 (45 min)	
教学目标	<b>知识技能目标：</b> (1) 了解自我意识的概念、内容和结构及其发展的特点 (2) 掌握培养健康自我意识的方法 <b>思政育人目标：</b> 使学生树立心理健康发展的自主意识，能够对自己的身体条件、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，积极探索适合自己并适应社会的生活状态，成为一个对社会有用的人	
教学重难点	<b>教学重点：</b> 了解自我意识 <b>教学难点：</b> 培养健康的自我意识	
教学方法	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
教学用具	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
教学设计	<b>45min：</b> 课前任务--考勤 (2 min) →互动导入 (5 min) →案例分析 (4 min) →传授新知 (20 min) →心理训练 (10 min) →课堂小结 (2 min) →作业布置 (2 min) →教学反思	
教学过程	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
课前任务	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《苦恼中的小梅》及其他资料</li><li>■ <b>【学生】</b> 提前上网观看相关资料，熟悉教材</li></ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 清点上课人数，记录好考勤</li><li>■ <b>【学生】</b> 班干部报请假人员及原因</li></ul>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
互动导入 (5min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 组织学生进行“20 个‘我是谁’”的活动 (详见教材)</li><li>■ <b>【学生】</b> 写下 20 个描述自己的句子</li><li>■ <b>【教师】</b> 描述句子的归类</li><li>■ <b>【学生】</b> 将写下的 20 个句子进行归类</li></ul>	通过对写下的句子进行分类，让学生了解自己对自身各方面的关注和了解程度
案例分析 (5 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 讲述“‘最好’是‘好’的敌人” (详见教材)，让学生思考并讨论： 我们该如何放弃完美主义？我们又该如何接受自己的不足呢？</li><li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、讨论</li></ul>	通过故事、案例，引导学生代入到各种情境中，从而进行思考与理解，为传授新知进行铺垫

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】对案例进行分析</b></li> <li>■ <b>【学生】聆听、思考</b></li> <li>■ <b>【教师】引入今天的课题并在黑板上板书：认识自我，发展自我——大学生自我意识的发展</b></li> </ul>										
<b>传授新知 (15 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】讲解自我意识的概念和结构</b></li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">一、什么是自我意识</p> <p style="margin-left: 40px;"><b>【多媒体】</b>播放《什么是自我意识》短视频，使学生了解自我意识的概念</p> <p style="margin-left: 40px;">讲述年老的富翁的故事和小刘的故事（详见教材），引出著名的约哈瑞窗口理论。</p> <table border="1" style="margin-left: 40px; margin-bottom: 20px;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">别人知道</td> <td style="text-align: center;">别人不知道</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">自己知道</td> <td style="text-align: center;">公开的自我</td> <td style="text-align: center;">秘密的自我</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">自己不知道</td> <td style="text-align: center;">盲目的自我</td> <td style="text-align: center;">未知的自我</td> </tr> </table> <p style="margin-left: 40px;">二、自我意识的结构</p> <p style="margin-left: 80px;">（一）自我认知、自我体验和自我控制</p> <p style="margin-left: 80px;">（二）生理自我、心理自我和社会自我</p> <p style="margin-left: 80px;">（三）现实自我、投射自我和理想自我</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】聆听、思考、理解、记忆</b></li> </ul>		别人知道	别人不知道	自己知道	公开的自我	秘密的自我	自己不知道	盲目的自我	未知的自我	<p>通过理论讲解，以及生动的故事分析，让学生了解什么是自我意识以及自我意识的结构</p>
	别人知道	别人不知道									
自己知道	公开的自我	秘密的自我									
自己不知道	盲目的自我	未知的自我									
<b>传授新知</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】讲解培养健康的自我意识的方法和途径</b></li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">一、健康的自我意识的标志</p> <p style="margin-left: 40px;">二、健康的自我意识的培养与完善</p> <p style="margin-left: 80px;">（一）正确认识自我</p> <p style="margin-left: 40px;"><b>【多媒体】</b>播放《如何加强自我意识的培养？》短视频，使学生了解自我意识的培养方法</p> <p style="margin-left: 80px;">（二）积极悦纳自我</p> <p style="margin-left: 80px;">（三）有效控制自己</p>	<p>通过讲解，让学生了解培养健康的自我意识的方法和途径</p>									

	<p>(四) 不断完善自己</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】聆听、思考、理解、记忆</b></li> </ul>	
<p><b>心理训练 2</b> (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】组织学生进行“我的长处和短处”活动</b> 请学生在填写“我是一个独特的我”表中“我的长处”和“我的短处”这两部分的内容（详见教材）</li> <li>■ <b>【学生】聆听、参与活动</b></li> <li>■ <b>【教师】组织学生进行思考</b> 请对照自己所填写的“我的长处”，认真思考一下你所填的“我的长处”是否太少。如果是这样，那么，请问一下自己：我是否是一个自我意识比较差的人？我是否是一个对自己的长处视而不见、甚至否定的人？ 如果你对上述问题的回答是肯定的，那么，接下来你所要做的就是设法发掘自己的长处，努力对自己做出肯定的评价</li> <li>■ <b>【学生】挖掘自己的长处</b></li> <li>■ <b>【教师】组织学生对表格进行更改、填写</b> 将表格中所写的“我的短处”按“无法改变的”和“可以改变的”进行分类，并对可以改变的方面制订具体的改进计划和改进方法 在表格中“当我再一次看清楚自己的长处和短处后，我感到”一栏里，写下自己的感悟</li> <li>■ <b>【学生】制定计划、填写表格</b></li> </ul>	<p>利用游戏活动法，寓教于乐，让学生学会界定自己的长处和短处。学会接纳自己和欣赏自己，肯定自己是一个独特的人</p>
<p><b>课堂小结</b> (2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】简要总结本节课的要点</b> 本节课学习了自我意识的概念和结构，掌握了健康自我意识的标准，以及培养与完善健康自我意识的方法。希望大家通过学习，对自我意识有一个清晰的认知，并能够养成健康的自我意识</li> <li>■ <b>【学生】总结回顾知识点</b></li> </ul>	<p>总结知识点，巩固印象</p>
<p><b>作业布置</b> (2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】布置课后作业</b> (1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目四的试题 (2) 写一篇自我评价，列出自己的优点和不足，并规划提升自我的计划</li> <li>■ <b>【学生】完成课后任务</b></li> </ul>	<p>使学生对本节课所学知识进行回顾，加深认识；培养学生健康的自我意识</p>
<p><b>教学反思</b></p>	<p>本节课教学整体效果较好，在课堂互动环节中，学生参与的积极性很高，但在讲解理论知识时，部分学生注意力有些不太集中，这主要是因为理论知识比较枯燥，学生学习的兴趣不大。在今后的教学中，会尽量在讲解理论知识时穿插一些与知识相关的典型案例，以提高学生的学习兴趣</p>	

# 项目五 优化性格 完美人生

## ——大学生的气质应用及性格优化

<b>课题</b>	<b>优化性格，完美人生</b> <b>——大学生的气质应用及性格优化</b>	
<b>课时</b>	1 课时 (45 min)	
<b>教学目标</b>	<p><b>知识技能目标：</b></p> <p>(1) 了解气质的概念和四种经典气质类型，并掌握不同气质类型的应用</p> <p>(2) 了解性格的概念、类型和特征</p> <p>(3) 掌握认识、了解和优化自己性格的方法</p> <p><b>思政育人目标：</b></p> <p>使学生能够正确认识自身气质和性格，并有针对性地优化自己的性格；促使学生通过提高自我修养、改变不良习惯、控制不良情绪等方法，保持自身的身心健康，以最好的状态投入到大学的生活和学习中，从而成为更加优秀、对社会更有益的人</p>	
<b>教学重难点</b>	<p><b>教学重点：</b>四种经典气质类型、认识和了解自己性格的方法</p> <p><b>教学难点：</b>正确认识自身气质和性格，掌握优化自己性格的方法</p>	
<b>教学方法</b>	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
<b>教学用具</b>	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
<b>教学设计</b>	45min: 课前任务→互动导入 (8 min) →案例分析 (8 min) →传授新知 (20min) →心理训练 (5 min) →课堂小结 (2 min) →作业布置 (2 min) →教学反思	
<b>教学过程</b>	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
<b>课前任务</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《屠呦呦：一生倾情青蒿素》及其他资料</li> <li>■ <b>【学生】</b>提前上网观看相关资料，熟悉教材</li> </ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
<b>互动导入 (8 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>对学生进行分组，4~6 人为一组，并指定一名组长，然后组织学生进行“性格魅力测试站”活动 (详见教材)</li> <li>■ <b>【学生】</b>进行以下活动：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 心中评判自己的性格特征</li> <li>(2) 分组讨论愿意交往与不愿意交往的三种人，并评价其他组员的性格</li> <li>(3) 仔细聆听其他组员对自己性格的评价</li> <li>(4) 根据规则对各种性格进行打分</li> <li>(5) 由组长整理各组员打分情况，并公布各种性格的魅力指数</li> </ol> </li> </ul>	通过小小的互动，使学生了解性格与魅力的关系，并对自己的性格和魅力有一个客观的认识，进而吸引学生的学习兴趣，导入新课程
<b>案例分析</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>讲述良好人格品质的作用 (详见教材)，让学生思考</li> </ul>	通过故事、案

