

《心理成长与发展》课程教学大纲

| | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------|----------|-----------|-----------|
| 课程英文名 | Psychological Growth and Development | | | | |
| 课程代码 | C2392013 | 课程类别 | 通识选修课 | 课程性质 | 人文经典与人文修养 |
| 学 分 | 2 | | 总学时数 | 32 | |
| 开课学院 | 马克思主义学院 | | 开课基层教学组织 | 德法教研室 | |
| 面向专业 | 全校各专业 | | 开课学期 | 每学年第 1 学期 | |

一、课程目标

《心理成长与发展》是一门集理论知识讲授、心理体验与行为训练为一体的应用性通识选修课程。该课程引导学生树立正确的健康意识，培养乐观的生活态度，积极开发自身的潜能，应对生活和工作中的各种挑战；帮助学生掌握与个人成长有关的心理学知识，了解个体在发展过程中的成长需求；促进学生养成良好的心理素质和行为习惯。在认识心理发展与个人成长的基本规律的同时，着力培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

通过理论教学和实践活动，预期达到以下课程目标：

课程目标 1：树立正确的健康意识，培养乐观的生活态度，积极开发自身的潜能，应对生活和工作中的各种挑战。

课程目标 2：掌握与心理发展有关的心理学基础知识，了解并分析个体在成长发展过程中的心理问题。

课程目标 3：培养良好的心理素质和行为习惯。

课程目标 4：提升思想道德素质和科学文化素质。

二、课程目标与教学内容和方法的对应关系

表 1. 课程目标与教学内容、教学方法的对应关系

| 教学内容 | 教学方法 | 课程目标 |
|----------------|-------------|---------|
| 1. 对个人学习与成长的鼓励 | 讲授法、讨论法 | 1、2、4 |
| 2. 童年、青春期与成年 | 讲授法、讨论法 | 1、2、3、4 |
| 3. 爱的艺术 | 讲授法、讨论法、体验法 | 1、2、3、4 |
| 4. 成为期望的男人和女人 | 讲授法、讨论法 | 1、2、4 |

| | | |
|--------------|-------------|---------|
| 5. 接纳孤独与享受独处 | 讲授法、讨论法、体验法 | 1、2、3、4 |
| 课外实践环节 | 自学法 | 2、4 |
| 6. 习得性乐观 | 讲授法、讨论法、体验法 | 1、2、3、4 |
| 7. 情绪智力 | 讲授法、讨论法、体验法 | 1、2、3、4 |
| 8. 沉浸体验 | 讲授法、讨论法、体验法 | 1、2、3、4 |
| 9. 意义与价值 | 讲授法、讨论法 | 1、2、4 |

本课程详细教学内容和方法阐述如下：

1. 对个人学习与成长的鼓励

(1) 教学内容：

- 课程内容、资料和要求；
- 个人成长的模型和理论；
- 个人现状的正确评估方法；
- 个人改进行为的行动计划。

(2) **教学重点：**个人现状的正确评估方法。

(3) **教学难点：**个人改进行为的行动计划。

(4) **教学要求：**理解个人成长发展的特点和影响因素；学会思考或评估自己当下的生活状态；积极尝试做出改变自己的决定和行为。

2. 童年、青春期与成年

(1) 教学内容：

- 埃里克森的心理社会模式；
- 婴幼儿时期依恋理论；
- 青春期认同发展理论；
- 青年人面对的诸多生活挑战。

(2) **教学重点：**青年人当下面对的诸多生活挑战。

(3) **教学难点：**探索通向独立和自主的个人道路。

(4) **教学要求：**了解自我发展的阶段和形式；尝试发现自己在成长过程中存在的发展性需要；学会用自我探索、自我表现、自我对话等方法积极探索通向独立和自主的个人道路。

