

《恋爱心理学》课程教学大纲

课程英文名	Relationship Psychology				
课程代码	C2399006	课程类别	通识选修课	课程性质	心理健康选修
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	全校各专业		开课学期	每学年第 2 学期	

一、课程目标

恋爱心理学这门课旨在借助心理学理论来剖析“恋爱”的真实面目，引导大学生树立正确的人生观、价值观、爱情观，引导学生解决恋爱中出现的问题和困扰，学习恋爱心理学的过程就是培养爱的能力的过程。通过本课程的学习，学生应熟悉恋爱有关的一些著名理论，并对其来源、相互关系和研究方法有一定程度的了解。本课程的学习旨在培养学生正确的人生观、价值观以及爱情观。通过本课程的学习培养学生自身爱与被爱的能力，使其能够以更好的心态面对爱情及其相关问题，改善对待恋爱的心态，提高责任心。

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：了解恋爱有关的理论及其相互关系，进而培养批判性思维。

课程目标 2：能用心理学原理解释恋爱中的常见现象，学会更加诚信、友善地与人相处。

课程目标 3：能对爱情有一个新的认识，找到属于自己的恋爱方式，最终形成正确的人生观、价值观、恋爱观。

课程目标 4：能更加恰当地选择恋爱对象，以更好的心态面对爱情及相关问题，进而培养人际交往中的奉献精神。

课程目标 5：提升思想道德素质和科学文化素养。

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. 概论——爱情是什么	讲授、研讨	1, 2, 5
2. 恋的开始	讲授、研讨、团体游戏	1, 2, 5
3. 恋的发展	讲授、研讨、案例分析	1, 2, 3, 5

4. 爱情非常态	研讨、任务驱动法	1, 2, 4, 5
5. 从恋到爱	案例分析法	1, 2, 3, 4
6. 当恋情遭遇危机	情境法、课堂辩论	1, 2, 3, 4, 5

本课程详细教学内容和方法阐述如下：

1. 概论——爱情是什么

(1) 教学内容：

- 课程内容、资料和要求；
- 爱情的生物学说；
- 爱情的文化学说；
- 爱情的代表性理论；
- 爱情的类型。

(2) **教学重点：**各种爱情理论的基本主张以及如何对不同的爱情进行分类。

(3) **教学难点：**辨析各种恋爱理论的本质及相互关系，培养学生的批判性思维。

(4) **教学要求：**通过让学生体验“爱情故事量表”等引出话题：爱情的科学研究；介绍爱情的生物学说、文化学说中较有代表性的理论（课堂活动：投票，“选择你认为最有说服力的学说”，并简述理由）；通过不同类型恋爱关系的介绍启发学生思考：“有哪些常见的爱情类型？”；总结比较不同恋爱理论的异同，分析其相互关系。

思政融入点 1：在介绍各种主要理论的同时引导学生思考科学研究对人类生活的促进作用，培养学生对科研以及前沿研究的兴趣。

2. 恋的开始

(1) 教学内容：

- 恋爱开始时的心理学效应；
- 恋爱产生的时间因素；
- 恋爱产生的地点因素；
- 恋爱产生的人物因素。

(2) **教学重点：**理解恋爱开始时的各类效应是如何工作的。

(3) **教学难点：**能够对各类现象背后的效应进行归类。

(4) **教学要求：**通过团体游戏引发思考“影响人际交往的因素有哪些”；学生分享自己的爱情故事，围绕“何时”、“何地”、“何人”进行研讨。

思政融入点 2：通过科学的恋爱观的培养，最终帮助学生形成正确的人生观、价值观、恋爱观。

3. 恋的发展

(1) 教学内容：

- 不同人际距离的含义；
- 倾听的力量；
- 如何倾诉；
- 约会的技巧和方法。

(2) **教学重点：**如何恰当地使用约会的技巧和方法。

(3) **教学难点：**能够将约会的技巧和方法迁移到和普通人的人际交往过程中。

(4) **教学要求：**观看一段视频，引出问题：约会有技巧和方法吗？介绍拉近彼此心理距离的方法；通过案例分析说明倾听的重要性和倾诉的注意事项；介绍让步请求法、阶段性请求法、约会地点选择、巧扮约会装等背后的心理学原理。

