

# 大学生心理健康教育教案

授课教师：罗美霞

---

授课对象：大一学生

---

课时安排：32 学时

---

学 年：2023-2024学年

---

# 课 程 标 准

课程名称：《大学生心理健康教育》

课程编号：500004

适用专业：所有专业

学 时：总计32学时，其中20理论学时、12实践学时

学 分：2学分

课程类别：公共基础课

课程性质：必修课

课程类型：B类（理论+实践）

产教融合、校企合作课程： 是☐ 否☒

## 第一部分 课程概述

### 一、课程定位

《大学生心理健康教育》课程是一门理实一体化课程，是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务，是推进大学生心理健康教育工作科学化建设、进一步发挥课程教学在大学生心理健康教育中的主渠道作用的重要平台。

### 二、课程任务

使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，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。

### 三、前沿、后续课程

首次开设课程，无后续课程

## **第二部分 培养目标**

### **一、素质目标**

- (1)具备良好的心理素质；
- (2)拥有自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。
- (3)培养具有“理工特质、理工精神、理工情怀”的时代新人

### **二、知识目标**

- (1)了解心理学有关理论和基本概念；
- (2)明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现；
- (3)掌握自我调适的基本知识。

### **三、能力目标**

- (1)掌握自我探索技能
- (2)掌握心理调适技能
- (3)掌握心理发展技能

## **第三部分 课程内容**

### **一、设计思路**

根据《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）、《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）〉的通知》（教思政厅〔2011〕1号）《省委办公厅省政府办公厅关于加强新时代学生心理健康教育的意见》（湘办发〔2020〕12号）等文件要求，根据学生心理健

康教育的需要，结合本校实际，设计本课程教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康教育。

## 二、整体设计与学时分配

本课程分为十一个主要项目，总学时32学时，项目具体内容及学时分配如下表3-1所示。

表3-1具体内容及学时分配

项目（单元）名称	任 务	知识要求	技能要求	学时	教学方法	特色说明（含思政改革、双创教育、产教融合、技能竞赛）
项目一：健康生活，从“心”开始	任务1-1：认识师生、认识课程、认识心理健康	心理健康的评价标准及常见异常心理的表现	学会心理健康自我评估	1	信息化教学、体验活动、小组讨论	翻转课堂 团体辅导
	任务1-2：维护心理健康措施	树立正确健康意识；增强心理调试能力、学会求助（包括学校心理咨询）	建立自主求助意识	1	心理测试、小组讨论、讲授	翻转课堂 课程思政
项目二：认识自我，悦纳自我	任务2-1：自我意识概述	了解并掌握自我意识的内容及发展的特点	自我意识的评估	1	心理测试、小组讨论、讲授	团体辅导
	任务2-2：自我意识培养	悦纳自我、超越自我、控制自我	建立自尊自信的自我意识	1	信息化教学、体验活动、讲授	课程思政
项目三：优化个性，和谐发展	任务3-1：了解人格的内涵及作用；分析自己的不良性格并自觉改善	了解人格的内涵及作用	分析自己的不良性格并自觉改善	2	信息化教学、体验活动、讲授	课程思政
项目四：	任务4-1：大学生学	了解大学学习活动的	学会调适	2	课堂讲	课程思政

学会学习，成就未来	习特点与心理机制；大学生学习能力的培养及潜能开发	基本特点与学习心理特点	学习心理障碍，使自己拥有良好的学习心理状态		授、案例分析、小组讨论	
项目五：情绪管理，从我做起	任务5-1：情绪概述；大学生情绪特点及其影响；培养良好的情绪；不良情绪的调适	了解自身的情绪特点	掌握情绪调适的方法，自主调控情绪，保持良好的情绪状态	2	课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练	课程思政
项目六：化解压力，接受挑战	任务6-1 压力和挫折概述；大学生压力和挫折的产生与特点；压力和挫折对大学生心理的影响；压力管理与挫折应对	正确理解压力和挫折，了解大学生压力及挫折的主要来源，了解压力与挫折对人生的意义	学会正确管理压力和应对挫折	2	课堂讲授、心理测试、案例分析、小组讨论	课程思政
项目七：成功交往，快乐生活	任务7-1 人际关系概述；大学生人际交往及影响因素；人际交往心理效应；大学生人际交往原则及技巧；大学生人际关系障碍及调适	了解人际交往的意义、特点及类型，理解影响大学生人际交往的因素，了解人际关系障碍的类型及调适方法	掌握基本的交往原则和技巧，增强人际交往能力	2	课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练	课程思政
项目八：解构爱情，追求真爱	任务8-1：心理的发展和大学生性心理的特点；大学生性心理问题及调适；大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题；培养健康恋爱观和择偶观。	了解大学生恋爱与性心理的特点和发展规律，大学生恋爱性心理问题的调试，培养健康的恋爱观	形成对性心理和恋爱心理的正确认识，树立健康的恋爱观	2	课堂讲授、案例分析、小组讨论	课程思政
项目九：跨越障碍，活出精彩	任务9-1：理解并掌握精神障碍是什么？精神障碍为什么？常见精神障碍的防治与求助。	理解精神障碍的概念及特征；了解精神障碍的分类及其产生原因；了解大学生精神障碍的求助途径；了解常见精神障碍的类型及表现。	掌握精神障碍的三级预防体系；掌握常见精神障碍的防治方法，学会调节自己的心	2	课堂讲授、案例分析、小组讨论	课程思政

			理。			
项目十： 热爱生命， 应对危机	任务10-1：生命的意义；大学生心理危机的表现；大学生心理危机的预防与干预	认识生命，尊重生命，珍爱生命，识别心理危机的信号	掌握初步的干预方法，预防心理危机，维护生命安全	2	课堂讲授、心理测试、角色扮演、小组讨论	课程思政
项目十一： 课程实践	任务11-1：心理电影分享展示	提高学生对心理学的兴趣，促进大学生的自我认知和自我发展水平	培养深度思考能力和正向思维方式，对人与自我、人与他人、人与社会的关系有更深刻的理解	4	分组实践	课程实践
	任务11-2：放松训练实践	学习放松训练的原理及意义	掌握放松方法	4	分组实践	课程实践
	任务11-3：拍微电影	促使学生发现和关心生活中的心理现象，激发学生对心理学的兴趣，关爱自身和他人心理健康	提高学生实践动手能力、创新能力和团队精神	4	分组实践	课程实践

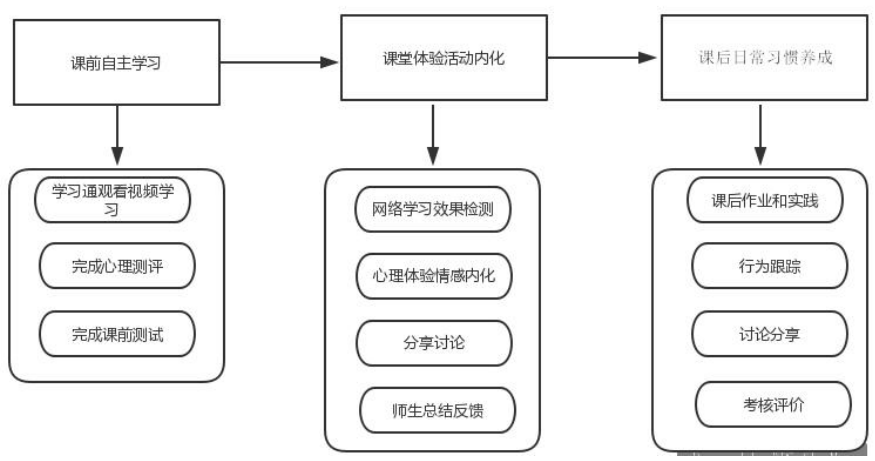
## 第四部分 实施建议

### 一、教学建议

遵循“知、情、意、行”的学习规律，采用基于全程信息化翻转课堂教学模式。

“知”即依托网络平台，让学生通过学习通《大学生心理健康教育》在线课程自主完成对知识的认知，完成理论知识学习任务；“情”即在情境中让学生进行情

感体验；“意”即在情景活动中提升意愿，增强意志，在情和意的课堂教学环节，广泛应用信息技术，强化学生的情感体验，增强学知识领悟与应用；“行”即在课后生活中，在团队合作和监督下，身体力行，养成良好的习惯。教学过程由“课前网络自主学习、课堂知识内化和课后日常习惯养成”三个环节组成，详见下图：



**二、考核建议**

**1. 考核总原则**

根据课程学习载体特点采用线上与线下、教师与学生相结合的考核方式，采用过程化考核与终结性考核相结合的机制，实现评价主题多元化、方式多样化、过程精细化与标准化。

**2. 成绩考核评定方法**

本课程的考核方式不再以单一的知识技能为标准，而更关注学生在学习过程中表现出来的情感、态度、价值观和心理的成长，注重过程性考核和终结性考核相结合，过程性考核的重点是课堂表现、线上自主学习任务完成情况、团体合作、出勤等反映学生学习过程的方面，终结性考核包括期末线上考试和课程实践考核。

**3. 课程最终成绩的考核评定方式**

过程性考核

考核项目	课程音视频	章节测验	出勤	线上讨论	课堂互动（参与投票、问卷、抢答、选人、讨论、测验、小组任务等课程活动所获相应分数）	合计
权重	20	10	10	10	15	65

#### 终结性考核

考核项目	线上考试	课程实践	合计
权重	10	25	35

最终成绩=过程性考核成绩+终结性考核成绩

课程最终成绩60分以上认定合格

### 三、教材选用建议

教材是课程教学的重要依据。我院使用由王祖莉和简洁主编北京理工大学出版社出版的“十四五”职业教育国家规划教材《大学生心理健康教育》。

### 四、教学团队的建议

专兼职教师8人左右，其中专职教师2人，兼职教师6人，职称和年龄结构合理，互补性强。

### 五、教学环境的建议

本课程的教学实施，建议配备条件如表5-1所示。

序号	名称	基本配置
1	多媒体教室	投影、电脑
2	课程实践教学场所	心理测试机房、心理咨询室等

表 5-1 课程教学设施配置

### 六、参考资料

1. 《大学生心理健康教育教程》湖南人民出版社出版，中共湖南省教育工作委员会湖南省教育厅组织编写，2022年版；
2. 相关大学生心理健康教育培训资料、国家最新的会议与文件精神。



# 教 案 目 录

项目一 健康生活，从“心”开始 .....	1
项目二 认识自我，悦纳自我 .....	8
项目三 优化个性，和谐发展 .....	15
项目四 学会学习，成就未来 .....	20
项目十一课程实践之心理电影分享展示 .....	27
项目五 情绪管理，从我做起 .....	32
项目六 化解压力，接受挑战 .....	39
项目十一课程实践之放松训练 .....	47
项目七 成功交往，快乐生活 .....	53
项目八 解构爱情，追求真爱 .....	59
项目九 跨越障碍，活出精彩 .....	67
项目十 热爱生命，应对危机 .....	71
项目十一课程实践之心理微视频分享展示 .....	77

## 项目一 健康生活，从“心”开始

教学内容	健康生活，从“心”开始
教学课时	2 学时
学情分析	<p>1、同学们对心理健康知识还没有过系统学习，对心理健康的认识 还比较粗浅，对学校心理健康中心机构不了解，有的对心理问题和 心理咨询甚至存在误解。</p> <p>2、绝大多数的学生还不清楚学校心理健康中心位置和预约联系方式。</p>
教学目标	<p>1、知识目标： 了解心理健康、大学生心理健康的标准； 了解常见 精神障碍相关知识；</p> <p>2、技能目标：能够自主地调整心理状态；维护自身的心理健康；</p> <p>3、自我认知目标：树立正确的心理健康观念；建立正确的心理咨 询观念以及自助求助意识；</p> <p>4、课程思政目标：学习抗美援朝精神，进行爱国主义教育；培养 和践行社会主义核心价值观，爱护自己身心健康的同时，友善他人， 尤其是精神障碍患者。</p>
教学重点	使学生结合时政热点，理解大学生心理健康标准，树立正确的心理 健康观念，了解学校心理中心电话、位置和功能，建立自主求助意 识。
教学难点	帮助学生建立自主求助意识，培养学生团结合作、遵守纪律的意识
教学方法	信息化教学（多媒体、超星学习通）、团辅活动、案例分析、小组 讨论、心理测试

