《大学生心理健康教育》教学大纲（理论）

（全体专业用）

前 言

促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，学生心理健康问题更加凸显。为认真贯彻党的二十大精神，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》。加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想素质教育的重要任务。

按照教育部办公厅文件（教思政厅〔2011〕5号）《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》的要求，根据《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）〉的通知》（教思政厅〔2011〕1号）等文件精神，结合我校大学生心理健康教育的需要，制订本课程教学大纲。

课程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。

本课程是面向全校大一学生开设的公共必修课，共32学时，全部为理论课课时。教学内容分三级要求，第一级是掌握的内容，是教师理论课讲授的重点，也是考试的重点；第二级是熟悉的内容，教师应选择性地讲授，未讲授的部分由学生自学；第三级为了解的内容，供学有余力的学生自学，教师也可选择性地讲授。为适应现代医学的迅速发展，教师在授课过程中应及时补充本学科的新进展，甚至修正教学内容。

第一章 大学生心理健康导论

一、目的要求

（一）思政目标：以立德树人为本，将培育大学生热爱生活、自尊自信、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、百折不挠的意志品质融入到教学过程中，促进大学生思想道德素质、科学文化素质、身心健康素质全面发展。

（二）知识目标：掌握大学生心理健康的标准以及大学生心理健康的维护与促进方法，熟悉大学生心理发展特点，了解大学生心理健康状况及其影响因素。

（三）技能目标：掌握心理健康调适方法。

二、教学内容

（一）大学生心理健康教育的意义。

（二）大学生心理发展的特点。

（三）大学生心理健康的标准。

（四）大学生心理健康状况及其影响因素。

（五）大学生心理健康的维护与促进。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

理论讲授、课堂讨论

第二章 大学生自我意识的培养

一、目的要求

（一）思政目标：将积极心理学的思想有机融入到教学过程中，培养大学生积极的自我意识并指导学生践行。

（二）知识目标：掌握自我意识的概念及其发展特点，熟悉大学生自我意识的偏差及调整策略，了解大学生自我意识的完善与发展的方法。

（三）技能目标：掌握积极自我意识的培养和调适方法。

二、教学内容

（一）自我意识概述。

（二）大学生自我意识的发展特点。

（三）大学生自我意识的完善与发展。

（四）大学生自我意识的偏差及调整。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

理论讲授、课堂讨论

第三章 大学生人格发展

一、目的要求

（一）思政目标：培育大学生积极心理品质和人格素养。

（二）知识目标：掌握人格的定义和特征。掌握大学生人格发展的特点。熟悉人格结构和人格理论。了解影响人格形成的因素。了解大学生人格常见的缺陷和调试方法。

（三）技能目标：能够了解自己和他人的人格特点，并熟悉哪些是健康的人格。

二、教学内容

（一）人格概述。

（二）大学生人格发展的特点及其影响因素。

（三）大学生人格常见的人格缺陷及其调试。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

理论讲授、案例讨论

第四章 大学生学习心理

一、目的要求

（一）思政目标：在教学中注重科学学习方法的训练，培养学生探索未知、追求真理的责任感和动力。

（二）知识目标：掌握学习的概念，掌握大学生学习能力的提升策略；熟悉影响大学生学习的因素；了解大学学习的特点及心理机制。

（三）技能目标：掌握学习能力的提升方法。

二、教学内容

（一）学习的概念、大学学习的特点及心理机制。

（二）影响大学生学习的因素。

（三）大学生学习能力的提升策略。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

理论讲授、案例讨论

第五章 大学生情绪管理

一、目的要求

（一）思政目标：识别和了解自身情绪变化的原因及其影响因素，学会控制和平衡自身的情绪，建立积极的情绪状态，增强幸福感和促进心理健康。

（二）知识目标：了解情绪的基本概念，情绪的分类以及情绪的作用；熟悉影响大学生情绪的因素、大学生常见的不良情绪以及积极和消极情绪对心理产生的影响；掌握大学生情绪的特点、情绪调适的方法及策略。

