

## 《大学生心理健康》课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)	1233022014	*学时 (Credit Hours)	32	*学分 (Credits)	2
*课程名称 (Course Name)	大学生心理健康 <i>College Students Mental Health</i>				
先修课程 (Prerequisite Courses)	无				
*课程简介 (Description)	<p>本课程为全校公共选修课。</p> <p>心理健康是大学生健康发展的重要基础。社会运行节奏的加快，竞争压力的增大，大学生心理健康问题受到更多的关注。大学生心理健康课程在全国一些高校定为必修课程，重点加强学生心理疏导和心理建设的能力。</p> <p>通过本课程的教学，应使学生了解心理健康的基本知识，常见的心理疾病；定义自我意识的概念；建立良好的人际关系，如何处理人际冲突；大学生恋爱问题，如何让正确认识恋爱观；如何认识性以及公共卫生知识；我们的原生家庭给我带来什么影响，如何让理解与接纳；如何让处理负面情绪以及管理好自己的情绪；如何认识生命的价值，怎样看待自杀等内容。</p> <p>大学生心理健康课程试着让大学生正确的看待自己，看待社会，看待他人。但这并不容易，课程内容为大学生代打开一扇窗，以点带面，引领学生探索外界对自我的影响以及自我的内在结构，剖析自己的性格特点，充分认识自己的基础上，促进心理健康，才能更好的为祖国的建设做贡献。</p> <p>课程讲授过程中，也注重与思政教育的结合，首先引导学生对党和国家的认同，对中国国情的深刻理解，这也是探究心理幸福的根本和源泉。其次还会引用部分具有普遍意义的经典心理分析，融入深厚的中国文化的积淀，反映时代特点，紧密结合学生的实际生活，推动学生心理健康建设。</p>				
*课程简介 (Description)	<p>This course is an elective course for all majors.</p> <p>Mental health is an important foundation for the healthy development of college students. With the acceleration of the pace of social operation and the increase of competition pressure, more attention has been paid to the mental health of college students. The mental health course for college students is set as a compulsory course in some colleges and universities across the country, focusing on strengthening the ability of students' psychological counseling and psychological construction.</p> <p>Through the teaching of this course, students should understand the basic knowledge of mental health and common mental diseases, define the concept of self-awareness, establish good interpersonal relationships, and know how to deal with interpersonal conflicts and love problems. The aim of the course also include helping students correctly understand the concept of love, sex and public health knowledge, and understand the influence their family of origin on them, how to</p>				

	<p>deal with negative emotions and manage their own emotions, how to recognize the value of life, how to treat suicide, etc.</p> <p>This course tries to make college students look at themselves, society and others in a correct way. The content of the course opens a window for the college students to explore the influence of the outside world on themselves and the internal structure of the self, analyze their own personality characteristics, and fully understand themselves.</p> <p>In the course of teaching, attention is also paid to the combination of ideological and political education. First of all, we should guide students to identify with the party and the country and have a deep understanding of China's national conditions, which is also the root and source of exploring psychological happiness. Secondly, some classical psychoanalysis with universal significance will be cited to integrate the profound accumulation of Chinese culture, reflect the characteristics of the times, closely combine with the actual life of students, and promote the construction of students' mental health.</p>		
<p>*教材 (Textbooks)</p>	<p>(必含信息：教材名称，作者，出版社，出版年份，版次，书号)</p> <p>大学生心理健康与人生发展，蔺桂瑞 杨芷英，高等教育出版社，2013年，第五次，978-7-04-029528-3</p> <p>洞察人性，阿德勒，台海出版社，2018年，第一次，978-7-5168-1785-8</p> <p>变态心理学，苏珊 诺伦-霍克西玛，人民邮电出版社，2017年，第一次，978-7-115-44838-5</p> <p>精神分析诊断：理解人格结构，南希，中国轻工业出版社，2016年，第三次，978-7-5184-0230-4</p> <p>自我同情，克里斯汀，机械工业出版社，2012年，第一次，978-7-1113-6703-1</p> <p>萨提亚家庭治疗模式，萨提亚，世界图书出版公司，2013年，第十一次，978-7-5062-8655-8</p> <p>爱的艺术，弗洛姆，上海译文出版社，2019年，第四次，978-7-5327-7990-1</p> <p>性心理学，霭理士，山东文艺出版社，2018年，第一次，978-7-5329-5611-1</p> <p>原生家庭，苏珊 福沃德，北京时代华文书局，2019年，第二次，978-7-5699-1881-6</p> <p>存在主义心理治疗，欧文 亚隆，商务印书馆，2019年，第七次，978-7-100-11045-7</p>		
<p>参考资料 (Other References)</p>			
<p>*课程类别 (Course Category)</p>	<p><input type="checkbox"/>公共基础课/全校公共必修课    <input checked="" type="checkbox"/>通识教育课    <input type="checkbox"/>专业基础课</p> <p><input type="checkbox"/>专业核心课/专业必修课    <input type="checkbox"/>专业拓展课/专业选修课    <input type="checkbox"/>其他</p>		
<p>*授课对象 (Target Students)</p>	<p>全校本科生</p>	<p>*授课模式 (Mode of Instruction)</p>	<p><input type="checkbox"/>线上，教学平台 <input checked="" type="checkbox"/>线下 <input type="checkbox"/>混合式</p> <p><input type="checkbox"/>其他</p> <p><input type="checkbox"/>实践类（70%以上学时深入基层）</p>
<p>*开课院系 (School)</p>	<p>商学院</p>	<p>*授课语言 (Language of Instruction)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>中文 <input type="checkbox"/>全外语</p> <p><input type="checkbox"/>双语：中文+（外语讲授不低于50%）</p>
<p>*授课教师信息 (Teacher Information)</p>	<p>课程负责人 姓名及简介</p>	<p>杜振财，助理研究员，国家二级咨询师，8年上千次心理咨询经验，。</p>	
	<p>团队成员 姓名及简介</p>		