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成  
《健康生活，从“心”开始》  
章节在线课程学习

#### 第2章 健康生活，从“心”开始

##### 2.1 章节导学

##### 2.2 章节微课

##### 2.2.1 心理健康

##### 2.2.2 心理保健

##### 2.2.3 心理咨询

##### 2.3 章节课件

##### 2.4 章节测试

##### 2.5 拓展学习

### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结																										
第一部分 心理健康																														
活动一 5'	课程介绍	<p>课程课时、性质、学习内容、考核、实践等介绍；强调课堂纪律及课程学习要求。</p> <p>三、课程考核或考试的考核方式</p> <p>线上自主学习考核</p> <table border="1"> <tr> <td>考核项目</td> <td>课程导学</td> <td>章节微课</td> <td>章节课件</td> <td>线上讨论</td> <td>线上考试</td> <td>合计</td> </tr> <tr> <td>权重</td> <td>40%</td> <td>10%</td> <td>10%</td> <td>20%</td> <td>20%</td> <td>100%</td> </tr> </table> <p>线下课堂学习考核</p> <table border="1"> <tr> <td>考核项目</td> <td>课堂互动(参与程度、问题、答案、团队合作等)</td> <td>讨论、案例、小组汇报等课程活动(按老师要求)</td> <td>出勤</td> <td>课程实践</td> <td>合计</td> </tr> <tr> <td>权重</td> <td>30%</td> <td>20%</td> <td>10%</td> <td>10%</td> <td>100%</td> </tr> </table>	考核项目	课程导学	章节微课	章节课件	线上讨论	线上考试	合计	权重	40%	10%	10%	20%	20%	100%	考核项目	课堂互动(参与程度、问题、答案、团队合作等)	讨论、案例、小组汇报等课程活动(按老师要求)	出勤	课程实践	合计	权重	30%	20%	10%	10%	100%	认识老师，了解本门课程的构成、学习要求、上课纪律和考试要求。	请同学们严格按照老师要求完成各项学习任务。如果有任何心理健康方面的问题随时可以问老师。
考核项目	课程导学	章节微课	章节课件	线上讨论	线上考试	合计																								
权重	40%	10%	10%	20%	20%	100%																								
考核项目	课堂互动(参与程度、问题、答案、团队合作等)	讨论、案例、小组汇报等课程活动(按老师要求)	出勤	课程实践	合计																									
权重	30%	20%	10%	10%	100%																									

<p>活动二 5'</p>	<p>认识健康的重要性</p>	<p><b>投票讨论：</b>一个健康的乞丐和患重病的国王比较，谁更幸福？</p>	<p>课程思政</p> <p>思考理解健康的重要性。</p>	<p>虽然健康不等于幸福，但没有健康就没有幸福。健康是 1，各种能力是 0，100...0 越多你的价值越大，但如果没有前面的健康 1，那价值也只能是 0。习近平总书记提出，没有全民健康，就没有全面小康，党的十八届五中全会提出推进健康中国建设，将“健康中国”上升为国家战略。所以不管是个人价值的实现，还是国家全面小康的实现，健康都是基础。</p>
<p>活动三 4'</p>	<p>认识健康与心理健康的关系</p>	<p><b>投票讨论：</b>健康等于没有疾病？请判断并说明理由。</p>	<p>1、投票； 2、认为健康等于没有疾病和认为健康不等于没有疾病的同学分别阐述想法和理由。</p>	<p>在 20 世纪 50 年代以前，人类所理解的健康主要是身体的健康，身体不生病；1989 年世界卫生组织明确将健康定义为“躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康”。而我们中国人，也是在改革开放后逐渐引入心理健康理念，也是在物质生活相对满足的 21 世纪，我们开始转向自己的内心，关注自己的心理健康，一个可能在过去一段时间被我们忽视的问题。我们每个人都追求的是有质量的幸福生活，而幸福本身是一种主观体验，一种心理的感受，如果我们的内心蒙尘，追求幸福无异于缘木求鱼，而不可得。</p>

活动四， 5，	认识心理	<p>观看视频《抗美援朝志愿军老兵讲述往事》，并思考谈论：看到了什么？听到了什么？感受到了什么？应该怎么做？</p> <p><a href="https://3g.163.com/v/video/VE0A7L7U0.html?referFrom=">https://3g.163.com/v/video/VE0A7L7U0.html?referFrom=</a></p>	<p>课程思政</p> <p>学生分别讲述自己感受与想法。</p>	<p>虽然是同一个视频，大家有没有发现，看到的听到的感受到的等并不完全一样。</p> <p>大家看到的听到的感受到的想去做的就是我们的心理过程，同一事物，我们产生的不同心理，就是我们的个性心理。心理过程和个性心理就是我们的心理现象。我们就是通过这些心理现象来认识我们的心理的。</p>
活动五， 4，	了解心理健康的标准	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 世界卫生组织心理健康标准</li> <li>2. 中国人心理健康标准</li> <li>3. 大学生心理健康标准</li> </ol>	了解不同标准的内容	<p>对照标准，同学们的心理健康状态是怎样的呢？推荐《心理健康简易测评量表》自测，同学们可以对自己的心理健康状态进行简易评估，了解自己目前的心理健康状态。</p>
活动六， 10，	认识了解抑郁症	<p>观看视频《抑郁症患者自白》，了解抑郁症患者心声及其症状。</p> <p>讨论：抑郁=抑郁症吗？</p> <p><a href="https://pan.baidu.com/s/1BJ0_-hApslExi4GNK3s_YA">https://pan.baidu.com/s/1BJ0_-hApslExi4GNK3s_YA</a></p>	<p>课程思政</p> <p>学生分享了解得到的一些关于抑郁症的案例与老师讨论。</p>	<p>抑郁：不开心、不快乐，是一种忧伤、悲哀或沮丧情绪的体验，每一个人都存在的情绪体验。抑郁症：一种常见的心境障碍，可由各种原因引起，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其处境不相称，严重者可出现自杀念头和行为，是一种精神疾病，需要治疗。抑郁症治疗：药物治疗；心理治疗。越早治疗越好。帮助抑郁症患者我们应该：理解支持陪伴。</p>
活动七	大学生心理	心理问题实际上是一个非常普遍	同学们列举生活中及自	心理问题实际上是一个普遍的大众化的问题，当意识到你的心理问

7'	心理问题求助	的问题，随着社会的发展，人们越来越重视心理健康问题，我们要学会正确的求助，使用适当的方法来解决。学校心理中心就是为学生解决心理困惑的地方。	已遇到过的心理健康方面的问题，并与老师共同探讨解决问题的方法以及自己的想法。	<p>题比较严重，自己或其他方法无法解决时，我们可以通过哪些途径来解决呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 树立正确的意识</li> <li>2. 增强心理调适能力</li> <li>3. 学会求助。求助是强者的行为!!!</li> </ol> <p>求助途径：家长、老师、同学、心理咨询室、医生等</p> <p>学校心理咨询： 预约热线：*****；地址：*****1 楼心理健康教育中心。</p>
活动八 5'	分组	下节课参观体验心理健康中心，根据功能室的类别，将学生分为 4 个体验小组。	分组，并选出组长。	下节课体验小组，每组每个功能室 8 分钟体验，时间到就换到下一个功能室去体验。
第二部分 心理咨询				
活动九 2'	带领学生了解心理健康教育中心	向学生介绍心理中心的位置，功能及安排分组体验。	<div>课程思政</div> <p>实地参观体验心理中心</p>	<p>心理中心主要承担为全校师生宣传、普及心理健康知识、组织心理健康教育、开展心理咨询、调查学生心理健康状况等任务。</p> <p>注意事项：1. 排队有序进出 2. 注意公共场合的文明礼貌 3. 爱护公共财物 4. 不懂就问，切勿损坏仪器设备。</p> <p>心理中心设有一个预约接待室和五个功能室，每个功能室配一名朋辈辅导员对同学们进行现场指导，时间到朋辈辅导员会提醒同学们到下一个功能室去体验。</p>



活动十 8'	分组 体验 功能 室	<p>向学生介绍音乐放松室，学生分组体验。</p> 	体验音乐放松室	这里是音乐放松室，同学们在这里可以体验肌肉与神经的放松，感受音乐带给我们的力量。
活动十一 8'	分组 体验 功能 室	<p>向学生介绍沙盘游戏室，学生分组体验。</p> 	体验沙盘游戏室	同学们可以在这里通过沙盘游戏的方式，袒露心声，探索心理的奥秘。
活动十二 8'	分组 体验 功能 室	<p>向学生介绍宣泄室，学生分组体验。</p> 	体验宣泄室	这里为同学们提供了合理宣泄不良情绪的地方，同学们可以通过呐喊、运动等方式排解自己的不良情绪。
活动十三 8'	分组 体验 功能 室	<p>向学生介绍团体辅导室，学生分组体验。</p> 	体验团体辅导室	团体辅导室以团体为对象，通过团体辅导、心理游戏、心理沙龙、观赏心理影片等方式，帮助同学们解决心理困惑。
总结 讨论 11'	<p>1、小组代表发言，谈体验感受，每组 2 分钟发言时间。</p> <p>2、总结同学们的体验，传递助人自助理念，总结回顾本章内容，统计学习讨论互动加分情况，发放课程学生评价表布置课后拓展作业和章节测试作业。</p>			

### 教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）

- 1、在学习通完成本章节课后测验；
- 2、观看电影《我的丈夫得了抑郁症》，选读《心理学与生活》、《怪诞心理学》、《怪诞行为学》系列等书籍。

### 教学后记（教学反思）

造价1233班、造价1235班：学生对心理健康话题有较高兴趣，但在互动和参与上仍显不足。未来，我将通过增加案例分析、小组讨论等方式，提高课堂互动性，并结合学生实际情况，使内容更加生动易懂，帮助学生更好地理解和应用心理健康知识，增强课程的实际意义和吸引力。

造价1234班、造价1236班：学生对心理健康的基础知识有一定的了解，但对于如何在实际生活中应用这些知识仍存在疑惑。课堂中，部分学生参与讨论的积极性不高，导致互动环节效果一般。未来，我计划通过增加更多实际操作的内容，如情绪调节、压力管理等技巧的练习，帮助学生将理论知识与日常生活联系起来。同时，设计更多互动性强的小组活动，以提高学生的课堂参与度和实际应用能力。

动漫1233班、动漫1234班：学生对心理健康课程关注度比较高，但部分学生在课堂上主动性积极性还不够。为提高学生的参与度，未来可以通过设计互动性更强的活动，如小组讨论、角色扮演等，让学生更好地将理论与实际生活结合，从而更积极地参与课堂讨论并提升学习效果。

工商1232班、工商1233班：学生普遍对心理健康的重要性有一定认识，但对理论内容的深入理解不足。为了改进，我计划增加更多与学生生活相关的实例，通过情景模拟和案例分析等方式，帮助学生更好地将理论与实践结合，同时鼓励学生主动分享自己的经历，增强课堂互动性和实用性。



## 项目二 认识自我，悦纳自我

教学内容	认识自我，悦纳自我
教学课时	2 学时
学情分析	<p>1、青春期早期是自我意识迅速发展和趋于完善的关键时期。部分学生因为没有考上自己理想的本科学校，容易自卑和迷失，不能接受来到高职院校这一现实，难以找到自己的定位。学生中自卑的不少，这些学生的普遍心理是对自己的种种不满意，从样貌身材到家庭经济，从学习能力到父母地位，他们有各种理由为自己争辩，为自己的失败和不如意找理由找借口，却从未有过认真的反思：我是谁？我拥有什么？我缺乏什么？我应该去做什么样的努力去改变？对于这样的学生，教师能做的最有效的事情就是帮助他们认识自己，悦纳自己。</p> <p>2、从学习通章节测试结果统计显示，33%学生对于自我意识的分类及标准掌握不准确。</p>
教学目标	<p>1、知识目标：了解并掌握自我意识的内容及分类；</p> <p>2、技能目标：掌握认识自我和发展自我的方法和途径；</p> <p>3、自我认知目标：认识自我发展的重要性，悦纳自我；</p> <p>4、课程思政目标：提升学生个人自尊自信同时提升民族自豪感自信心。</p>
教学重点	使学生认识自我发展的重要性，掌握认识自我和发展自我的方法和途径。
教学难点	建立自尊自信的自我意识。
教学方法	信息化教学（多媒体、超星学习通）、情景体验法、案例分析、小组讨论等。