<p>(8 min)</p>	<p><b>并讨论:</b></p> <p>你如何看待人格品质对个人成就的影响?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、讨论</li> <li>■ <b>【教师】</b> 对案例进行分析</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> <li>■ <b>【教师】</b> 引入今天的课题并在黑板上板书: 优化性格, 完美人生——大学生的气质应用及性格优化</li> </ul>	<p>例, 引导学生代入到各种情境中, 从而进行思考与理解, 为传授新知进行铺垫</p>										
<p>传授新知 (20 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解气质的概念</li> </ul> <p>气质是人格的重要部分, 主要指心理活动的速度、稳定性、强度、指向性等方面的特点, 类似于我们日常生活中所说的脾气、禀性或性情</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解气质的类型</li> </ul> <p>一、古希腊体液说</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 多血质</li> <li>(2) 黏液质</li> <li>(3) 胆汁质</li> <li>(4) 抑郁质</li> </ol> <p>二、巴普洛夫的高级神经活动类型学说</p> <p style="text-align: center;">表 5-1 气质类型和高级神经活动类型</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>气质类型</th> <th>高级神经活动类型</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>多血质</td> <td>活泼型</td> </tr> <tr> <td>胆汁质</td> <td>兴奋型</td> </tr> <tr> <td>黏液质</td> <td>安静型</td> </tr> <tr> <td>抑郁质</td> <td>抑制型</td> </tr> </tbody> </table> <p>三、流行的气质类型分类方法</p> <p><b>【多媒体】</b> 播放《四种气质类型》短视频, 加深学生对气质类型的了解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 多血质</li> <li>(2) 胆汁质</li> <li>(3) 黏液质</li> <li>(4) 抑郁质</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解气质的应用</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 胆汁质气质与职业选择</li> <li>(二) 多血质气质与职业选择</li> <li>(三) 黏液质气质与职业选择</li> <li>(四) 抑郁质气质与职业选择</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</li> </ul>	气质类型	高级神经活动类型	多血质	活泼型	胆汁质	兴奋型	黏液质	安静型	抑郁质	抑制型	<p>通过理论讲解, 以及生动的故事分析, 让学生了解什么是气质、气质的类型, 以及不同气质类型的应用</p>
气质类型	高级神经活动类型											
多血质	活泼型											
胆汁质	兴奋型											
黏液质	安静型											
抑郁质	抑制型											
<p>传授新知</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解性格的形成</li> </ul> <p>一、性格的概念</p>	<p>通过讲解, 让学生掌握认识、了解</p>										

性格也是人格的重要部分，是人格中涉及社会评价的那一部分，更多地受环境的影响

## 二、性格的类型

(一) 从心理机能上划分，性格可分为理智型、情感型和意志型

(二) 从心理活动倾向性上划分，性格可分为内倾型和外倾型

(三) 从社会生活方式上划分，性格可分为经济型、理论型、审美型、宗教型、权力型和社会型

表 5-2 性格类型及其表现

性格类型	表现
经济型	以经济的观点看待事物，从实际效果来判断事物的价值，以获得财产、追求利润为生活目的
理论型	冷静而又客观地观察事物，根据自己的知识体系来判断事物的价值，但遇到实际问题时无法处理，以追求真理为生活目的
审美型	不太关心实际生活，注重从美的角度来判断事物的价值
宗教型	相信宗教，有鉴于圣人相救之恩，坚信永存的绝对生命
权力型	重视权力，并努力去获得权力，总想指挥别人或命令别人
社会型	重视爱，以爱他人为其最高价值，有志于增进他人或社会的福利

## 三、性格的特征

(一) 态度特征

(二) 意志特征

(三) 情绪特征

(四) 理智特征

### ■ 【教师】讲解性格的优化

一、认识和了解自己的性格

(一) 用“比较法”认识自己

(二) 用“自省法”认识自己

(三) 用“评价法”认识自己

二、优化性格的目的与方法

(一) 性格优化与自我修养

(二) 性格转化的渐变和缓冲

(三) 从改变坏习惯到改变性格

(四) 从控制情绪到转化性格

### ■ 【学生】聆听、思考、理解、记忆

和优化自己性格的方法

心理训练  
(5min)

- 【教师】组织学生填写“气质类型测试”问卷（详见教材）
- 【学生】填写问卷
- 【教师】讲解评分规则，组织学生进行统分
- 【学生】对自己的问卷进行评分
- 【教师】得分解析

以学生为主体，让学生最大程度参与课堂中，加强学生对自我的认知与理解

课堂小结  
(2 min)

- 【教师】简要总结本节课的要点  
本节课同学们理解了气质的概念、类型和不同气质类型的应用，还理解了性格的概念、类型和特征，并掌握了认识、了解和优化自

总结知识点，巩固印象

	<p>己性格的方法。希望大家通过学习，对自己的气质和性格有一个清晰的认知，并能够对自己的性格进行有针对性的优化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】总结回顾知识点</b></li> </ul>	
<b>作业布置 (2 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】布置课后作业</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目五的试题</li> <li>(2) 写一篇自我性格的评价，列出自己性格的类型、特征和不足，并写出优化自己性格的方案</li> </ol> </li> <li>■ <b>【学生】完成课后任务</b></li> </ul>	<p>使学生对本节课所学知识进行回顾，加深认识；培养学生良好的气质和性格</p>
<b>教学反思</b>	<p>本节课教学效果整体不错，学生通过理论学习和互动活动，对气质和性格的概念、类型等有了一个较为清晰的认知，且对自己的气质和性格有了一定了解，对自身性格方面的不足也有了一定认识。很多学生在课下都来找我讨论优化自己性格的方法，我针对不同学生的性格特点给出了恰当的建议，后面会注意观察学生在这方面的执行情况</p>	

## 项目六 驾驭情绪 理性生活

### ——大学生的情绪管理

课题	<b>驾驭情绪，理性生活——大学生的情绪管理</b>	
课时	2 课时 (90 min)	
教学目标	<p><b>知识技能目标：</b></p> <p>(1) 了解情绪的概念和类型，以及情绪对身心健康的作用</p> <p>(2) 了解大学生情绪的特点、常见的负面情绪，以及负面情绪产生的具体原因</p> <p>(3) 掌握健康情绪的标准，以及调节情绪的方法</p> <p><b>思政育人目标：</b></p> <p>使学生能够认识到情绪对身心健康的影响，树立学生心理健康发展的自主意识，培养学生遇到心理问题时的自我调节和情绪管理能力，使学生能够以积极、理性的情绪投入到学习和生活中，从而成为社会所需的人才，为社会做出应有的贡献</p>	
教学重难点	<p><b>教学重点：</b>情绪对身心健康的作用、负面情绪产生的具体原因、调节情绪的方法</p> <p><b>教学难点：</b>使学生认识到情绪的重要性，能够调节与管理自己的情绪</p>	
教学方法	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
教学用具	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
教学设计	<p><b>第一节课：</b>课前任务→考勤(2 min)→互动导入(13 min)→头脑风暴(10 min)→传授新知(10 min)→探索活动(10 min)</p> <p><b>第二节课：</b>传授新知(25 min)→心理训练(15 min)→课堂小结(3 min)→作业布置(2 min)→教学反思</p>	
教学过程	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
<b>第一节课</b>		
课前任务	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b>布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《容貌焦虑是否绑架了这届年轻人？》及其他资料</li><li>■ <b>【学生】</b>提前上网观看相关资料，熟悉教材</li></ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b>清点上课人数，记录好考勤</li><li>■ <b>【学生】</b>班干部报请假人员及原因</li></ul>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
互动导入 (13 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b>组织学生进行“情绪‘温度计’”活动(详见教材)</li><li>■ <b>【学生】</b>写出自己情绪“温度”的数值，并交给教师</li><li>■ <b>【教师】</b>将学生按照情绪“温度”的数值分成高、中、低三组</li><li>■ <b>【学生】</b>各小组成员分享选择此情绪“温度”的原因，并谈一</li></ul>	通过小小的互动，使学生了解自身的情绪，以及影响自身情绪的原因，进而吸引学生的学习兴趣，导入新课程

