

教案、课程标准及授课计划佐证

1. 《心理健康教育》教案样板	1
2. 《心理健康教育》课程标准	11
3. 《心理健康教育》授课计划	23

1. 《心理健康教育》教案样板

模块五：人际和谐与社会和谐

教案：大学生人际交往与沟通

一、教学基本情况

授课信息					
授课主题	珍惜友情不孤独——大学生人际交往与沟通			课程名称	心理健康教育
授课课时	2 课时（90 分钟）	授课地点	多媒体教室	授课班级	21 建筑设计 7 班
参考教材	1.《自助与成长——大学生心理健康教育》第 3 版，国家规划教材，新型活页式教材 2.《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版				
教学资源	学习通精品在线开放课程教学平台（含数字化教学资源库）、智为心理云平台、拓展学习 app（学习强国、学堂在线）、积极放松体验教具/设备、图书文献				
教学目标					
知识目标	1. 了解人际关系的概念、功能及建立过程； 2. 了解大学生人际关系的特点及影响因素。				
能力目标	1. 识别大学生常见的人际交往困扰及原因； 2. 掌握人际沟通的原则及技巧； 3. 掌握职场沟通技巧并熟练运用到建筑设计岗位。				
素质目标	1. 提高人际交往的自信与兴趣； 2. 培养积极乐观的人际交往态度。				
课程思政目标	1. 结合社会主义核心价值观中的“文明”、“和谐”、“平等”、“诚信”、“友善”，把人际关系的原则内化为自己的社会交往的行动理念； 2. 培养平等尊重的意识，合作共赢的态度，提升人文素养，健全人格，提升国家荣誉感； 3. 培养同理心、仁爱心、自信心，具备集体意识和团队协作意识。				
教学重点难点					
重点	1. 能够了解并识别自身人际交往的特点和策略，分析自身人际交往的困扰及原因； 2. 能够遵循人际交往的原则，熟练运用人际交往的技巧改善人际关系，有效解决当前人际交往的矛盾与冲突； 3. 能够把职场沟通技巧运用到建设设计相关岗位。				

难点	1.能够在日常生活中遵循人际交往的原则，熟练使用人际交往的技巧改善人际关系，化解人际交往矛盾与冲突； 3.能将所学的沟通技巧运用到职场情境。
学情分析	
知识基础	1. 基于生活经验和自身体验，对人际关系有基本了解，例如人际关系的类型以及人际关系的建立与发展过程，并意识到人际关系的重要性； 2. 已通过课前微课视频了解人际关系中的困扰和人际沟通的特点等基本知识。
技能基础	1. 对自身的人际关系的发展状况和人际交往的困扰有所理解； 2. 对人际交往的原则存在认识不够准确，缺乏正确有效的人际交往的技巧。
认知实践能力	1. 形象思维较好，喜欢动用各种感官例如视觉、触觉等加深对知识的理解； 2. 逻辑抽象思维较弱，获得新知识和经验的途径更倾向于做中学，学中的教学活动； 3. 注意力不易集中，喜欢新鲜、有趣的事物，在特定情境中如游戏、角色扮演等活动参与度和投入度更高。
学习特点	1. 学习情绪化较强，不喜欢枯燥的理论讲授，对感兴趣的和与自身生活相关度较高的内容（例如如何提高交流沟通的能力）展现较高的学习热情和学习效率； 2. 喜欢进行自我展现，热衷参与各类“动手动脑”的课堂活动； 3. 对分组进行游戏比赛或者角色扮演的形式学习知识的方式最感兴趣，学习动机更高，更愿意投入到课堂中。

二、教学策略

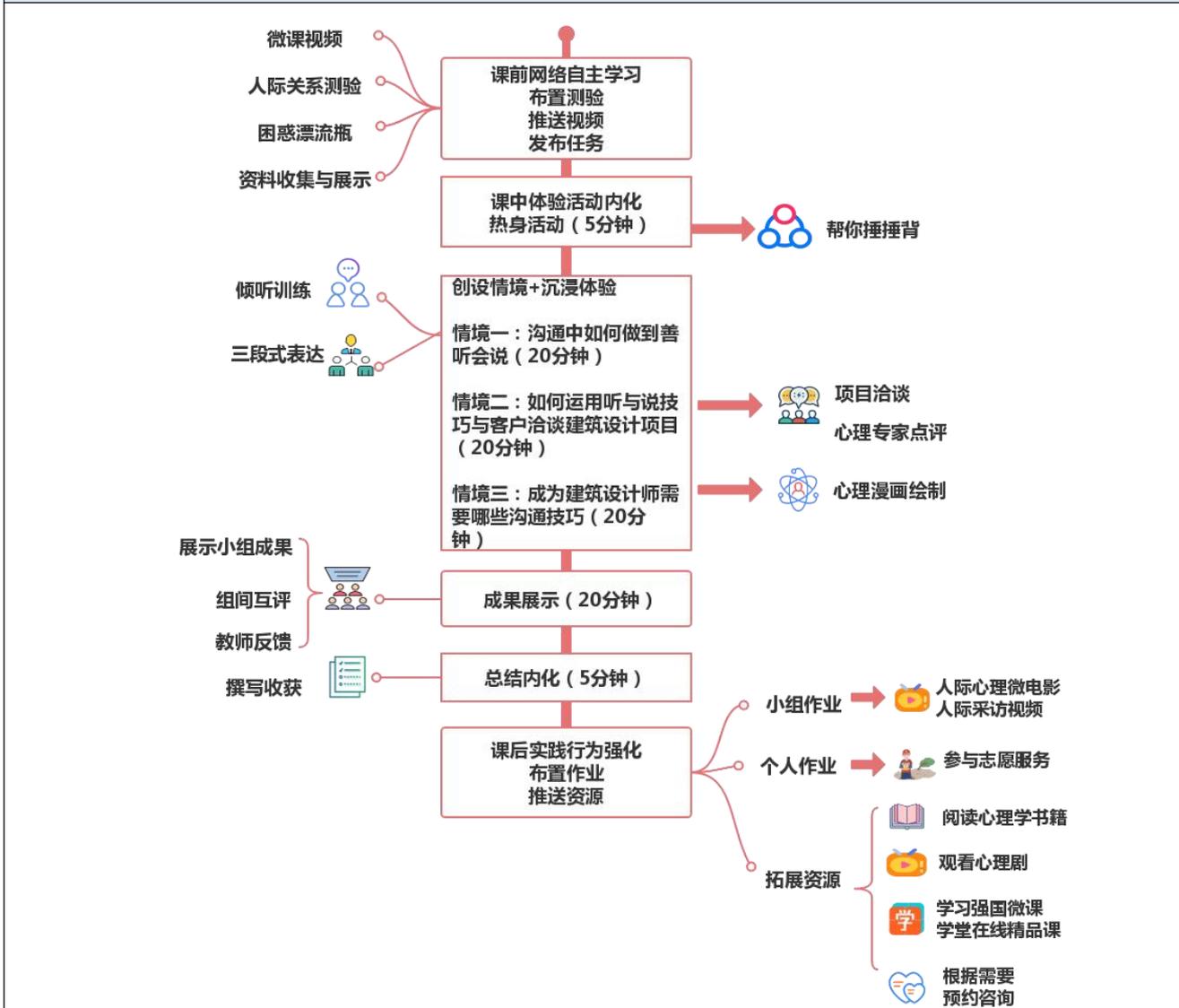
教学理念	
本着 以学生为中心 的教学理念，实施情境化、混合式教学模式。以掌握人际交往技巧、改善人际关系、掌握职场沟通技巧为主线，有目的地创设针对教学重点和难点的教学情境，融情入境，激发学生的学习兴趣，通过心理测试、情境模拟、小组讨论、分享、案例分析、实践活动等方式，学生学会利用人际关系的特点及影响因素来提升改善自身人际关系，扩展人际关系网络；通过模拟职场真实情境提升沟通能力，掌握岗位所需沟通技巧。	
教学方法	
情境教学法	创设“在沟通中如何做到善听会说”、“如何运用听与说技巧与客户洽谈建筑设计项目”、“成为一名优秀建筑设计师，还需要具备哪些沟通技巧？”三个情境，分小组进行深入讨论、沉浸体验，在学中思，思中践，践中悟，掌握人际交往知识与沟通技巧。

启发式教学法	设置问题引导学生思考总结出相关知识点,例如在导入故事中询问学生设宴请客为何最终客人都走了? 倾听的“聽”可以看出倾听的哪些要素?
---------------	--

教学手段

- 1.智为心理云平台:** 通过智为心理云平台完成《一般人际关系测验》、《交往焦虑量表》,了解自身的人际交往状况;
- 2.微动画视频:** 学习数字化教学资源库中的微课《人际关系的发展阶段》;观看心理剧视频《驰向阳光,未来可期》、《勇者不孤》拓展大学人际交往技巧;
- 3.心理训练:** 学习大学生人际交往的技巧后,以小组为单位进行人际交往沟通技能训练,在实践中掌握三段式沟通技能。

教学流程



三、教学活动安排

第一阶段：课前网络自主学习

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
自主学习	人际关系测验，微课视频，学习通讨论，困惑漂流瓶，资料收集与展示	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师在心理测评系统发布《一般人际关系测验》、《交往焦虑量表》； 2.教师在学习通推送微课视频：《人际关系的发展阶段》； 3.教师在学习通发布困惑漂流瓶：请同学们分享自己在人际交往过程中的困惑并互相解答； 4.教师在学习通发布分组任务：中国传统文化中与人际交往相关的智慧古语。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.学生完成《一般人际关系测验》、《交往焦虑量表》； 2.学生观看微视频，完成习题； 3.学生在学习通分享自己在人际交往过程中的困惑，解答他人困惑； 4.分组收集与网络展示：中国传统文化中与人际交往相关的智慧古语，例如精诚所至、金石为开、讲信修睦、亲仁善邻、礼尚往来、君子莫大乎与人为善、君子成人之美不成人之恶。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.《一般人际关系测验》可以帮助学生了解其在人际交往中遇到的困扰，《交往焦虑》量表可以帮助学生了解其在人际交往中的焦虑和压力水平，交往类型测试可以帮助学生认识自己的人际交往模式； 2.通过微课视频，学生提前学习人际关系的建立与发展过程； 3.通过困惑漂流瓶，学生能够意识到大学生常见的人际困惑，在互相解答中实现朋辈互助，解决困惑； 4.收集与展示智慧古语，学生从古语中学习交往与沟通技巧，同时领略传统文化之美，树立文化自信。