（三）技能目标：识别影响自身情绪变化的因素、领悟并掌握管理自身情绪的方法及其策略。

二、教学内容

（一）情绪的概念、分类及情绪形成的理论。

（二）情绪的作用，积极情绪和消极情绪对心理的影响。

（三）大学生情绪的特点，影响大学生情绪的因素。

（四）大学生常见的不良情绪。

（五）情绪调节的方法。

三、教学学时安排

4学时

四、教学方法

理论讲授

第六章 大学生压力管理与挫折应对

一、目的要求

（一）思政目标：我国传统文化中对待挫折的态度是“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”。青年大学生要弘扬中华民族优秀的传统文化，把坚韧不拔、百折不挠的精神不断发扬光大。

（二）知识目标：掌握压力管理的策略和挫折的应对方式；熟悉大学生挫折心理的主客观原因，压力和挫折对大学生的影响；了解什么是压力，什么是挫折，识别不同的防御机制。

（三）技能目标：学会压力管理，应对挫折。

二、教学内容

（一）什么是压力，什么是挫折，挫折的防御机制。

（二）大学生挫折心理的主客观原因，压力和挫折对大学生的影响。

（三）大学生压力管理与挫折应对。

三、教学学时安排

4学时

四、教学方法

理论讲授、课堂提问、讨论、启发

第七章 大学生存在的心理障碍

一、目的要求

（一）思政目标：帮助大学生初步识别异常心理现象，以科学的态度对待各种心理问题,并指导学生掌握心理调适的途径和方法，促进大学生心理健康。

（二）知识目标：掌握心理障碍的概念及其产生的原因，掌握焦虑障碍、心境障碍和进食障碍的主要类型和临床表现。熟悉大学生存在的心理障碍的应对措施。了解人格障碍、适应障碍、网络依赖的概念、种类、表现。

（三）技能目标：熟悉大学生心理问题的应对措施。

二、教学内容

（一）心理障碍的概念及其产生的原因。

（二）大学生存在的心理障碍的种类与表现。

（三）大学生心理问题的一般应对措施。

三、教学学时安排

4学时

四、教学方法

理论讲授、案例讨论、视频学习

第八章 大学生人际交往

一、目的要求

（一）思政目标：将和谐、平等、公正、诚信、友善等社会主义核心价值观有机融入教学中，宣传社会主义核心价值观，并指导学生践行。

（二）知识目标：掌握人际交往的原则，熟悉人际交往的功能、心理效应和大学生常见的人际交往问题，了解人际吸引的条件。

（三）技能目标：掌握恰当的人际交往技巧和人际关系问题的调适方法。

二、教学内容

（一）人际交往的功能。

（二）人际交往的心理效应。

（三）大学生人际交往中常见的心理问题及调节方法。

（四）建立良好人际关系基本原则和技能。

三、教学学时安排

4学时

四、教学方法

理论讲授、案例讨论、技能演练

第九章 大学生性心理及恋爱心理

一、目的要求

（一）思政目标：将价值观引导于知识传授和能力培养之中，并将和谐、友善等社会主义核心价值观有机融入教学中，帮助学生塑造正确的人生观、价值观，健康的恋爱观。

（二）知识目标：掌握爱情的基本理论，掌握大学生恋爱心理常见问题及调适；熟悉大学生恋爱心理发展的规律特点熟悉爱情的本质；了解大学生性心理发展的特点。

（三）技能目标：掌握恋爱心理问题的识别和调适方法。

二、教学内容

（一）爱情的基本理论、爱情的本质。

（二）大学生恋爱心理发展的规律特点。

（三）大学生恋爱心理常见问题及调适。

（四）大学生性心理发展的特点。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

理论讲授、案例讨论

第十章 大学生心理咨询

一、目的要求

（一）思政目标：使学生掌握维护心理健康的原理和方法，提升学生的心理健康水平。

（二）知识目标：掌握心理咨询的概念原则和功能；熟悉心理咨询的主要理论方法和技术；了解大学生心理咨询的特点、类型以及对心理健康的作用。

（三）技能目标：掌握提升心理健康水平的方法。

二、教学内容

（一）心理咨询的概念、原则和功能。

（二）心理咨询的主要理论方法和技术。

（三）大学生心理咨询的特点、类型。

（四）大学生心理咨询对心理健康的作用。

（五）如何科学求助。

三、教学学时安排

6学时

四、教学方法

理论讲授、教学视频