	<p>谈影响情绪“温度”的最大因素，然后由各组代表分享小组中令其印象最深刻、最有感触之处</p>									
<p><b>头脑风暴</b> (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 对学生进行分组，每 4~6 人为一组，并指定一名组长，然后组织学生进行“情绪词汇大比拼”活动</li> <li>■ <b>【学生】</b> 小组成员参照表 6-1，讨论、归纳出几种基本的情绪类型，并尽可能多地写出表现每种基本情绪类型的词汇，并由组长交给教师</li> </ul> <p style="text-align: center;">表 6-1 情绪词汇大比拼</p> <table border="1" data-bbox="435 607 1131 808"> <tr> <td>喜</td> <td>开心 甜蜜 愉快 满足 快乐 狂喜 欣喜 痛快 称心 舒心 自在 激动 动心 扬眉吐气……</td> </tr> <tr> <td>怒</td> <td>生气 气恼 不满 气愤 激愤 盛怒 震怒 愤恨 七窍生烟 愤愤不平 恼羞成怒 勃然大怒 耿耿于怀……</td> </tr> <tr> <td>哀</td> <td>伤心 悲哀 痛苦 哀伤 忧郁 伤感 辛酸 凄惨 悲痛 痛心 内疚 羞愧 惭愧 难过 凄凉 肝肠寸断 黯然神伤……</td> </tr> <tr> <td>惧</td> <td>紧张 不安 着急 慌乱 害怕 惊愕 心悸 震惊 后怕 退避 不寒而栗 大惊失色 敬而远之 胆战心惊……</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 选出归纳的情绪类型最全，写出的情绪词汇最多的小组，并展示他们的归纳结果</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> <li>■ <b>【教师】</b> 引入今天的课题并在黑板上板书：<b>驾驭情绪，理性生活——大学生的情绪管理</b></li> </ul>	喜	开心 甜蜜 愉快 满足 快乐 狂喜 欣喜 痛快 称心 舒心 自在 激动 动心 扬眉吐气……	怒	生气 气恼 不满 气愤 激愤 盛怒 震怒 愤恨 七窍生烟 愤愤不平 恼羞成怒 勃然大怒 耿耿于怀……	哀	伤心 悲哀 痛苦 哀伤 忧郁 伤感 辛酸 凄惨 悲痛 痛心 内疚 羞愧 惭愧 难过 凄凉 肝肠寸断 黯然神伤……	惧	紧张 不安 着急 慌乱 害怕 惊愕 心悸 震惊 后怕 退避 不寒而栗 大惊失色 敬而远之 胆战心惊……	<p>通过头脑风暴活动，引导学生了解情绪的基本类型，为传授新知进行铺垫</p>
喜	开心 甜蜜 愉快 满足 快乐 狂喜 欣喜 痛快 称心 舒心 自在 激动 动心 扬眉吐气……									
怒	生气 气恼 不满 气愤 激愤 盛怒 震怒 愤恨 七窍生烟 愤愤不平 恼羞成怒 勃然大怒 耿耿于怀……									
哀	伤心 悲哀 痛苦 哀伤 忧郁 伤感 辛酸 凄惨 悲痛 痛心 内疚 羞愧 惭愧 难过 凄凉 肝肠寸断 黯然神伤……									
惧	紧张 不安 着急 慌乱 害怕 惊愕 心悸 震惊 后怕 退避 不寒而栗 大惊失色 敬而远之 胆战心惊……									
<p><b>传授新知</b> (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解情绪的含义、类型，以及情绪对身心健康的影响  <b>【多媒体】</b> 播放《情绪的定义和分类》短视频，使学生了解情绪的定义和分类</li> </ul> <p>一、什么是情绪</p> <p>情绪是个体对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，是我们生活中最常见的基本情绪。</p> <p>二、情绪的分类</p> <p>(一) 心境</p> <p>(二) 激情</p> <p>(三) 应激</p> <p>三、情绪与身心健康</p> <p>不良情绪压抑过久，或是某种情绪表现过激都会影响人的身心健康；而合理控制情绪的变化，巧妙地运用情绪来调节人体的生理指标，又会增进人的身心健康。因此，情绪能致病亦能治病。（详见教材）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</li> </ul>	<p>通过理论讲解，以及生动的故事分析，让学生了解什么是情绪、情绪的类型，以及情绪对身心健康的影响</p>								
<p><b>探索活动</b> (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 组织学生进行“情绪表演”活动，将惊奇、愤怒、高兴、害怕、悲伤、厌恶 6 种情绪分别写在 6 张卡片上，并分别呈现给 6 位学生</li> <li>■ <b>【学生】</b> 6 位被选中的学生按照自己的情绪卡片分别进行情绪</li> </ul>	<p>通过情绪表演和思考，加深学生对情绪的理解，并反思自己最近的</p>								

	<p>表演, 其他学生猜测表演的是什么情绪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 让学生思考自己本周经常出现的情绪</li> <li>■ <b>【学生】</b> 思考、总结</li> </ul>	情绪是否正常
<b>第二节课</b>		
<b>传授新知 (25 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】讲解大学生的情绪特点与常见负面情绪</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、大学生的情绪特点           <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 情绪的丰富性</li> <li>(二) 情绪的矛盾性</li> <li>(三) 情绪的冲动性</li> <li>(四) 情绪的不稳定性</li> <li>(五) 情绪的内隐性</li> </ul> </li> <li>二、大学生常见的负面情绪           <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 焦虑</li> <li>(二) 自卑               <ul style="list-style-type: none"> <li><b>【多媒体】</b> 播放《如何走出自卑》短视频, 使学生了解克服自卑的方法</li> <li>(三) 抑郁                   <ul style="list-style-type: none"> <li><b>【多媒体】</b> 播放《克服焦虑和抑郁》短视频, 使学生了解克服焦虑和抑郁的方法</li> <li>(四) 恐惧</li> <li>(五) 悲哀</li> <li>(六) 冷漠</li> <li>(七) 厌恶</li> <li>(八) 愤怒</li> <li>(九) 内疚</li> <li>(十) 嫉妒</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>三、大学生负面情绪产生的具体原因           <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 就业压力</li> <li>(二) 经济压力</li> <li>(三) 学业压力</li> <li>(四) 人际压力</li> <li>(五) 感情问题</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ <b>【教师】讲解调节情绪的方法</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、健康情绪的标准           <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 一定的诱因引起相应的情绪</li> <li>(二) 情绪的作用时间随客观情况的变化而变化</li> <li>(三) 情绪稳定</li> <li>(四) 心情愉快</li> <li>(五) 能合理调控情绪</li> </ul> </li> <li>二、调节情绪的方法</li> </ul> </li> </ul> </li></ul>	<p>通过讲解, 让学生了解大学生的情绪特点与常见负面情绪, 并掌握调节情绪的方法</p>