第二阶段：课中体验活动内化

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
(一) 激发兴趣	激发兴趣，导入新课（5分钟）	<ol style="list-style-type: none"> 1.课堂考勤：教师在学习通发起签到，完成学生到课情况考勤； 2.热身活动：帮你捶捶背 	<ol style="list-style-type: none"> 1.学生在学习通完成签到； 2.学生参与体验活动“帮你捶捶背”； 3.分析故事中宴请客人最终 	<ol style="list-style-type: none"> 1.通过热身活动激发兴趣，启动能量，为进入课程做好准备； 2.通过故事启发同学

		<p>3.故事引入：</p> <p>有个人请客，看看时间过了，还有一大半的客人没来。主人心里很焦急，便说：“怎么搞的，该来的客人还不来？”一些敏感的客人听到了，心想：“该来的没来，那我们就是不该来的？”于是悄悄地走了。主人一看又走掉好几位客人，越发着急了，便说：“怎么这些不该走的客人反倒走了呢？”剩下的客人一听，又想：“走了的是不该走的，那我们这些没走的倒是该走的了！”于是又都走了。</p>	全走掉的原因。	们善于倾听和准备表达的重要性。
<p>(二) 创设情境</p> <p>(三) 沉浸体验</p>	<p>善听会说的技巧</p> <p>1 倾听的艺术</p> <p>(10 分钟)</p>	<p>1.创设情境一：在沟通中如何做到善听会说？</p> <p>2.体验活动：观看“听”的繁体字，请同学到讲台指出倾听的要素，每找到一个可获加分一次。</p> <p>3.小结：倾听的要素：耳朵；眼睛看着对方；一心一意；以对方为王</p> <p>4.实践提升活动：两个人一组，其中一人向另一人讲述在人际沟通发生过的一次冲突（包括冲突是什么，发生原因以及如何解决），1 分钟后转换角色，完成倾听后，将所听到的内容写到学习通中。老师邀请每个小组派出同学上台分享。</p>	<p>1.观看“听”的繁体字“聽”，请同学到讲台指出倾听的要素</p> <p>2. 学生两个人一组，其中一人向另一人讲述在人际沟通发生过的一次冲突（包括冲突是什么，发生原因以及如何解决），1 分钟后转换角色，完成倾听后，将所听到的内容写到学习通中。每个小组派出同学上台分享。</p>	<p>1.学生参与查找倾听的要素，再来听老师总结时会印象更加深刻；</p> <p>2.学生体验倾听的过程会发现倾听的重点是一耳一心，进一步巩固前面的知识点。</p> <p>3.学生上台复述自己倾听到的内容，可能在倾听过程会出错，能活跃课堂气氛，增加课堂的趣味性。</p>
	善听会说的技巧	1. 体验活动:角色扮演之宿舍风波	1. 学生参与表演“宿舍风波”体验活动；	“体验宿舍风波问题-换位思考-理论学习

<p>2 说话的艺术 (10 分钟)</p>	<p>故事背景：小王同学跟宿舍的人大吵了一架，就是因为自己桌上的书被舍友翻了。小王诉苦：“我就是不喜欢别人碰我东西，不喜欢别人看到什么……”舍友小刘很委屈：“只是想看看你平时看的东 西，怎么就不行了呢，哪有那么小气的人啊，何况咱们的关系那么铁。”</p> <p>请两位同学分别扮演小王和小刘。</p> <p>2. 活动分享：同学们换位思考，小王的感受会是什么？小王分享自己的真实感受</p> <p>3. 理论讲授：三段式表达：首先，说说对对方想法和情绪的理解；然后，说说自己在这过程中的想法和感受；最后，说说解决问题之道</p> <p>4. 体验活动：请小刘用三段式表达回应</p>	<p>2. 学生分享换位思考的感受</p> <p>3. 学生活用“三段式表达”回应</p>	<p>-三段式回应说话方式解决问题”这样的思路将这一小节的内容串联起来，能够直接指导学生在课堂上活学活用。</p>
<p>善听会说技巧的运用： 运用听说技巧洽谈项目 (20 分钟)</p>	<p>1. 创设情境二：如何运用听与说技巧与客户洽谈建筑设计项目？</p> <p>2. 活动体验：两人一组，轮流扮演客户和建筑设计师，建筑设计师针对客户的需求运用听说技巧展开项目洽谈</p> <p>3. 心理专家面对面点评</p>	<p>1. 学生分组进行项目洽谈活动，轮流扮演两种角色，充分体验，运用倾听和表达技巧。</p> <p>2. 聆听心理专家点评，反馈个人疑点，总结收获。</p>	<p>与专业相结合，将沟通技巧运用到建筑设计专业相关的岗位真实情境中，实现知识迁移。</p>
<p>职场沟通技巧 (20 分钟)</p>	<p>1. 创设情境三：成为一名优秀建筑设计师，还需要具备哪些沟通技巧？</p> <p>2. 体验活动：以小组为单位，</p>	<p>1 以小组为单位进行深入讨论，查阅资料；</p> <p>2. 进行心理漫画绘制。</p>	<p>学生作画的过程就是体验人际交往和沟通的过程，心理漫画增加课堂趣味性，助力</p>

		在白纸上集体绘制一幅心理漫画，漫画内容是职场沟通的技巧； 3. 小组成员充分沟通之后开始作画，可以用自己喜欢的线条、颜色、形状，在任意位置上作画。		掌握更多职场沟通技巧。
(四) 分享展示	成果展示 (20分钟)	课堂上展示作品：作品名及主要内容	分组到讲台进行心理漫画展示，介绍职场沟通技巧：例如注意第一印象，学会夸赞，主动交往，自尊自信，具体化技术等	小组分享作品有助于不同小组之间的交流和学习。
(五) 总结内化	回顾知识，推荐资源，布置作业 (5分钟)	1. 小结：大学可以说是半个社会，是进入社会的奠基石。人际交往是大学学生的“必修课”，大学生有必要多参加交往活动，以此来提高自己的人际交往能力，提高自身的综合素质； 2. 请学生撰写本次课收获； 3. 布置课后作业。	1. 学生聆听小结； 2. 学生在学习通撰写本次课收获； 3. 学生打开学习通查看作业。	通过小结本节内容巩固教学要点。通过撰写收获将知识内化于心。课后实践作业加深学生实践能力

第三阶段：课后实践行为强化

课后环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
拓展巩固	1 小组作业 2 个人作业 3 拓展学习资源	1. 布置小组作业：以社会主义核心价值观和谐、平等、诚信、友善为主题拍摄人际心理微电影；完成人际采访，采访对象含大学生及职场人； 2. 个人作业：到校内外教学实践基地参与一次校内外志愿服务活动； 3. 推送拓展资源： (1) 图书文献，到图书馆阅读心理学书籍，制作读书感音频；	1.完成小组作业：拍摄心理微电影及完成人际采访； 2. 参与一次校内外志愿服务活动； 3.完成拓展资源学习。	1.通过小组作业提高团队协作能力，在行动中践行社会主义核心价值观；通过采访视频认识职场所需沟通技能 2.通过志愿服务提升社会责任感，尤其是校外志愿服务助力乡村振兴 3.通过拓展资料掌握人际沟通技巧，尤其是职场沟通技巧

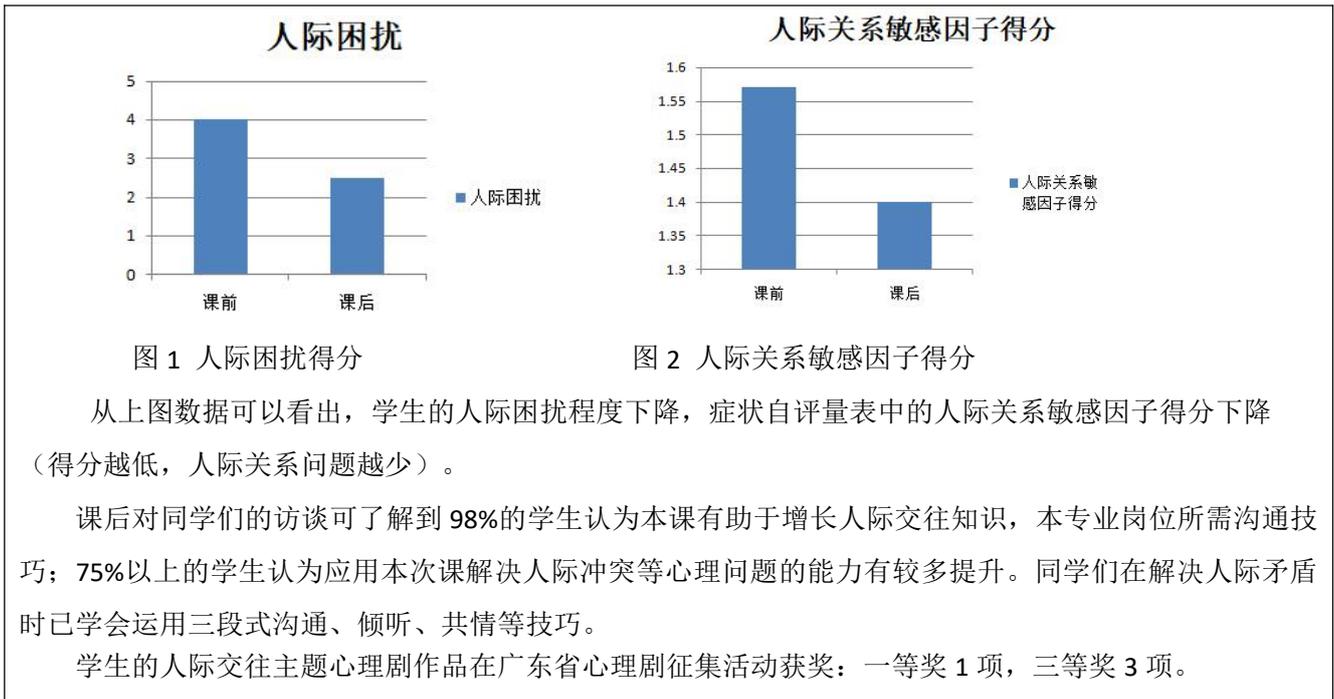
		<p>(2) 观看数字资源库中与人际交往相关的 2 个心理剧</p> <p>(3) 在学习强国完成《职场沟通小技巧》微课学习；在学堂在线完成《非暴力沟通》精品课学习</p> <p>(4) 根据需要预约咨询解决人际困惑</p>		
--	--	--	--	--