思政融入点 3：将恋爱中的关系迁移到一般的人际关系，通过讨论人际交往的意义和原则，引导学生以互利互惠、互相成就的心态共建校园共同体。

4. 爱情非常态

(1) 教学内容：

- 非常态的爱情现象；
- 依恋类型；
- 亲密关系恐惧；
- 煤油灯效应。

(2) **教学重点：**恋爱中的非常态具体涉及哪些表现。

(3) **教学难点：**如何不戴有色眼镜地对待这些非常态。

(4) **教学要求：**介绍“爱上伤害自己的人”、“爱情上了瘾”以及“同性恋”等非常态的爱情案例；独占心理、错觉心理、煤油灯效应等在心理学上是如何被解释的；解决同学们对于某些现象的偏见与困惑。

思政融入点 4：通过对非常态的爱情的分析引导学生学会更加诚信、友善地对待身边的人和事。

5. 从恋到爱

(1) 教学内容:

- 增进感情的场所;
- 爱情中障碍的作用;
- 爱情中礼物的作用。

(2) 教学重点: 增进感情场所的心理学原理。

(3) 教学难点: 恋与爱的差别。

(4) **教学要求:** 通过《爱情故事》中的经典片段, 引导学生思考恋与爱的差别; 讨论爱情中障碍的作用、礼物有什么作用; 介绍可以增进感情的场所, 并分析其心理学基础。

思政融入点 5: 通过讨论恋与爱的差别, 培养学生自身爱与被爱的能力, 提高学生对爱人、家庭以及社会的责任心, 领会奉献精神。

6. 当恋情遭遇危机

(1) 教学内容:

- 路径依赖心理;
- 臣服心理;
- 恋旧心理;
- 心理弹性的塑造。

(2) 教学重点: 对恋情危机时的心理的正确理解以及有效应对恋爱危机。

(3) 教学难点: 心理弹性的塑造和情绪调节方法。

(4) **教学要求:** 分析恋情遭遇危机时常见的表现、深层的心理学原理以及如何应对化解危机的方法; 理解心理弹性的重要性; 学习简单的情绪调节方法。

思政融入点 6: 在理解心理弹性、学习情绪调节方法的过程中, 理解个人的积极发展与社会的和谐发展之间的关系, 引导学生思考积极自我的社会价值和社会意义。

三、实践环节及要求

各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实践(即课堂活动)和课外实践。其中, 课外实践环节可由任课老师自选内容安排学生开展实践, 也可结合学校相关部门或学院各类与心理健康教育相关的活动安排实践。各实践环节要求学生在实践结束后, 需要按照要求提交相应的实践作业, 各任课教师需要认真批阅并给与反馈。

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
第一讲：概论——爱情是什么	2							
第二讲：恋的开始	1							1
第三讲：恋的发展	1							1
第四讲：爱情非常态	1							1
课外实践环节			2					
第五讲：从恋到爱	1							1
第六讲：当恋情遭遇危机	1							1
期末考查							2	
合 计	7		2				2	5
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 了解恋爱有关的理论及其相互关系，进而培养批判性思维。	由课堂讲授与研讨等环节共同支撑，通过系统地介绍有关恋爱的研究，了解恋爱的本质问题。
课程目标 2 能用心理学原理解释恋爱中的常见现象，学会更加诚信、友善地与人相处。	由任务驱动、课外学习与课堂研讨等环节共同支撑，通过对某些案例的分析，解决同学们对于恋爱中常见现象的迷惑问题，提升学生的探究能力与问题解决能力。
课程目标 3 能对爱情有一个新的认识，找到属于自己的恋爱方式，最终形成正确的人生观、价值观、恋爱观。	由课堂讲授和团体游戏等环节共同支撑，通过团体活动中的自我剖析与分享，解决恋爱的盲目性问题。
课程目标 4 能更加恰当地选择恋爱对象，以更好的心态面对爱情及相关问题，进而培养人际交往中的奉献精神。	由课外的团队学习、课堂辩论等环节共同支撑，通过对恋爱问题的深入辨析，解决面对恋爱时的心态与责任心问题。
课程目标 5 提升思想道德素质和科学文化素养。	通过课堂讲授、课后学习、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养。
--	----------------

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 50%（占总成绩的 50%）

任课教师从课堂表现（20%）、自主学习（10%）、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 50%（占总成绩的 50%）