思政融入点 1：在引导学生探索和建构自我的同时，帮助学生积极树立崇高的人生理想，

探索合适的生活状态，挖掘自身的潜能，活出最乐观的自己，为社会发展贡献自己的力量。

3. 爱的艺术

（1）教学内容：

- 父母与子女的爱；
- 朋友的爱；
- 恋人的爱；
- 利他的爱。

（2）教学重点：爱的本质的理解。

（3）教学难点：爱的能力的提升。

（4）**教学要求：**了解爱的丰富深刻的内涵；懂得爱是人格整体的展现；积极发展爱的能力。

思政融入点 2：在引导学生理解爱的同时，帮助学生从小我之爱到大我之爱，将爱己与爱他人、爱家庭以及爱国、爱党、爱社会相结合。

4. 成为期望的男人和女人

（1）教学内容：

- 传统性别角色及其挑战；
- 性别认同与性别优势；
- 双性化人格理论。

（2）教学重点：双性化人格理论。

（3）教学难点：认同并发展性别。

（4）**教学要求：**了解性别角色的涵义；学会思考生活中的性别刻板印象；学会发挥自己的性别优势；积极成为一个具有双重性别特质的人。

5. 接纳孤独与享受独处

（1）教学内容：

- 大学生常见的孤独心理；
- 孤独的原因和体验；
- 孤独和独处的意义；

- 享受独处的方法。

(2) **教学重点：**亲密关系的内在涵义。

(3) **教学难点：**爱情困惑的解析应对。

(4) **教学要求：**学会澄清各种恋爱观；懂得爱情的涵义和原则；学会如何去收获和维护爱情；了解、接纳并学会处理爱情中的两性差异。

思政融入点 3：在引导学生理解独处的意义时，帮助学生理解习近平对青年提出的慎独的内涵和意义，学会使用独处的力量探索自我、唤醒自我成长自我。

6. 习得性乐观

(1) **教学内容：**

- 习得性无助实验带来的启示
- 乐观的定义
- 乐观的分类
- 乐观的心理测试
- 希望疗法与归因训练

(2) **教学重点：**乐观与悲观的不同思维和行为模式

(3) **教学难点：**乐观的培养

(4) **教学要求：**帮助学生了解乐观的特点与分类，掌握悲观者与乐观者不同的思维和行为模式；了解乐观的定义，学会在生活中培养自己的乐观态度。

思政融入点 4：在探讨人乐观和希望时，引导学生培养乐观心态和树立远大理想，积极成长自己并为社会发展贡献出属于自己的积极力量。

7. 情绪智力

(1) **教学内容：**

- 情绪的基本知识
- 情绪智力的含义
- 情绪智力的内容
- 情绪智力的开发

(2) **教学重点：**情绪智力的内涵和提升

(3) 教学难点：情绪智力的提升方法

(4) 教学要求：帮助学生理解情绪智力的定义，掌握情绪智力的内容，学会提升自己的情绪智力。

思政融入点 5：在探讨情绪本质和情绪智力时，引导学生勇敢面对和正确处理得与失、苦与乐、顺与逆、生与死、荣与辱等矛盾，在人生历练中成长，履好人生之责，走好自己的人生之路。

8. 沉浸体验

(1) 教学内容：

- 沉浸体验的定义
- 沉浸体验的理论
- 沉浸体验的特征
- 沉浸体验的达成：目标、即时和主动等

(2) 教学重点：沉浸体验的理论和特征

(3) 教学难点：沉浸体验的实现途径

(4) 教学要求：帮助学生了解动机在沉浸体验中的作用；掌握沉浸体验的定义、理论与特征；学会增强沉浸体验的方法。

9. 意义与价值

(1) 教学内容：

- 意义和价值的内涵；
- 意义和价值的追求。

(2) 教学重点：意义和价值的内涵。

(3) 教学难点：意义和价值的追求。

(4) 教学要求：理解生命的价值和生活的意义有所领悟；寻找到自己喜欢、有意义和自己擅长的事情；学会在日常生活的点点滴滴中去累积幸福、体验幸福。

思政融入点 6：在探讨人生意义和价值时，引导学生寻找自我的身份，接纳生命中遇到的多样性，探寻生命的意义和生活的目标，积极实现自身的社会价值和社会意义。

三、实践环节及要求

任课教师根据课程的主要内容与所教班级的实际情况组织课内外实践活动。

课内实践活动环节需组织学生积极参加由课堂上的自我探索或小组活动,例如知识抢答、心理测量、课堂游戏、拓展训练、小组展演等。该实践活动环节要求学生通过学习通 APP 达成,按照要求完成相应的实践作业,任课教师及时给予审阅并反馈。

课外实践活动环节需要组织学生积极参加各类心理健康相关的心理讲座、心理团辅、心理拓展和实践活动。该实践活动环节要求学生在实践结束后,按照要求提交相应的实践证明,任课教师及时给予审阅并反馈。

