

中国社会科学院大学《大学生发展与心理成长》课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)	101071020005	学时 (Credit Hours)	32+12	学分 (Credits)	2
课程名称 (Course Name)	大学生发展与心理成长				
	Development and Mental Growth of College Students				
先修课程 (Prerequisite Courses)	无				
课程简介 (Description)	《大学生发展与心理成长》是按照教育部的要求并结合我校实际，面向大一新生开设的一门限选类通识核心课程。本课程促进大一新生尽快适应大学校园生活，更好认识自我，处理与自我、与他人、与环境的关系，建立大学的社会支持网络，以良好的状态完成大学学业。课程内容包括： 1.适应融入。在入学教育阶段集中实践，通过小组活动，促进新同学相互熟悉和交流，建立相对稳定的支持网络。 2.成长发展。通过讲授、研讨、交流等方式，就大学学习生活的重要议题进行讨论，形成相对成熟的认知和行为方式。 3.心理成长。协助新生完成自我认知、情绪调适、心理异常的识别与应对等内容的学习。 本课程坚持学生为中心的理念，无特殊情况，要求学生全勤出席。过程评价占 70%，结果评价占 30%。结课考试为课程学习体会报告，不少于 3000 字。				
课程简介 (Description)	Development and Mental Health of College Students is a core course of liberal education for freshmen in accordance with the requirements of the Ministry of Education and the actual situation of our university. This course aims to promote freshmen to adapt to campus life, better understand themselves, deal with the relationship with themselves, others and society, establish an accurate understanding of university growth and development problems, improve their ability to solve relevant problems, complete college studies in a good state, and lay a solid foundation for future development through group activities, lectures, seminars, exchanges and other ways. This course focuses on human cognition, behavior and emotion, including three modules: Module 1: Adaptation and integration. Mainly through group activities, it is to promote freshman to get familiar and communicate with each other and establish a relatively stable support network. Module 2: Growth and development. Through lectures, seminars, exchanges, lectures and other ways, we discuss important issues in learning and life in university, and promote the formation of relatively mature cognitive and behavioral styles. Module 3: Mental Growth. It mainly helps freshmen manage their emotions better through self-cognition, emotional adjustment, recognition and response to psychological abnormalities, etc. The basic idea of this course is to respond to needs, support growth, build a curriculum for common growth, promote cognitive behavioral emotional interaction, and establish a connection between student affairs and academic affairs.				
教材 (Textbooks)	自编教材（待出版）				
参考资料 (Other References)	《自我认识与成长》课程组，自我认识与成长，高等教育出版社，2009 年 8 月 武传伟、张洁婷、朱小红编，大学生心理成长教育与发展——为成长护航，清华大学，2018 年 7 月 瞿丽闵、许琼华编，生涯发展与职业规划：大学生自我成长路径探索，大连理工大学出版社，2018				