开卷考查内容为统一试卷命题（包含客观题和主观题两部分）。

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（缺勤次数 ≥ 3 ）或作业完成量未达到课程总作业量（这里指的是个人作业完成量，而非小组作业） $\frac{1}{3}$ 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, 5	20%
	自主学习	2, 5	10%
	实践活动（含课程思政）	2, 3, 4, 5	20%
期末考试	随堂考查	1, 2	50%
总评成绩		1, 2, 3, 4, 5	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	课程参与（全程参与）和课堂纪律（符合课程要求）据实评价；或参与课堂互动次数 4 次以上	课程参与（全程参与）和课堂纪律（符合课程要求）据实评价；或参与课堂互动次数 3 次以上	课程参与（全程参与）和课堂纪律（符合课程要求）据实评价；或参与课堂互动次数 1 次以上	课程参与（全程参与）和课堂纪律（符合课程要求）据实评价；或未参与过任何课堂互动
自主学习	根据学习通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	根据学习通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	根据学习通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	根据学习通上的课程要求完成少部分或未完成视频自学、章节测验、在

	在线讨论或作业等	在线讨论或作业等	线讨论或作业等	线考查或在线讨论或作业等
实践活动 (含课程思政)	个人成长报告、小组作业汇报或课外实践总根据课程所学、自身实际和作业要求认真完成,体现个人在德、智、体、美、劳各方面的成长,完成质量在教学班前 15%	个人成长报告、小组作业汇报或课外实践总根据课程所学、自身实际和作业要求保质完成,体现个人在德、智、体、美、劳各方面的成长,完成质量在教学班前 70%	个人成长报告、小组作业汇报或课外实践总根据课程所学、自身实际和作业要求按时完成,体现个人在德、智、体、美、劳各方面的成长,完成质量在教学班前 90%	个人成长报告、小组作业汇报或课外实践总根据课程所学、自身实际和作业要求部分完成或未完成,体现个人在德、智、体、美、劳各方面的成长,完成质量在教学班后 10%
随堂考查	按照期末试卷评分标准据实评价			

七、教学资源

表 6. 课程的基本教学资源

资源类型	资源
教材	原田玲仁、郭勇：每天懂一点恋爱心理学，陕西师范大学出版社，2010.
参考书籍或文献	(1)【美】艾·弗洛姆著，李健鸣译，《爱的艺术》，上海译文出版社，2008. (2)【美】罗伯特·J·斯腾伯格、凯琳·斯腾伯格编著，李朝旭等译，《爱情心理学》，世界图书出版公司，2010. (3)【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. (4)【美】罗伯特·博尔顿著，徐红译，《人际关系学：如何保持自我、倾听他人并解决冲突》，天津社会科学院出版社，2012. (5) 吕澜：《大学心理健康教程》，中国社会科学出版社，2011. (6) 王亚楠：《新编大学生心理健康教程》，浙江大学出版社，2021.
网络资源	(1) 耶鲁公开课《心理学导论》： http://open.163.com/special/sp/introductiontopsychology.html (2) 国立台湾大学公开课《爱情社会学》： http://open.163.com/special/ntu/aiqingshehuixue.html
教学文档	各任课教师结合自己的教学特色可在学习通等各类网络教学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 了解恋爱有关的理论及其相互关系，进而培养批判性思维。	课程参与：0.2 课堂回答：0.3 课后自学：0.3 期末考查：0.2
课程目标 2 能用心理学原理解释恋爱中的常见现象，学会更加诚信、友善地与人相处。	课程参与：0.2 课堂回答：0.3 课后自学：0.3 期末考查：0.2
课程目标 3 能对爱情有一个新的认识，找到属于自己的恋爱方式，最终形成正确的人生观、价值观、恋爱观。	课程参与：0.2 课堂回答：0.2 课堂作业：0.2 课后自学：0.2 课外实践：0.2
课程目标 4 能更加恰当地选择恋爱对象，以更好的心态面对爱情及相关问题，进而培养人际交往中的奉献精神。	课程参与：0.2 课堂回答：0.2 课堂作业：0.2 课后自学：0.2 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养。	课堂回答：0.3 课后自学：0.2 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所有专业恋爱心理学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	张静	<u>2022.02.10</u>
审核	马克思主义学院教学大纲审核小组	王亚楠	<u>2022.02.22</u>
	马克思主义学院教学大纲编审委员会	吕澜	<u>2022.03.04</u>
审定	马克思主义学院教学委员会	黄岩	<u>2022.03.07</u>