

《心理健康教育》

课程标准



目 录

一、课程名称	1
二、适用专业	1
三、课程性质	1
四、课程教学目标	1
(一) 知识目标	2
(二) 技能目标	2
(三) 情感素质目标	2
五、参考课时与学分	2
六、课程设计和要求	2
(一) 设计思路	2
(二) 课程内容及授课计划	3
七、资源开发与利用	9
(一) 教材编写与使用	9
(二) 数字资源开发与利用	10
八、教学建议	10
(一) 教学方法	10
(二) 教学条件	11
(三) 教材选用	11
九、课程考核标准	11

《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。

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。
第 2 周 第 5-6 课时 (2 课时)	大学生适应心理辅导	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。	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。	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。
第 3 周 第 7-8 课时 (2 课时)	大学生学习心理辅导	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。	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。	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 制定时间管理表；运用 SMART 原则制定学习目标。
第 4 周 第 9-12 课时 (4 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	1. 结合自我意识常见问题的特征分析自己，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

		意识的常见问题。		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 13-14 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：朗读名人名言，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，人格完善的途径与方法。 三、课后实践活动强化 撰写气质差异引发的误解的故事。
第 6 周 第 15-18 课时 (4 课时)	大学生情绪管理	1. 了解管理情绪的重要意义，重视情绪管理； 2. 掌握情绪管理方法及使用注意事项。	1. 增强学生觉察自我情绪的能力，及时了解自身情绪状态； 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。	一、课前网络自主学习 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。 二、课中情景体验教学 1. 引入：雨点变奏曲； 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； 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； 4. 情景体验活动四：情绪按钮，认识情绪的价值； 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。 三、课后实践活动强化 制作情绪管理知识的科普微信推文。
第 7 周 第 19-22 课时 (4 课时)	大学生压力 管理与挫折 应对	1. 了解压力的含义、压力下的生理、心理和行为反应； 2. 认识大学生常见的压力及其特点、影响； 3. 掌握调适压力的方法，科学地管理压力； 4. 认识挫折的含义及影响； 5. 掌握挫折应对的方法，合理地对待挫折。	1. 掌握大学生恋爱的技巧； 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。	一、课前网络自主学习 压力测试：撰写目前感到压力较大的事件 二、课中情景体验教学 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； 2. 情景体验活动二：案例分析，压力的积极影响与消极影响； 3. 情景体验活动三：压力太极，与压力共处； 4. 情景体验活动四：焦点问题解决法，各种压力及其应对方法； 5. 情景体验活动五：案例分析，挫折的构成要素及影响 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 三、课后实践活动强化 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
第 8 周	大学生的人	1. 理解人际交往的	1. 识别大学生人际	一、课前网络自主学习

第 23-24 课时 (2 课时)	际交往	定义及功能; 2. 认识大学生人际交往的特点。	关系困扰的具体表现, 能够总结出原因; 3. 掌握大学生人际交往原则及方法。	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。 二、课中情景体验教学 1. 情景体验活动一: 帮你捶捶背; 2. 情景体验活动二: 小组讨论, 人际吸引的因素; 2. 情景体验活动三: 案例分析, 大学生常见的人际关系困扰; 3. 情景体验活动四: 角色扮演, 大学生人际交往的原则及方法的应用; 5. 情景体验活动五: 小组集创心理漫画, 展现和谐友善的人际沟通技巧; 三、课后实践活动强化 思维导图总结章节内容; 拍摄人际交往微电影。
第 9 周 第 25-28 课时 (4 课时)	大学生恋爱与性心理辅导	1. 了解爱情的内涵和健康爱情的特征; 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	1. 掌握大学生恋爱的技巧; 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。	一、课前网络自主学习 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: 情景模拟, 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

		的表现。		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）。
第 10 周 第 29-30 课时 (2 课时)	大学生网络 心理辅导	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。	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。	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 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 31-34 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	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	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

		段、心理危机的后果。	因； 4. 掌握大学生心理危机的预防与干预方法。	历心理危机会有哪些变化、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 35-36 课时 (2 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心理误区。	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向。	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、拓展活动等活动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

采用过程性评价与结果评价相结合、态度-知识-技能三位一体的评价方法，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%。

态度评价包括对学生参与学习的积极性与主动性、遵守课堂纪律等方面的评价，通过教师评价、平时作业完成情况等方式进行。

知识评价包括对心理健康基本理论、维护心理健康的技能与方法等知识内容的掌握情况的评价，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，通过教师评价、学生自评以及小组评价的形式进行。