四、考核评价

<p>基于学习通精品在线开放教学平台数据采集进行多元化、过程性评价，集老师评价，学生评价，小组互评为一体，学生能够实时了解自己的经验值排名与表现，教师也可以随时随地掌握学生的学习情况。</p>			
考核过程及比重	平台考核内容 (100%)	教师考核 (60%)	学生考核 (40%)
课前 (30%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人际关系测验 2. 微课视频 3. 困惑漂流瓶 4. 中国古语 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成人际关系测验 2. 完成微课学习； 3. 完成人际困惑分享； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成微课视频后的习题（回答正确率） 2. 中国古语是否完成收集以及对学生的启发
课中 (40%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 考勤 2. 小组分享/展示 3. 情景模拟练习或案例分析 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回答问题得分 2. 体验活动参与度得分 3. 情景模拟题或案例分析得分（专家点评） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 案例分析（组内互评） 2. 情景模拟（自评+组间互评）
课后 (30%)	<ol style="list-style-type: none"> 1、心理微电影、人际采访 2、志愿服务 3、拓展资源学习笔记 	<ol style="list-style-type: none"> 1、心理微电影得分； 2、志愿服务是否参与 	<ol style="list-style-type: none"> 1、心理微电影、人际采访视频（组间互评） 2、拓展资源学习笔记启发性

五、教学成效

<p>根据课前课后心理服务系统开展的调查，网络教学平台记录的学习成绩，心理委员、班主任、辅导员反馈，获得学习效果对比图。</p>
--



六、教学反思

特色亮点

1. 以学生为中心的情境化混合式教学模式

坚持以学生为中心，学生主体，教师主导，增加了学生参与性、启发主动性、调动积极性。融情入境，开展情境化启发式教学，做到学思践悟一体化，润泽学生心灵，启迪智慧。多维协同，线上线下，课内课外，校内校外多维协同，打造立体化教学空间，形成心理育人合力。

2. 与专业教育紧密结合，通过社会实践促进知行合一

与专业相结合，渗透职业核心能力和素养，多种教学手段帮助学生掌握了人际交往的原则及技巧，例如通过智慧古语讲述人际交往的原则和技巧并创设情境让学生将所学的原则和方法学以致用，同时通过参与校内外志愿服务项目等社会实践活动促进知行合一。

3. 数字化教学资源库赋能心理课堂

依托在线精品课、心理云平台等资源拓宽教学深广度，满足学生个性化学习及心理需求，师生共建共享数字化资源库，例如指导学生绘制心理漫画，优秀作品纳入数字资源库，培养学生创新思维，激发能动性。

4. 育心育德同频联动，价值引领贯穿始终

坚持育心育德同频联动，组织学生收集智慧古语，领略中国传统文化之美，同时学习到真诚信用、与人为善、成人之美等原则，通过拍摄心理微电影践行社会主义核心价值观；通过小组合作培养了学生的集体意识，团队协作意识。

存在问题

1. 课前课后的微课视频库，资源较多，缺乏分类，以至于资源难以被充分利用；

2.因体验活动较多，课程时间有限，无法让每个同学都到讲台充分展示和分享。

改进措施

- 1.将微课视频库中的素材整理，不断提升质量，促进案例资源库的可持续发展及应用；
- 2.增加组内分享时间，利用学习通平台，鼓励学生将分享过程拍摄成视频，让未能在课堂上充分展示的小组上传小组活动成果。

2. 《心理健康教育》课程标准

《心理健康教育》课程标准

课程代码：0701083

制定人：周海丽

审核人：

课程所属部门：茂名职业技术学院思想政治理论课教学部



一、课程名称

《心理健康教育》

二、适用专业

适用高等职业院校所有专业的大一年级学生

三、课程性质

《心理健康教育》是大一年级所有专业的公共基础课。通过《心理健康教育》课程教学，使学生掌握心理健康的基本理论知识和技能，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，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。

四、课程教学目标

《心理健康教育》通过课堂讲授、案例教学、互动教学、小组讨论、心理体验活动等方法开展教学活动，使学生了解心理健康基本知识，掌握基本的心理调

适方法；通过该课程的体验活动，进一步增强学生的自信心和耐挫性，培养学生积极乐观的生活态度和顽强的意志品质，通过理论与实践的有机结合，达到培养学生良好心理素养的目的，从而为他们的全面发展提供良好的基础。通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到目标。

（一）知识目标

1. 了解心理学的有关理论和基本概念；
2. 明确心理健康的标准和意义；
3. 了解大学阶段的心理发展特征及异常表现；
4. 掌握自我调适的基本知识。

（二）技能目标

1. 掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。
2. 能够运用所学心理学知识调节情绪、正确应对压力与挫折。
3. 掌握人际交往的基本技能、生涯规划技能等。

（三）情感素质目标

1. 树立心理健康发展的自主意识，积极维护自身心理健康水平，促进身心和谐持续发展；
2. 正确客观评价自我，悦纳自我，培养积极乐观、健康向上的心理品质；
3. 自主探索自我内心世界，开发自身心理潜能，适应社会的发展需求。

（四）课程思政目标

（1）将育心与育德紧密结合，强化学生对理想信念、人生价值、生命意义、豁达胸怀、高尚情操的正确认知，引导学生形成稳定的、正确的世界观、人生观、价值观，筑牢学生理想信念，积极传播正能量；

（2）培养学生的“责任心、同理心、自信心、感恩心、仁爱心、匠心”，既注重学生良好心理素质的打造，又注重学生思想道德品质的培养，帮助学生更好地融入社会，成为适应未来社会的全面发展的人。

五、参考课时与学分

课时数：36 课时；学分：2 学分

六、课程设计和要求

（一）设计思路

本课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程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的基本知识和维护心理健康的基本技能和技巧，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，正确地面对大学生活中的人际关系、恋爱与性心理问题、学习与成才、人格发展、未来的择业与就业，以达到提高大学生的心理素质，促进他们的心理健康发展与人格的健全，以全面推进我们的素质教育。

教学过程中，采取角色扮演、案例研讨、情景模拟、心理测评、互动游戏、活动体验等教学做一体化模式，理论与体验相结合，线上与线下相结合，自主探究与教师讲授相结合等混合式教学方法充分调动学生积极性。教学效果评价采取过程评价与结果评价相结合的方式，通过理论与实践相结合，重点评价学生的心理素质。

（二）课程内容及授课计划

教课时间	课程项目	知识内容和要求	技能内容和要求	教学活动设计
第1周 第1-4课时 (4课时)	大学生心理健康导论	1. 了解健康新概念及健康的标准； 2. 理解心理健康的概念及特点，消除对心理健康认识的误区，形成正确的认识； 3. 形成心理健康维护意识。	1. 掌握大学生心理健康的标准； 2. 根据心理健康的标准和影响因素，设计适合自身的心理健康呵护计划。	一、课前网络自主学习 完成《症状自评量表 SCL90》，了解自身心理健康状况；阅读《心理健康蓝皮书》。 二、课中情景体验教学 1. 引入：判断大学生案例是否符合健康的标准； 2. 情景体验活动一：案例分析，领悟心理健康的特点； 3. 情景体验活动二：小组头脑风暴并分享心理健康的标准； 4. 情景体验活动三：制作“心理健康树”。 三、课后实践活动强化 做三件有助于心理健康的事情，记录体会感受。

<p>第2周 第5-8课时 (4课时)</p>	<p>大学生适应 心理辅导</p>	<p>1. 了解大学生的角色转变； 2. 理解高职高专学生的心理特点，并能总结出自身进入大学后的心理变化。</p>	<p>1. 掌握大学生的心理调适方法； 2. 通过自我调适，顺利走过适应期，融入大学生活。</p>	<p>一、课前网络自主学习 高职高专学生的角色转变；高职高专学生的心理特点 二、课中情景体验教学 1. 引入：大学新生适应不良案例，分析原因，寻找解决方法； 2. 情景体验活动一：小组讨论大学新生经历了哪些变化？ 3. 情景体验活动二：进行心理测试——大学生适应能力测试； 4. 情景体验活动三：案例模拟，小组集思广益，分享适应期的调适方法。 三、课后实践活动强化 以宿舍为单位开展心理训练营：无家可归。</p>
<p>第3周 第9-12课时 (4课时)</p>	<p>大学生学习 心理辅导</p>	<p>1. 了解高职高专学习的特点； 2. 了解高职高专生常见的学习心理问题。</p>	<p>1. 懂得学习心理问题的调节； 2. 学习并总结出适合自己的学习策略； 3. 培养正确的大学学习观。</p>	<p>一、课前网络自主学习 高职高专学生学习的特点；撰写高中和大学学习不同之处。 二、课中情景体验教学 1. 情景体验活动一：撕纸条小活动，认识到大学学习的重要性； 2. 情景体验活动二：分组制作大学生常见的学习心理问题、如何进行调试的海报； 3. 情景体验活动三：学霸养成记活动（总结学习策略）； 4. 情景体验活动四：小组讨论及展示大学生学习能力的培养。 三、课后实践活动强化</p>

