

# 明达职业技术学院

## 课程标准

课程名称	《大学生心理健康教育》
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> A类 <input type="checkbox"/> B类 <input type="checkbox"/> C类
学分学时	2 学分/16 学时
适用专业	各专业
生源层次	三年制大专
课程归属	基础教学部
制定部门	基础教学部
制定时间	2024 年 08 月

明达职业技术学院教务处 制

# 《大学生心理健康教育》课程标准

## 一、课程概况和定位

### 1. 课程概况

课程代码	BFL14008	考核性质	考查	
前导课程	高中心理健康教育			
后续课程				
总学时	16	课程类型	理论课	√
			理论+实践（理实一体化）	
			实践课	
适用专业	各专业			

### 2. 课程定位

《大学生心理健康教育》是高等学校的基础课，其地位与思想政治课与德育课相当，也是大学生的必修课，在提高大学生的综合素质中占有重要地位。

其任务是根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理科学与心理健康地基本知识和维护心理健康地基本技能和技巧，树立大学生的心理健康意识，认识与识别心理异常现象，学会调整自己的心理状态与情绪，要求学生学会实际运用，并逐步达到心理健康的理论来指导自己的心理健康。

## 二、课程目标

### 1. 课程总目标

本课程是全面贯彻党的教育方针，培育和践行社会主义核心价值观，落实立德树人根本任务，在中等职业学校或普通高中教育的基础上，进一步促进学生心理健康的发展，学生应当达到课程标准所设定的知识、能力和素质（课程思政/学科核心素养目标）的发展目标。课程包括以下几个主题：大学生心理健康，认识悦纳自我，人格发展，建立良好人际关系，情绪管理，爱与被爱的能力，大学生心理资本开发等。这些主题既相互依存，又相互独立，构建符合大学生特点的课程教育体系。

### 2. 课程具体目标

序号	专业能力指标点	教学项目(模块或章)	知识目标	能力目标	素养目标
1	大学生心理健康教育基础知识	大学生心理健康教育概述	了解健康和心理健康的概念;	掌握心理健康的判断标准	了解大学生常见的心理问题
2	自我意识	认识自我,悦纳自我	了解自我意识相关内容及其重要性	通过学习,了解自身的优缺点	掌握自我意识完善方法。
3	了解大学生的人格	大学生人格塑造	了解什么是人格及其重要性	通过学习,了解大学生常见的人格问题	对大学生常见的人格问题提出解决方法
4	人际交往	大学生人际交往	了解大学生人际交往相关内容:功能、重要性、吸引条件、类型等	认识大学生人际交往常见的问题有哪些	掌握大学生人际交往的技巧
5	掌握调节情绪的方法	做情绪的主人	认识情绪的产生	认识消极情绪的危害	掌握调节情绪的方法
6	培养爱的能力,走出爱情沼泽	恋爱与性心理	掌握爱情的真谛	掌握培养爱的能力的方法 掌握走出爱情沼泽的方法	了解大学生性心理,并掌握性困扰的调适方法
7	大学生心理资本的开发与提升	大学生生命教育	了解心理资本的概念和要素	掌握大学生心理资本的开发与提升方法	认识生命的意义和责任
8	考查	考查			

### 三、课程内容和教学安排

序号	教学项目(或模块或章)	教学任务(或单元或节)	教学内容	建议学时
1	—	大学生心理健康教育概述	通过学习让学生了解健康的意义,认识健康对生活和工作产生的影响,使学生建立起对自我、群体和社会的责	2

			任感，树立积极乐观的健康心理	
2	二	认识自我，悦纳自我	自我意识的概念及分类 大学生自我意识在发展中存在的问题 大学生完善自我意识的途径和方法	2
3	三	大学生人格塑造	人格概述 大学生常见的人格问题及调控 大学生健康人格的塑造	2
4	四	大学生人际交往	人际交往相关概念 大学生在人际交往中常见的问题 人际交往的技巧	2
5	五	做情绪的主人	认识情绪相关内容包括：概念、类型、产生、表达、作用及与健康的关系 大学生调节情绪的方法	2
6	六	恋爱与性心理	培养爱的能力的方法 走出爱情沼泽的方法 大学生性心理、性困扰的调适方法	2
7	七	大学生生命教育	了解心理资本的概念和要素 掌握大学生心理资本的开发与提升方法 认识生命的意义和责任	2
8	八	考查		2

#### 四、课程团队

序号	姓名	工作单位	职称/职务
1	陈春圆	明达职业技术学院	助教
2	齐曼彤	明达职业技术学院	专任教师
3	易虹	明达职业技术学院	专任教师

#### 五、实施建议

##### 1. 教材使用

为了实现将学科教学转变为技能培养的高职理念，以岗位职业能力分析为基础，采

用有利于职业能力培养的高职高专精品教材。《大学生心理健康教育》是高等学校的基础课，其地位与思想政治课与德育课相当，也是大学生的必修课，在提高大学生的综合素质中占有重要地位。根据我院编写的人才培养方案并遵循“实用为主、够用为度”的原则选用教材：《大学生心理健康教育》（第二版）主编 李宝山,刘卡静,刘洁.重庆大学出版社,2024.8