	<p>(一) 合理宣泄</p> <p>(二) 调整认知</p> <p><b>【多媒体】</b>播放《情绪 ABC 理论》短视频, 使学生了解情绪 ABC 理论</p> <p>(三) 正确地评价自我</p> <p>(四) 积极暗示法</p> <p>(五) 自我放松法</p> <p>(六) 注意力转移法</p> <p>(七) 音乐调节法</p> <p>(八) 向心理老师咨询</p> <p>■ <b>【学生】</b>聆听、思考、理解、记忆</p>	
心理训练 (15 min)	<p>■ <b>【教师】</b>组织学生进行放松训练, 讲解放松训练的一般注意事项 (详见教材)</p> <p>■ <b>【学生】</b>根据要求分别进行身体肌肉放松和头部肌肉放松</p>	通过放松训练, 使学生掌握调节情绪、消除心理紧张和心理压力、减轻烦恼、缓解不良情绪的方法, 以使身心得到松弛和舒畅
课堂小结 (3 min)	<p>■ <b>【教师】</b>简要总结本节课的要点</p> <p>本节课同学们理解了情绪的概念和类型, 以及情绪对身心健康的作用, 了解了大学生情绪的特点、常见的负面情绪, 以及负面情绪产生的具体原因, 掌握了健康情绪的标准, 以及调节情绪的方法。希望大家通过学习, 能够正确认识自己的情绪, 并进行有效调节, 以保持身心的健康</p> <p>■ <b>【学生】</b>总结回顾知识点</p>	总结知识点, 巩固印象
作业布置 (2 min)	<p>■ <b>【教师】</b>布置课后作业</p> <p>(1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目六的试题</p> <p>(2) 反思自己近两个月的情绪变化, 发现其中的不良情绪, 并编写一份调节不良情绪的方案</p> <p>■ <b>【学生】</b>完成课后任务</p>	使学生对本节课所学知识进行回顾, 加深认识; 培养学生调节和管理自身情绪的能力
教学反思	<p>本节课教学效果整体不错, 学生对于所讲的知识都能较好地理解, 并能积极参加课堂互动活动, 在教学过程中我发现有部分学生存在情绪困扰, 在后面的教学中会多关注这部分学生, 并进行恰当地沟通和辅导。在本次课的教学过程中, 我体会到教师对当代大学生的身心健康、能力培养、社会适应起着积极的指导作用, 是促进大学生情绪管理能力培养的重要力量, 因此一定要重视与学生的沟通, 并进行积极、正面地指导</p>	

# 项目七 人际沟通 从心开始

## ——大学生的人际交往

课题	人际沟通，从心开始——大学生的人际交往	
课时	2 课时 (90 min)	
教学目标	<p><b>知识技能目标：</b></p> <p>(1) 了解人际关系的定义和相关理论</p> <p>(2) 掌握大学生人际交往中的心理障碍，及其调适方法</p> <p>(3) 了解大学寝室人际关系的主要矛盾，并掌握建立良好寝室关系的对策</p> <p><b>思政育人目标：</b></p> <p>使学生能够认识到人际关系的重要性，培养学生创建和谐人际关系的能力，加强学生对于和谐、平等、友善等社会主义核心价值观的理解和认同，促使学生与他人建立良好的人际关系，从而对学生的学习、生活，以及毕业后的工作起到积极作用</p>	
教学重难点	<p><b>教学重点：</b>大学生人际交往常见心理与调适的方法、建立良好寝室关系的对策</p> <p><b>教学难点：</b>使学生掌握大学生人际交往中心理障碍的调适方法</p>	
教学方法	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
教学用具	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
教学设计	<p><b>第一节课：</b>课前任务→考勤 (2 min) →互动导入 (13 min) →头脑风暴 (10 min) →传授新知 (10 min) →探索活动 (10 min)</p> <p><b>第二节课：</b>传授新知 (25 min) →心理训练 (15 min) →课堂小结 (3 min) →作业布置 (2 min) →教学反思</p>	
教学过程	主要教学内容及步骤	设计意图
<b>第一节课</b>		
课前任务	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《人际交往需要良好心态》及其他资料</li><li>■ <b>【学生】</b> 提前上网观看相关资料，熟悉教材</li></ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 清点上课人数，记录好考勤</li><li>■ <b>【学生】</b> 班干部报请假人员及原因</li></ul>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
互动导入 (13 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 准备扑克牌、音乐，组织学生进行“宴会”活动 (详见教材)</li><li>■ <b>【学生】</b> 根据扑克牌代表的身份、地位，以语言、非语言的方式向周围的人表示问候，音乐停止后依照地位高低排成一行，报出胸前扑克牌的数字大小，并讨论以下问题：</li></ul>	通过互动活动，使学生体验尊贵与卑微的感受，学会在人际交往中看重自己、尊重他人，进而吸引学生的学习兴趣，导入

	<p>(1) 当处于尊贵或卑微的地位时, 身心有何感受?</p> <p>(2) 联系生活中的人际交往, 你会想起什么?</p>	新课程
<p><b>头脑风暴</b> (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 对学生进行分组, 每 4~6 人为一组, 并指定一名组长, 然后组织学生对两个情境中同学 A 和同学 B 的话进行讨论</li> <li>■ <b>【学生】</b> 小组成员对同学 A 和同学 B 的话进行讨论, 并由组长将讨论结果交给教师</li> <li>■ <b>【教师】</b> 对学生的讨论结果进行分析 很明显, 同学 B 的话更容易使人接受。因为同学 B 虽然把自己不舒服的感受告诉了对方, 但同时顾及了对方的感受, 没有使对方觉得不受尊重, 所以更容易使人接受</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> <li>■ <b>【教师】</b> 引入今天的课题并在黑板上板书: 人际沟通, 从心开始——大学生的人际交往</li> </ul>	<p>通过头脑风暴活动, 引导学生了解人际交往中的注意事项, 为传授新知进行铺垫</p>
<p><b>传授新知</b> (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解人际关系的定义和相关理论 一、人际关系的定义 人际关系就是人们在各种现实的环境中, 通过人与人之间的交往互动建立起来的稳定的心理的联系。 二、人际关系的相关理论 (一) 人际关系三维理论 舒茨认为, 每一个个体在人际互动中都存在三种需求, 即包容需求、支配需求和情感需求。同时, 对于这三种基本的人际需求, 人们有主动表现和被动表现两种满足方式。 基于个体的三种人际需求和两种满足方式, 舒茨把人际关系取向分为六种形式, 即主动包容式、被动包容式、主动支配式、被动支配式、主动情感式、被动情感式。 (二) 交换理论 人际关系实际上是报酬和代价的互换。报酬是交往双方所重视的结果, 常见的报酬有好的感觉、声誉、经济收益和情感需求的满足。代价是交往双方不想蒙受的损失, 包括时间、精力和焦虑。</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</li> </ul>	<p>通过理论讲解, 以及生动的故事分析, 让学生了解人际关系的定义, 以及人际关系的相关理论</p>
<p><b>探索活动</b> (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 对学生进行分组, 每 8~10 人为一组, 并围成一个圈, 然后每人帮自己右边的同学取一个绰号</li> <li>■ <b>【学生】</b> 为自己右边的同学取一个绰号</li> <li>■ <b>【教师】</b> 让学生将为别人取的绰号收回自己用, 并讨论以下问题: (1) 帮别人取绰号时的心情 (2) 绰号收回, 放在自己身上时的感觉</li> <li>■ <b>【学生】</b> 讨论、体验</li> </ul>	<p>通过探索活动, 使学生体验同理心, 明白“己所不欲, 勿施于人”的道理</p>

	<p>■ <b>【教师】进行总结:</b></p> <p>大家为别人取绰号的时候只感到好玩,却没有顾及到别人的感受,可是当这个绰号用到自己身上时,就会发现这让人很不舒服。所以大家今后应该学会尊重他人,不要随意为别人取绰号</p>	
<h2>第二节课</h2>		
<p>传授新知 (25 min)</p>	<p>■ <b>【教师】讲解大学生人际交往中的心理障碍及调适</b></p> <p>一、恐惧心理及其调适</p> <p><b>【多媒体】播放《社交恐惧症》短视频,加深学生对恐惧心理的了解</b></p> <p>(一) 对恐惧心理的认识</p> <p>社交恐惧是指大学生在人际交往中受挫之后,试图避免再次遭受交往挫折而产生的一种防护性心理。其主要表现包括:在社交场合中感到害羞、局促不安、尴尬,怕进教室、会议室,怕在人前抛头露面。(详见教材)</p> <p>(二) 对恐惧心理的调适</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寻找恐惧产生的真正原因</li> <li>2. 改变个性中的不良气质因素</li> <li>3. 克服完美主义倾向</li> <li>4. 对自己进行系统脱敏</li> </ol> <p>二、自卑心理及其调适</p> <p>(一) 对自卑心理的认识</p> <p>自卑来源于对自己的不正确认识和估计。自卑的人往往过分地注意自己的短处而对自己的长处缺乏足够的认知,进而产生自惭形秽之感。存在自卑心理的大学生常常有如下表现:缺乏自信、做事畏首畏尾、羞怯、胆小、怕被人嘲笑或拒绝。(详见教材)</p> <p>(二) 对自卑心理的调适</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学会客观认识自己</li> <li>2. 制订合适的理想目标</li> <li>3. 改变不合理观念</li> <li>4. 进行积极的自我暗示</li> <li>5. 观察自信的人并向其向学习</li> </ol> <p>三、自负心理及其调适</p> <p>(一) 对自负心理的认识</p> <p>自负的人在人际交往中往往过度地以自我为中心,傲气轻狂,轻视和看不起周围的人。自负心理对一个人的危害是非常大的,其产生的原因主要有以下两个方面。(详见教材)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 错误的自我认知</li> <li>2. 强烈的自尊心理</li> </ol> <p>(二) 对自负心理的调适</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正确地认识自己,进行批评和自我批评</li> </ol>	<p>通过讲解,以及播放短视频,让学生了解大学生人际交往中的心理障碍及调适方法;了解大学寝室人际关系的主要矛盾,并掌握建立良好寝室关系的对策</p>

