

《心理健康教育》课程教学大纲

课程英文名	Mental Health Education				
课程代码	Y2300040	课程类别	通识公共课	课程性质	课外必修
学 分	1		总学时数	16	
开课学院	马克思主义学院		开课基层教学组织	心理健康教研室	
面向专业	预科生		开课学期	第 2 学期	

一、课程目标

《心理健康教育》课程面向少数民族预科班，是一门集理论教学、心理体验与行为训练为一体的通识必修课程。该课程通过自我探索、人际互动、角色扮演等体验活动，以及爱的价值、生命的意义和寻找真实的幸福的探讨，使学生了解自己并接纳自己，并能以积极乐观的心态面对现在和未来的生活。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. 成长健康的自我	课堂讲授、课堂讨论、案例分析、课后测验	1, 2, 3, 4
2. 个人成长的探索	体验活动、体验报告	1, 2
3. 人格、情绪与心理健康	视频观看、课后测验	1, 2, 4
4. 认识爱的本质	课堂讲授、课堂讨论、案例分析、课后测验	1, 2, 3, 4

5. 爱、生命与心理健康	视频观看、课后测验	1, 2, 4
6. 探索幸福的奥秘	课堂讲授、课堂讨论、案例分析、课后测验	1, 2, 3, 4
7. 期末随堂考查	课堂测验	1, 2

本课程详细教学内容和方法阐述如下：

1. 成长健康的自我

(1) 教学内容：

- 课程内容、要求和资料；
- 自我意识的内在涵义；
- 自我探索的可选方法；
- 健康自我的主要特征；
- 与自我有关的常见心理困扰。

(2) **教学重点：**自我探索的可选方法。

(3) **教学难点：**与自我有关的常见心理困扰。

(4) **教学要求：**了解自我发展特点；识别在自我意识发展过程中可能出现的心理问题；学会用自我探索、自我表现、自我对话等方法积极认识自己。

思政融入点 1：在引导学生探索自我的同时，帮助学生积极树立崇高的人生理想，探索合适的生活状态，活出最乐观的自己。

2. 个人成长的探索

(1) 教学内容：

- 回顾个人成长过程；
- 分析个人成长经历；
- 感受个人成长体验；
- 探索个人成长之路。

(2) **教学重点：**分析和体会个人成长经历。

(3) **教学难点：**探索属于自己的成长之路。

(4) **教学要求：**回顾和感受自我的发展过程；分析和应对在个人成长过程中出现的、待解决的、对个人发展产生较大影响的生活事件；探索和提升可能的内在自我。

思政融入点 2：在引导学生分析自我的同时，帮助学生客观辩证的看待自我成长，促进

个人与社会的和谐发展。

3. 人格、情绪与心理健康

(1) 教学内容：

- 气质与人格；
- 接纳情绪与管理情绪。

(2) **教学重点：**人格发展理论与情绪管理策略。

(3) **教学难点：**与人格和情绪相关烦恼的应对。

(4) **教学要求：**按照课程安排和要求按时完成省平台的网络学习任务。

4. 认识爱的本质

(1) 教学内容：

- 爱的内在涵义；
- 爱的影响因素；
- 爱的能力培养；
- 亲情之爱、社会之爱和利他之爱。

(2) **教学重点：**爱的内在涵义。

(3) **教学难点：**爱的解析应对。

(4) **教学要求：**了解爱的内在涵义和影响因素；学会如何去收获和维护爱；了解、接纳并学会处理个体间的差异。

思政融入点 3：在讨论爱的内在涵义时，激发学生的爱国主义热情、自豪感与使命感，引导学生积极提升自身的个人品德和家庭美德。

5. 爱、生命与心理健康

(1) 教学内容：

- 亲密关系与心理健康；
- 生命教育与心理健康。

(2) **教学重点：**亲密关系的本质与生命教育的意义。

(3) **教学难点：**亲密关系的维护和生命价值的尊重。

(4) **教学要求：**按照课程安排和要求按时完成省平台的网络学习任务。

6. 探索幸福的奥秘

(1) 教学内容：

- 幸福的内在涵义；
- 幸福的影响因素；
- 幸福的获取方法。

(2) 教学重点：幸福的内在涵义。

(3) 教学难点：幸福的获取方法。

(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 4：在探讨幸福的内在涵义时，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