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成  
《认识自我，悦纳自我》  
章节在线课程学习

#### ^ 第3章 认识自我，悦纳自我

##### 3.1 章节导学

##### ^ 3.2 章节微课

##### 3.2.1 认识自我

##### 3.2.2 悦纳自我

##### 3.3 章节课件

##### 3.4 章节测试

##### 3.5 拓展学习

### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结
第一部分 认识自我				
活动一 10'	掌握认识自我的重要性	<p>导入斯芬克斯之谜：什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？腿最多的时候，也正是他走路最慢，体力最弱的时候。</p> <p>谜底：人</p>	<p>猜谜语讨论：为什么斯芬克斯用这样的谜语来启迪人的智慧？</p>	<p>斯芬克斯就是通过这样一个谜语来告诫人类，认识自己就是大智慧。</p> <p>认识自己，他不仅仅是一个哲学的命题，更是一个非常重要的人生课题。真正的认识自己，接受自己，完善自己，是大学阶段要解决的关键性的问题。</p>

活动二 15'	认识自我	<p>布置任务：20 个“我是谁”（教材 P49）</p> <p>要求：用心完成“20 个我是谁？”练习，帮助更好地认识自我、悦纳自我。</p>	在教材 P49 完成练习。	<p>不管你怎么回答这个问题，你的答案都是自我概念的一个重要方面，都是你对自己的观念，都是你对自己的了解。</p> <p>自我意识是指个体对自己身心状态的觉察。</p>
活动三 10'	掌握自我意识的分类	<p>布置任务：心理学家将自我分成三个部分，分别是物质自我，社会自我和精神自我。</p> <p>请将陈述的 20 项“我是谁”内容作下列归类（身体状况、情绪状况、才智状况、社会关系）。（教材 P50）</p>	<div>课程思政</div> <p>在教材 P50 完成练习。</p>	<p>躯体自我举例：个体对自己身高、体重、容貌、身材等的认识。</p> <p>社会自我举例：在学校我们是学生。在家庭我们是儿女。我是中国人，我是**人，我是湖南人等等，都是对社会我的描述，我的国、我的校、我的家都是社会自我的一部分，我们说爱国、爱校、爱家本质上其实就是爱自己。</p> <p>精神自我举例：我们感知到的自己的智慧、能力、兴趣、情绪、愿望等等。我们是如何看待我们自己的，会影响我们对自身能力的评估，设定不同的目标，进而可能会有不同的结果。</p>

<p>活动四 10'</p>	<p>掌握认识自我的方法</p>	<p>案例分析：父子俩牵着驴进城，半路上有人笑他们：真笨，有驴子不骑！父亲便叫儿子骑上驴，走了不久，又有人说：真是不孝的儿子，竟然自己坐着让父亲走！父亲赶快叫儿子下来，自己骑到驴背上，又有人说：真是狠心的父亲，不怕把孩子累着！父亲连忙叫儿子也骑上驴背。谁知又有人说：两个人骑在驴背上，不怕把那瘦驴压死？父子俩赶快溜下驴背，把驴子四只脚绑起来，用棍子扛着。</p>	<p>学生互动交流： (1) 你觉得这父子有“趣”吗？为什么？ (2) 我们怎样正确对待他人评价呢？</p>	<p>我们要重视他人的态度与评价，但也要客观冷静分析，既不能盲从，也不能忽视。用理性的心态面对他人的评价，是走向成熟的表现。正确对待他人的态度与评价，我们要做到：用心聆听；勇于面对；平静拒绝。</p>
--------------------	------------------	---	--	--

## 第二部分 悦纳自我

<p>活动五 3'</p>	<p>悦纳自我途径一：自信满满，认识自信的意义</p>	<p>播放《庆祝中华人民共和国 70 周年阅兵式》节选视频，引起同学们民族自豪感和荣誉感。 视频网址： <a href="https://haokan.baidu.com/v?vid=18069356634871716375&amp;pd=bjh&amp;fr=bjhauthor&amp;type=video">https://haokan.baidu.com/v?vid=18069356634871716375&amp;pd=bjh&amp;fr=bjhauthor&amp;type=video</a></p>	<p>课程思政</p> <p>分享讨论感受</p>	<p>阅兵式展现了新时代中国人民的无比自豪和骄傲，我们能看到一个国家的国威，看到一个民族的浩然正气和自信心。正因为这种民族自信，我们才有了底气有了力量去追求新时代的中国梦。实现中华民族的伟大复兴。一个人也是一样，只有拥有自信才会有潜力去完成自己的梦想。</p>
-------------------	-----------------------------	---	---------------------------	--

<p>活动六 5'</p>	<p>悦纳自我途径一：自信满满，多看自己的优点</p>	<p>展示多种植物图片，给大家 10 秒钟时间，引导同学们记住仙人球的位置和次数。 提问：请问你看到了多少朵向日葵呢？</p> 	<p>按要求完成老师的提问（因为老师让大家关注仙人球的次数和位置。所以几乎没有同学能够准确说出向日葵的数量。）</p>	<p>正如我们自身一样，当一个人把所有的专注力，专注到自己的缺点的那一部分的时候，将看不到自身的向日葵优点的那一部分。这世间不存在十全十美的人，也不存在一无是处的人，我们每个人都有优点和缺点，自信的人更多的是专注于自己的优点。</p>
<p>活动七 5'</p>	<p>悦纳自我途径一：自信满满，有意识的选择看自己的优点</p>	<p>展示动态图片 提问：请问你看到的是逆时针转还是顺时针转？</p> 	<p>学生观看图片并思考</p>	<p>看久了，你就会发现，有时是顺时针，有时候是顺时针通过自己注意的选择，可以看到两种情况。 这相当于我们自己就在那里。我们可以有意识的去选择关注自己积极向上的那部分，相信我们每个人都自带光芒，有力量，有能量。相信自己，是我们可以选择的。</p>

活动八 5'	悦纳自我途径一：自信满满，接纳自己，接纳学校	讨论：来到学校 你是高兴的还是失落的呢？如果非常高兴是 10 分，非常失落是 0 分，你现在的感受是几分呢？	学生投票给分	不管你目前的心态是高兴还是失落，既然来到了学校，请相信学校，也相信自己。
活动九 8'	悦纳自我途径二：自强不息，理解自强不息的意义	发起讨论：自强不息的历史人物	分组讨论并展示讨论结果	文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》、《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也
活动十 5'	悦纳自我途径二：自强不息，向榜样学习	展示身边的榜样：中国大学生自强之星（学校榜样） 发起讨论：他有什么值得我们学习	分组讨论并展示讨论结果	天行健，君子以自强不息，向先人学习，向榜样学习
活动十一 10'	悦纳自我途径三：自律坚守，掌握自律的方式	展示棉花糖实验过程，发起讨论：在学习时间，面对手机游戏、电视剧等的诱惑，有哪些方法去抵制诱惑，达到自律？	分组讨论并展示讨论结果	赠言：有田不耕仓禀虚，有书不读子孙愚；宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来；少壮不经勤学苦，老来方悔读书迟；书到用时方恨少，事到经过才知难。板凳要坐十年冷，文章不写一句空；智慧源于勤奋，伟大出自平凡；书山有路勤为径，学海无涯苦做舟。少时不努力，老大徒伤悲；欲求生富贵，须下死功夫。



<div>总结</div> <div>5'</div>	<div>总结回顾学习内容，展示学生在本次课程学习讨论互动加分情况，发放课程学生评价表，布置课后拓展作业和章节测试作业。</div>
<div>教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）</div>	
<div>1. 树立自信心，每天在心中默念“我是最棒的”。</div> <div>2. 每天都能保持甜美的笑容。</div> <div>3. 凡事都要昂首挺胸。</div> <div>4. 每天抽几分钟时间，对着镜子，用感激之心看着镜中的“我”，然后给“我”一个甜甜的微笑，认真的说一句“我爱你”。</div>	
<div>教 学 后 记（教学反思）</div>	
<div> <p>造价1233班、造价1235班: 学生们对自我认知的概念存在一定的模糊和理解上的差异。通过课程的导入环节，我引入了“斯芬克斯之谜”来吸引学生的兴趣，并鼓励他们思考“认识自己”这一哲学命题的重要性。这个开场设置引起了学生的积极讨论，但在后续的活动中，部分学生在“20 个我是谁”的练习中遇到了挑战，对自我身份的陈述比较单一，更多地集中在表面特征上，如性别、年级、兴趣爱好等，而缺乏深入的自我探索。</p> <p>造价1234班、造价1236班: 在课堂中，我尝试通过分组讨论的方式引导学生深入挖掘物质自我、社会自我和精神自我三个层面的认知。虽然讨论热烈，但学生们在将自我认知进行分类时，容易将社会角色与自我身份混淆。这也反映出他们在理解自我意识的分类上需要更多的引导和实践。</p> <p>动漫1233班、动漫1234班: 在“20 个我是谁”练习环节，我鼓励学生不仅从个人生活角度思考，还要结合未来职业规划，如“我是未来的动漫设计师”或“我是专注于动漫设计”，这帮助他们更具方向感地进行自我认知。结果显示，这次的学生反馈更为积极，练习中自我概念的表述也更加多样化且深入。</p> <p>工商1232班、工商1233班: “20 个我是谁”练习，我引导学生从专业技能、团队合作、职业发展等多方面进行自我剖析，而不仅仅局限于个人生活角色。这次练习中特别增加了一个环节：请学生从“我是团队中的哪种角色？”的角度进行思考。这种方法帮助学生更好地将自我认知与专业角色结合，尤其是在团队项目中的定位和贡献。</p> </div>	

### 项目三 优化个性，和谐发展

教学内容	优化个性，和谐发展
教学课时	2 学时
学情分析	大学生在个性心理学习中表现出强烈的自我探索需求，但个性差异明显。多数学生渴望了解自己的性格特征，提升自我认同感与社交能力。
教学目标	1、知识目标：了解个性的内涵及作用 2、技能目标：分析自己的不良性格并自觉改善 3、自我认知目标：能够判断自己的气质、性格类型
教学重点	理解气质、性格的类型特质。
教学难点	能够判断自己的气质、性格类型
教学方法	信息化教学（多媒体、超星学习通）、团辅活动、案例分析、小组讨论、心理测试



## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成《优化个性，和谐发展》章节在线课程学习

### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结
活动一 10'	课程导入	有人对《西游记》主要人物性格分析，你也来做一个自我的性格分析	讨论： （1）你对自己的那些性格比较满意？（2）你觉得自己那些性格还需要改善（3）你能列举几个他人典型性格的行为表现吗？	人格指个体特有的特质模式及行为倾向的统一体。 个体所具有的气质、稳定的态度和行为模式的统一体。 具有独特性、稳定性、统合性、功能性等特性

<p>活动二 15'</p>	<p>理解 气质</p>	<p><b>案 例 导</b> 入：如果有一天，你去大剧院听音乐会，但是当你到达时，演出已经开始了，检票员因为你迟到而不让你直接入场，这时，你会怎么办？</p>	<p>讨论</p>	<p>前苏联实验，四种不同气质类型的人不同行为。</p> <p>胆汁质：面红耳赤地与检票员争吵，企图推开检票员，径直跑到自己的座位上去。</p> <p>多血质：明白检票员不会放你进去，不与检票员发生争吵，而是悄悄另外找了一个小门进去。</p> <p>粘液质：检票员不让进去，便想反正刚开始可能不太精彩，还是暂且到小卖部等一会儿，待幕间休息再进去。</p> <p>抑郁质：对此情景感叹自己老是不走运，偶尔来一次戏院，就这样倒霉，接着垂头丧气地回家了。</p>
<p>活动三 20'</p>	<p>分析 气质</p>	<p>讨论：《西游记》中四师徒分别属于什么气质类型？</p>	<p>讨论抢答</p>	<p>孙悟空：胆汁质 猪八戒：多血质 唐三藏：粘液质 沙悟净：抑郁质</p>

