

## 《心理拓展与实践》课程教学大纲

课程英文名	Psychological Expanding and Practicing				
课程代码	C2392011	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 1/2 学期	

### 一、课程目标

《心理拓展与实践》是一门集理论学习、心理体验与行为训练为一体的应用性通识选修课程，要求学生在课程学习中对心理学的经典和前沿研究均有更进一步的了解。达到能用心理学原理或研究结果解释生活中的常见现象、能对心理健康有一个新的认识、能更加了解自己、**清楚自己的定位和奋斗目标等，提升学生的探究能力和问题解决能力**。能够更进一步提高自己的人际交往能力，**培养自身爱与被爱的能力，能够以更好的心态面对生活中的各种问题，进而培养人际交往中的责任心与奉献精神**。

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：**帮助学生深入了解心理学的经典研究和前沿研究，进而培养创新思维与批判性思维。

**课程目标 2：**进一步巩固学生正确的健康意识，学会保持乐观的生活态度，能够积极开发自身的潜能，应对生活和工作中的各种挑战，**学会更加诚信、友善地与人相处**。

**课程目标 3：**促进学生养成良好的心理素质和行为习惯，**最终形成正确的世界观、人生观、价值观**。

**课程目标 4：**提高学生的人际交往能力、情绪调节能力和压力管理能力，**培养学生爱的能力，进而培养人际交往中的合作精神和奉献精神**。

**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. 心理学与生活	讲授	1, 2, 3, 4

2. 经典心理电影学习研讨	赏析、研讨	2, 3, 5
3. 心理相关问题调查	任务驱动法	2, 4, 5
4. 社交心理学	讲授、研讨	1, 2, 3, 4, 5
5. 幸福心理学	讲授、研讨	1, 2, 3, 4, 5

本课程详细教学内容和方法阐述如下：

## 1. 心理学与生活

### (1) 教学内容：

- 课程内容、资料和要求；
- 常见的心理学效应；
- 经典的心理学实验；
- 心理学对生活和工作的促进。

(2) **教学重点：**生活中常见的现象及其心理学解释。

(3) **教学难点：**经典的心理学实验及其对人类行为的揭示。

(4) **教学要求：**通过课堂上的专题化讲授，帮助学生深入了解心理学的经典研究和前沿研究。让学生在一学期《大学生心理健康教育》学习的基础上，对心理学有更加科学的认识，进一步体会“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”这句话的深刻内涵。

**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. 经典心理电影学习研讨

### (1) 教学内容：

- 经典心理电影；
- 心理电影分析研讨方法；
- 心得撰写要点。

(2) **教学重点：**针对不同的电影进行有针对性的评析，并将其同学生自身相结合。

(3) **教学难点：**对电影中涉及的相关心理学知识点进行识别、学习和反思。

(4) **教学要求：**通过观看经典心理电影、学会识别不同的心理现象和心理问题、撰写心得并讨论，让学生更直观地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，引导学生分析自己、接纳自己。

**思政融入点 2：**电影是现实的浓缩，经典心理电影中包含的心理现象和心理问题能够映

射社会中的一些现象与问题。心理电影的分析有助于培养学生观察和共情能力，提升关爱他人的观念和能力。

### 3. 心理相关问题调查

#### (1) 教学内容：

- 心理调查问卷设计的宗旨；
- 心理调查问卷设计的过程；
- 问卷分析的方法；
- 调查报告的撰写。

(2) **教学重点：**问卷设计的科学性、合理性、规范性的理解。

(3) **教学难点：**理解影响问卷质量的关键因素。

(4) **教学要求：**通过任务驱动，要求学生学会反思，深刻剖析自己，整理出恰当的问题，同时通过问卷的形式对他人进行调查。

**思政融入点 3：**培养学生形成通过科学的方法探究自己感兴趣问题的科研理念，引导学生学习并提升科学技术能力和科学文化素养。

### 4. 社交心理学

#### (1) 教学内容：

- 影响社会交往的因素；
- 人际交往中的常见问题；
- 主要的社交心理学理论。

(2) **教学重点：**社交心理学方面的重要理论和实证研究。

(3) **教学难点：**对实际交往过程中碰到的复杂问题进行有一定理论深度的分析。

(4) **教学要求：**通过课堂讲授和互动研讨帮助学生认识社交的重要性，解析为什么要进行人际交往，人际交往过程中可能会出现什么问题，如何应对人际交往过程中的问题。