				制定时间管理表；运用 SMART 原则制定学习目标。
第 4 周 第 13-14 课时 (2 课时)	大学生的自我意识调适	1. 理解自我意识的概念、结构、发展过程及自我意识在个体发展中的作用； 2. 认识大学生自我意识变化的规律及特点； 3. 了解大学生自我意识的常见问题。	1. 结合自我意识常见问题特征分析自己，并总结出自身存在的自我意识困扰； 2. 理解掌握自我意识完善的途径和方法。	一、课前网络自主学习 观看微课，学习自我意识的概念及结构、发展过程。 二、课中情景体验教学 1. 情景体验活动一：通过漫画欣赏认识自我意识的重要性； 心理测试：你有多喜欢自己？ 2. 情景体验活动二：12 个“我是谁”； 3. 情景体验活动三：案例分析，学习大学生自我意识常见的问题及调试； 4. 情景体验活动四：自画像活动，制定大学生完善自我的途径与方法。 三、课后实践活动强化 完成自尊量表心理测试；观看电影《叫我第一名》。
第 5 周 第 15-16 课时 (2 课时)	大学生健全人格的塑造	1. 理解人格的内涵和结构； 2. 认识人格的特征及影响因素。	1. 能够分析自身人格特征，扬长避短； 2. 能够正确理解与周围同学的个性差异，相互包容，促进人际交往。	一、课前网络自主学习 人格测验《陈会昌气质量表》 二、课中情景体验教学 1. 情景体验活动一：朗读名言，感受塑造健康人格的重要性； 2. 情景体验活动二：观看案例视频，理解人格的基本特征； 3. 情景体验活动三：漫画欣赏，了解不同气质类型的个性特点； 4. 情景体验活动四：性格填空，发现自我性格特征； 5. 情境体验活动五：自由辩论，人格完

				<p>善的途径与方法。</p> <p>三、课后实践活动强化</p> <p>撰写气质差异引发的误解的故事。</p>
<p>第6周</p> <p>第17-18课时</p> <p>(2课时)</p>	<p>大学生情绪管理</p>	<p>1. 了解管理情绪的重要意义，重视情绪管理；</p> <p>2. 掌握情绪管理方法及使用注意事项。</p>	<p>1. 增强学生觉察自我情绪的能力，及时了解自身情绪状态；</p> <p>2. 提高学生管理自我情绪的能力，调控消极情绪，培养积极情绪。</p>	<p>一、课前网络自主学习</p> <p>微课学习情绪的理论知识；心理测试，了解自身情绪状况；微笑自拍。</p> <p>二、课中情景体验教学</p> <p>1. 引入：雨点变奏曲；</p> <p>2. 情景体验活动一：写出自身持有的十条不合理信念，分享与总结；</p> <p>3. 情景体验活动二：角色扮演，体验不合理信念和改变后的不同；</p> <p>4. 情景体验活动四：情绪按钮，认识情绪的价值；</p> <p>5. 情景体验活动五：情绪健康树，小组制作和展示情绪调节的方法。</p> <p>三、课后实践活动强化</p> <p>制作情绪管理知识的科普微信推文。</p>
<p>第7周</p> <p>第19-20课时</p> <p>(2课时)</p>	<p>大学生压力管理与挫折应对</p>	<p>1. 了解压力的含义、压力下的生理、心理和行为反应；</p> <p>2. 认识大学生常见的压力及其特点、影响；</p> <p>3. 掌握调适压力的方法，科学地管理压力；</p> <p>4. 认识挫折的含义及影响；</p>	<p>1. 掌握大学生恋爱的技巧；</p> <p>2. 识别出恋爱中出现的心理问题特征，选择有效的方法进行调适；</p> <p>3. 根据性心理健康的标准维护自己的性心理健康。</p>	<p>一、 课前网络自主学习</p> <p>压力测试；撰写目前感到压力较大的事件</p> <p>二、课中情景体验教学</p> <p>1.情景体验活动一：感觉剥夺实验，想象自己能够在无压力的状态下生活多久；</p> <p>2.情景体验活动二：案例分析，压力的积极影响与消极影响；</p> <p>3.情景体验活动三：压力太极，与压力共处；</p> <p>4.情景体验活动四：焦点问题解决法，各</p>

		5. 掌握挫折应对的方法，合理地对待挫折。		<p>种压力及其应对方法；</p> <p>5.情景体验活动五：案例分析，挫折的构成要素及影响</p> <p>6.情景体验活动六：故事教学，面对挫折，态度不同，应对方法不同，结果也不同</p> <p>三、课后实践活动强化</p> <p>撰写一次挫折经历，分析挫折带给自己的感受、遭遇挫折的原因及挫折的启发。</p>
第8周 第21-22课时 (2课时)	大学生的人际交往	<p>1. 理解人际交往的定义及功能；</p> <p>2. 认识大学生人际交往的特点。</p>	<p>1. 识别大学生人际关系困扰的具体表现，能够总结出原因；</p> <p>3. 掌握大学生人际交往原则及方法。</p>	<p>一、课前网络自主学习</p> <p>完成《一般人际关系测验》，了解自身的人际关系现状；观看微动画，了解大学生人际交往的特点。</p> <p>二、课中情景体验教学</p> <p>1. 情景体验活动一：帮你捶捶背；</p> <p>2. 情景体验活动二：朋友拍卖会，人际吸引的因素，智慧择友；</p> <p>3. 情景体验活动三：案例分析，大学生常见的人际关系困扰；</p> <p>4. 情景体验活动四：让我夸夸你，大学生人际交往的原则及方法的应用；</p> <p>5. 情景体验活动五：三段式沟通模拟演练，展现和谐友善的人际沟通技巧；</p> <p>三、课后实践活动强化</p> <p>思维导图总结章节内容；拍摄人际交往心理剧。</p>
第9周	大学生恋爱	1. 了解爱情的内涵	1. 掌握大学生恋爱	一、课前网络自主学习

<p>第 23-24 课时 (2 课时)</p>	<p>与性心理辅导</p>	<p>和健康爱情的特征; 2. 认识大学生的恋爱类型和恋爱心理特点; 3. 明确大学生健康的恋爱心理的重要性; 4. 了解健康性心理的发展规律、健康标准; 5. 认识性心理问题的表现。</p>	<p>的技巧; 2. 识别出恋爱中出现的心理问题特征, 选择有效的方法进行调适; 3. 根据性心理健康的标准维护自己的性心理健康。</p>	<p>观看微课, 学习爱情的内涵和健康爱情的特征。 二、课中情景体验教学 1. 情景体验活动一: 听歌识爱; 2. 情景体验活动二: 影视作品分析, 常见爱情类型; 3. 情景体验活动三: 失恋故事分享, 恋爱心理问题调适; 4. 情景体验活动四: 心理训练, 你的择偶观; 5. 情景体验活动五: 制作宣传卡, 性心理问题的表现以及维护性心理健康的方法。 三、课后实践活动强化 阅读《爱的五种语言》知识链接; 拍摄爱情采访视频(我期待的爱情)。</p>
<p>第 10 周 第 25-28 课时 (4 课时)</p>	<p>大学生网络心理辅导</p>	<p>1. 引导大学生理性认识网络; 2. 理解网络给大学生带来的影响; 3. 培养大学生树立正确的网络心理健康观念。</p>	<p>1. 掌握大学生的心理调适方法; 2. 通过自我调适, 顺利走过适应期, 融入大学生活。</p>	<p>一、课前网络自主学习 心理测试, 了解自身的网络依赖程度; 上网行为调查。 二、课中情景体验教学 1. 情景体验活动一: 课堂辩论, 网络对大学生的影响; 2. 情景体验活动二: 头脑风暴, 网络心理健康的标准; 3. 情景体验活动三: 思维导图, 常见的网络心理问题及表现; 4. 情景体验活动四: 制作网络心理健康调试宣传卡。 三、课后实践活动强化</p>

				观看《手机综合征》；朋友圈展示网络心理健康调试宣传卡。
第 11 周 第 29-32 课时 (4 课时)	心理障碍与 心理危机的 预防与干预	1. 了解心理障碍的成因与鉴别原则； 2. 常见心理障碍的症状表现与治疗原则与方法； 3. 了解心理危机的含义及构成； 4. 认识心理危机的引发因素； 5. 理解个体经历心理危机的四个阶段、心理危机的后果。	1. 能够及早识别与发现周围人群中的心理异常可疑人员； 2. 能够在生活中正确地对待、科学地帮助心理疾病患者。 3. 识别大学生常见的心理危机问题的表现，能够分析原因； 4. 掌握大学生心理危机的预防与干预方法。	一、课前网络自主学习 观看微课，了解各种心理疾病科普知识。 二、课中情景体验教学 1. 情景体验活动一：案例分析，心理障碍产生的原因； 2. 情景体验活动二：视频教学，常见心理障碍的识别与应对； 3. 情景体验活动三：我的故事线，回顾个人经历的重大生活事件； 4. 情景体验活动四：小组讨论，个体经历心理危机会会有哪些变化、心理危机有何后果？ 5. 情景体验活动五：写给自己的一封信，大学生心理危机的预防与干预方法。 三、课后实践活动强化 1. 观看心理障碍患者纪录片《人间世 2：笼中鸟》，撰写观后感； 2. 制作心理危机宣传微信推文/宣传手册。
第 12 周 第 33-36 课时 (4 课时)	大学生职业 生涯规划	1. 了解职业生涯规划的含义及有关理论； 2. 理解职业生涯规划对大学生成才发展的意义； 3. 明确大学生职业生涯规划中常见的	1. 了解专业、职业和社会需求，获得职业规划的基本技能； 2. 制定理性的职业生涯规划决策，按照社会需要和个人特点明确地选择职业方	一、课前网络自主学习 职业人格和职业兴趣测验 二、课中情景体验教学 1. 情景体验活动一：认识我&寻找我，理解工作、职业和职位三个概念； 2. 情景体验活动二：观看视频，了解职业生涯规划的含义； 3. 情景体验活动三：案例分析，发现学

		心理误区。	向。	生职业生涯规划常见问题； 4. 情景体验活动四：生命线，学会如何正确进行职业规划； 5. 情景体验活动五：放飞梦想。 三、课后实践活动强化 观看书籍；撰写职业生涯规划书。
--	--	-------	----	---

七、资源开发与利用

（一）教材编写与使用

教材选用适合高职高专院校的国家规划教材，围绕高职高专大学生的心理健康知识普及、心理素质优化、心理健康成长等要求，以大学生心理健康发展为主题，遵循主体性、活动性和自助助人等心理健康教育原则，理论联系实际，重难点突出、条例清晰，课前有案例导入，课后有体验活动，让学生在活动中体验、在感悟中成长。

