

《大学生心理健康教育》课程标准

一、课程性质

本课程是我校大一学生的公共必修课，其主要任务是：宣传普及心理保健知识，帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义；引导大学生树立心理保健意识、认识心理活动的规律与自身个性特点、掌握心理健康知识和心理调适方法、学会化解心理困扰；指导大学生处理好环境适应、学习成才、人际交往、恋爱情感、求职择业、人格发展、情绪调节和挫折应对等方面的困惑，化解心理问题，预防心理疾病和危机事件发生，促进其健康成长；指导大学生树立自我意识，学会正确认识评价自己、悦纳自我；增强大学生社会生活的适应能力、压力管理能力、学习发展能力、问题解决能力、人际交往能力、自我管理能力和自我管理能力等，帮助其科学规划自己的未来和人生；培养大学生乐观向上、积极进取的人生态度，以及创造性的思维，训练其坚强意志，优化其心理品质，培养其健全人格，开发其心理潜能，促进其全面成才。

二、课程目标

（一）知识目标

通过本课程的教学，使学生了解心理健康在心理学中的相关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义；使学生了解人在大学阶段的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

（二）能力目标

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。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

（三）素质目标

通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，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，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

（四）思政目标

通过本课程的教学，使学生能够保持健康的心理状态，以更好地适应大学生生活，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、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、课程要求

（一）精选教学内容

根据课程目标与教学内容编写讲义与活动方案，紧密联系学生的实际生活，选择具有时代气息、真实反映社会、学生感兴趣的题材，使其不仅符合学生的知识水平、认知水平和心理发展水平，还能够让学生对社会有比较全面、客观的认识。同时，尽可能设计趣味性较强的内容和活动，激发学生参与的兴趣和热情。

（二）倡导体验分享

本课程倡导体验式教学模式，教师应根据具体目标、内容、条件、资源的不同，结合教学实际，选用并创设丰富多彩的活动形式，以活动为载体，使学生在教师的引领下，通过参与、合作、感知、体验、分享等方式，在同伴之间相互反馈和分享的过程中获得成长。

（三）开发课程资源

教师应将现代化教育技术与本课程教学有机结合，要通过合理利用音像、电视、报刊杂志、网络信息等丰富的教学资源，给学生提供贴近生活实际、贴近学生发展水平、贴近时代的多样化的课程资源，拓展学习和教学途径。

（四）注重教学过程

1. 丰富学生经验

教师要通过多种教学活动和手段，结合学生现实生活中实际存在的问题，共同探究学习主题，帮助学生增进积极的自我认识、获得丰富的情感体验、形成积极的生活态度、建立良好的人际关系、不断丰富和发展学生的生活经验，使学生在获得内心体验的过程中，获得感悟和提高。

2. 引导学生自助、助人

在教学中要注意引导学生从自己的世界出发，用多种感官去观察、体验、感悟社会和生活，获得对世界的真实感受，让学生在活动中探究，在分享中发现问题和解决问题，要引导学生学会对自己负责，及时鼓励学生相互间的支持和互助行为。

3. 注重团体动力

在教学中应特别重视利用团体动力来激发学生参与活动的热情;利用团体气氛调动学生相互的分享和反馈;利用团体支持使活动效果得到加强。

四、课程内容及学时安排

本课程总计 32 学时，理论课时 16 学时，授课周数 8 周，每周教学时数 2 学时，学时分配如表 1 所示；实践课时 16 学时，学时分配如表 2 所示。

表 1 理论课时分配表

项目	课程名称	课程内容	理论课时
1	全新开始 学会适应— —大学生的环境适应与 心理健康	(1) 大学生面临的新变化 (2) 大学生存在的适应问题 (3) 大学生适应能力的培养	2
2	健康心灵 美丽人生— —大学生心理健康概论	(1) 心理活动的本质 (2) 健康与心理健康的概念 (3) 大学生心理健康的标准 (4) 大学生健康心理的培养方法 (5) 大学生群体中常见的心理问题和异常心理	2
3	心理咨询 学会自助— —大学生心理咨询	(1) 心理咨询的概念 (2) 心理咨询的种类 (3) 心理咨询的作用	
4	认识自我 发展自我— —大学生自我意识的发展	(1) 自我意识的概念、内容和结构及其发展的特点 (2) 培养健康自我意识的方法	
5	优化性格 完美人生— —大学生的气质应用及 性格优化	(1) 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 (2) 性格的概念、类型和特征 (3) 认识、了解和优化自己性格的方法	2
6	战胜压力 应对挫折— —大学生挫折心理调控	(1) 挫折的含义和挫折对人产生的影响 (2) 大学生常见的挫折 (3) 培养挫折承受力的方法	2