其任务是根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理科学与心理健康地基本知识和维护心理健康地基本技能和技巧，树立大学生的心理健康意识，认识与识别心理异常现象，学会调整自己的心理状态与情绪，要求学生学会实际运用，并逐步达到心理健康的理论来指导自己的心理健康。

## 2. 教学方法

在教学方法上，广泛采用启发式、任务驱动式、讨论式、角色扮演、案例教学、混合式教学等教学方法，要从理论的传授过渡到方法的学习。

（1）启发式教学。为培养学生独立思考和自主创新能力，教学中始终坚持启发式教学原则，通过各种不同的方式来激发学生的学习欲望，使学生积极参与到教师主导的学习活动中来，主动思维，发现问题，提出问题，并逐步学会解决问题。

（2）任务驱动式教学法。以实际任务作为教学目标，课堂教学和实践教学围绕任务的完成而展开。要求学生应用所学理论知识，通过查阅资料，运用网络媒体等方式去自主完成。

（3）讨论式教学法。在教学过程中，老师采用设疑、设问等形式留给学生一些问题，让学生去思考，去展开讨论。课堂上解决不了的疑难问题，学生可带到课后继续讨论，去查阅资料，通过这种讨论式教学，学生思维能力、分析和解决问题能力得到了大大的加强，收效很好。

（4）角色扮演教学法。在教学过程中，就某一问题结合现实，模拟现实经济生活片段，让学生分角色扮演，使学生深度参与学习的过程，促使学生掌握知识、增强体验、丰富情感，学会解决问题的方法。

（5）案例教学法。在教学中，通过导入具体的案例，将大学英语课程的理论性和实践性内容有机地结合起来进行讲授，使学生对自己所学的知识“看得见、摸得着、会解决”，将学生学习兴趣培养与技能培养有机地结合起来，使学生逐渐将经济理论与具体的实践结合，从而刺激学生积极思考，有助于激发学生的求知欲与探索精神。

（6）混合式教学法。混合式教学，即将在线教学和传统教学的优势结合起来的一

种“线上”+“线下”的教学。通过两种教学组织形式的有机结合，可以把学习者的学习由浅到深地引向深度学习。开展混合教学的最终目的不是去使用在线平台，不是去建设数字化的教学资源，也不是去开展花样翻新的教学活动，而是有效提升绝大部分学生学习的深度。

通过多种教学方法和教学手段的灵活运用，将抽象的问题具体化、形象化，将理论分析与应用相结合；通过实际应用，培养学生的创新意识，提高学生的学习兴趣和乐趣；将学生由被动接收知识转为在老师指导下的主动学习。

通过多种教学方法和教学手段的灵活运用，将抽象的问题具体化、形象化，将理论分析与应用相结合；通过实际应用，培养学生的创新意识，提高学生的学习兴趣和乐趣；将学生由被动接收知识转为在老师指导下的主动学习。

### 3. 教学评价

评价要多元化，要重视学生的过程性学习，重视学生的学习态度，突出过程性评价，注重同学的团队协作及创新意识的考核。本课程考核采用过程性考核与期末考核相结合的方式，其中，过程性考核成绩占总成绩的60%，包含课程学习表现成绩与作业两个部分，其中课程学习表现包括到课率、课堂表现、团队合作意识等；期末考核包括理论与实践考核，占总成绩的40%。

### 4. 教学资源

(1) 依据本课程性质要求编制课程标准、多媒体课件等各种教学材料，开发课程网站。

(2) 利用各种教学资源、工具和场所，主要包括智慧教室、无线投屏技术、教学动画、各种案例材料、图片、信息、网络、图书馆，以及专业期刊、电视广播等。

(3) 积极开发和利用网络课程资源，充分利用诸如电子书籍、电子期刊、数据库、数字图书馆、教育网站和电子论坛等网上信息资源，使教学从单一媒体向多种媒体转变；教学活动从信息的单向传递向双向交换转变；学生单独学习向合作学习转变。

### 5. 其它说明

(1) 任课教师应按照学院规定具备教师资格证书，经济管理类专业毕业，具有扎实的专业基础和实践能力。

(2) 学校应注重对教师“双师素质”的培养和后续教育的跟进。相关部门应考虑采用学术会议、进修、观摩和学习等方面提供更多的机会，保证他们有一定的进修学习时间和到企业实习、学习的机会。

(3) 可以尝试从企业选聘行家里手作为兼职教师进行教学案例的讲解政策的解析。