（二）数字资源开发与利用

1. 基于信息技术和互联网的《心理健康教育》精品在线开放课程教学平台。上传录制的教学微课视频，把有关电子教学资料，如 PPT 课件、案例、微视频、微动画等放在平台上，供师生学习及讨论交流。

2. 在线心理测评系统的开发。在线心理测评系统包含有个性测评、职业测评、学习测评、情绪测评、心理健康测评等多种类型的心理测评工具，满足学生的测评需要。

八、教学建议

（一）教学方法

为了提高学生学习兴趣、方便学生理解,采用多种教学方法,如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、角色扮演、体验活动、云教学等。

1. 讲授：采用声、像、图、文并茂的多媒体技术，将抽象的教学内容变得直观、简单、易学好记，使课堂教学更加生动、活泼、形象，加深对知识的理解和记忆，提高教学效果。

2. 案例分析：引入大学生生活实例，通过案例讨论与分析，促使学生增加对所学知识的理解，学会学以致用，能够将所学知识运用于日常学习生活之中。

3. 角色扮演：在角色扮演的过程中培养学生多角度看问题的习惯，通过不断的演练，促使学生学得更多的角色模式，以便更好地在应对生活环境的改变，有利于提高学生今后解决实际问题的能力。

4. 活动体验：通过心理训练、团体游戏、拓展活动等让学生在体验中感悟，在感悟中成长。

5. 自主探究：课前布置自主学习任务，要求学生自主查找资料，合作探究，让学生带着“问题进课堂”，从“我要学”变为“我想学”。

6. 学生小讲课：有计划的安排学生走上讲台小讲课，展示作业成果与作品等。通过这种练习不但能使学生较好的掌握有关知识，还能锻炼学生的口语表达能力、逻辑思维能力，提升学生的自信。

（二）教学条件

本课程在具有多媒体功能的教室进行教学，以便充分利用好电子课件、音像教学资料、视频动画、光盘、心理测评工具、学习通、云班课 app 等资源。

多媒体教室应通风良好，采光好，环境安静，有可移动桌椅等，能够满足开展体验活动、小组任务等教学活动要求。

（三）教材选用

1. 《心灵成长手册——大学生心理健康教育》第 1 版
2. 《自助与成长-大学生心理健康教育》第 2 版, 国家规划教材

九、课程考核标准

1. 评价手段上采用过程性评价与结果评价相结合，对学生进行全面综合的考评，其中课前考核占比 30%，课中考核占比 40%，课后占比 30%。

2. 评教内容上注重知识-技能-课程思政三位一体的评价，知识评价包括有关心理健康的标准及意义，大学阶段的心理发展特征及异常表现，自我调适的基本

知识等理论知识的评价，通过课堂小测和课程期末考试等方式进行。实践技能评价包括对学生课前自主探究、课堂活动体验、课后实践作业等实践操作环节的参与积极性和完成质量的考评，观测学生是否习得学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、交往沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和生涯规划技能。课程思政评价包括学生“责任心、同理心、自信心、感恩心、仁爱心、匠心”在课前课中课后的体现，从辅导员、班主任及学生自身评价是否养成“自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态”。

3. 评价主体上由学生自评、小组互评以及教师评价三方构成。以上评价贯穿课前课中课后三个过程。

3. 《心理健康教育》授课计划

(1) 2021-2022 学年第一学期

茂名职业技术学院学期授课计划																															
2021—2022 学年第一学期																															
课程名称	心理健康教育		专业名称	建筑室内设计		任课教师	周海丽																								
			班级名称	21 室内设计 456																											
采用教材名称、版本	《心灵成长手册-大学生心理健康教育》 华南理工大学出版社, 2020 年 7 月第 1 版																														
主要参考书名称、版本	《自助与成长-大学生心理健康教育》 教育科学出版社, 2016 年 7 月第 2 版																														
授课周数	12	周学时数	3 学时 (单周 2 学时, 双周 4 学时)	总学时数	36	总学分	2																								
授课总学时	36	习题课学时	0	课内实验 (实践) 学时	0	机动学时	0																								
考查时间	第 16 周																														
<p>对学生前续课程学习情况及学生学习需求的了解:</p> <p>学生在中学阶段已学习过人生观与世界观相关的课程, 对心理学有一定的了解, 但还没有系统学习过。大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期, 心理发育还不够成熟。因此对大学生心理健康知识要有一个系统的学习。</p> <p>学生学习本课程的目标 (根据教学大纲的要求及学生学习的需求确定):</p> <p>通过教学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, 学习和恋爱能力, 切实提高心理素质, 促进学生全面发展。</p> <p>课程内容学时分配:</p> <p>授课时间: 共 12 周(3-9,12-16 周), 每周平均 3 学时 (单周 2 学时, 双周 4 学时), 共 36 学时。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">第一章.大学生心理健康导论</td> <td style="width: 10%;">4 课时</td> <td style="width: 50%;">第二章.大学生适应心理</td> <td style="width: 10%;">2 课时</td> </tr> <tr> <td>第三章.大学生学习心理</td> <td>2 课时</td> <td>第四章.大学生自我意识调适</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第五章.大学生人格发展</td> <td>2 课时</td> <td>第六章.大学生情绪管理</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第七章.大学生压力管理与挫折应对</td> <td>2 课时</td> <td>第八章.大学生人际交往</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第九章.大学生恋爱与性心理辅导</td> <td>4 课时</td> <td>第十章.大学生网络行为的自我管理</td> <td>2 课时</td> </tr> <tr> <td>第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预</td> <td>4 课时</td> <td>期末考试:</td> <td>2 课时</td> </tr> </table> <p>需要的教学资源: 多媒体、云班课、学习通</p> <p>学生成绩考核计划:</p> <p>平时成绩: 50% 期查考试成绩: 50%</p>								第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第二章.大学生适应心理	2 课时	第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时	第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时	第七章.大学生压力管理与挫折应对	2 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时	第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.大学生网络行为的自我管理	2 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时	期末考试:	2 课时
第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第二章.大学生适应心理	2 课时																												
第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时																												
第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时																												
第七章.大学生压力管理与挫折应对	2 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时																												
第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.大学生网络行为的自我管理	2 课时																												
第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时	期末考试:	2 课时																												
教研室主任	周海丽		系 (部) 主任	李新		教务处处长	李新																								
审核			审核			审核																									
填写日期: 2021 年 9 月 18 日																															

教学授课计划表

月日 周次	授课章节与内容提要	授课形式	课时	作业	备注
9月23日 第3周	大学生心理健康导论(上)	课堂讲授、小组讨论、 心理测试	2	个人作业: 做两件有助于 健康的事	
9月30日 第4周	大学生心理健康导论(下) 大学生适应心理	课堂讲授、小组活动、 心理测试	2 2	小组作业: 适应问题及 调适对策	
10月9日 第5周	大学生学习心理	课堂讲授、活动、案 例分析	2	个人作业: 学习目标制定	补10月7日课
10月14日 第6周	大学生自我意识(上) 大学生自我意识(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、课堂讨论	2 2	个人作业: 完成“优点 记录本”	
10月21日 第7周	大学生人格发展	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	2	小组作业: 人格障碍	展示小组作业 (3个组)
10月28日 第8周	大学生情绪管理(上) 大学生情绪管理(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	4	个人作业: 笑脸征集、 观看《头脑特 工队》	
11月4日 第9周	大学生压力管理与挫折 应对	课堂讲授、活动、案 例分析	2	个人作业: 完成课本 压力圈	
11月25日 第12周	大学生人际交往(上) 大学生人际交往(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2	完成人际关系 采访或拍摄 心理微电影	展示小组作业 (3个组)
12月1日 第13周	心理障碍与心理危机的预 防干预	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	个人作业: 给自己写一封 信	
12月9日 第14周	恋爱与性心理辅导(上) 恋爱与性心理辅导(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2 2	完成爱情 调查作业	
12月16日 第15周	大学生网络行为的自我 管理	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2	完成课堂作业: 上网管理 小妙招	
12月23日 第16周	小组作业展示	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2	作业展示+ 复习	展示小组作业 (4个组)
12月23日 第16周	期末考试	考试	2	考试	

茂名职业技术学院学期授课计划

2021—2022 学年第一学期

课程名称	心理健康教育	专业名称	建筑室内设计			任课教师	周海丽																					
		班级名称	21 室内设计 123																									
采用教材名称、版本	《心灵成长手册-大学生心理健康教育》 华南理工大学出版社, 2020 年 7 月第 1 版																											
主要参考书名称、版本	《自助与成长-大学生心理健康教育》 教育科学出版社, 2016 年 7 月第 2 版																											
授课周数	12	周学时数	3 学时 (单周 4 学时, 双周 2 学时)	总学时数	36	总学分	2																					
授课总学时	32	习题课学时	0	课内实验 (实践) 学时	0	机动学时	4																					
考查时间	第 16 周																											
<p>对学生前续课程学习情况及学生学习需求的了解:</p> <p>学生在中学阶段已学习过人生观与世界观相关的课程, 对心理学有一定的了解, 但还没有系统学习过。大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期, 心理发育还不够成熟。因此对大学生心理健康知识要有一个系统的学习。</p> <p>学生学习本课程的目标 (根据教学大纲的要求及学生学习的需求确定):</p> <p>通过教学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, 学习和恋爱能力, 切实提高心理素质, 促进学生全面发展。</p> <p>课程内容学时分配:</p> <p>授课时间: 共 12 周(3-9,12-16 周), 每周平均 3 学时 (单周 4 学时, 双周 2 学时), 共 36 学时。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">第一章.大学生心理健康导论</td> <td style="width: 10%;">4 课时</td> <td style="width: 50%;">第二章.大学生适应心理</td> <td style="width: 10%;">2 课时</td> </tr> <tr> <td>第三章.大学生学习心理</td> <td>2 课时</td> <td>第四章.大学生自我意识调适</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第五章.大学生人格发展</td> <td>2 课时</td> <td>第六章.大学生情绪管理</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第七章.大学生压力管理与挫折应对</td> <td>2 课时</td> <td>第八章.大学生人际交往</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第九章.大学生恋爱与性心理辅导</td> <td>4 课时</td> <td>第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预</td> <td>2 课时</td> </tr> </table> <p>期末考试: 2 课时 机动学时: 4 课时 (中秋节、国庆节)</p> <p>需要的教学资源: 多媒体、云班课、学习通</p> <p>学生成绩考核计划: 平时成绩: 50% 期查考试成绩: 50%</p>									第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第二章.大学生适应心理	2 课时	第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时	第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时	第七章.大学生压力管理与挫折应对	2 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时	第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	2 课时
第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第二章.大学生适应心理	2 课时																									
第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时																									
第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时																									
第七章.大学生压力管理与挫折应对	2 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时																									
第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	2 课时																									
教研室主任 审核	周海丽		系(部)主任 审核	李新		教务处处长 审核																						