## 2. 尊重他人，换位思考

### 四、嫉妒心理及其调适

#### (一) 对嫉妒心理的认识

嫉妒是指因别人的成功而产生一种心怀憎恨的羡慕之情。嫉妒一般发生在社会地位相同或相近、生活或工作关系密切的人际圈子里。(详见教材)

#### (二) 对嫉妒心理的认识

1. 化嫉妒心为竞争力
2. 尊重别人，加强自身修养
3. 充实自己的生活

### 五、猜疑心理及其调适

#### (一) 对猜疑心理的认识

猜疑是由于错误的认知造成的。爱猜疑的人往往把在人际交往中出现的问题归咎于他人，常常从负面消极的视角认知人际交往，以猜测为基础，对人际交往多抱有怀疑的态度。(详见教材)

#### (二) 猜疑心理的调适

1. 改变认知思维方式
2. 调控不良情绪
3. 培养自信心
4. 学会识别人

### 六、闭锁心理及其调适

#### (一) 对闭锁心理的认识

闭锁心理是指青少年进入青春期后自觉或不自觉地封闭自己的心理活动，不轻易外露自己的内心世界和情感，甚至把自己与别人隔绝起来的心理现象。有闭锁心理的人不愿意向他人敞开心扉，没有与他人交往的内在愿望，也不相信有人能了解自己，很难与周围的人沟通或往来，从而表现出人际交往障碍。(详见教材)

#### (二) 对闭锁心理的调适

1. 优化自身性格
2. 摆正自己的位置
3. 综合矫治，因人而异

### ■ 【教师】讲解寝室人际关系

#### 一、大学寝室人际关系的主要矛盾

寝室人际关系的矛盾主要表现在以下几个方面。

寝室矛盾之一：谁动了我的“奶酪”？有的同学随意吃、拿其他室友的东西。

寝室矛盾之二：都是电话惹的祸。半夜十二点了，还有同学在被窝里甜甜蜜蜜地煲“电话粥”，而寝室里的其他同学却辗转无法入眠。

寝室矛盾之三：“凭啥让我多干活？”寝室的公共卫生，有的同学从来都不做。

寝室矛盾之四：“我就这样。”有的同学没有良好的卫生习惯，

	<p>不洗脚、不洗衣服，寝室里气味难闻，而且往往因此影响了整个寝室的卫生成绩，让其他同学非常气愤。</p> <p>二、建立良好寝室关系的对策</p> <p>(一) 与室友统一作息</p> <p>(二) 不搞“小团体”</p> <p>(三) 不触犯室友的隐私</p> <p>(四) 别人有困难要帮，自己有事也要求助</p> <p>(五) 不拒绝零食和宴请</p> <p>(六) 不逞一时言语之快</p> <p>(七) 完成该做的杂务</p> <p>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</p>	
<p><b>心理训练</b> (15 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 组织学生进行角色表演 (详见教材)</li> <li>■ <b>【学生】</b> 进行角色表演</li> <li>■ <b>【教师】</b> 总结同理心的表达方法，并让学生自行设计情境，进行练习</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> <li>■ <b>【教师】</b> 让学生根据表达方式自行设计情境，进行练习</li> <li>■ <b>【学生】</b> 设计情景，进行练习，然后与大家分享</li> <li>■ <b>【教师】</b> 与学生一起进行评议</li> </ul>	<p>通过心理训练，使学生了解同理心的作用，掌握同理心的表达方法</p>
<p><b>课堂小结</b> (3 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 简要总结本节课的要点</li> </ul> <p>本节课同学们了解了人际关系的定义和相关理论，掌握了大学生人际交往中的心理障碍，及其调适方法，还了解了大学寝室人际关系的主要矛盾，并掌握了建立良好寝室关系的对策。希望大家通过学习，能够调适自己与他人交往中的障碍，与身边的同学、室友、老师等建立良好的人际关系</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 总结回顾知识点</li> </ul>	<p>总结知识点，巩固印象</p>
<p><b>作业布置</b> (2 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 布置课后作业</li> </ul> <p>(1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目七的试题</p> <p>(2) 对自己的人际关系进行反思，总结自己在人际交往中犯过的错误，并编写建立良好人际关系的方案</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 完成课后任务</li> </ul>	<p>使学生对本节课所学知识进行回顾，加深认识；培养学生与人交往，以及建立良好人际关系的能力</p>
<p><b>教学反思</b></p>	<p>本节课教学效果整体不错，学生对于人际交往方面的内容比较感兴趣，我在教学中设计了一系列恰到好处的提问，循循善诱的启发学生去回答。这样就激发了学生的学习兴趣，活跃了课堂气氛，激发了学生的参与热情。此外，通过互动导入、头脑风暴、探索活动和心理训练，使学生找到人际交往过程中存在的问题，极大调动了同学们的参与积极性，且真正学到怎样更好地处理人际交往中遇到的问题</p>	

# 项目八 恋爱与性 切勿草率

## ——大学生恋爱和性心理健康

课题	<b>恋爱与性，切勿草率——大学生恋爱和性心理健康</b>	
课时	2 课时 (90 min)	
教学目标	<p><b>知识技能目标：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 了解爱情的含义、三要素和发展阶段</li> <li>(2) 了解大学生恋爱的意义、影响因素、特点和困惑</li> <li>(3) 了解划清友情和爱情界限的方法，掌握培养爱的能力的方法</li> <li>(4) 掌握大学生性心理发展的特点，并了解大学生常见的性困惑</li> <li>(5) 掌握大学生性心理的调适方法</li> </ol> <p><b>思政育人目标：</b></p> <p>帮助学生养成积极健康的恋爱心态，使学生能够积极乐观地面对恋爱过程中出现的问题；帮助学生树立正确的性意识，使其学会恰当的处理性问题；帮助学生塑造健康的人格，使学生能够建立纯洁的异性友谊与和谐的恋爱关系，成为热爱生活、热爱家庭、热爱祖国的人</p>	
教学重难点	<p><b>教学重点：</b>大学生恋爱的意义、影响因素、特点和困惑；培养爱自己、爱他人的能力</p> <p><b>教学难点：</b>掌握划清友情和爱情界限的方法，以及性心理的调适方法</p>	
教学方法	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
教学用具	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
教学设计	<p><b>第一节课：</b>课前任务→考勤 (2 min) →互动导入 (15 min) →头脑风暴 (10 min) →传授新知 (18 min)</p> <p><b>第二节课：</b>互动导入 (10 min) →传授新知 (15 min) →心理训练 1 (7 min) →心理训练 2 (8 min) →课堂小结 (3 min) →作业布置 (2 min) →教学反思</p>	
教学过程	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
<b>第一节课</b>		
课前任务	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《彼此独立，相互成就》及其他资料</li> <li>■ <b>【学生】</b>提前上网观看相关资料，熟悉教材</li> </ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>清点上课人数，记录好考勤</li> <li>■ <b>【学生】</b>班干部报请假人员及原因</li> </ul>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
互动导入 (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b>组织学生进行“恋爱资格大拍卖”活动 (详见教材)</li> <li>■ <b>【学生】</b>各抒己见，谈一谈大学生恋爱应具备的资格，并挑选</li> </ul>	通过活动，使学生深刻认识到恋爱应具备的资格