活动四 15'	气质测试	气质类型测试: <a href="https://m.psy525.cn/ceshi/84318.html">https://m.psy525.cn/ceshi/84318.html</a>	自我测试	1. 正确看待气质类型：气质本身没有好坏之分；气质不决定个体活动的社会价值和成就的高低；属于某一个典型类型的少，多数人是混合型；气质影响人的活动方式和效率。
活动五 15'	理解性格	案例：三个抄写员	学生自由讨论：三个抄写员的不同表现与后来人生发展的联系	比较这 3 个抄写员的特点。第一个不求甚解，指机械的完成任务，循规蹈矩，缺少开拓精神和思考能力，最终泯然于众人无法文达。第 2 个，讲究辞藻，擅长推敲，重视文学，具有艺术气质，因此走上了创作道路。第 3 个，率性大胆能深刻的思辨，以自己的眼光和判断做事富有决断力与革命精神激进而敢于取舍，最终成为开天辟地的伟人，性格决定人生思想决定格局气魄决定命运从这桩不起眼的事情上三个年轻人的气质能力格局，这也决定了他们今后人生道路的不同
活动六 10'	性格测试	性格类型测试： 卡特尔 16PF 测试 <a href="https://m.psy525.cn/ceshi/84338.html">https://m.psy525.cn/ceshi/84338.html</a>	自我测试	播种行为，收获习惯，播种习惯，收获性格，播种性格收获命运，人的个性一旦形成想改变是比较困难的，但这并不是说人的个性形成后无法改变，只要有信心有恒心，再加上强大的方法，个性是可以调整。

总结  
讨论  
5’

人人都追求健康个性，但不同的人由于客观条件、具体环境、不同个性，层次也不同，良好个性的培养塑造，既是大学生成长发展的要求，也是时代的呼唤，只要坚持不懈的努力，就可以使我们的个性更加健康完善。

教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）

- 1、在学习通完成本章节课后测验；
- 2、选读《性格影响力》、《人格与生活》等书籍。

教学后记（教学反思）

造价1233班、造价1235班：课程开始时，我选择了经典的《西游记》人物性格分析作为导入，让学生在轻松愉快的氛围中对人格特质产生浓厚兴趣。尤其是讨论孙 悟空、猪八戒、唐三藏和沙悟净的气质类型时，学生们纷纷积极抢答。这种教学方式极大地调动了课堂氛围，使得学生能够更轻松地了解四种气质类型。

造价1234班、造价1236班：在理解气质类型时，我采用了情境模拟的方式，如“迟到观众如何应对”的案例分析，帮助学生通过假设自己在不同场景中的反应来对比不同气质的行为特点。通过这种方式，学生不仅对气质有了更直观的理解，也对自身的行为模式进行了反思。

动漫1233班、动漫1234班：课堂上安排了“气质测试”和“卡特尔 16PF 性格测试”，学生们通过在线测试对自身的气质和性格有了更清晰的认识。特别是性格测试环节，使学生更加深入了解自己的性格特点和行为倾向。这种自我探索的过程极大地激发了学生的兴趣，同时也增强了他们的自信心和自我接纳能力。

工商1232班、工商1233班：本次教学通过多样化的互动和实践活动，帮助学生在轻松的氛围中深入探索自我，增强自我认识。课程不仅达到了预期教学目标，还激发了学生对心理学的浓厚兴趣。然而，为了进一步提升教学效果，还需在课堂互动与个性化辅导上做出改进。通过不断优化教学方法，我相信能够更好地帮助学生发展健康的人格特质，为他们的大学生活和未来职业生涯奠定坚实基础。

## 项目四 学会学习，成就未来

教学内容	学会学习，成就未来
教学课时	2 学时
学情分析	大学生刚进学校，面临着从高中学习方式向大学自我学习的转变，很容易出现学习方面的困惑，如学习动力缺乏、学习效率低下、考试焦虑、不会管理时间等。
教学目标	1、知识目标：了解学习的定义、分类及大学生学习的特征。 2、技能目标：学会激发学习动机、管理学习时间、掌握学习策略； 3、自我认知目标：建立大学学业规划；树立终身学习的理念和全面发展的学习理念。 4、课程思政目标：帮学生树立不断进取、努力奋斗的精神。
教学重点	使学生理解学习的定义，认识学习的重要性，掌握学习方法，树立终身学习观念。
教学难点	学会制定大学学业规划；四象限时间管理法；帮助学生建立自主求助意识，培养学生团结合作、遵守纪律的意识
教学方法	信息化教学（多媒体、超星学习通）、团辅活动、案例分析、小组讨论、心理测试

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成《学会学习，成就未来》章节在线课程学习

### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结
活动 — 10'	课程 导入	播放动画视频 《鹬》	学生针对三个问题开展课堂讨论：什么是学习？你有哪些不同的学习体验？大学的学习是什么？	结合视频，和同学们分享，引导学生意识到学习是人生重要部分。

<p>活动二 15'</p>	<p>了解学习的定义</p>	<p>播放视频：《斯金纳箱实验》</p>	<p>讨论：“斯金纳箱”和学习的关系</p>	<p>学习有广义和狭义两种定义。广义的学习，是指个体在一定的情境下，由于反复的经验而产生的行为或行为潜能的比较持久的变化。它主要包括如下四方面内涵：</p> <p>（1）学习是一种后天习得性行为，由经验和实践引起。</p> <p>（2）学习所引起的行为或行为潜能的变化是相对较持久的。</p> <p>（3）学习是由反复经验引起的，是在个体和环境的交互作用中产生的。</p> <p>（4）学习所引起的行为变化，有的是外显的，有的是潜在的，没有变化就没有学习。</p>
--------------------	----------------	----------------------	------------------------	--

活动三 20'	认识学习的类型和大学生学习的特征	讨论：大学学习和高中学习的不同？	讨论	<p>根据学生讨论结果，总结大学生学习具有职业定向性、途径多样性、主观能动性、研究探索性等特征。</p>
活动四 15'	激发学习动机	发起讨论：为什么大学学习	学生分别讲述自己感受与想法。	<p>要树立正确学习动机，首先要了解动机。动机的定义是引起、维持个体活动并使活动朝某一目标进行的内在动力。引起动机的内在条件是需要，引起动机的外在条件是诱因。它有三大作用：1、启动性，各种活动总是由一定动机引起，没有动机就没有活动。2、动机使活动具有一定的方向，并使个体朝着预定的目标前进。3、当动</p>



				<p>机引发并指引个体产生某种活动后，活动能否坚持同样受到动机的调节与支配。</p> <p>心理学家韦纳认为：能力、努力、任务难度、运气是人们在解释成功或失败时知觉到的四种主要原因，并将这四种原因分成控制点、稳定性、可控性三个维度。</p>
活动五 15’	学会管理时间	发起讨论：大学时间去哪儿了？	学生自由讨论	<p>根据中国青年报调查：40%的大学生表示自己“说不清”现在的生活状态是怎样的；5%的学生说自己的大学生活就是在“混日子”；上网、游戏、谈恋爱已成为大学生生活的主要内容。</p> <p>时间一直都在。我们不缺少时间，只是没有规划好时间。</p>
活动六 10’	学会管理时间	引导学生绘制时间馅饼图	绘制时间馅饼图，思考：现实馅饼图和理想馅饼图为什么存在着较大误差？	<p><b>介绍四象限时间管理法：</b>美国著名管理学家科维提出的一个时间管理的理论。他把工作按照重要和紧急两个不同的程度进行了划分，按这些事件的处理顺序，基本上可以分为四个“象限”：先是既紧急又重要的，接着是重要但不紧急的，再到紧急但不重要的，最后才是既不紧急也不重要的。</p>

<p>总结 讨论 5'</p>	<p>习近平总书记在 2018 年五四讲话中说，希望广大青年珍惜大好学习时光，求真学问，练真本领，更好为国争光、为民造福。也希望同学们掌握学习方法，勤奋拼搏学习，增强劳动意识，扬起青春风帆，为建成社会主义现代化强国做出自己的一份贡献。</p>
<p>教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）</p>	
<p>1、在学习通完成本章节课后测验； 2、选读《学习之道》、《学会学习》系列等书籍。</p>	
<p>教学后记（教学反思）</p>	
<p>造价1233班、造价1235班:在课程开始时，我播放了动画视频《鹬》，并通过引导学生思考三个问题：“什么是学习？你有哪些不同的学习体验？大学的学习是什么？”这一环节成功调动了学生的思维，尤其是他们对“大学学习是什么”这一问题的回答，帮助他们明确大学学习的重要性以及其与高中阶段的不同。这种情境导入不仅激发了学生的兴趣，也让他们开始思考学习的真正意义。</p> <p>造价1234班、造价1236班:通过播放《斯金纳箱实验》视频，我结合实验内容，向学生阐述了学习的广义和狭义定义。特别是通过斯金纳箱的反复经验与行为变化，学生能够清晰理解学习不仅是外显的行为反应，还包括潜在的行为变化。这一活动加深了学生对学习概念的理解，并且引导学生思考学习与行为之间的关系。</p> <p>动漫1233班、动漫1234班:我引导学生讨论“为什么大学要学习？”通过学生分享自己的感受与想法，帮助学生思考自己的学习动机。同时，通过介绍心理学家韦纳的动机理论，学生了解到动机是行为的内在驱动力，并且学会如何通过正确的动机来激发和维持学习兴趣。这一讨论环节促进了学生自我反思与对学习动机的认知。</p> <p>工商1232班、工商1233班:在时间管理的部分，我引导学生首先讨论“大学</p>	

时间去哪儿了”，通过学生的自由讨论，学生意识到时间管理的重要性。接着，我引导学生绘制“时间馅饼图”，帮助他们从图形化的方式反思时间分配的实际情况，并引导制作时间规划表，通过四象限时间管理法，让学生学会如何根据任务的重要性和紧急性来分配自己的时间。这一部分让学生对时间管理有了更加清晰的认知，并开始思考如何优化自己的时间使用。

## 项目十一之课程实践心理电影分享展示

教学内容	心理电影分享展示
教学课时	4 学时
学情分析	大部分大学生对心理健康问题的关注度逐渐提升，但对相关知识的理解仍较为片面，通常停留在理论层面。学生普遍喜欢通过电影等形式接受新知识，因此心理电影分享展示能激发他们的兴趣，帮助他们更直观地理解心理学概念和现象。学生在此环节中可能表现出较强的共鸣和参与欲望，有助于培养他们的情感共鸣和自我反思能力，同时提升应对心理困境的意识和技能。
教学目标	<p>知识目标：通过经典心理电影，引导学生深入理解心理健康相关主题（如情绪管理、压力应对、人际关系、个人成长）。了解电影中呈现的心理学现象及应对策略。</p> <p>能力目标：培养学生分析和思考心理问题的能力。提升学生表达个人见解和反思自我经验的能力。</p> <p>情感目标：增强学生对心理健康的关注，培养共情能力。鼓励学生用积极的心态面对生活挑战。</p>
教学重点	通过电影展示心理问题的多样性及应对方法。引导学生从影片中汲取心理调适的启示。
教学难点	让学生深入思考电影背后的心理学原理。鼓励学生结合自身经历，反思与分享。
教学方法	信息化教学（多媒体、超星学习通）、团辅活动、案例分析、小组讨论、心理测试

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 课前任务

一、第 2 周一第 3 周,以小组为单位在晚自习时间段观看一部推荐的心理电影。学习通自行组队, 每组不少于6 人, 不多于8 人。

二、制作 PPT, 分享观影感受

(一) PPT 内容 (不限于以下内容):

1. 团队分工
2. 电影简介
3. 部分片段视频展示
4. 观后感
- 5 周 5 之前将 PPT 上传至学习通 (提交任务)
- 4 周星期日晚上9 点前, 各小组将 PPT 拷贝给心理委员;
- 心理委员汇总, 用 U 盘拷贝到 5 周上课电脑。

(二) 5.6 周课上, 各小组上台进行 PPT 展示演讲 (6 分钟)

#### 推荐电影

1. 《90 后》 P22
2. 《我的忧郁青春》 P41
3. 《心灵捕手》 P62

4. 《愤怒管理》 P87
5. 《叫我第一名》 P103
6. 《万箭穿心》 P124
7. 《觉醒年代》 P145
8. 《美丽心灵》线上课程第二章 拓展学习
9. 《国王的演讲》线上课程第三章 拓展学习
10. 《头脑特工队》 线上课程第四章 拓展学习
11. 《当幸福来敲门》线上课程第五章 拓展学习
12. 《中国机长》线上课程第六章 拓展学习
13. 《长津湖》 线上课程第九章 拓展学习
14. 《哪吒之魔童降世》