填写日期: 2021 年 9 月 18 日



教学授课计划表

月日 周次	授课章节与内容提	授课形式	课时	作业	备注
9月23日 第3周	大学生心理健康导论(上)	课堂讲授、小组讨论、 心理测试	2	无	9月21号周二 中秋节机动2 学时
9月28日 第4周	大学生心理健康导论(下)	课堂讲授、小组活动、 心理测试	2	个人作业: 做两件有助于 心理健康的事	
10月9日 第5周	大学生适应心理	课堂讲授、活动、案 例分析	2	小组作业: 适应问题及 调适对策	补10月7日课: 国庆节机动 2学时
10月12日 第6周	大学生学习心理	课堂讲授、活动、案 例分析、课堂讨论	2	个人作业: 学习目标制定	
10月19日 10月21日 第7周	大学生自我意识(上) 大学生自我意识(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	4	个人作业: 完成“优点 记录本”	
10月26日 第8周	大学生人格发展	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	2	小组作业: 人格障碍	展示小组作业 (3个组)
11月2日 11月4日 第9周	大学生情绪管理(上) 大学生情绪管理(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	个人作业: 笑脸征集、 观看《头脑特 工队》	
11月23日 第12周	大学生压力管理与挫折 应对	课堂讲授、活动、案 例分析	2	个人作业: 完成课本 压力圈	
11月30日 12月1日 第13周	大学生人际交往(上) 大学生人际交往(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	完成人际关系 采访或拍摄 心理微电影	展示小组作业 (3个组)
12月7日 第14周	心理障碍与心理危机的预 防干预	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2 2	个人作业: 给自己写一封 信	
12月14日 12月16日 第15周	恋爱与性心理辅导(上) 恋爱与性心理辅导(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2	完成爱情 调查作业	展示小组作业 (4个组)
12月21日 第16周	期末考试	考试	2	复习与考试	

(2) 2021-2022 学年第二学期

茂名职业技术学院学期授课计划
2021—2022 学年第二学期

课程名称	心理健康教育		专业名称	数字媒体技术		任课教师	周海丽																				
			班级名称	21 数媒 2、3																							
采用教材名称、版本	《心灵成长手册-大学生心理健康教育》 华南理工大学出版社，2020 年 7 月第 1 版																										
主要参考书名称、版本	《自助与成长-大学生心理健康教育》 教育科学出版社，2016 年 7 月第 2 版																										
授课周数	12	周学时数	3 学时（单周 2 学时，双周 4 学时）	总学时数	36	总学分	2																				
授课总学时	36	习题课学时	0	课内实验（实践）学时	0	机动学时	0																				
考查时间	第 12 周																										
<p>对学生前续课程学习情况及学生学习需求的了解：</p> <p>学生在中学阶段已学习过人生观与世界观相关的课程，对心理学有一定的了解，但还没有系统学习过。大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期，心理发育还不够成熟。因此对大学生心理健康知识要有一个系统的学习。</p> <p>学生学习本课程的目标（根据教学大纲的要求及学生学习的需求确定）：</p> <p>通过教学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，学习和恋爱能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。</p> <p>课程内容学时分配：</p> <p>授课时间：共 12 周(1-12 周)，每周平均 3 学时（单周 2 学时，双周 4 学时），共 36 学时。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">第一章.大学生心理健康导论</td> <td style="width: 10%;">4 课时</td> <td style="width: 30%;">第三章.大学生学习心理</td> <td style="width: 10%;">2 课时</td> </tr> <tr> <td>第四章.大学生自我意识调适</td> <td>4 课时</td> <td>第五章.大学生人格发展</td> <td>2 课时</td> </tr> <tr> <td>第六章.大学生情绪管理</td> <td>4 课时</td> <td>第七章.大学生压力管理与挫折应对</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第八章.大学生人际交往</td> <td>4 课时</td> <td>第九章.大学生恋爱与性心理辅导</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第十章.大学生网络心理</td> <td>2 课时</td> <td>第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预</td> <td>4 课时</td> </tr> </table> <p>期末考试：2 课时</p> <p>需要的教学资源：多媒体、学习通</p> <p>学生成绩考核计划：</p> <p>平时成绩：50% 期查考试成绩：50%</p>								第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时	第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时	第七章.大学生压力管理与挫折应对	4 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时	第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.大学生网络心理	2 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时
第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第三章.大学生学习心理	2 课时																								
第四章.大学生自我意识调适	4 课时	第五章.大学生人格发展	2 课时																								
第六章.大学生情绪管理	4 课时	第七章.大学生压力管理与挫折应对	4 课时																								
第八章.大学生人际交往	4 课时	第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时																								
第十章.大学生网络心理	2 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时																								
教研室主任 审核	周海丽		系（部）主任 审核			教务处处长 审核																					
填写日期：2022 年 2 月 16 日																											

教学授课计划表

月日 周次	授课章节与内容提	授课形式	课时	作业	备注
2月24日 第1周	大学生心理健康导论(上)	课堂讲授、小组讨论、心理测试	2	课后作业: 做两件有助于心理健康的事	小组作业: 一个心理健康的人具有的特点
3月3日 第2周	大学生心理健康导论(下) 大学生学习心理	课堂讲授、小组活动、心理测试	2 2	课堂作业: 学习目标制定	
3月10日 第3周	大学生人格发展	课堂讲授、活动、案例分析	2	小组作业: 人格完善计划	
3月17日 第4周	大学生自我意识(上) 大学生自我意识(下)	课堂讲授、活动、案例分析、课堂讨论	2 2	课后作业: 完成“优点记录本”	
3月24日 第5周	大学生情绪管理(上)	课堂讲授、活动、案例分析、视频教学	2	课后作业: 观看《头脑特工队》	
3月31日 第6周	大学生情绪管理(下) 大学生压力管理与挫折应对(上)	课堂讲授、活动、案例分析、视频教学	2 2	课堂作业: 压力圈	
4月7日 第7周	大学生压力管理与挫折应对(下)	课堂讲授、活动、案例分析	2	课后作业: 撰写挫折经历	
4月14日 第8周	大学生人际交往(上) 大学生人际交往(下)	课堂讲授、活动、案例分析	2 2	个人作业: 与他人连接	布置期末小组作业
4月21日 第9周	大学生网络心理	课堂讲授、活动、案例分析	2	小组作业: 应用app大比拼	
4月28日 第10周	恋爱与性心理辅导(上) 恋爱与性心理辅导(下)	课堂讲授、活动、案例分析、小组作业	2 2	课堂作业: 恋爱观测试	
5月5日 第11周	心理障碍与心理危机的预防干预	课堂讲授、活动、案例分析、小组作业	2	课堂作业: 给自己写一封信	
5月12日 第12周	小组作业展示 期末考试	考试	2 2	展示小组作业 复习与考试	

茂名职业技术学院学期授课计划

2021—2022 学年第二学期

课程名称	心理健康教育		专业名称	市场营销		任课教师	周海丽																				
			班级名称	21 营销 1、2																							
采用教材名称、版本	《心灵成长手册-大学生心理健康教育》 华南理工大学出版社，2020年7月第1版																										
主要参考书名称、版本	《自助与成长-大学生心理健康教育》 教育科学出版社，2016年7月第2版																										
授课周数	12	周学时数	3 学时（单周4学时，双周2学时）	总学时数	36	总学分	2																				
授课总学时	36	习题课学时	0	课内实验（实践）学时	0	机动学时	0																				
考查时间	第 12 周																										
<p>对学生前续课程学习情况及学生学习需求的了解：</p> <p>学生在中学阶段已学习过人生观与世界观相关的课程，对心理学有一定的了解，但还没有系统学习过。大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期，心理发育还不够成熟。因此对大学生心理健康知识要有一个系统的学习。</p> <p>学生学习本课程的目标（根据教学大纲的要求及学生学习的需求确定）：</p> <p>通过教学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，学习和恋爱能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。</p> <p>课程内容学时分配：</p> <p>授课时间：共 12 周(1-12 周)，每周平均 3 学时（单周 4 学时，双周 2 学时），共 36 学时。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 40%;">第一章.大学生心理健康导论</td> <td style="width: 10%;">4 课时</td> <td style="width: 40%;">第三章.大学生学习心理</td> <td style="width: 10%;">2 课时</td> </tr> <tr> <td>第四章.大学生自我意识调适</td> <td>4 课时</td> <td>第五章.大学生人格发展</td> <td>2 课时</td> </tr> <tr> <td>第六章.大学生情绪管理</td> <td>4 课时</td> <td>第七章.大学生压力管理与挫折应对</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第八章.大学生人际交往</td> <td>4 课时</td> <td>第九章.大学生恋爱与性心理辅导</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第十章.大学生网络心理</td> <td>2 课时</td> <td>第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预</td> <td>4 课时</td> </tr> </table> <p>期末考试：2 课时</p> <p>需要的教学资源：多媒体、学习通</p> <p>学生成绩考核计划： 平时成绩：50% 期查考试成绩：50%</p>								第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时	第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时	第七章.大学生压力管理与挫折应对	4 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时	第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.大学生网络心理	2 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时
第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第三章.大学生学习心理	2 课时																								
第四章.大学生自我意识调适	4 课时	第五章.大学生人格发展	2 课时																								
第六章.大学生情绪管理	4 课时	第七章.大学生压力管理与挫折应对	4 课时																								
第八章.大学生人际交往	4 课时	第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时																								
第十章.大学生网络心理	2 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时																								
教研室主任 审核	周海丽		系（部）主任 审核			教务处处长 审核																					

