

# 广州医科大学

## 本科课程学习大纲

课 程 名： 大学生心理健康教育

课程学时： 18 学时

学 分： 1 学分

开课单位： 心理健康教育与形势政策教研室

广州医科大学教务处 编印

二〇一六年九月

## 一、课程简介

《大学生心理健康教育》是面向全校学生开设的一门必修课，旨在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。其主要内容包括心理健康基本知识、大学生自我意识、大学生情绪心理、大学生学习心理、大学生人际交往、大学生恋爱心理、大学生挫折心理等内容。本课程通过理论讲授、问题导向、心理案例、团队活动、自主学习等教学形式，从知识、技能和自我认知三个层面提高学生心理素质。

本课程适用各专业本科生，建议在一年级第一学期开设。学分 1 个，计 18 学时，理论学时 10 个，实践学时 8 个。

College students' psychological health education is a required course for the entire school students, designed to develop a sound understanding of the criteria and significance of mental health, strengthen the consciousness of self psychological health and sense of psychological crisis prevention, also to master and apply the knowledge of mental health, thereby develop students' self cognitive ability, interpersonal communication skills and self-regulation ability, eventually improve students' psychological quality and overall developments. The main contents of this course include basic knowledge of mental health, college students' self-consciousness, emotional psychology, learning psychology, interpersonal communication, and also the psychology of the college students' love, frustration and so on. This course aims to improve students' psychological quality from three aspects: knowledge, skills and self-knowledge by means of theoretical teaching, problem orientation, psychological cases, team activities, and independent learning.

This course is applicable to undergraduate students of all majors, it is recommended to be opened in the first semester of the freshman year. This course includes 1 credit and 18 class hours which contains 10 hours of theories and 8 hours of practices.

## 二、学时分配

序号	学习内容	学习形式	学时
1	心理健康基本知识	课堂讲授	2
2	大学生自我意识	课堂讲授	2
3	大学生情绪心理	讨论	2
4	大学生学习心理	课堂讲授	2
5	大学生人际交往	讨论	2
6	论文指导与团体活动	讨论、自主学习	2
7	大学生恋爱与性	讨论	2