	<p style="text-align: center;"><b>出 10 项最具代表性的恋爱资格</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 发放虚拟货币，并宣布拍卖规则</li> <li>■ <b>【学生】</b> 参加恋爱资格的拍卖</li> <li>■ <b>【教师】</b> 组织拍卖，并记录拍卖过程</li> <li>■ <b>【学生】</b> 讨论哪项恋爱资格竞标最激烈？原因是什么？</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>头脑风暴 (10 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 对学生进行分组，每 4~6 人为一组，并指定一名组长，然后讲述“武士与公主的故事”，并提出以下问题 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 读完这个故事，你有什么感受？</li> <li>(2) 你认为武士为什么最终离开了公主？</li> <li>(3) 你觉得恋爱中的男女相处时，最应注意什么？</li> </ul> </li> <li>■ <b>【学生】</b> 小组成员讨论问题，并由组长将讨论及问题以书面形式交给教师</li> <li>■ <b>【教师】</b> 展示最正确的讨论结果，并进行评价</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> <li>■ <b>【教师】</b> 引入今天的课题并在黑板上板书：恋爱与性，切勿草率——大学生恋爱和性心理健康</li> </ul>	<p style="text-align: center;">通过头脑风暴活动，引导学生思考恋爱中应注意的问题</p>
<p style="text-align: center;"><b>传授新知 (18 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解爱情的概念、三要素和发展阶段 <ul style="list-style-type: none"> <li>一、什么是爱情 <p>爱情是男女基于一定的社会关系和共同的生活理想，在各自内心形成的对对方最真挚的倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈的情感。</p> </li> <li>二、爱情的三要素 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 激情</li> <li>(二) 亲密</li> <li>(三) 承诺</li> </ul> </li> <li>三、爱情的发展阶段 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 晕轮期</li> <li>(二) 磨合期</li> <li>(三) 理性期与平淡期</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ <b>【教师】</b> 讲解大学生恋爱心理分析 <ul style="list-style-type: none"> <li>一、大学生恋爱的意义 <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 积极意义 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 从性心理发展的角度看，恋爱是大学生释放日益强烈的性冲动的重要途径。</li> <li>(2) 从自我意识建立的角度看，恋爱可以使大学生逐步建立完整的自我意识。</li> <li>(3) 从人际交往能力发展的角度看，恋爱能大大提高大学生的人际交往能力。</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;">通过理论讲解，以及生动的案例分析，让学生了解爱情的含义、三要素和发展阶段；了解大学生恋爱的意义、影响因素、特点和困惑；了解划清友情和爱情界限的方法，掌握培养爱的能力</p>

## (二) 消极意义

(1) 恋爱需要时间和精力，若大学生处理不好恋爱与学业的关系，则会影响、耽误学业，并增加自己的心理负担。

(2) 恋爱具有排他性，若大学生处理不好恋爱与友谊的关系，将带来人际关系的烦恼，会影响个人的情绪和生活。

(3) 恋爱会影响大学生的心理平衡。

(4) 恋爱的进一步发展还可能带来一些其他问题。

## 二、大学生恋爱的影响因素

(一) 生理满足的需要

(二) 亲密关系的需要

(三) 精神追求的需要

## 三、大学生恋爱的特点

(一) 恋爱的普遍性

(二) 恋爱的浪漫色彩浓厚

(三) 恋爱的自主性较强

(四) 恋爱的盲目性较大

(五) 恋爱的公开性强

(六) 恋爱受挫能力较弱

## 四、大学生的恋爱困惑

(一) 单相思

(二) 失恋

(三) 多角恋

### ■ 【教师】讲解大学生恋爱心理问题调适

#### 一、划清友情和爱情的界限

关于区别友情与爱情的五个指标：

第一，支柱不同。友情的支柱是“理解”，爱情则是“感情”。

第二，地位不同。友情要求地位“平等”，爱情却要“一体化”。

第三，体系不同。友情是“开放的”，爱情则是“关闭的”。

第四，基础不同。友情的基础是“信赖”，爱情则伴随着“不安”。

第五，心境不同。友情充满“满足感”，爱情则充满“欠缺感”。

#### 二、培养爱的能力

(一) 迎接爱的能力

(二) 拒绝爱的能力

(三) 建立亲密关系的能力

(1) 学会爱自己。

(2) 学会呵护爱情。

(3) 了解对方的情感需要。

(四) 承受失恋痛苦的能力

### ■ 【学生】聆听、思考、理解、记忆

## 第二节课

<p>互动导入 (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 【教师】组织学生进行“健康大树”活动，播放一段有关大学生性健康教育的短片，然后再展示几张有关大学生性观念的图片</li><li>■ 【学生】自由畅谈，指出图片中有无不正确的性观念，并说明理由</li><li>■ 【教师】为每位学生发放 1 张卡片</li><li>■ 【学生】将自己对性的认识写在卡片上，并将其挂在“健康大树”上</li><li>■ 【教师】和学生一起对“健康大树”上的卡片进行分类，并总结大家对性的共同认识</li></ul>	<p>通过活动，使学生树立健康、正确的性认识</p>
<p>传授新知 (15 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 【教师】讲解大学生性心理分析<ul style="list-style-type: none"><li>一、大学生性心理的发展特点<ul style="list-style-type: none"><li>(一) 性心理的本能性和神秘性</li><li>(二) 性意识的强烈性和表现上的文饰性</li><li>(三) 性冲动与性压抑并存</li><li>(四) 性心理的性别差异性</li></ul></li><li>二、大学生的性困惑<ul style="list-style-type: none"><li>(一) 性焦虑</li><li>(二) 性冲动</li><li>(三) 性梦</li><li>(四) 性幻想</li><li>(五) 自慰</li></ul></li></ul></li><li>■ 【教师】讲解大学生性心理问题的调适方法<ul style="list-style-type: none"><li>一、科学掌握性知识<ul style="list-style-type: none"><li>(一) 通过多种途径学习性知识</li><li>(二) 寻求知心朋友，实现角色定位</li><li>(三) 进行心理咨询，消除心理困扰</li></ul></li><li>二、积极进行自我调适<ul style="list-style-type: none"><li>(一) 树立正确的人生观和远大的理想</li><li>(二) 积极参加集体活动，消除心理紧张</li><li>(三) 建立正常的异性交往关系，促进心理发展进一步成熟</li></ul></li><li>三、塑造健康的人格</li></ul><p>大学生要积极树立健康的观念，培养坚强的意志品格，充分尊重自我和他人，努力提升自我责任感，不断增强性道德和性法律意识，进而时刻规范自己对异性的行为，克服性冲动带来的心理冲突，合理地调节各种有关性的情绪和心态。</p></li></ul>	<p>通过理论讲解，以及生动的案例分析，让学生掌握大学生性心理发展的特点，了解性困惑，并掌握大学生性心理的调适方法</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</li> </ul>	
<b>心理训练 1</b> (7 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 组织学生填写“爱情测试”表 (详见教材)</li> <li>■ <b>【学生】</b> 填写“爱情测试”表, 并统计分数</li> <li>■ <b>【教师】</b> 对“爱情测试”表中的选项进行简单分析</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> </ul>	通过心理训练, 帮助学生建立正确的爱情观
<b>心理训练 2</b> (8 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 组织学生进行性心理自测 (详见教材)</li> <li>■ <b>【学生】</b> 进行性心理自测, 并统计分数</li> <li>■ <b>【教师】</b> 对性心理自测中的选项进行简单分析</li> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考</li> </ul>	通过心理训练, 帮助学生正确地认识性
<b>课堂小结</b> (3 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 简要总结本节课的要点 本节课同学们了解了爱情的含义、三要素和发展阶段, 以及大学生恋爱的意义、影响因素、特点和困惑; 了解了划清友情和爱情界限的方法, 并掌握了培养爱的能力的方法; 掌握了大学生性心理发展的特点, 了解了大学生常见的性困惑, 并掌握了大学生性心理的调适方法。希望大家学习完本课知识, 能够对恋爱和性有一个正确的认识, 可以建立纯洁的异性友谊与和谐的恋爱关系, 塑造健康的人格</li> <li>■ <b>【学生】</b> 总结回顾知识点</li> </ul>	总结知识点, 巩固印象
<b>作业布置</b> (2 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 布置课后作业 (1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目八的试题 (2) 填写书中心理测试模块中的“爱情还是友情”测试题, 并统计得分</li> <li>■ <b>【学生】</b> 完成课后任务</li> </ul>	使学生对本节课所学知识进行回顾, 加深认识; 使学生能够树立正确的恋爱观, 能够分辨友情与爱情的区别
<b>教学反思</b>	<p>通过这次课程, 学生对于爱情是什么, 有了一个初步的认识。通过课堂上的调查, 绝大多数同学都向往一份美好的校园爱情, 作为教师应当正确地进行引导, 帮助学生树立正确的恋爱观, 使学生了解当面对爱情的困扰和挫折时, 应该如何应对, 这是授课的重点。同时, 谈到爱情就不得不谈到性, 关于性方面的介绍使用了很多具体的案例, 学生们都能很好地理解, 并作出正确的反馈</p>	