四、与其它课程的联系

无。

五、学时分配

表 2. 学时分配表

| 教学内容 | 讲课 时数 | 课内 实践 时数 | 课外 实践 时数 | 课内 上机 时数 | 课外 上机 时数 | 自学 时数 | 习题 课 | 讨论 时数 |
|----------------|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------|---------|----------|
| 1. 对个人学习与成长的鼓励 | 2 | | | | | | | |
| 2. 童年、青春期与成年 | 2 | | | | | | | |
| 3. 爱的艺术 | 2 | 1 | | | | | | 1 |
| 4. 成为期望的男人和女人 | 2 | | | | | | | |
| 5. 接纳孤独与享受独处 | 2 | 1 | | | | | | 1 |
| 课外实践环节 | | | 2 | | | | | |
| 6. 习得性乐观 | 2 | | | | | | | 1 |
| 7. 情绪智力 | 2 | 1 | | | | | | 1 |
| 8. 沉浸体验 | 2 | 1 | | | | | | 1 |
| 9. 意义与价值 | 2 | | | | | | | 1 |
| 期末随堂考查 | | | | | | | 2 | |
| 合计 | 18 | 4 | 2 | | | | 2 | 6 |
| 总计 | 32 | | | | | | | |

六、课程目标达成途径及学生成绩评定方法

1. 课程目标达成途径

表 3. 课程目标与达成途径

| 课程目标 | 达成途径 |
|------|------|
|------|------|

| | |
|--|--|
| 课程目标 1 树立正确的健康意识，培养乐观的生活态度，积极开发自身的潜能，应对生活和工作中的各种挑战。 | 以启发式和研讨式的教学方法为主。通过课堂讲授，帮助学生树立心理健康的自主意识，明确心理健康的标准及现实意义；通过互动研讨，引导学生分析自己、接纳自己、成长自己，积极探索适合自己的生活状态。 |
| 课程目标 2 掌握与心理健康有关的心理学基础知识，了解并分析个体在成长发展过程中的心理问题。 | 以启发式和研讨式的教学方法为主。通过课堂讲授，帮助学生了解个体在成长过程中可能会面对的各种挑战；通过互动研讨，引导学生觉察自己的心理状况变化，学会自我调整与寻求帮助。 |
| 课程目标 3 培养良好的心理素质和行为习惯。 | 以启发式和体验式的教学方法为主。通过本课程的教学，促进学生尽快适应大学的学习生活，逐渐养成良好的心理素质和行为习惯。 |
| 课程目标 4 提升思想道德素质和科学文化素质。 | 通过课堂讲授、课堂讨论、实践活动等各种方式，培养学生的自主思考能力和团队协作精神，提升思想道德素质和科学文化素质。 |

2. 学生成绩评定方法

本课程是考查课，考查方式为开卷。该课程关注学生存在的发展性问题，主要考察学生收获的体会和成长，因此成绩评定采用形成性评价与终结性评价相结合的评价方法。总评成绩具体由以下两个部分构成：

第一部分：平时成绩 60%（占总成绩的 60%）

任课教师从课堂表现（30%）、成长报告（15%）、实践活动（15%）这三个方面对学生进行综合考量；

第二部分：课程报告 40%（占总成绩的 40%）

随堂开卷考查。

各部分的建议考核内容、在平时成绩中的建议比例、关联课程目标、在总成绩中的占比等，如表 4 所示，任课教师可根据实际授课情况调整。各考核内容的详细评分标准见表 5 所示。

备注：课程缺勤次数达到总课时 1/3 及以上者（缺勤次数 ≥ 4 ）或作业完成量未达到课程总作业量 1/3 及以上者，任课教师应取消其期末考试资格，具体规定请详细参阅《杭州电子科技大学学生手册》。

表 4. 课程考核与成绩评定方法

| 考核项目 | 考核内容 | 考核关联的课程目标 | 占总评成绩的比重 |
|------|-------------|------------|----------|
| 平时成绩 | 课堂表现 | 1, 2, 3, 4 | 30% |
| | 成长报告 | 1, 2, 4 | 15% |
| | 实践活动（含课程思政） | 3, 4 | 15% |
| 期末考试 | 课程论文 | 1, 2 | 40% |
| 总评成绩 | | 1, 2, 3, 4 | 100% |

表 5. 考核内容详细评分标准

| 考核内容 | 评分标准 | | | |
|------|--------|-------|-------|-----|
| | 90-100 | 75-89 | 74-60 | <60 |