8	大学生挫折心理与生命教育	课堂讲授	2
9	大学生人生规划与憧憬	课堂讲授	2
总计			18

### 三、预期学习结果

#### (一) 知识

#### 第一章 心理健康基本知识

##### 【掌握】

1. 大学生心理健康的定义、标准；
2. 大学生常见心理问题与障碍。

##### 【熟悉】

1. 熟悉心理学的几个主要理论观点和心理健康的基本特性；
2. 掌握心理咨询的概念、误区及作用。

##### 【了解】

1. 了解课程学习的意义与收获；
2. 了解心理健康的重要性。

#### 第二章 大学生自我意识

【掌握】掌握大学生如何建立正确的自我意识的策略和自我调适。

##### 【熟悉】

1. 熟悉大学生自我意识的特点；
2. 熟悉大学生自我意识的误区。

##### 【了解】

1. 了解大学生自我意识的重要性；
2. 了解大学生自我意识偏差的危害。

#### 第三章 大学生情绪心理

##### 【掌握】

1. 掌握大学生常见情绪障碍；
2. 掌握情绪管理与调节的方法。

【熟悉】熟悉情绪管理的原理。

##### 【了解】

1. 了解情绪发展的特点；
2. 了解大学生情绪情感特点。

#### 第四章 大学生学习心理

##### 【掌握】

1. 掌握大学生常见学习心理问题类型及应对策略；
2. 掌握缓解考试焦虑的方法及科学用脑方法。

##### 【熟悉】

1. 熟悉大学学习活动的基本特点与学习心理特点；
2. 熟悉大学生学习心理困扰的表现及成因。

##### 【了解】

1. 了解几种经典的学习理论；
2. 了解学习策略与高效学习。

## 第五章 大学生人际交往

### 【掌握】

1. 掌握人际关系问题的心理调适；
2. 掌握建立良好人际关系的基本方法。

### 【熟悉】

1. 熟悉人际交往的影响因素；
2. 熟悉人际交往的几大效应。

### 【了解】

1. 了解人际交往的特点；
2. 了解人际关系的类型及大学生人际关系发展的特征。

## 第六章 论文指导及团体活动

### 【掌握】掌握论文撰写的基本要求。

## 第七章 大学生恋爱与性

### 【掌握】

1. 掌握大学生恋爱与性心理困扰的自我调适方法；
2. 掌握正确的恋爱观与性健康基本知识。

### 【熟悉】

1. 熟悉大学生恋爱的心理特点；
2. 熟悉大学生性心理的发展特点。

### 【了解】

1. 了解常见大学生恋爱心理困惑；
2. 了解常见的性心理问题及障碍。

## 第八章 大学生挫折心理与生命教育

### 【掌握】

1. 掌握压力管理与挫折应对的基本方法；
2. 掌握初步的危机干预方法。

### 【熟悉】

1. 熟悉大学生压力与挫折的影响因素；
2. 熟悉大学生生命危机的基本特征。

### 【了解】

1. 了解大学生生命教育的重要性；
2. 了解提升大学生挫折承受力的基本方法。

## 第九章 大学生人生规划与憧憬

### 【掌握】掌握人生规划的基本步骤和方法。

### 【熟悉】

1. 熟悉人生规划的 SWOT 分析法；
2. 熟悉制定人生目标的 SMART 法。

### 【了解】

1. 了解大学生及时进行人生规划的重要性；
2. 了解大学生职业生涯规划的基本方法。

## （二）能力和素质

### 1. 能力

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、情绪管理技能、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。能够运用学到的心理健康知识评价和解决某些实际问题。

### 2. 素质

培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展。帮助大学生了解心理知识，拨开心理迷雾，疏通心理淤积，预防心理疾病，提高心理素质，陶冶高尚的情操，促进大学生健康成长和全面发展，使他们更好地立足于社会，为社会服务。

## 四、评价与考核

### 1. 形成性评价设计

内容	反馈时间	反馈方式	备注
作业 1	第二章结束后	学生书面报告，教师文字反馈	
作业 2	第四章结束后	学生书面报告，教师文字反馈	
作业 3	第九章课堂报告	学生小组课堂报告，教师课堂点评	

### 2. 成绩评定

	项 目	所占比例
平时成绩	课堂表现	10%
	平时作业	15%
	考勤情况	5%
期末成绩	论文	70%
总评成绩	平时成绩+期末成绩	100%

## 五、推荐教材与教学资源

1. 鲁忠义 安莉娟主编. 大学生心理健康教育 教育科学出版社 2015
2. 程宇洁编著. 心理课堂:给大学生的 50 堂心理学课上海大学出版社 2006
3. 储克森主编. 大学生心理健康指导十课题. 机械工业出版社 2011
4. 丛媛主编. 大学生心理健康. 中国电力出版社. 2011
5. 戴朝护主编. 大学生心理健康. 北京大学出版社. 2011
6. 邓先丽主编. 大学生心理健康教育(21 世纪高职高专规划教材·通识课系列). 中国人民大学出版社. 2011

7. 樊富珉, 王建中主编. 当代大学生心理健康教程. 武汉大学出版社. 2006
8. 龚惠香编著. 大学生心理素质训练. 浙江大学出版社 2011
9. 官汉蒙主编. 大学生心理健康教育教程. 湖南人民出版社. 2011.
10. 郝宏伟编著. 大学生心理健康自助手册. 广东高等教育出版社 2005
11. 何照红, 覃干超 编著. 心理健康与成功人生——大学生心理健康教育. 广西师范大学出版社. 2006
12. 蒋平生, 黄卫国主编. 大学生心理健康教育. 北京理工大学出版社 2011
13. 李汉华主编. 大学生心理健康教育. 北京理工大学出版社 2011
14. 李虹著. 压力应对与大学生心理健康. 北京师范大学出版社. 2004
15. 刘金同, 李莉主编. 大学生心理发展及素质培养. 北京大学出版社. 2006
16. 王亚男等主编. 大学生心理健康与人生规划基础教程. 水利水电出版社 2011
17. 文书锋, 胡邓, 俞国良主编. 大学生心理健康通识(21世纪通识课系列教材). 中国人民大学出版社. 2010
18. 杨娇丽等编著. 大学生心理健康教育及个案教程. 对外经济贸易大学出版社. 2008
19. 游永恒主编. 大学生心理咨询案例集. 四川大学出版社. 2005
20. 余孟辉主编. 大学生心理健康教育(第二版). 水利水电出版社 2011
21. 张大均, 陈旭主编. 中国大学生心理健康素质调查. 北京师范大学出版社 2009
22. 张大均, 吴明霞主编. 大学生心理健康. 清华大学出版社. 2007
23. 张宏如, 曹雨平主编. 当代大学生心理学. 首都经济贸易大学出版社. 2004.
24. 张旭东, 车文博著. 挫折应对与大学生心理健康. 科学出版社. 2005