## 教学环节 2 课中任务实施

介绍  
任务  
考核  
要求  
10'

### （一）评分方式

教师评价60%

组内匿名互评 20%

组间匿名互评 20%（组间仅组长评价）

### （二）评价指标

	<table><tr><td rowspan="15">PPT 制作（20 分）</td><td rowspan="3">PPT 制作精美程度</td><td colspan="4">分值</td></tr><tr><td>优等</td><td>良好</td><td>合格</td><td>不合格</td></tr><tr><td>20</td><td>15</td><td>10</td><td>酌情 0-9 分</td></tr><tr><td rowspan="6">分享内容准确，积极向上，富有启迪性</td><td>优等</td><td>良好</td><td>合格</td><td>不合格</td></tr><tr><td>20</td><td>15</td><td>10</td><td>酌情 0-9 分</td></tr><tr><td>优等</td><td>良好</td><td>合格</td><td>不合格</td></tr><tr><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>酌情 0-5 分</td></tr><tr><td rowspan="3">表达准确，逻辑清晰</td><td>优等</td><td>良好</td><td>合格</td><td>不合格</td></tr><tr><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>酌情 0-5 分</td></tr><tr><td rowspan="4">脱稿分享</td><td>全程脱稿</td><td>大部分脱稿</td><td>小部分脱稿</td><td>完全未脱稿</td></tr><tr><td>10</td><td>5</td><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td rowspan="2">分享时间把控准确（4 分钟）</td><td>符合</td><td>不符合</td><td>\</td><td>\</td></tr><tr><td>10</td><td>0</td><td>\</td><td>\</td></tr><tr><td rowspan="2">团队协作（20 分）</td><td rowspan="2">团队体现较好的分工协作</td><td>优等</td><td>良好</td><td>合格</td><td>不合格</td></tr><tr><td>20</td><td>15</td><td>10</td><td>酌情 0-9 分</td></tr><tr><td colspan="2">合计</td><td colspan="4">100</td></tr></table>	PPT 制作（20 分）	PPT 制作精美程度	分值				优等	良好	合格	不合格	20	15	10	酌情 0-9 分	分享内容准确，积极向上，富有启迪性	优等	良好	合格	不合格	20	15	10	酌情 0-9 分	优等	良好	合格	不合格	10	8	6	酌情 0-5 分	表达准确，逻辑清晰	优等	良好	合格	不合格	10	8	6	酌情 0-5 分	脱稿分享	全程脱稿	大部分脱稿	小部分脱稿	完全未脱稿	10	5	3	0	分享时间把控准确（4 分钟）	符合	不符合	\	\	10	0	\	\	团队协作（20 分）	团队体现较好的分工协作	优等	良好	合格	不合格	20	15	10	酌情 0-9 分	合计		100			
PPT 制作（20 分）	PPT 制作精美程度			分值																																																																							
				优等	良好	合格	不合格																																																																				
			20	15	10	酌情 0-9 分																																																																					
	分享内容准确，积极向上，富有启迪性		优等	良好	合格	不合格																																																																					
			20	15	10	酌情 0-9 分																																																																					
			优等	良好	合格	不合格																																																																					
			10	8	6	酌情 0-5 分																																																																					
			表达准确，逻辑清晰	优等	良好	合格	不合格																																																																				
				10	8	6	酌情 0-5 分																																																																				
	脱稿分享			全程脱稿	大部分脱稿	小部分脱稿	完全未脱稿																																																																				
			10	5	3	0																																																																					
			分享时间把控准确（4 分钟）	符合	不符合	\	\																																																																				
				10	0	\	\																																																																				
	团队协作（20 分）		团队体现较好的分工协作	优等	良好	合格	不合格																																																																				
		20		15	10	酌情 0-9 分																																																																					
合计		100																																																																									
任务实施 120’	学生分小组展示																																																																										
任务小结 30’	1、小组代表发言，谈体验感受，每组 2 分钟发言时间。 2、教师总结评价																																																																										
教学后记（教学反思）																																																																											
造价1233班、造价1235班:在小组展示环节中，部分学生表现得非常积极主动，而有些学生则显得较为被动，参与度不高。尤其在“脱稿分享”这一要求上，只有少部分小组能全程脱稿，其他组的同学普遍依赖 PPT 或者小抄。																																																																											

造价1234班、造价1236班:尽管学生按照要求观看了推荐的心理电影,但在分享感受时,大多数组的分析停留在表面情节和简单的情感表达上,缺乏深入的心理学视角和批判性思考。

动漫1233班、动漫1234班:这2个班级整体PP制作都很精美,但在小组展示中,可以明显看出部分组员参与较少,主要依赖于一两个核心成员。这反映出团队分工不够合理,团队合作的深度不足。

工商1232班、工商1233班:目前的评分标准主要依赖教师评价、组内互评和组间互评。但在实际操作中,部分学生的评分可能会带有主观偏见,影响整体评分的公平性。改进建议:引入“自评”环节,让学生自己评估自己的表现,从而促使他们进行自我反思。可以在评价指标中增加“自评得分”作为参考权重,进一步完善评价体系。



## 项目五 情绪管理 从我做起

教学内容	情绪管理 从我做起
教学课时	2 学时
学情分析	<p>1、大一学生，处于青春期早期，情绪波动较大，情感体验复杂而丰富。</p> <p>2、从学习通课前章节测试结果统计显示，34%学生对于接纳情绪和情绪的调控方法掌握不准确。</p>
教学目标	<p>1、知识目标：情绪的定义与构成何分类、特征；</p> <p>2、技能目标：掌握情绪调控的方法；</p> <p>3、自我认知目标：认识情绪调控的重要性，接纳情绪；</p> <p>4、课程思政目标：在活动训练的环节，选取有特点的不良情绪案例，帮助学生树立正确的价值观、爱国、感恩、劳动等意识。</p>
教学重点	使学生接纳自我，认识调控情绪的重要性，学会情绪调控的方法。
教学难点	培养学生积极的情绪特质。
教学方法	信息化教学（多媒体、超星学习通）、案例分析、小组讨论、课堂讲授、情景体验法、团辅活动

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成  
《情绪管理，自我做起》  
章节在线课程学习



### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结
<b>第一部分 情绪之意</b>				
<b>活动一： 情绪体验 5'</b>	让学生感受 在游戏中自 己的情绪变 化。	<p>抓逃手指游戏：讲述《烤鱿鱼》的故事老师将讲一个小故事，当这故事出现“KAO”这个音时，比方考试、烤焦、烤火等，请快速去抓住右边同学的食指，同时自己的左手食指快速逃脱。</p> <p>故事：从前有个人钓鱼，钓到了只鱿鱼。鱿鱼求他：你放了我吧，别把我烤来吃。那个人说：好的，那么我来考问你几个问题吧。鱿鱼很开心说：你考吧你考吧！然后这人就把鱿鱼给烤了。</p>	<p>分享讨论：当你听到口令时候，1. 你是怎么做的。2. 心情怎样？3. 当你抓到他人手指时，心情怎么样？4. 当你被抓到的时候心情怎样？</p>	<p>本节课将会从情绪之意、情绪之困、情绪之解三个方面来共同探讨，使同学们对情绪有合理认知，主动积极探索情绪，达到能建设性处理情绪的行为习惯。</p>

<b>活动二： 情绪体验</b> 5'	让学生进一步认识情绪，感受情绪的构成以及情绪的基本状态	<p>布置任务：亲身体会情绪的构成进而帮助理解情绪的状态。</p> <p>在一个月高风黑的夜晚，只能够独自一个人走在寂静的小路上，这条路很安静，连自己的呼吸声都是那么明显。突然，你听到身后有脚步声，你停……他也停，你走……身后脚步声又响起……此时你……</p>	学生互动交流：自己主观心理会怎么想的？说说看？那因为害怕，你的外部表现也就是行为表情上会是怎样的？那生理上呢？因为你步子的加快和内心的恐惧，使你生理上会与什么变化？	通过情境，我们理解了情绪的基本状态、主观体验，外部表现，生理唤醒。比如对引起情绪事件的解释和判断，引起心跳、呼吸、血管、肌肉、内分泌等变化。
<b>活动三： 小组讨论</b> 8'	让学生了解情绪的基本状态	<p>布置任务：案例图片的展示</p> <p>心境：半杯水漫画图讲解</p>  <p>激情：奥运会上中国取得金牌夺冠的时刻</p> <p>应激：遇难者的家属在现场的情绪</p> 	学生互动讨论：提炼每种状态关键词	<p>心境关键词是微弱、平静、持久；</p> <p>激情关键词：爆发 强烈、持续时间短，自我控制力减弱；</p> <p>应激关键词：预料之外的，突然情况。</p>
<b>活动四： 发布任务，当堂做题</b> 4'	检验学生对情绪的基本状态是否掌握	<p>布置任务：学习通情境作业，现场作答。</p> <p>1. 你有机会去你喜爱的歌手或者偶像的演唱会，离演唱会还有一段时间，这段时间你所处的情绪状态是（ ）。</p> <p>2. 到了演唱会现场，你看到你喜爱的偶像在台上唱歌，这时你的情绪状态是（ ）。</p> <p>3. 演唱会结束后，你的偶像到舞台边缘和观众牵手握手，歌迷很疯狂，现场一片混乱，现场的一个小孩吓得哇哇大哭，这时他的情绪状态是（ ）。</p>	在学习通内完成。	<p>1. 答案：心境。</p> <p>2. 答案：激情。</p> <p>3. 答案：应激。</p> <p>学习通展示正确答案和正确率统计结果。</p>

<b>活动五： 团体辅导 5’</b>	让学生理解情绪的分类，在游戏中学会观察和表达情绪	<p>布置任务：按照展示的表情，或者情绪表演动作，或者说出一句话。</p> 	学生互动交流：两人一组看着对方进行模仿表演。抢答 2 组人进行展示。	人的基本情绪分四类：喜、怒、哀、惧。 情绪的表达手段： 1、面部表情。 2、肢体语言。 3、语音语调。
<b>活动六： 观看视频 10’</b>	让学生认识到情绪的重要性，为下一步接纳自己情绪做准备	<p>案例：播放重庆公交车事件（视频）  <a href="https://tv.sohu.com/v/cGwvMC8xODY0NDI4MTEuc2h0bWw=.html">https://tv.sohu.com/v/cGwvMC8xODY0NDI4MTEuc2h0bWw=.html</a></p> 	分享观看学习通抢答自己观看后的感受。1 个人的情绪失控，14 个人陪葬。女乘客，用自己的疯狂和无知，让整整一车人都错过了余下的半生，多么让人悲叹。	研究表明，暴风雨般的愤怒，持续时间往往不超过 12 秒钟，爆发时摧毁一切但过后却风平浪静，控制好这 12 秒，就能排解负面情绪。”不是天灾，而是人祸！没控制好的 12 秒，毁了 15 人的一生。情绪无好坏之分，由情绪引发的行为或行为的后果有好坏之分。
<b>第二部分 情绪之困</b>				
<b>活动七： 案例分享 8’</b>	让学生体验觉知情绪的方法	<p>教师播放一些不同类型图片，突发事件的发生，封建社会受屈辱，抗日战争、中国夺冠等，让学生说出自己的情绪。</p> 	学生要正确觉察自己的情绪，要时时提醒自己注意：“我现在的的情绪是什么？”；特别是当我们发现到自己情绪异常时，要特别警觉。	要求学生 （1）探索情绪； （2）找一个独处的时间、安全的空间，大声的把任何感觉不加责备、不逃避地说给自己听； （3）与专业人士沟通，进行心理咨询，澄清自己的情绪。 （可结合学校思政活动之一，要求学生记录自己每天的心情）