学习目标 (Learning Outcomes)	1. 结合讲授内容, 进行自我总结。 2.合理评估自己的心理建设状况。 3.调整心态, 结合自己的实际, 进一步规划未来, 发展自我。
*考核方式 (Grading)	期末考试采用课下论文方式进行。总成绩由平时成绩、期末成绩组成。平时成绩占总评成绩的30%, 主要有考勤和平时作业组成。

**\*课程教学计划 (Teaching Plan) 填写规范化要求见附件**

周次	周学时	其中					教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周	2	2					第一讲健康从“心”开始 课程总体介绍 健康的标准, 心理健康的概念 心理咨询的基本概念 讨论题目 阿德勒 人性序言
第二周	2	1.5			0.5		第一讲健康从“心”开始 讨论题目 阿德勒 人性序言 心理问题概述 神经症介绍
第三周	2	2					第一讲健康从“心”开始 常见精神障碍介绍 抑郁症专题
第四周	2	2					第二讲自信——从认识自我开始 自我意识的内涵 大学生的自我意识发展
第五周	2	1.5			0.5		讨论题目 生存游戏 第二讲自信——还要接纳自己的不足 接纳不完美的自己 自我成长
第六周	2	2					第三讲和谐——从人际交往开始 人际交往基本概念 萨提亚如何感知世界 讨好、指责、超理智、打岔和表里一致

第七周	2	2					第三讲和谐——从人际交往开始 处理冲突的技巧 特殊人际案例分析
第八周	2	2					第四讲幸福——从学会恋爱开始 爱情的定义 我们为什么相爱
第九周	2	2					第四讲幸福——从学会恋爱开始 我们要怎么样相爱 如何处理失恋 相关深度分析
第十周	2	1			1		第四讲幸福——从学会恋爱开始 课堂讨论恋爱相关问题 讨论题目 故事续写  第五讲关爱——从理解家庭开始 原生家庭的概念
第十一周	2	2					第五讲关爱——从理解家庭开始 家庭如何塑造了我 开启独立自主的新人生
第十二周	2	2					第六讲我的性福我做主 基本的生理卫生知识 不洁两性关系的代价 如何认识性 作业：一周的情绪图画
第十三周	2	2					第七讲快乐——从管理情绪开始 认识情绪 情绪管理
第十四周	2	1.5				0.5	第七讲快乐——从管理情绪开始 情绪管理 情绪体验
第十五周	2	2					第八讲人生——从珍爱生命开始 生命的诞生 认识生命 理解死亡

第十六周	2	2					第八讲人生——从珍爱生命开始 自杀专题 答疑并布置论文
备注 (Notes)							