## 项目九 战胜压力，应对挫折

### ——大学生挫折心理调控

课题	<b>战胜压力，应对挫折——大学生挫折心理调控</b>	
课时	2 课时 (90 min)	
教学目标	<b>知识技能目标：</b> (1) 了解挫折的含义和挫折对人产生的影响 (2) 了解大学生常见的挫折 (3) 掌握培养挫折承受力的方法 <b>思政育人目标：</b> 帮助学生正确认识挫折，使学生能够积极地面对挫折；增强学生承受挫折的能力；培养学生迎难而上，勇于战胜挫折的品质；树立学生不畏挫折，开拓进取的精神	
教学重难点	<b>教学重点：</b> 挫折的含义、大学生常见的挫折、培养挫折承受力的方法 <b>教学难点：</b> 积极地面对挫折	
教学方法	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
教学用具	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
教学设计	<b>45min：</b> 课前任务→考勤 (2 min) →头脑风暴 (10 min) →传授新知 (20 min) →心理训练 (8 min) →课堂小结 (3 min) →作业布置 (2 min) →教学反思	
教学过程	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
课前任务	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《庞贝病学霸的自强人生》及其他资料</li><li>■ <b>【学生】</b> 提前上网观看相关资料，熟悉教材</li></ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
考勤 (2 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 清点上课人数，记录好考勤</li><li>■ <b>【学生】</b> 班干部报请假人员及原因</li></ul>	培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况
头脑风暴 (10 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 讲述街舞社社长的烦恼 (详见教材)，然后组织学生以小组为单位讨论以下问题： (1) 遇到挫折后，王慧产生了什么样的反应，她是怎么处理这些反应的？ (2) 当遇到挫折时，你一般会怎么做？</li><li>■ <b>【学生】</b> 小组成员讨论问题</li><li>■ <b>【教师】</b> 引入今天的课题并在黑板上板书：<b>战胜压力，应对挫折——大学生挫折心理调控</b></li></ul>	通过头脑风暴活动，引导学生思考如何面对挫折
传授新知 (20 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 讲解挫折的含义，以及挫折对人产生的影响</li><li>■ <b>【多媒体】</b> 播放《什么是挫折？》短视频，使学生了解挫折</li></ul>	通过理论讲解，以及播放短视频，让学生了解挫折

	<p><b>含义</b></p> <p>从心理学上讲，挫折是指一种情绪状态，是人们在某种动机的推动下，为实现某个目标而采取行动时，因遭到困难或障碍所产生的一种紧张、消极的情绪反应和体验。</p> <p>个人在遭受挫折后，在情绪上会表现出紧张、焦虑、愤怒、低落、消极等；在生理上会出现血压升高、心跳加快等现象；在行为上会表现出消极对抗、攻击侵犯等。总之，个人的挫折可能引发各种不良反应，导致我们的身心失调。</p> <p>对于大学生而言，挫折既是磨难又是财富，学会面对挫折是其人生的一门必修课。</p> <p>■ <b>【教师】讲解大学生常见的挫折</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、学业挫折</li> <li>二、经济挫折</li> <li>三、感情挫折</li> <li>四、交往挫折</li> <li>五、就业挫折</li> <li>六、健康挫折</li> </ol> <p>■ <b>【学生】聆听、思考、理解、记忆</b></p>	<p>的含义、挫折对人产生的影响,以及大学生常见的挫折</p>
<p><b>传授新知</b></p>	<p>■ <b>【教师】讲解培养挫折承受力的方法</b></p> <p><b>【多媒体】播放《正面挫折，活出精彩》短视频，使学生了解正确面对挫折的方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、正确认识挫折，改变不合理观念</li> <p>正确认识挫折是大学生培养挫折承受力的前提。挫折具有普遍性，是人生的一个组成部分，是客观存在的。</p> <li>二、对挫折进行正确归因</li> <p>对挫折进行正确归因可以帮助个体了解自己究竟是在什么地方失败了，哪些因素是可以改变的，哪些因素是无法改变的，哪些方面是需要自己接受和面对的，从而有效地战胜挫折。</p> <li>三、确定合适的个人抱负水平</li> <p>确定合适的个人抱负水平是避免挫折、获得自信、使自己得以顺利发展的一个重要条件。</p> <li>四、学习运用心理防御方式，减轻心理压力</li> <p>学习运用心理防御方式可以使个人摆脱痛苦、减轻不安、恢复情绪稳定、达到心理平衡的状态。</p> <li>五、适时宣泄不良情绪</li> <p>宣泄是指利用语言或行为，在较短的时间内将可能危害健康的、过度的情绪发泄出来，使自己的精神得到有益的调整，以达到防病、健身的目的。</p> <li>六、主动寻求帮助</li> <p>构建良好的人际关系是增强大学生挫折承受力的有效手段。</p> </ol>	<p>通过理论讲解，以及生动的故事分析，让学生了解培养挫折承受力的方法</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【学生】</b> 聆听、思考、理解、记忆</li> </ul>	
<b>心理训练</b> (8 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 组织学生进行“挫折双刃剑”活动 (详见教材)</li> <li>■ <b>【学生】</b> 回忆自己所经历过的挫折, 从正面和负面两个方面来分析它们给你的人生带来的影响, 并填写表格</li> </ul>	通过心理训练, 帮助学生从不同角度认识挫折对自己的影响
<b>课堂小结</b> (3 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 简要总结本节课的要点 本节课同学们了解了挫折的含义和挫折对人产生的影响, 以及大学生常见的挫折, 掌握了培养挫折承受力的方法。希望大家学习完本课知识, 能够正确面对遇到的挫折, 并有意识地培养自己承受挫折的能力</li> <li>■ <b>【学生】</b> 总结回顾知识点</li> </ul>	总结知识点, 巩固印象
<b>作业布置</b> (2 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>【教师】</b> 布置课后作业 (1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目十一的试题 (2) 拟定一份培养自己挫折承受力的方案</li> <li>■ <b>【学生】</b> 完成课后任务</li> </ul>	使学生对本节课所学知识进行回顾, 加深认识; 使学生能够增强自身承受挫折的能力
<b>教学反思</b>	<p>本节课教学效果总体不错, 学生们对于如何面对挫折都有了较为深刻的认识, 并对大学生常见的挫折也有了一定了解。我认为挫折是每个人都无法避免的, 因此教会学生正确地面对挫折具有重要意义。此外, 我会监督学生按照自己拟定的方案培养挫折的承受力, 使其从“知”到“行”, 真正达成提高学生挫折承受力的目标</p>	