<b>活动七： 互动投票</b> 5，	理解积极情绪和负面情绪存在的意义，学会接纳自己每一种情绪	如果给你一杯忘情水，能让你以后不再有任何负面情绪，你愿意喝下这杯忘情水吗？为什么？现场进行学习通互动投票，根据投票结果提问相关同学。	学生在学习通中投票并抢答，选出2位同学分享感受	正面情绪和负面情绪的意义。每种情绪都有存在的意义，我们应接纳我们人与生俱来天生的所有情绪表达。有了悲伤才会有快乐，有了焦虑才会使人进步。
<b>第三部分 情绪之解</b>				
<b>活动八： 展示案例</b> 8，	理解合理宣泄和不合理宣泄	展示出同学们的讨论，2个合理的行为，1个不合理的行为并展示学校禁烟禁酒令，提醒并要求同学们在行为宣泄的过程中需要遵守原则。 	学生课前在学习通中分享自己不开心时如何宣泄情绪，并现场再分享几种合理的方法。比如，听歌，找人倾诉、哭泣、运动、转移自己注意力等 <div>课程思政</div>	总结合理宣泄原则：以遵纪守法、不损人害己为前提，以适合自己为首选，悦己怡人为上选，用合理的方法宣泄情绪。用合理的方式发泄情绪，不违反道德和法律，不能伤害他人和集体的利益。同学们对于不恰当的行为宣泄方式要果断说“不”。
<b>活动九： 冥想放松法</b> 10，	认识到冥想放松法，了解音乐缓解法+冥想放松法+肌肉放松法：	播放音乐，引导冥想放松。 引导词：今天带大家进入一个更为浩瀚和广阔的空间，让我们一起进入瑜伽冥想词海洋篇，感受海滩白云、海风的轻抚、海鸥的翱翔。缓缓地闭上眼，随着呼吸，我们开始离开充满喧嚣声响的都市，来到了期待已久的海边，面朝大海，春暖花开。我们看到在海天的尽头，有一轮红日正在冉冉升起，美丽的海空弥漫着一股清香的味道，吸入我们的肺腑。我们徐徐的吐出浊气，换入新气，万道霞光照射在我们的身上，有一种久违的祥和深入我们的心房，有一种熟悉	 学生用自己最舒服的姿势在课堂按照老师的引导词和描述，进行放松。	体验冥想放松法，感受到自己沉浸其中，大脑中的情景，学会助人助己。



		的喜悦正感动着我们的生命，迎着红日的光芒，我们与它和谐连接。我们跟随着海浪的脚步，来到了岸边。海浪变做一缕缕温柔的水波，轻轻地拂过海滩，贝壳的沙砾被海水冲去，露出五彩斑斓的本来面目。岸边的石子在海水的抚摸下，渐渐地失去了尖锐的棱角，变得那么的光滑而圆润。整个海滩，在海水的洗礼下，显得如此美妙、壮观，却仍是如此平静。		
活动十： 认知调整 6'	情景体验理解认知调整法，进一步理解是什么决定着人的情绪行为	情景：假如有一天你拿着自己制作的一盒糕点送给好友，经过公园的长凳边，突然发现自己鞋带松了，你把糕点放在长凳上，蹲下系鞋带，当你准备站起来的同时径直走来一个人，坐在椅子上，一下把你的要送人的糕点压坏了。这时，你会怎想？	学生将自己代入其中，并回答自己的情绪，再知道是盲人之后再次分享情绪  <b>课程思政</b>	在这个情境体验当中，我们同学的情绪发生了变化。从愤怒、崩溃、生气变成了无奈，原谅，同情。解释课前学习通学习的情绪ABC理论，进一步理解，人不是为事情困扰着，而是被对事情的看法困扰着。
活动十一： 心理行为训练 6'	运用情绪ABC理论，重新调整认知，来尝试帮助班级的同学解决生活中真实的困扰。	在课前学习通中老师布置了一个情绪管理问卷调查，部分同学写下了自己近期不开心的事件，从中选取了三个事件，进行心理行为训练。并举个示例：爸爸妈妈总是对我唠唠叨叨，所以我不开心（引导并展示学生把该情境“转换结果”补充完整）	观看展示的三个情景困扰，在情境事件不变+结果情绪改为相反词或者反转该情绪建立合理认知。+“因为”置后，补充完整。	掌握用这种认知调整的方法去转换对一些事情的消极看法，也帮助了有情绪困扰的同学，重新审视事件，能去尝试着转换自己的认知，调节情绪。换个角度看问题，你一定会发现柳暗花明又一村。
教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）				
<p>1. 主题：我的情绪我做主！实践：研究表明，暴风雨般的愤怒，持续时间往往不超过 12 秒钟，爆发时摧毁一切但过后却风平浪静，控制好这 12 秒，就能排解负面情绪。尝试记录和觉察自己负面情绪时，深呼吸反复 12 秒。</p> <p>2. 主题：学会记录情绪吧！实践：结合学校思政要求，记录自己一周的情绪，用文字表达写在要求的作业本上。</p>				

## 教学后记（教学反思）

造价1233班、造价1235班:本节课通过“抓逃手指”的游戏作为导入,不仅快速调动了学生的课堂参与积极性,还有效地引导学生直观体验情绪波动。这种生动有趣的开场方式,帮助学生更深刻地理解情绪的瞬间变化,同时也促进了同学间的互动和友谊。

造价1234班、造价1236班:整个课堂以体验活动为主线,包括情景模拟、小组讨论、案例分析等多种教学方法,让学生在参与中学习。例如,情景模拟“月黑风高的夜晚”帮助学生深入理解情绪的构成和反应特点。这种体验式教学,不仅提高了学生的学习兴趣,还加深了他们对情绪理论的认识。

动漫1233班、动漫1234班:课堂中借助学习通平台,开展线上互动答题与投票活动,充分利用现代化信息技术手段,提高了课堂的互动性和即时反馈效果。例如,通过实时投票讨论“是否愿意喝忘情水”,引发学生思考正负面情绪的意义,帮助学生更好地接纳自己的情绪。

工商1232班、工商1233班:在课堂上,有学生提到“通过喝酒来缓解压力”的情绪管理方式,引起全班哄笑。虽然我在当下进行了回应,但反馈效果较为浅显,没有深入引导学生认识到这种方法的弊端及替代策略。这反映出我在处理突发性负面情绪表达时的引导不够深入,也暴露出课堂思政教育融入不足的问题。

## 项目六 化解压力，接受挑战

教学内容	化解压力，接受挑战
教学课时	2 学时
学情分析	<p>1、大学生处于身心发展的成熟期，生理发展的成熟往往早于心理的成熟，又由于社会生活经验尚浅，面对挫折和压力常常不知所措。所以帮助学生正确认识看待压力和挫折，是一个非常现实而又迫切的课题。</p> <p>2、从学习通章节测试结果统计显示，约 30%学生对于对于压力与挫折的认识不足，遇到问题时不能运用恰当的方式来应对，因此，提高对压力与挫折的认知，掌握适当大学生使用的心理机制非常必要。</p>
教学目标	<p>1、知识目标：知识目标：看到压力和挫折的双重性；了解自己的压力源；知道挫折的影响因素；觉察常用的心理防御机制；</p> <p>2、技能目标：掌握压力和挫折的有效应对方法；根据个人特点应用到自己的生活实践中；增强对环境的控制力和相应的责任承担力；</p> <p>3、自我认知目标：不回避，不畏惧压力和挫折；真诚地开放并分享自己的生活经验；</p> <p>4、课程思政目标：提升面对压力与挫折的自信心，增强身为当代大学生的自豪感。</p>
教学重点	了解压力与挫折的内涵以及存在的意义。
教学难点	能够运用心理防御机制调节压力与挫折。
教学方法	信息化教学（多媒体、超星学习通）、体验活动、案例分析、小组讨论、心理测试



## 教 学 过 程

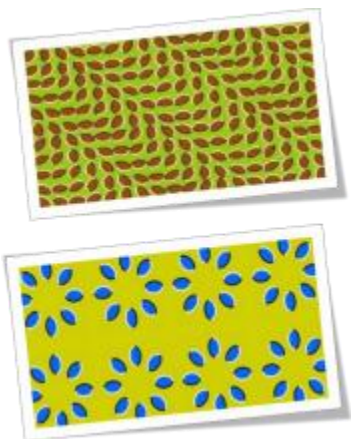


### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成  
《化解压力，接受挑战》  
章节在线课程学习



### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结
<b>第一部分 了解压力</b>				
活动一 5'	通过有趣的心理图片引起同学们对于压力大小的讨论	<p>课程导入：心理压力趣味测试</p> <p>看看下面两张图片，是静止的还是转动的？</p>  <p>这是两张静止的图片。</p>	<p>同学们看到结果有没有不同？区别是什么？</p>	<p>压力存在的普遍性使得每个同学看到的结果不同，有快有慢，有动有静。</p>

		不过你看到的这些静止的图片是不是在动呢？专家认为，图片与心理承受力有关，你的心理承受力越强，图片转动越慢。		
活动二 5'	引导学生思考是不是没有压力是一种理想状态	<b>思考题：</b> 有压力是好还是坏呢？如果有一份毫无压力、躺着就能挣钱的工作，你愿意去做吗？	小组讨论：压力存在的必要性？给出愿意接受与不愿接受的理由分别是什么？	压力是客观存在的事实，任何人都无法逃避，必须要坦然面对。
活动三 6'	呈现真实的实验，让学生感受了解压力的存在是人类生命正常生存的必要条件	<b>感觉剥夺实验：</b> 有一个著名的“感觉剥夺实验”是这样的：贝克斯顿（Boxton）在美国麦吉利大学募集了许多大学生志愿者，让这些志愿者每天躺在床上睡觉，并有每天20美元的酬劳。他们可以自己决定何时退出实验。这种毫无压力的生活看来应该是惬意的，还有钱可以拿，真不错。而实际情况怎么样呢？大多数志愿者在实验开始后24-36小时内要求退出，没有人坚持72小时以上。在试验期间，他们由惬意的睡眠渐	讨论：假设你在这样的实验环境中，你能坚持多久，你会有什么样的感受和体验呢？	实验告诉我们：维持大脑觉醒状态的中枢结构——网状结构需要得到外界的刺激以维持一个激活的状态。当外界接触被阻止时，大脑就即兴创作，自己产生刺激。所以这个实验证明：生命活动的维持需要一定水平的外界刺激。

		渐变为厌倦和不安，而后开始唱歌、吹口哨和自言自语，直至有幻觉出现。		
活动四 5'	认识压力的反应类型	<b>主题讨论：</b> 当人们面临压力时会产生一系列的反应，那么同学们在遇到压力时请讲讲你的反应有哪些？	小组讨论：提炼总结压力的反应类型	从同学们的举例中我们可以总结为：生理反应、行为反应和心理反应。
活动五 5'	了解生活中压力源的类型	<b>主题讨论：</b> 请同学们想想你们的压力一般来自于哪些方面？举例说明。	分组讨论：提炼总结压力来源	压力主要分为：生物性压力源、心理性压力源、社会性压力源、文化性压力源

## 第二部分 认识挫折

活动六 6'	观看视频，感受大学生挫折存在的普遍性，引起学生共鸣	<b>观看视频：</b> 《大学挫折四部曲》 思考视频中产生了哪些挫折？最后主人公是如何处理的？	片中的同学所遇到挫折在大学中普遍存在，非常具有代表性，引发学生共鸣。	认识到挫折存在的普遍性，从中寻找自己的身影，学习主人公对待挫折的态度和方式，提升抗压能力。
活动七 5'	通过事例认识挫折内涵	列举甲乙两位同学考试成绩不好的事例，让同学们说出结果的不同，从而认识挫折内涵。	同学甲认为考的不好，会丢人，所以难过沮丧、灰心丧气；同学乙认为，考得不好是因为没有复习好，下次努力就可以考出好成绩，所以内心和平，继续努力。	认识挫折的内涵包括：挫折情境、挫折认知和挫折反应。

活动八 8，	挫折承受力及影响因素	思考：人的挫折承受力大小一样吗？是什么导致这样的结果？	挫折承受力大小不同，有的人越挫越勇，有的人遇到挫折就退缩，这是因为每个人的条件不同，比如有的人经验丰富，有的人意志坚强，有的人善于听取别人意见，有的人固执己见……	将同学们的结论总结一下就是，个人素质、生理因素、受挫经验、受挫时的条件及定势等因素，都是影响每个人挫折不同的因素。
第三部分 压力与挫折分析				
活动九 5，	大学生的压力与挫折分析	主题讨论：请同学们列举你的压力都有哪些？并概括一下是哪方面的压力？	学生指出，有学习压力、生活压力、交往压力、感情压力、交往压力等。	大学生常见的压力：学习压力、生活压力、交往压力、情感压力、个体内部压力和就业压力。
活动十 8，	认识挫折存在的意义	观看视频短片《每个挫折都有它的意义》 <a href="https://v.youku.com/v_show/id_XNjQ5MzAwNzYw.html?spm=a2h0c.8166622.PhoneSokuUgc_1.dscreenshot">https://v.youku.com/v_show/id_XNjQ5MzAwNzYw.html?spm=a2h0c.8166622.PhoneSokuUgc_1.dscreenshot</a> ，思考挫折的意义是什么？	同学们看到打倒的小男孩一次次站起来，被他的精神所感动，体会了挫折的内涵。	小男孩虽然经历三个月训练，仍然一次次被打倒在地，但他又一次次地站起来也是一种历练与成长，在他今后面对挫折与失败的时候可以以有勇气去面对，这就是挫折意义所在。启发引导学生从不同的角度看待事物，换一个角度去思考就会有不同的收获。