**思政融入点 4：**在引导学生通过心理学知识分析和解决人际交往问题的同时，帮助学生学会更加诚信、友善地对待身边的人和事，培养人际交往中的奉献精神。

### 5. 幸福心理学

#### (1) 教学内容：

- 幸福的类型；

- 幸福的影响因素；
- 积极心理学对幸福的解读；
- 有关幸福的经典研究。

(2) **教学重点：**积极心理学对幸福的解读。

(3) **教学难点：**通过学习有关幸福的经典研究思考幸福的获取途径。

(4) **教学要求：**理解生命的价值和生活的意义有所领悟；寻找自己喜欢、有意义和自己擅长的事情；理解积极心理学的意义；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 5：**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

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的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：大学生心理健康教育

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：心理学与生活	2							
第二讲：经典心理电影学习研讨			2					
第三讲：心理相关问题调查			2					
第四讲：社交心理学	1							1
课外实践环节课外实践 1			4					
第五讲：幸福心理学	1							1
期末考查							2	
合 计	4		8				2	2

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
<b>课程目标 1</b> 帮助学生深入了解心理学的经典研究和前沿研究，进而培养创新思维与批判性思维。	由专题化授课或讲座与互动研讨共同支撑。通过理论讲授，帮助学生进一步了解经典和前沿的视角。
<b>课程目标 2</b> 进一步巩固学生正确的健康意识，学会保持乐观的生活态度，能够积极开发自身的潜能，应对生活和工作中的各种挑战，学会更加诚信、友善地与人相处。	由电影赏析与互动研讨共同支撑。通过观看经典心理电影、撰写影评并讨论，让学生更直观地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，引导学生分析自己、接纳自己。
<b>课程目标 3</b> 促进学生养成良好的心理素质和行为习惯，最终形成正确的世界观、人生观、价值观。	由专题化授课与活动体验共同支撑。通过本课程的教学，促进学生更好地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。
<b>课程目标 4</b> 提高学生的人际交往能力、情绪调节能力和压力管理能力，培养学生爱的能力，进而培养人际交往中的奉献精神。	由专题化授课、活动体验和习题课共同支撑。通过课堂讲授和活动体验引导学生思考人际互动的影响因素，帮助学生学会人际沟通的技巧；帮助学生了解不良情绪、心理压力的产生原因，培养学生掌握情绪调节能力、压力管理能力。最后通过成长报告，帮助学生学会反思和梳理。
<b>课程目标 5</b> 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（10%）、自主学习（10%）、实践活动（30%）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	10%
	自主学习	2, 5	10%
	实践活动（含课程思政）	2, 3, 4, 5	30%
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 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 2 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、在线考查或在线讨论或作业等，完成质量在教学班前 15%	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、在线考查或在线讨论或作业等，完成质量在教学班前 50%	根据学习通上的课程要求完成一部分视频自学、章节测验、在线考查或在线讨论或作业等，完成质量在教学班前 85%	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、在线考查或在线讨论或作业等，完成质量在教学班后 15%
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	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	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	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
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	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	(1) 吕澜：《大学心理健康教程》，中国社会科学出版社，2011. (2) 【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. (3) 【美】伊夫·阿达姆松著，方蕾译，《压力管理》，黑龙江科学出版社，2008.

	(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。 (5)【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。 (6)【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。
网络资源	(1) 耶鲁公开课《心理学导论》： <a href="http://open.163.com/special/sp/introductiontopsychology.html">http://open.163.com/special/sp/introductiontopsychology.html</a> (2) 10 分钟心理学速成课： <a href="https://open.163.com/newview/movie/free?pid=CEV49I7G6&amp;mid=AEV49I7VA">https://open.163.com/newview/movie/free?pid=CEV49I7G6&amp;mid=AEV49I7VA</a>
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
<b>课程目标 1</b> 帮助学生深入了解心理学的经典研究和前沿研究，进而培养创新思维与批判性思维。	课程参与：0.2 课堂回答：0.3 课后自学：0.3 期末考查：0.2
<b>课程目标 2</b> 进一步巩固学生正确的健康意识，学会保持乐观的生活态度，能够积极开发自身的潜能，应对生活和工作中的各种挑战，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
<b>课程目标 3</b> 促进学生养成良好的心理素质和行为习惯，最终形成正确的世界观、人生观、价值观。	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
<b>课程目标 4</b> 提高学生的人际交往能力、情绪调节能力和压力管理	课程参与：0.2

课程目标	课程目标达成度评价方式
能力，培养学生爱的能力，进而培养人际交往中的奉献精神。	课堂回答：0.2 课堂作业：0.2 课后自学：0.2 课外实践：0.2
<b>课程目标 5</b> 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心理拓展与实践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	2022.02.10
审核	马克思主义学院教学大纲审核小组	王亚楠	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