# 项目十 珍惜生命 珍爱自我

## ——大学生生命教育

课题	<b>珍惜生命，珍爱自我——大学生生命教育</b>	
课时	2 课时 (90min)	
教学目标	<p><b>知识技能目标：</b></p> <p>(1) 了解生命的含义、形态、特点、历程及核心冲突</p> <p>(2) 认识生命的意义，学会拥抱生命的美好、承担人生的责任</p> <p><b>思政育人目标：</b></p> <p>培养学生珍惜生命、尊重生命的意识，使学生学会善待生命；引导学生理解生命的独特和可贵，使学生认识到任何生命都是独一无二的，都是无比珍贵的；帮助学生树立正确的生命观，使学生认识到生命的神奇和美丽，激发学生的生命活力和责任感，使学生以更加积极的态度投入到学习和生活中，从而成为身心健康的高素质人才</p>	
教学重难点	<p><b>教学重点：</b> 生命的历程及核心冲突、生命的意义</p> <p><b>教学难点：</b> 正确认识自身价值，自觉承担社会责任</p>	
教学方法	讲授法、案例分析法、问答法、讨论法、游戏法	
教学用具	电脑、投影仪、多媒体课件、教材	
教学设计	<b>45min：</b> 课前任务→头脑风暴 (10 min) →传授新知 (20 min) →心理训练 (10 min) →课堂小结 (3 min) →作业布置 (2 min) →教学反思	
教学过程	<b>主要教学内容及步骤</b>	<b>设计意图</b>
课前任务	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 布置课前任务，和学生负责人取得联系，让其提醒同学通过文旌课堂 APP 或其他学习软件，观看《黄大年：用生命点燃中国地球探测的灯火》及其他资料</li><li>■ <b>【学生】</b> 提前上网观看相关资料，熟悉教材</li></ul>	通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望
头脑风暴 (10 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 对学生进行分组，每 4~6 人为一组，并指定一名组长，然后让学生以小组为单位讨论下问题：<p>(1) 假设在一次意外中，你不幸身受重伤，并流落荒岛，在求生无望且生命只剩下一天时，你会做些什么？</p><p>(2) 在生命即将终结前 5 分钟，你有一个机会可以打一个电话，你会打给谁？会向他说些什么？</p><p>(3) 在过往的岁月中，有哪些事情曾让你获得极大的快乐和满足？这些事情有什么共同点？</p></li><li>■ <b>【学生】</b> 小组成员讨论问题，由组长上台分享讨论结果</li><li>■ <b>【教师】</b> 对学生的发言进行评价，然后引入今天的课题并在黑板上板书：<b>珍惜生命，珍爱自我——大学生生命教育</b></li></ul>	通过头脑风暴活动，引导学生思考生命的意义
传授新知 (20 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>【教师】</b> 讲解生命的含义、形态、特点、历程及核心冲突</li></ul> <p>一、什么是生命</p>	通过理论讲解，以及生动的故事

	<p>生命是一种物质复合体或个体的状态，主要特征为能执行某些功能活动，包括代谢、生长、生殖及某些类型的应答性和适应性活动。</p> <p>二、生命的形态</p> <p>(一) 生理性生命</p> <p>(二) 精神性生命</p> <p>(三) 价值性生命</p> <p>三、生命的特点</p> <p>(一) 生命的不可逆性</p> <p>(二) 生命的不可再生性</p> <p>(三) 生命的不可互换性</p> <p>(四) 生命的有限性</p> <p>四、生命的历程及核心冲突</p> <p>(一) 婴儿前期 (0~1.5岁)：围绕信任感的心理冲突</p> <p>(二) 婴儿后期 (1.5~3岁)：自主意识与羞怯心理的冲突</p> <p>(三) 幼儿期 (3~6岁)：主动性与内疚感的冲突</p> <p>(四) 童年期 (7~12岁)：成就感与自卑感的冲突</p> <p>(五) 青少年期 (13~18岁)：围绕自我同一性的心理冲突</p> <p>(六) 成年早期 (19~25岁)：亲密感与孤独感的冲突</p> <p>(七) 成年中期 (26~65岁)：围绕生育感的心理冲突</p> <p>(八) 成年晚期 (65岁以上)：围绕绝望感的心理冲突</p> <p>■ <b>【学生】聆听、思考、理解、记忆</b></p>	<p>分析,让学生了解生命的含义、形态、特点、历程及核心冲突</p>
<p><b>传授新知</b></p>	<p>■ <b>【教师】讲解生命的意义,以及如何拥抱生命的美好和承担人生的责任</b></p> <p>一、成长成熟,认识生命的意义</p> <p>(一) 生命是无价之宝</p> <p>(二) 生命需要磨砺</p> <p>(三) 生命是在拼搏与追求中不断实现自我、超越自我</p> <p>二、笑对人生,拥抱生命的美好</p> <p>(一) 希望</p> <p>想要达成自己的目标,就要树立信心、看到希望,具体可以从以下四个方面做起。</p> <p>(1) 灌输希望</p> <p>(2) 确立目标</p> <p>(3) 加强路径意识</p> <p>(4) 加强动力意识</p> <p>(二) 乐观</p> <p>1. 积极幻想</p> <p>2. 利用选择性注意和良性遗忘</p> <p>3. 适当容忍自己某方面能力的不足</p>	<p>通过理论讲解,以及生动的故事分析,让学生了解生命的意义,学会拥抱生命的美好和承担人生的责任</p>

### (三) 宽容

#### 1. 宽容的分类

心理学家将宽容分为人际宽容和自我宽容两种类型。

#### 2. 宽容的作用

宽容有助于个体释放愤怒、仇恨等消极情绪，有助于个体做出亲社会行为，减少攻击行为，有助于个体建立和维护与他人良好的人际互动，改善和恢复已经破裂的人际关系，有助于个体提高自尊水平、保持平和的心境，而这些都有利于个体的身心健康。

#### 3. 培养宽容的态度

表 14-1 宽容的 4 个阶段

体验伤害的阶段	1. 遵从自己的心理防御机制 2. 正视情绪，目的是释放愤怒 3. 以第三方的视角回顾自己的表现，适度自省 4. 觉察到自己对伤害事件的过度关注 5. 回想所受到的伤害 6. 将自己的不幸与冒犯者的“幸运”做比较 7. 意识到伤害对自己造成的影响是永久的 8. 坚信善良、公正的信念有所改变
决定宽容的阶段	9. 意识到目前的应对策略对当前的情境不起作用 10. 将宽容作为一种选择 11. 做出宽容的承诺
实施宽容的阶段	12. 将冒犯者置于当时的情境中，对其过错进行重新认知 13. 对冒犯者共情 14. 觉察到对冒犯者的同情 15. 承受痛苦
收获成果/深化的阶段	16. 思索经历磨难和给予宽容对人生的意义 17. 意识到自己也有得到他人宽容的需要 18. 认识到他人也会受到伤害 19. 认识到自己因宽容而树立新的生活目标 20. 对冒犯者的消极情绪逐渐减少，积极情绪逐渐增加，最终得到内心的释然

了解宽容的整个心理过程，有助于大学生有意识地培养宽容的态度。

### (四) 幸福

提升幸福感可以从以下四个方面入手。

#### 1. 喜欢自己，相信自己

#### 2. 有效沟通，改善关系

#### 3. 调整作息，保持健康

#### 4. 热爱生活，发展兴趣爱好

### 三、激流勇进，承担人生的责任

(一) 大学生要正确认识自身价值，自觉承担社会责任

(二) 大学生要积极投身社会实践，体悟生命的意义

(三) 大学生要充分发挥主体作用，努力提升生命责任感

#### ■ 【学生】聆听、思考、理解、记忆

■ 【教师】组织学生填写自己最重要的五样东西，并逐一删除，直至剩下最后一样

■ 【学生】寻找对自己最重要的东西，并思考为了这样东西付出的代价，然后与其他同学分享自己内心的感受和想法

心理训练  
(10 min)

通过心理训练，帮助学生寻找对自己最重要的东西，并思考人生的得与失

课堂小结  
(3 min)

■ 【教师】简要总结本节课的要点

本节课同学们了解了生命的含义、形态、特点、历程及核心冲

总结知识点，巩固印象

	<p>突，认识了生命的意义，学会了拥抱生命的美好、承担人生的责任。希望大家学习完本课知识，能够珍惜生命、尊重生命、善待生命，认识到生命的神奇和美丽，并能够承担自己的责任</p> <p>■ <b>【学生】总结回顾知识点</b></p>	
<p><b>作业布置</b> (2 min)</p>	<p>■ <b>【教师】布置课后作业</b></p> <p>(1) 在文旌课堂 APP 中完成本书配套题库中项目十二的试题</p> <p>(2) 罗列出自己所负有的责任，并写出自己应如何做，才能承担这些责任</p> <p>■ <b>【学生】完成课后任务</b></p>	<p>使学生对本节课所学知识进行回顾，加深认识；提升学生的责任感</p>
<p><b>教学反思</b></p>	<p>本节课教学效果总体不错，学生们对于生命的意义、人生的责任都有了较为深刻的认识。本节课是本课程的最后一节课，经过对本课程的学习，学生们都认识到心理健康对于工作、学习和生活的重要性，对于如何保持自身的心理健康，调适自身存在的心理问题也有了较深的认识，而我也获得了宝贵的教学经验。在以后的工作中，我会认真总结在教学过程中获得的经验，以获得更好的教学效果</p>	