<div>活动十一</div> <div>15'</div>	合理运用心理防御机制	<p>列举《狐狸与葡萄的故事》，七只狐狸虽然都没有尝到美味的葡萄，但是每只狐狸的心态、想法与做法各有不同，体会不同心理防御机制的运用。</p>		<p>第一只：吃不到葡萄说葡萄酸，是合理化机制；第二只：借助男朋友的力量吃到葡萄，是补偿机制；第三只：吃不到葡萄可以去吃柠檬，是替代机制；第四只：赞美大自然，是升华机制；第五只：说自己本来也不想吃，是否定机制；第六只：无奈离开，是潜抑机制；第七只：学习采摘技术，是认同机制。</p>	<p>同学们总计归纳很好，分别运用了合理化、补偿、替代、升华、否定、潜抑和认同机制。</p>
		<p>讨论：人们普遍对会计人员的印象是什么样的，请归纳总结？</p>	<p>诚实、认真、不做假账、执着、严肃……</p>	<p>我们将他们的这种看法视作坚持原则、踏实做事，并发挥到本职工作中，就可以成为一名优秀的会计从业者。</p>	
<div>第四部分 压力与挫折应对</div>					
<div>活动十二</div> <div>10'</div>	学习应对压力与挫折的技巧	<p>学习通作业：请同学们举例自己在遇到压力与挫折的时候就怎么解决的，有没有好的方法与同学们交流？</p>	<p>看书、运动、唱歌、听音乐、买东西、画画、吃好东西、跟朋友倾诉、自己呆着……</p> <div>课程思政</div>	<p>同学们说的很好，将同学们的做法总结一下，常用的方法主要有正确归因法、自我暗示法、目标调整法、合理宣泄法、社会求助法和丰富生活法。</p>	

活动十三 5’	故事分享	故事分享《佛像与台阶》：有一座山上建了一座庙，庙里有尊雕刻精美的佛像。数不清的善男信女沿着一级级台阶走到山顶，在佛像前顶礼膜拜。一年又一年，香火旺盛，拜佛的人络绎不绝。终于，铺在山路上的台阶开始抱怨了：“佛像呀，大家都是石头，凭什么我被人踩来踩去，你却别人供在殿堂？”佛像笑了笑：“当年，您只挨了六刀，而我是经历了千刀万凿之后，才有了现在的形状。”	佛像与台阶的经历不同，造就了不同的结果与地位。	佛像昔日经受了雕凿的痛苦，才造就了今日的成就。同样，我们每个人也在用今天的坎坷，为自己的未来塑造着形象。这就是压力与挫折存在的意义。
总结	总结回顾本章内容，统计学习讨论互动加分情况，发放课程学生评价表，布置课后拓展作业和章节测试作业。			
教学环节3 行 课后日常习惯养成（作业安排）				
1. 推荐阅读书籍《别躺在挫折的脚下》。 2. 完成两个心理测试：《抗挫折能力测试》、《心理压力测试》。 3. 自学耶克斯和道德森定律。				
教学后记（教学反思）				
造价1233班、造价1235班：本次课程特别注重学生的参与与体验，通过“心理趣味测试”“压力源讨论”“感觉剥夺实验”等多个互动活动，让学生在讨论和体验中加深对压力和挫折的认识。这种以学生为主体的教学方式有效调动了课堂氛围，提升了学生的参与度和学习积极性。但部分学生反馈，虽然采用了趣味图片和心理测试导入课程，但导入环节时间较短，未能充分引起学				



生的兴趣和思考。因此，在未来的课程设计中，可以引入更多引人入胜的案例或故事，使学生更快进入学习状态。

造价1234班、造价1236班:本次课堂中更多引用了外部案例，而较少结合自身经验进行分享。缺乏自我开放可能导致学生在课堂上的共鸣度不够高。在未来教学中，我将尝试更多地进行自我剖析，与学生分享自己面对压力与挫折的真实经历，从而拉近与学生的距离，增强课堂共情体验。

动漫1233班、动漫1234班:由于课程时间有限，本次课设计了较多的活动，导致部分活动时间较为紧张。例如，在心理防御机制的讨论环节，学生虽然能够总结出各类机制，但未能深入探讨其实际应用场景。因此，未来课程设计中将优化活动数量和时间分配，确保学生有足够的时间进行深度思考和讨论。

工商1232班、工商1233班:本次课堂中更多引用了外部案例，而较少结合自身经验进行分享。缺乏自我开放可能导致学生在课堂上的共鸣度不够高。在未来教学中，我将尝试更多地进行自我剖析，与学生分享自己面对压力与挫折的真实经历，从而拉近与学生的距离，增强课堂共情体验。

## 项目十一之课程实践放松训练

教学内容	课程实践：放松训练
教学课时	4 学时
学情分析	大学生面临学业压力、就业压力和人际关系等多重挑战，常常感到 焦虑和紧张，但对情绪调节的方法了解较少。多数学生缺乏科学的 放松技巧，仅依靠上网、刷手机等方式短暂转移注意力，难以真正 缓解压力。因此，引入放松训练课程能有效帮助他们掌握科学的减 压方法，提升情绪管理能力，促进心理健康。同时，学生对实际操 作和体验类活动兴趣较高，能够积极参与放松训练练习。
教学目标	<p>知识目标：了解放松训练的基本原理及其对缓解压力的作用。 掌握常见的放松训练方法，如腹式呼吸法、渐进性肌肉放松法和冥 想法。</p> <p>能力目标： 提升学生自我调节情绪和减轻压力的能力。学会 在日常生活中运用放松技巧应对焦虑和紧张情绪。</p> <p>情感目标：培养学生对自我关怀的重视，提高心理健康意识。 促进学生建立积极的生活态度，提升心理韧性。</p>
教学重点	掌握三种常见的放松训练方法（腹式呼吸、肌肉放松、冥想）。 体验放松训练带来的身心变化。
教学难点	如何引导学生进入放松状态，体验身心放松的效果。 帮助学生克服对放松训练的排斥或不适应心理。
教学方法	讲授法、示范教学、体验练习、反馈讨论



## 教 学 过 程



### 教学环节 1 任务实施

#### 示范 引导

一个带有磁性的声音：“按照平时的习惯以最舒服的姿势坐好或者躺好，闭上眼睛，深而缓慢的呼吸，同时大脑中形象着……”

大家对于上面的一段话是否比较熟悉呢？没错他就是一般涉及到心理的影视节目里边都会有的一幕，有的是备受推崇的催眠开头，有的则是一般的放松引导。今天给大家讲的就是行为治疗中使用最广泛的技术之一放松训练。他们有催眠那么高深但是却使用的最广。

放松训练主要是两方面的应用，一是传统使用方式，3-5分钟以内短时快速的引导人们从异常的情绪中平复下来，为接下来的其他治疗技术做铺垫；二是在其基础上加入了新的元素，变成15-30分钟左右的音乐放松训练，这种训练前期伴有指导语，引入浅睡眠之后，让人随着轻音乐进行放松休息，提高休息效率，起到凝气静心的效果，对于部分的失眠多梦、缓解正常工作生活压力有很好的效果。下面我们按照以往惯例，详细介绍一下放松训练。

#### 【放松训练的原理】

放松训练的基本假设是改变生理反应，主观体验也会随着改变。通俗的说，

也就是你做微笑的表情的時候，你的情緒也會被帶動的開心。雖然實際效果沒有這麼強大，但是通過呼吸或是肢體的动作讓情緒平復下來還是可以 做到的。

### 【操作步驟及過程】

1. 介紹原理，和之前一樣向幫助的對象介紹原理，自己用的話就自己了解說服自己。

2. 放鬆前的準備，如果是短期緊急的情緒平復，盡快讓人注意到，進行引導就好；如果是長時間的放鬆訓練，放鬆的人先保證有一個舒適的坐或躺的位置，同時如果使用音樂要準備播放器，這樣能夠事半功倍。

3. 進行示範、指導，這裡要說明一下，幫助別人的話自己一定要熟練。如何和示範指導這裡不說，在技巧里边一起說，不同的技巧操作起來不一 樣。

4. 技能強化練習，自己用自己練，幫助他人話，引導其坐好強化練習。【放鬆訓練常用方法】

放鬆訓練方法有很多種，我們可以使用任意一種也可以混合使用，下面介紹呼吸放鬆法、肌肉放鬆法和想象放鬆法這三種主要的簡便易行的放鬆訓練。

### 【注意事項】

1. 訓練方法可以單獨使用也可以聯合使用，但一般一兩種為宜，不宜過多。

2. 放鬆療法的关键是放鬆，既強調身體、肌肉的放鬆，更強精、心理的放鬆，體驗身體放鬆後的體驗。

	<p>3. 放松时，应集中精力，全身心地投入，避免各种干扰，通过训练 真正达到放松效果。所以就要求，放松时穿戴舒适，椅子舒适，同时保证 不受外界干扰。</p> <p>4. 放松治疗尤其是想象放松法对想象力和受暗示能力密切相关，如果条件不对称效果可能不太好，建议选择其他方式。</p> <p>5. 要把放松用到平常，放松最重要的目的是能够在日常生活环境中 可以随时做到随意的放松，并运用自如。</p> <p><b>【示范学习】</b></p> <p>观看放松训练视频，学习并体验放松训练常用三种方法</p> <p>视频地址：</p> <p><a href="https://v.youku.com/v_show/id_XNDMOMjY2NjIwNA==.html?sharekey=7_d476a307503db913a72b896a2b2cfeb6">https://v.youku.com/v_show/id_XNDMOMjY2NjIwNA==.html?sharekey=7_d476a307503db913a72b896a2b2cfeb6</a></p>
<p>任务 实施 120’</p>	<p>1. 同学之间相互协商，通过面对面建组，4 人为 1 组，未建组同学无该项课程实践活动成绩。</p> <p>2. 根据放松训练要求，按《放松训练指导语》内容提示，每位同学从鼻腔 呼吸放松、腹式呼吸放松、肌肉呼吸放松、想象呼吸放松法中选择一种方法（4 位同学不得重复），模仿学习。</p>

	<p>3. 拍视频提交任务。视频拍摄要求：每次由一位同学按模仿学习的方法指导同组两位同学进行放松，一位同学进行视频拍摄。共提交 4 个不同放松方法的视频。视频拍摄时间合计不得少于 10 分钟。</p> <p>4. 提交 4 个视频，4 个视频，4 个视频</p> <p>5. 只能由 1 个同学同时提交 4 个视频</p>
任务 小结 30'	<p>1、小组代表发言，谈体验感受，每组 2 分钟发言时间。</p> <p>2、教师总结评价</p>

### 教学后记（教学反思）

造价1233班、造价1235班:从课堂实际效果来看，学生对放松训练的基本原理及 三种常见方法（腹式呼吸、渐进性肌肉放松、冥想法）有了清晰的理解，并能在实践中正确应用。课堂上的分组练习和任务完成度较高，大部分学生在体验过放松训练后，能够感受到身心的放松效果，初步具备了在日常生活中自主运用放松技巧的能力。

造价1234班、造价1236班:课程整体氛围较为轻松，大多数学生能够积极参与到小组活动中。然而，部分学生在最初的放松引导过程中，存在注意力不集中的现象。这可能与学生不熟悉放松训练有关，也与课堂外的干扰因素（如手机、噪音）有一定关系。在未来的课程设计中，可以尝试增加更多的引导词及冥想练习，帮助学生更快地进入放松状态。此外，应加强课堂纪律管理，确保一个安静的放松环境。