无。

四、与其它课程的联系

先修课程：无。

后续课程：无。

五、学时分配

表 2. 学时分配表

教 学 内 容	讲课 时数	实验 时数	实践 学时	课内 上机 时数	课外 上机 时数	自学 时数	习题 课	讨论 时数
1. 成长健康的自我	1							1
2. 个人成长的探索			2					
3. 人格、情绪与心理健康					2			
4. 认识爱的本质	1		2					1
5. 爱、生命与心理健康					2			
6. 探索幸福的奥秘	1							1
7. 期末随堂考查							2	
合 计	3		4		4		2	3

总	计	16
---	---	----

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，并组织学生开展自主学习。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，并组织学生开展自主学习。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、研讨式和体验式的教学方法为主，并组织学生开展自主学习。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、课后自学、课堂讨论、实践活动等各种方式，培养学生的自主学习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（20%）、自主学习（20%）、实践活动（20%）这三个方面对学生进行综合考量；

第二部分：期末成绩 40%（占总成绩的 40%）

开卷考查内容为课程报告，将根据课程报告的原创性、真实性、体验性和字数等各方面酌情评分。

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 $\frac{1}{3}$ 及以上者或作业完成量未达到课程总作业量 $\frac{1}{3}$ 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	20%
	自主学习	2, 4	20%
	实践活动（含课程思政）	3, 4	20%
期末考试	随堂考查	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	60-74	<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 4 次及以上	课堂参与率高，遵守课堂纪律，参与课堂回答次数 2~3 次	课程参与率高，遵守课堂纪律，参与课堂回答次数 1 次	课程参与率低或课堂纪律差，或未参加课堂回答
自主学习	根据省平台上的课程要求按时完成全部视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等（本部分由省平台自动评分）	根据省平台上的课程要求完成绝大部分视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等（本部分由省平台自动评分）	根据省平台上的课程要求完成一部分视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等（本部分由省平台自动评分）	根据省平台上的课程要求完成少部分或未完成视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等（本部分由省平台自动评分）
实践活动 （含课程思政）	成长探索和体验活动根据课程所学、自身实际和作业要求认真完成，其中： （1）探索报告：内容充实（字数≥1200）、结合理论、真情实感； （2）体验活动：积极参加由任课教师组织的各类心理健康体验活动，体现强烈的担当意识和团队精神	成长探索和体验活动根据课程所学、自身实际和作业要求保质完成，其中： （1）探索报告：内容切题（字数≥1000）、只有体会、欠缺理论； （2）体验活动：主动参加由任课教师组织的各类心理健康体验活动，体现担当意识和团队精神	成长探索和体验活动根据课程所学、自身实际和作业要求按时完成，其中： （1）探索报告：内容较少（字数≥800）、只有理论、欠缺体会； （2）体验活动：被动参加由任课教师组织的各类心理健康体验活动，未体现担当意识和团队精神	成长探索和体验活动根据课程所学、自身实际和作业要求部分完成或未完成，其中： （1）探索报告：内容不足（<600），空洞不真实、态度不认真； （2）体验活动：参加的体验活动与课程要求不符或未能参加体验活动，缺乏担当意识和团队精神
随堂考查	按照期末考查评分标准据实评价			

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】理查德·格里格、菲利普·津巴多著，王垒等译，《心理学与生活》，人民邮电出版社，2003.</p> <p>(2)【美】艾·弗洛姆著，李健鸣译，《爱的艺术》，上海译文出版社，2008.</p> <p>(3)【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>(4)【美】兰迪·拉森、戴维·巴斯著，郭永玉译，《人格心理学：人性的科学探索》，人民邮电出版社，2011.</p> <p>(5)【美】约翰·W·桑特洛克著，王建中等译，《心理调适》，机械工业出版社，2015.</p>
教学文档	各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，用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：0.2 课堂回答：0.2 课后自学：0.2 课后作业：0.2 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：0.2 课堂回答：0.2 课后自学：0.2 课后作业：0.2 期末考查：0.2
课程目标 3 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 课后自学：0.2 体验活动：0.4
课程目标 4 提升思想道德素质和科学文化素质。	课堂回答：0.3

课程目标	课程目标达成度评价方式
	课后自学：0.2 体验活动：0.5

九、说明

本大纲规定了杭州电子科技大学预科生《心理健康教育》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和课程目标达成度评价。

本课程大纲自 2021 级开始执行，生效之日原先版本均不再使用。

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	心理健康教研室	王亚楠	2022.02.10
审核	马克思主义学院教学大纲审核小组	黄岩	2022.02.22
	马克思主义学院教学大纲编审委员会	吕澜	2022.03.04
审定	马克思主义学院教学委员会	黄岩	2022.03.07