7	珍惜生命 珍爱自我——大学生生命教育	(1) 理解生命的含义、价值, 认识生命的意义 (2) 掌握珍爱生命的方法, 学会绘制生命曲线	
8	驾驭情绪 理性生活——大学生的情绪管理	(1) 情绪的概念和类型, 以及情绪对身心健康的作用 (2) 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 (3) 健康情绪的标准, 以及调节情绪的方法	2
9	人际沟通 从心开始——大学生的人际交往	(1) 人际关系的定义和相关理论 (2) 大学生人际交往中的心理障碍, 及其调适方法 (3) 大学寝室人际关系的主要矛盾、建立良好寝室关系的对策	2
10	恋爱与性 切勿草率——大学生恋爱和性心理健康	(1) 爱情的含义、三要素和发展阶段 (2) 大学生恋爱的意义、影响因素、特点和困惑 (3) 划清友情和爱情界限的方法、培养爱的能力的方法 (4) 大学生性心理发展的特点、大学生常见的性困惑 (5) 大学生性心理的调适方法	2
11	复习考试		2
合计			16

表 2 实践课时分配表

项目	课程主题	理论课时	备注
1	心理测试	1 次/4 学时	心理中心统一组织, 学生参与完成
2	心理素质拓展	1 次/4 学时	心理中心统一组织, 学生参与完成
3	自我成长报告	1 份/2 学时	任课教师指导, 学生自行完成
4	拍照疗法	1 次/2 学时	任课教师指导, 学生自行完成

5	心理主题班会	1次/1学时	任课教师培训心理委员组织完成
6	心理讲座	1次/1学时	任课教师推荐线上资源，学生自行完成
7	心理电影赏析+心得体会	1次+1份/2学时	任课教师推荐线上资源，学生自行完成
合计 16 学时			

五、课程考核方式及要求

- (一) 本课程为考查课，2 学分。总成绩=平时考核*50%+期末考查*50%。
- (二) 期末考查为开卷考试。
- (三) 平时考核包括考勤、作业、参与活动情况。

六、课程教学评价

本课程需要对教师和学生进行教学评价。其根本目的在于获得反馈信息，以帮助教师改进教学，促进学生发展，保证课程教学目标的实现，而不在于对学生心理健康发展水平做出终结性的评定，更不是利用评价结果对学生进行比较与区分等。本课程评价具有预防与鉴别功能，即：通过评价了解课程实施的情况，了解学生心理发展状况，了解个别学生存在的问题，为课程下一步的实施进行有针对性的调整，并为个别学生提供有针对性的个别咨询。本课程评价具有强化与教育功能，评价本身具有教育性，是人与人互动与交流的过程。利用评价对学生的进步进行鼓励，对于辅导过程中的不足提出改进建议，保证课程目标的实现。本课程采用多主体、开放性的评价，不同教学模块可根据具体情况，选用或综合运用教师评价、学生自我评价、学生相互评价等方式对学生进行评价，同时，直接或间接地对教师的教学效果进行评价。

(一) 教师观察记录

教师有计划、有目的地对学生在日常活动中表现出的情感、态度、能力、行为进行观察，写出记录，作为评价的材料。

(二) 作品分析

根据教学内容，教师布置相应的作业，并对学生的作业进行分析评定，通过学生的作业对其心理素质发展状况进行评价，进而评价心理健康教育课程的教学效果。

(三) 学生自评

教师引导和帮助学生对自己在学习中的表现与成果进行自我评价,以提高自我认识、自我调控的能力。特别让学生评价自己是否感觉经过心理健康教育后,自己的人际关系、学习情况、情绪调控能力等方面有提高或改善。

(四) 学生互评

学生依据一定的标准互相评价,帮助学生逐步养成尊重、理解、欣赏他人的态度,相互促进。

(五) 心理测量

使用心理测验了解学生在接受心理健康教育前后的心理素质的变化情况,通过心理测试与实施前的诊断性评价相对照,考察在前后测之间学生心理素质变化的差异显著性,进而评价心理健康教育课程的教学效果和评定课程对学生心理素质发展影响的效果。