		年 8 月 肖宇等：大学生心理健康与人生发展，西南财经大学出版社，2022 年 12 月					
课程类别 (Course Category)		☐ 公共基础课/全校公共必修课 ☒ 通识教育课 ☐ 专业基础课 ☐ 专业核心课/专业必修课 ☐ 专业拓展课/专业选修课 ☐ 其他_____					
授课对象 (Target Students)		全校大一本科新生		授课模式 (Mode of Instruction)		☐ 线上，教学平台_____	
				☒ 线下 ☐ 混合式 ☐ 其他		☐ 实践类（70%以上学时深入基层）_	
开课院系 (School)		学生发展教研究中心		授课语言 (Language of Instruction)		☒ 中文 ☐ 全外语_____	
				☐ 双语：中文+_____（外语讲授不低于 50%）			
授课教师信息 (Teacher Information)		团队成员 姓名及简介 何 辉 商学院党总支书记，副教授 李 原 社会与民族学院副院长，副教授 沈健平 文学院党总支书记，副研究员 周少贤 社会与民族学院副教授 张 衍 中国社会科学院社会学所助理研究员 黄建云 政府管理学院党总支书记，助理研究员 张晓东 国际政治经济学院党总支书记，助理研究员 韩育哲 哲学院党总支书记 杜振财 体育教研部负责人，二级心理咨询师 刘 欢 马克思主义学院党委副书记，讲师 毕 琳 新闻传播学院党总支副书记，讲师 葛 亮 国际政治与经济学院党总支副书记，讲师 谢丽泉 校团委副书记，讲师 翁 琨 政府管理学院教师 白玲玲 政府管理学院教师 等					
学习目标 (Learning Outcomes)		• 适应层次： • 1. 迅速适应大学环境，认识大学生活特点，融入校园学习生活。 • 2. 逐步形成正确的价值观念，能够正确看到大学生活中个人与他人的关系，正确看待和处理学习生活中的不适感。 • 增能层次： • 1. 增强人际沟通和交往的能力，形成稳定的交往结构，妥善处理人际关系。 • 2. 更加准确全面认识、接纳自我，能够较好地管理自我情绪，能够初步识别和应对心理异常情况。 • 3. 增强解决大学学习生活的相应能力，拓展自我发展能力。					
考核方式 (Grading)		过程考核（出勤+参与+心理视频）占 70%，结果考核（个人成长报告，不少于 3000 字）占 30%					
课程教学计划 (Syllabus)							
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					12	第一讲 适应与融入（入学教育期间） 第一节 相互认识，熟悉环境 第二节 学会沟通，交流信息 第三节 同舟共济，相互合作 第四节 告别过去，面向明天 教学方法：小组工作
第六周		3				第二讲 大学与大学生活 第一节 课程简介和导入 第二节 大学的历史和文化（结合社科大） 第三节 大学的使命（结合社科大） 教学方法：讲授、专题研讨
第七周		3				第三讲 大学的学习 第一节 大学学习特点和方法 第二节 大学学习的专业 第三节 社科大学习的特色和资源 教学方法：讲授、专题研讨
第八周		3				第四讲 自我认识与整合 第一节 自我意识的定义及功能 第二节 增强对自我的全面了解 第三节 接纳不完美的自己 教学方法：讲授、专题研讨
第九周		3				第五讲 人际交往与冲突解决 第一节 人际交往的定义及基本原则 第二节 人际沟通的技巧 第三节 应对人际冲突的策略 教学方法：讲授、专题研讨
第十周		3				第六讲 亲密情感与爱的能力 第一节 正确理解什么是爱情 第二节 如何提升爱的能力 第三节 结束爱情的智慧 教学方法：讲授、专题研讨
第十一周		2				第七讲 自我管理 第一节 拖延行为的表现与应对 第二节 目标管理 第三节 时间管理 教学方法：讲授、专题研讨、榜样教育
第十二周		3				第八讲 生涯规划 第一节 大学与生涯规划的关系 第二节 生涯规划的内容 第三节 开始自己的生涯规划 教学方法：讲授、专题研讨
第十三周		3				第九讲 心理健康与心理咨询 第一节 科学认识心理健康 第二节 及时了解大学生心理健康状况 第三节 正确看待心理咨询

第十四周		3				第十讲 常见心理问题与正确认识心理疾病 第一节 心理异常的标准 第二节 了解抑郁障碍 第三节 其他心理疾病及正确看待 教学方法：讲授、专题研讨
第十五周		3				第十一讲 负性情绪与调节策略 第一节 负性情绪的定义及功能 第二节 负性情绪的认知调节 第三节 负性情绪的行为调节 教学方法：讲授、专题研讨
第十六周		3				第十二讲 认识生命与分化成长 第一节 生命的意义 第二节 家庭对个人成长的影响 第三节 如何面对家庭的负面影响 第四节 课程回顾与总结 教学方法：讲授、专题研讨
总计		32			12	
备注（Notes）			本课程按模块教学，各章节相对独立，上述内容在各班教学中先后顺序会有差异。			