填写日期：2022年2月16日

教学授课计划表

月日 周次	授课章节与内容提	授课形式	课时	作业	备注
2月23日 2月25日 第1周	大学生心理健康导论(上) 大学生心理健康导论(下)	课堂讲授、小组讨论、 心理测试	2 2	课后作业: 做两件有助于 心理健康的事	小组作业: 一个心理健康的人 具有的特点
3月4日 第2周	大学生学习心理	课堂讲授、小组活动、 心理测试	2	课堂作业: 学习目标制定	
3月9日 3月11日 第3周	大学生自我意识(上) 大学生自我意识(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	课后作业: 完成“优点 记录本”	
3月18日 第4周	大学生人格发展	课堂讲授、活动、案 例分析、课堂讨论	2	小组作业: 人格完善计划	
3月23日 3月25日 第5周	大学生情绪管理(上) 大学生情绪管理(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	2 2	课后作业: 观看《头脑特 工队》	
4月1日 第6周	大学生压力管理与挫折 应对(上)	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	2	课堂作业: 压力圈	
4月6日 4月8日 第7周	大学生压力管理与挫折 应对(下) 大学生人际交往(上)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	课后作业: 撰写挫折经历	
4月15日 第8周	大学生人际交往(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2	个人作业: 与他人连接	布置期末小组 作业
4月20日 4月22日 第9周	恋爱与性心理辅导(上) 恋爱与性心理辅导(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	课堂作业: 恋爱观测试	
4月29日 第10周	大学生网络心理	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2	小组作业: 应用 app 大 比拼	
5月4日 5月6日 第11周	心理障碍与心理危机的预 防干预 小组作业展示	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2 2	课堂作业: 给自己写一封 信 展示小组作业	
5月13日 第12周	期末考试	考试	2	复习与考试	

(3) 2022-2023 学年第一学期

茂名职业技术学院学期授课计划																															
2022—2023 学年第一学期																															
课程名称	心理健康教育		专业名称	人力资源管理		任课教师	周海丽																								
			班级名称	22 人力 1、2 班																											
采用教材名称、版本	《心灵成长手册-大学生心理健康教育》 华南理工大学出版社, 2020 年 7 月第 1 版																														
主要参考书名称、版本	《自助与成长-大学生心理健康教育》 教育科学出版社, 2016 年 7 月第 2 版																														
授课周数	12	周学时数	3 学时 (单周 4 学时, 双周 2 学时)	总学时数	36	总学分	2																								
授课总学时	34	习题课学时	0	课内实验 (实践) 学时	0	机动学时	2																								
考查时间	第 17 周																														
<p>对学生前续课程学习情况及学生学习需求的了解:</p> <p>学生在中学阶段已学习过人生观与世界观相关的课程, 对心理学有一定的了解, 但还没有系统学习过。大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期, 心理发育还不够成熟。因此对大学生心理健康知识要有一个系统的学习。</p> <p>学生学习本课程的目标 (根据教学大纲的要求及学生学习的需求确定):</p> <p>通过教学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, 学习和恋爱能力, 切实提高心理素质, 促进学生全面发展。</p> <p>课程内容学时分配:</p> <p>授课时间: 共 12 周(4-11,13-17 周), 每周平均 3 学时 (单周 4 学时, 双周 2 学时), 共 36 学时。</p> <table border="0"> <tr> <td>第一章.大学生心理健康导论</td> <td>4 课时</td> <td>第二章.大学生适应心理辅导</td> <td>2 课时</td> </tr> <tr> <td>第三章.大学生学习心理</td> <td>2 课时</td> <td>第四章.大学生自我意识调适</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第五章.大学生人格发展</td> <td>2 课时</td> <td>第六章.大学生情绪管理</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第七章.大学生压力管理与挫折应对</td> <td>2 课时</td> <td>第八章.大学生人际交往</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第九章.大学生恋爱与性心理辅导</td> <td>4 课时</td> <td>第十章.大学生网络心理</td> <td>2 课时</td> </tr> <tr> <td>第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预</td> <td>4 课时</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>期末考试: 2 课时</p> <p>需要的教学资源: 多媒体、学习通</p> <p>学生成绩考核计划:</p> <p>平时成绩: 50% 期查考试成绩: 50%</p>								第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第二章.大学生适应心理辅导	2 课时	第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时	第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时	第七章.大学生压力管理与挫折应对	2 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时	第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.大学生网络心理	2 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时		
第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第二章.大学生适应心理辅导	2 课时																												
第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时																												
第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时																												
第七章.大学生压力管理与挫折应对	2 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时																												
第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.大学生网络心理	2 课时																												
第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时																														
教研室主任 审核	周海丽		系(部)主任 审核	宋舒		教务处处长 审核																									
填写日期: 2022 年 9 月 19 日																															

教学授课计划表

月日 周次	授课章节与内容提要	授课形式	课时	作业	备注
9月23日 第4周	大学生心理健康导论(上)	课堂讲授、小组讨论、 心理测试	2	课后作业: 做两件有助于 心理健康的事	小组作业: 一个心理健康 具有的特点
9月28日 9月30日 第5周	大学生心理健康导论(下) 大学生适应心理	课堂讲授、小组讨论、 心理测试	2 2	小组作业: 适应问题及 调适对策	
10月9日 第6周	大学生学习心理	课堂讲授、小组活动、 心理测试	2	课堂作业: 学习目标制定	
10月12日 10月14日 第7周	大学生人格发展(上) 大学生人格发展(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	小组作业: 人格完善计划课	
10月21日 第8周	大学生自我意识(上) 大学生自我意识(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、课堂讨论	2	后作业: 完成“优点 记录本”	
10月26日 10月28日 第9周	大学生情绪管理(上) 大学生情绪管理(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	2 2	课后作业: 观看《头脑特 工队》	
11月4日 第10周	大学生压力管理与挫折 应对(上)	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	2	课堂作业: 压力圈	11月22日 军训
11月9日 11月11日 第11周	大学生压力管理与挫折 应对(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2		
11月23日 11月25日 第13周	大学生人际交往(上) 大学生人际交往(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	个人作业: 与他人连接	布置期末小 作业
12月2日 第14周	大学生网络心理	课堂讲授、活动、案 例分析	2	小组作业: 应用app大 比拼	
12月7日 12月9日 第15周	恋爱与性心理辅导(上) 恋爱与性心理辅导(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2 2	课堂作业: 恋爱观测试	
12月16日 第16周	心理障碍与心理危机的预 防干预	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2	课堂作业: 给自己写一封信	
12月20日 12月23日 第17周	小组展示 期末考试	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2 2	考试	

教务处 启

茂名职业技术学院学期授课计划

2022—2023 学年第一学期

课程名称	心理健康教育		专业名称	建筑设计			任课教师	周海丽																								
			班级名称	22 建设 1、2 班																												
采用教材名称、版本	《心灵成长手册-大学生心理健康教育》 华南理工大学出版社, 2020 年 7 月第 1 版																															
主要参考书名称、版本	《自助与成长-大学生心理健康教育》 教育科学出版社, 2016 年 7 月第 2 版																															
授课周数	12	周学时数	3 学时 (单周 2 学时, 双周 4 学时)	总学时数	36	总学分	2																									
授课总学时	34	习题课学时	0	课内实验 (实践) 学时	0	机动学时	2																									
考查时间	第 17 周																															
<p>对学生前续课程学习情况及学生学习需求的了解:</p> <p>学生在中学阶段已学习过人生观与世界观相关的课程, 对心理学有一定的了解, 但还没有系统学习过。大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期, 心理发育还不够成熟。因此对大学生心理健康知识要有一个系统的学习。</p> <p>学生学习本课程的目标 (根据教学大纲的要求及学生学习的需求确定):</p> <p>通过教学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, 学习和恋爱能力, 切实提高心理素质, 促进学生全面发展。</p> <p>课程内容学时分配:</p> <p>授课时间: 共 12 周(4-11,13-17 周), 每周平均 3 学时 (单周 2 学时, 双周 4 学时), 共 36 学时。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>第一章.大学生心理健康导论</td> <td style="text-align: center;">4 课时</td> <td>第二章.大学生适应心理辅导</td> <td style="text-align: center;">2 课时</td> </tr> <tr> <td>第三章.大学生学习心理</td> <td style="text-align: center;">2 课时</td> <td>第四章.大学生自我意识调适</td> <td style="text-align: center;">4 课时</td> </tr> <tr> <td>第五章.大学生人格发展</td> <td style="text-align: center;">2 课时</td> <td>第六章.大学生情绪管理</td> <td style="text-align: center;">4 课时</td> </tr> <tr> <td>第七章.大学生压力管理与挫折应对</td> <td style="text-align: center;">2 课时</td> <td>第八章.大学生人际交往</td> <td style="text-align: center;">4 课时</td> </tr> <tr> <td>第九章.大学生恋爱与性心理辅导</td> <td style="text-align: center;">4 课时</td> <td>第十章.大学生网络心理</td> <td style="text-align: center;">2 课时</td> </tr> <tr> <td>第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">4 课时</td> </tr> </table> <p>期末考试: 2 课时</p> <p>需要的教学资源: 多媒体、学习通</p> <p>学生成绩考核计划:</p> <p>平时成绩: 50% 期查考试成绩: 50%</p>									第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第二章.大学生适应心理辅导	2 课时	第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时	第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时	第七章.大学生压力管理与挫折应对	2 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时	第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.大学生网络心理	2 课时	第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时		
第一章.大学生心理健康导论	4 课时	第二章.大学生适应心理辅导	2 课时																													
第三章.大学生学习心理	2 课时	第四章.大学生自我意识调适	4 课时																													
第五章.大学生人格发展	2 课时	第六章.大学生情绪管理	4 课时																													
第七章.大学生压力管理与挫折应对	2 课时	第八章.大学生人际交往	4 课时																													
第九章.大学生恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.大学生网络心理	2 课时																													
第十一章.心理障碍与心理危机的预防干预	4 课时																															
教研室主任审核	周海丽		系(部)主任审核	宋舒			教务处处长审核																									