| | | | | |
|-----------------|---|--|--|--|
| 课堂表现 | 全程参与课堂，遵守课堂纪律，参与课堂回答次数 6 次及以上 | 课堂参与率高，遵守课堂纪律，参与课堂回答次数 3 次及以上 | 课程参与率高，遵守课堂纪律 | 课程参与率低或课堂纪律差 |
| 成长报告 | 内容充实（字数≥1200）、结合理论、真情实感 | 内容切题（字数≥1000）、只有体会、欠缺理论 | 内容较少（字数≥800）、只有理论、欠缺体会 | 内容不足（<600），空洞不真实、态度不认真 |
| 实践活动 （含课程思政） | 积极参加内容积极向上、能体现新时代大学生良好精神风貌的实践活动，体现强烈的担当意识和团队精神，或完成质量在教学班前 10% | 主动参加内容积极向上、能体现新时代大学生良好精神风貌的实践活动，体现担当意识和团队精神，或完成质量在教学班前 80% | 被动参加内容积极向上、能体现新时代大学生良好精神风貌的实践活动，未能体现担当意识和团队精神，或完成质量在教学班前 90% | 参加的实践活动与课程要求不符或未能参加实践活动，缺乏担当意识和团队精神，或完成质量在教学班后 10% |
| 课程论文 | 按照课程论文的撰写质量据实评价 | | | |

七、教学资源

表 6. 课程的基本教学资源

| 资源类型 | 资源 |
|---------|--|
| 教材 | 王亚楠：新编大学生心理健康教程，浙江大学出版社，2021. |
| 参考书籍或文献 | <p>(1)【美】杰拉德·科里、玛丽安·施耐德·科里著，王晓波译，《心理学与个人成长》，中国轻工业出版社，2015.</p> <p>(2)【美】罗洛·梅著，郭本禹、方红译，《人的自我寻求》，中国人民大学出版社，2013.</p> <p>(3)【美】艾·弗洛姆著，李健鸣译，《爱的艺术》，上海译文出版社，2008.</p> <p>(4)【美】泰勒·本·沙哈尔著，汪冰、刘骏杰译，《幸福的方法》，中信出版社，2008.</p> <p>(5)【美】露易丝·海著，万之逸译，《生命重建》，南海出版公司，2011.</p> |
| 教学文档 | 任课教师结合自己的教学特色可在浙江省教学平台、超星慕课平台等网络平台为学生提供教学课件、心理测验、经典名著、心理短片等教学资源。 |

八、课程目标达成度定量评价

在课程结束后，需要对每一个课程目标（含思政课程目标）进行达成度的定量评价，以实现课程的持续改进。

课程目标达成度的定量评价算法：

- 1、使用教学活动（如课程参与、课堂回答、课后自学、课程思政实践等）成绩或期末考试部分题目得分率作为评价项目，对某个课程目标进行达成度的定量评价；
- 2、为保证考核的全面性和可靠性，要求对每一个课程目标的评价项目选择至少两种；
- 3、根据施教情况，评价项目可以由教师自行扩展，权重比例可以由教师自行设计；
- 4、对某一个课程目标有支撑的各评价项目权重之和为 1；
- 5、使用所有学生（含不及格）的平均成绩计算。

本课程的课程目标达成度的定量评价算法建议如表 7 所示,教师可根据授课方式及考核内容适当调整:

表 7. 课程目标达成度定量评价方法

| 课程目标 | 课程目标达成度评价方式 |
|--|--|
| 课程目标 1 树立正确的健康意识,培养乐观的生活态度,积极开发自身的潜能,应对生活和工作中的各种挑战。 | 课程参与: 0.4 课堂回答: 0.4 期末考查: 0.2 |
| 课程目标 2 掌握与心理健康有关的心理学基础知识,了解并分析个体在成长发展过程中的心理问题。 | 课程参与: 0.4 课堂回答: 0.4 期末考查: 0.2 |
| 课程目标 4 培养良好的心理素质和行为习惯。 | 课程参与: 0.2 课堂回答: 0.2 课堂体验: 0.4 课外实践: 0.2 |
| 课程目标 5 提升思想道德素质和科学文化素质。 | 课堂参与: 0.2 课堂回答: 0.3 课外思政实践: 0.5 |

九、说明

此部分主要为大纲的使用说明。

本大纲规定了杭州电子科技大学《心理成长与发展》课程的教学要求和教学规范,承担本课程的教师须遵照本大纲安排授课计划、实施教学过程,完成学生学习成绩评价、课程目标达成度评价和毕业要求指标点达成度评价。

十、编制与审核

表 8. 大纲编制与审核信息

| 工作内容 | 责任部门或机构 | 负责人 | 完成时间 |
|------|--------------|-----|-------------------|
| 执笔 | 马克思主义学院德法教研室 | 王亚楠 | <u>2023.03.12</u> |
| 审核 | 学院教学大纲编审委员会 | 吕澜 | <u>2023.03.15</u> |
| 审定 | 马克思主义学院教学委员会 | 黄岩 | <u>2023.03.17</u> |