填写日期: 2022 年 9 月 19 日



教学授课计划表

月日 周次	授课章节与内容提	授课形式	课时	作业	备注
9月20日 第4周	大学生心理健康导论(上) 大学生心理健康导论(下)	课堂讲授、小组讨论、 心理测试	2 2	课后作业: 做两件有助于 心理健康的事	小组作业: 一个心理健康的人 具有的特点
9月27日 第5周	大学生适应心理	课堂讲授、小组讨论、 心理测试	2	小组作业: 适应问题及 调适对策	
10月8日 第6周	大学生学习心理	课堂讲授、小组活动、 心理测试	2	课堂作业: 学习目标制定	10月4日国庆 假期
10月11日 第7周	大学生人格发展	课堂讲授、活动、案 例分析、课堂讨论	2	小组作业: 人格完善计划	
10月18日 第8周	网课复习与答疑 大学生自我意识(上)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2		
10月25日 第9周	大学生自我意识(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、课堂讨论	2	课后作业: 完成“优点 记录本”	
11月1日 第10周	大学生情绪管理(上) 大学生情绪管理(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	2 2	课后作业: 观看《头脑特 工队》	
11月8日 第11周	大学生压力管理与挫折 应对	课堂讲授、活动、案 例分析、视频教学	2	课堂作业: 压力圈	11月22日军训
11月22日 第13周	心理障碍与心理危机的预 防干预	课堂讲授、活动、案 例分析	2	课堂作业: 给自己写一封 信	
11月29日 第14周	大学生人际交往(上) 大学生人际交往(下)	课堂讲授、活动、案 例分析	2 2	个人作业: 与他人连接	布置期末小组 作业
12月6日 第15周	大学生网络心理	课堂讲授、活动、案 例分析	2	小组作业: 应用app大 比拼	
12月13日 第16周	恋爱与性心理辅导(上) 恋爱与性心理辅导(下)	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2 2	课堂作业: 恋爱观测试	
12月20日 第17周	期末考试	课堂讲授、活动、案 例分析、小组作业	2	考试	

(4) 2022-2023 学年第二学期

茂名职业技术学院学期授课计划

2022—2023 学年第二学期

课程名称	心理健康教育		专业名称	市场营销专业		任课教师	周海丽
			班级名称	22 营销 1,2 合班			
采用教材名称、版本	《自助与成才—大学生心理健康教育》，教育科学出版社，2020 年 8 月第三版						
主要参考书名称、版本	《心灵成长手册——大学生心理健康教育》，华南理工大学出版社 2020 年 7 月第 1 版						
授课周数	12	周学时数	3 学时（单周 4 学时，双周 2 时）	总学时数	36	总学分	2
授课总学时	32	习题课学时	0	课内实验（实践）学时	0	机动学时	4
考查时间	第 12 周						
对学生前续课程学习情况及学生学习需求的了解： 大一学生在高中学习过人生观与世界观相关的课程，对人的心理现象有较肤浅了解，但还没有系统学习心理健康教育理论知识。而大学是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期，相当一部分大学生心智发育还不够成熟，对大学生系统传授心理健康知识很有必要。							
学生学习本课程的目标（根据教学大纲的要求及学生学习的需求确定）： 通过教学使大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，学习和恋爱能力，切实提高心理素质，促进全面发展，自助助人。							
课程内容学时分配： 授课时间：共 12 周(1-12 周)，单周 4 学时、双周 2 学时，共 36 学时。							
第一章.心理健康导论	4 课时	第三章.学习心理辅导	2 课时				
第四章.健全人格塑造	2 课时	第六章.自我意识调适	4 课时				
第五章.情绪管理	4 课时	第七章.人际交往与沟通	4 课时				
第九章.恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.网络心理辅导	2 课时				
第十一章.心理咨询	2 课时	第十二章.心理危机干预	2 课时				
机动	4 课时	期末考试	2 课时				
需要的教学资源：多媒体							
学生成绩考核计划： 平时成绩：50% 期查考试成绩：50%							
教研室主任 审核	周海丽	系（部）主任 审核	宗舒	教务处处长 审核			

填写日期：2023 年 2 月 20 日



教学授课计划表

月日\周次	授课章节与内容提要	授课形式	课时	作业	备注
2月22日 第1周	机动		2		
2月23日 第1周	第一章.心理健康导论 1	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
3月1日 第2周	第一章.心理健康导论 2	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
3月8日 第3周	第六章.自我意识调适 1	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
3月9日 第3周	第六章.自我意识调适 2	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
3月15日 第4周	第三章.学习心理辅导	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
3月22日 第5周	第四章.健全人格塑造	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
3月23日 第5周	第五章.情绪管理 1	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
3月29日 第6周	第五章.情绪管理 2	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
4月5日 第7周	机动-清明节放假				
4月6日 第7周	第七章.人际交往与沟通 1	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
4月12日 第8周	第七章.人际交往与沟通 2	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
4月19日 第9周	第九章.恋爱与性心理辅导 1	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
4月20日 第9周	第九章.恋爱与性心理辅导 2	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
4月26日 第10周	第十章.网络心理辅导	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
5月3日 第11周	第十一章.心理咨询	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
5月4日 第11周	第十二章.心理危机干预	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
5月10日 第12周	期末考试	期末考查	2		

茂名职业技术学院学期授课计划

2022—2023 学年第二学期

课程名称	心理健康教育		专业名称	数字媒体专业			任课教师	周海丽																									
			班级名称	22 数媒 1,2 合班																													
采用教材名称、版本	《自助与成才—大学生心理健康教育》，教育科学出版社，2020 年 8 月第三版																																
主要参考书名称、版本	《心灵成长手册——大学生心理健康教育》，华南理工大学出版社 2020 年 7 月第 1 版																																
授课周数	12	周学时数	3 学时（单周 2 学时，双周 4 时）	总学时数	36	总学分	2																										
授课总学时	32	习题课学时	0	课内实验（实践）学时	0	机动学时	4																										
考查时间	第 12 周																																
<p>对学生前续课程学习情况及学生学习需求的了解：</p> <p>大一学生在高中学习过人生观与世界观相关的课程，对人的心理现象有较肤浅了解，但还没有系统学习心理健康教育理论知识。而大学是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期，相当一部分大学生心智发育还不够成熟，对大学生系统传授心理健康知识很有必要。</p> <p>学生学习本课程的目标（根据教学大纲的要求及学生学习的需求确定）：</p> <p>通过教学使大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，学习和恋爱能力，切实提高心理素质，促进全面发展，自助助人。</p> <p>课程内容学时分配：</p> <p>授课时间：共 12 周(1-12 周)，单周 2 学时、双周 4 学时，共 36 学时。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">第一章.心理健康导论</td> <td style="width: 10%;">4 课时</td> <td style="width: 50%;">第三章.学习心理辅导</td> <td style="width: 10%;">2 课时</td> </tr> <tr> <td>第四章.健全人格塑造</td> <td>2 课时</td> <td>第六章.自我意识调适</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第五章.情绪管理</td> <td>4 课时</td> <td>第七章.人际交往与沟通</td> <td>4 课时</td> </tr> <tr> <td>第九章.恋爱与性心理辅导</td> <td>4 课时</td> <td>第十章.网络心理辅导</td> <td>2 课时</td> </tr> <tr> <td>第十一章.心理咨询</td> <td>2 课时</td> <td>第十二章.心理危机干预</td> <td>2 课时</td> </tr> <tr> <td>机动</td> <td>4 课时</td> <td>期末考试</td> <td>2 课时</td> </tr> </table>										第一章.心理健康导论	4 课时	第三章.学习心理辅导	2 课时	第四章.健全人格塑造	2 课时	第六章.自我意识调适	4 课时	第五章.情绪管理	4 课时	第七章.人际交往与沟通	4 课时	第九章.恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.网络心理辅导	2 课时	第十一章.心理咨询	2 课时	第十二章.心理危机干预	2 课时	机动	4 课时	期末考试	2 课时
第一章.心理健康导论	4 课时	第三章.学习心理辅导	2 课时																														
第四章.健全人格塑造	2 课时	第六章.自我意识调适	4 课时																														
第五章.情绪管理	4 课时	第七章.人际交往与沟通	4 课时																														
第九章.恋爱与性心理辅导	4 课时	第十章.网络心理辅导	2 课时																														
第十一章.心理咨询	2 课时	第十二章.心理危机干预	2 课时																														
机动	4 课时	期末考试	2 课时																														
需要的教学资源：多媒体																																	
<p>学生成绩考核计划：</p> <p>平时成绩：50% 期查考试成绩：50%</p>																																	
教研室主任	周海丽		系（部）主任	宋舒			教务处处长																										
审核			审核				审核																										

填写日期：2023 年 2 月 20 日



教学授课计划表

月日\周次	授课章节与内容提要	授课形式	课时	作业	备注
2月20日 第1周	机动		2		
2月27日 第2周	第一章.心理健康导论 1	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
2月27日 第2周	第一章.心理健康导论 2	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
3月6日 第3周	第三章.学习心理辅导	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
3月13日 第4周	第六章.自我意识调适 1	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
3月13日 第4周	第六章.自我意识调适 2	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
3月20日 第5周	第四章.健全人格塑造	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
3月27日 第6周	第五章.情绪管理 1	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
3月27日 第6周	第五章.情绪管理 2	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
4月3日 第7周	第七章.人际交往与沟通 1	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
4月10日 第8周	第七章.人际交往与沟通 2	讲授、案例分析、 活动、心理测试	2		
4月10日 第8周	第九章.恋爱与性心理辅导 1	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
4月17日 第9周	第九章.恋爱与性心理辅导 2	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
4月24日 第10周	第十章.网络心理辅导	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
4月24日 第10周	第十一章.心理咨询	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
5月1日 第11周	机动-劳动节放假				
5月8日 第12周	第十二章.心理危机干预	讲授、案例分析、 活动、讨论	2		
5月8日 第12周	期末考试	期末考查	2		