动漫1233班、动漫1234班:采用了讲授、示范、体验练习和小组讨论相结合的教学方法,显著提升了学生的参与度和学习兴趣。通过观看示范视频和实际操作练习,学生能更直观地理解放松训练的技巧和步骤。尤其是在分组活动环节中,学生之间的互动和协作提升了课程的体验性,帮助他们更好地掌握放松方法。但在指导学生进入深度放松状态时,个别学生仍表现出一定的不适应,需要更进一步的引导和鼓励。

工商1232班、工商1233班:本次课程使用的背景音乐偏向于传统的舒缓音乐。学生反馈如果能加入自然声效(如海浪、森林鸟鸣)或轻柔的环境音,会更有助于他们放松。在之后的课程中,可以尝试多种背景音乐,以找到最适合学生的声音环境。

## 项目七 成功交往，快乐生活

教学内容	成功交往，快乐生活
教学课时	2 学时
学情分析	<p>1、学生对于心理健康有了一个初步的认识和理解，但来到学校还只有两个多月，同学们了解与交流还不够深入，部分同学在人际关系方面既存在需求又存在困惑，就如何正确处理人际关系，化解人际冲突，仍感到有些茫然；大一新生寝室人际关系调查，在随机抽取的 100 名学生中，有 27 名学生对宿舍内部关系表示不太满意，将近三成，需要着重优化寝室人际关系；</p> <p>2、从学习通章节测试结果统计可以看出，有近 30%的同学对人际交往的心理效应之刻板效应理解不透彻。</p>
教学目标	<p>1、知识目标：了解人际交往的意义、特点及类型；了解人际吸引的因素，理解人际交往的心理效应；</p> <p>2、技能目标：掌握人际交往技巧；</p> <p>3、自我认知目标：提高对人际关系重要性的认识，培养主动人际交往意识；</p> <p>4、课程思政目标：培育和践行社会主义核心价值观，诚信友善待人。</p>
教学重点	人际吸引的因素，人际交往的心理效应，掌握人际交往技巧。
教学难点	培养学生正确认识良好人际关系对心理健康的促进作用，并能够在实际生活中以积极的心态面对人际交往。
教学方法	<p>1、开展线上+线下混合式教学。线上提前自主学习专题的主要内容，老师组织同学们进行章节学情分析，了解同学们学习的难点与困惑，根据线上学情，有针对性的制定线下教学体验项目；</p> <p>2、课堂教学以团体心理辅导为主。多采用案例教学与小组情境讨论式教学；</p> <p>3、营造鼓励与尊重的师生关系，教学重在引导，学生重在体验。</p>

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成  
《成功交往，快乐生活》  
章节在线课程学习



### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结															
<div> <div> 活动一： 体验人际交往互动 </div> <div>20'</div> </div>	体验人际交往是双向的、是互动的，深刻感受到每个人都希望被接纳、被欣赏、被喜欢。	<div> <div>           游戏：爱在指尖           <div>             引导语：两人一组，当老师说“手势”这个词时，同学们向对方深出自己的手指（不包括拇指），大家按照规则作出相应的动作。 </div> </div> <table> <tr> <th>手势</th> <th>含义</th> <th>动作</th> </tr> <tr> <td>一根手指</td> <td>不愿意相互认识</td> <td>各自把脸转向自己的右方</td> </tr> <tr> <td>二根手指</td> <td>愿意初步认识</td> <td>互相握一下对方的右手</td> </tr> <tr> <td>三根手指</td> <td>很高兴认识对方</td> <td>热情地握住对方的双手</td> </tr> <tr> <td>四根手指</td> <td>愿意真心真意为对方付出</td> <td>热情地拥抱对方</td> </tr> </table> </div>	手势	含义	动作	一根手指	不愿意相互认识	各自把脸转向自己的右方	二根手指	愿意初步认识	互相握一下对方的右手	三根手指	很高兴认识对方	热情地握住对方的双手	四根手指	愿意真心真意为对方付出	热情地拥抱对方	<div>           体验反思：刚才自己做了几个动作？握手和拥抱的亲密动作有几次？当我看到我伸出的手指比别人多或少时，我心中的感受是怎样的？从这个团体心理辅导中我有什么启示？         </div>	人际交往中，每个人希望别人接纳自己，喜欢自己。人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏，让我们敞开心扉，积极拥抱人际交往吧！
手势	含义	动作																	
一根手指	不愿意相互认识	各自把脸转向自己的右方																	
二根手指	愿意初步认识	互相握一下对方的右手																	
三根手指	很高兴认识对方	热情地握住对方的双手																	
四根手指	愿意真心真意为对方付出	热情地拥抱对方																	



<b>活动二： 理解人际交往需要</b>  15'	感受人需要通过人际交往获得安全感，与人交往，被爱被接纳，是人与生俱来的需要。	<b>播放视频：</b> 著名心理学实验——恒河猴社交剥夺实验  链接地址： <a href="https://v.qq.com/x/page/i0756t8ez">https://v.qq.com/x/page/i0756t8ez</a>	<b>讨论：</b> 恒河猴社交剥夺实验给了我们什么启示？	身体接触对婴猴的发展甚至超过哺乳的作用。婴儿需要父母的拥抱亲吻等身体的接触获得安全感，人通过人与人的交往获得安全感。
<b>活动三： 掌握人际交往吸引因素</b>  20'	体验人际交往中有哪些吸引的因素，通过掌握学会运用吸引因素，增强人际交往魅力。	<b>主题讨论：</b> 人一生中有很多不同类型人际关系，比如亲情、友情、爱情等，亲情是一种血缘关系，更多的是我们无法选择，但是让什么样的人成为你的朋友或者选择什么样的人成为你的伴侣，这个是可以选择的，哪些因素影响人际关系的选择与建立？我们根据什么规则去选择我们的朋友？	<b>分组讨论：</b> 提炼总结人际吸引的因素。	人际吸引的因素有个人仪表、性格特点、临近、熟悉、相似性、互补性等多种因素，我们要通过掌握人际吸引的因素探索更适合的人际交往方法。
		<b>心理训练——自我探索</b> 请同学们想想自己最要好的朋友或者人缘特别好、特别受欢迎的人，并写出其性格特点 2 项；想想目前最讨厌或不喜欢的对象，并写出其讨厌其性格特点 2 项。	<b>自我探索：</b> 记录高度喜欢的性格特点、中性喜欢的性格特点与高度厌恶的性格特点。	培养我们良好的性格特点，建立好人缘，提高人际交往魅力。
<b>活动四： 运用人际交往心理效应</b>  10'	通过体验，引导同学们正确理解、善于运用人际交往的心理效应，增强人际交往的效果。（针对同学们课前线上学习情况分析，选取刻板	<b>问题导入——理解刻板效应的定义。</b> 情境：某市公安局局长和市长在聊天，突然一个小孩儿满头大汗的跑过来对公安局长说，你爸爸和我爸爸吵起来了，你快点回去吧。那么请大家想想，这个局长和这个小孩儿可能是什么关系？	情境体验中学生思想碰撞，发散思维，尽可能说出各种可能的关系。	母子关系？大部分同学没想到，就是一种心理效应影响我们，这就是刻板效应。在许多人心目中，公安局长一般是男性，这是典型的刻板印象误导人的判断能力的故事。引出刻板效应的定义。



	效应进行体验)	引导归纳一刻板效应的分类。	结合生活经验举例，进行归纳。	生活中刻板效应是很常见的，有性别刻板印象、地域刻板印象、外表刻板印象、喜好刻板印象、政治刻板印象、年龄刻板印象等。
		<div>课程思政</div> <p><b>情境体验——善于运用刻板效应</b>  <b>(1) 警惕刻板效应给我们带来偏见与歧视；</b>  <b>体验：</b>遇到摔倒的老人，你会怎么办？  <b>(2) 利用刻板效应塑造我们正面积极的形象：</b>  <b>讨论：</b>作为会计专业的学生你认为会计行业人员应具备哪些“优秀品质”？</p>	<p>同学们在学习通上投票，扶还是不扶，并说明理由。体验刻板效应是如何影响我们的判断与行为的。</p> <p>同学们在学习通中列举出会计行业人员的优秀品质具有有哪些。</p>	刻板效应深入影响我们人际交往，一方面，警惕刻板效应带来的偏见与歧视，许多刻板效应是有偏差的，会妨碍我们对客观事物作出正确的评价；另一方面，塑造我们正面积极的形象，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。
<b>活动五：优化人际关系处理</b> 25'	通过调研，寝室人际关系是大学生在校园里最亲密也是最难以处理的人际关系，引导同学们优化寝室人际关系，更愉快的生活，提升人际交往魅力。	<p><b>主题讨论：</b>遇到寝室矛盾，我们该怎么处理？</p> <p><b>情境：</b>室友小A刚刚坠入爱河，沉迷于煲微信电话粥，每天都打到凌晨三四点，也不休息。这段时间严重影响到你们的学习和生活，一天晚上，你终于忍无可忍，于是……</p>	<p><b>体验与思考：</b>如果是我，我该怎么办？同学们积极思考，想出应对办法。</p>	寝室同学肯定是有个性差异性的，我们要积极沟通。遇到此类情况，我们先处理情绪，等情绪平复后，再进行沟通处理，切忌带着情绪处理矛盾。
		<div>课程思政</div> <p><b>观看视频：</b>《中国好室友》  <b>链接地址：</b>  <a href="https://v.qq.com/x/page/1054791pzxg.html">https://v.qq.com/x/page/1054791pzxg.html</a></p>	<p>讨论：视频中朱凯凯为什么被称为中国好室友，他身上有哪些高尚的品德？</p>	三人行必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。学习朱凯凯身上的善良、体贴他人，为别人着想等优秀品质，营造和谐的人际关系。

		合唱歌曲《相亲相爱的一家人》	体验：室友之间的亲如家人的美好情感，珍惜与感恩。	创建积极的寝室人际关系我们应该做到：正确化解寝室矛盾；培养高尚的道德品质；认真审视自我，学会自律；互帮互助，主动关爱室友。相亲相爱的室友情感将是我们一生宝贵的精神财富！
--	--	----------------	--------------------------	--

### 教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）

- 1、主题：不要吝啬我们的赞美！实践：开展寝室卧谈会，每位找出其他室友的优点与闪光点，真诚的赞美对方。
- 2、主题：学会微笑吧！实践：见到同学，第一反应试着热情的微笑吧，你会有意想不到的回馈。

### 教学后记（教学反思）

造价1233班、造价1235班:通过两学时的课程，整体教学目标基本达成。学生对 人际交往的意义、特点及心理效应有了较为全面的了解，并掌握了一些基本的人 际交往技巧。从课堂互动和课后反馈来看，大多数学生表现出积极的参与意愿， 初步培养了主动交往的意识。在宿舍人际关系改善方面，部分学生表示课堂内容 对其提升寝室和谐度有所帮助。此外，课程还有效融入了社会主义核心价值观的 思政元素，引导学生在交往中诚信友善待人。

造价1234班、造价1236班:课堂活动设计丰富，学生们积极参与。小组讨论和角色扮演的 环节有效地激活了学生思维，尤其是在人际交往吸引因素的讨论中，学生能够结 合自身经历提出见解，体现出较好的思辨能力。

动漫1233班、动漫1234班:部分性格内向的学生参与度相对较低，特别是在需要 公开发言的环节，表现出一定的退缩。尽管在小组讨论中，他们能够通过 与同伴 的互动获得一定的自信心，但整体参与度和表达欲望仍有待提高。未来教学中， 可以考虑通过增加匿名投票、线上互动等方式，为这些学生创造更舒适的表达机会。

工商1232班、工商1233班:针对大一新生在寝室关系中常遇到的矛盾,课程设计了“如何处理寝室矛盾”的情境讨论。通过案例分析和角色扮演,学生们学会了更有效的沟通策略。课后反馈显示,部分学生在课程结束后主动尝试改善寝室氛围,这表明教学内容对实际生活产生了积极影响。

## 项目八 解构爱情 追求真爱

教学内容	解构爱情 追求真爱
教学课时	2 学时
学情分析	<p>1、大一学生，处于青春期早期，情感复杂而丰富，性生理已发育成熟，性意识增强，他们渴望爱情，恋爱已成为他们中的正常现象。然而爱情既可以是美酒佳酿给人以莫大的幸福和快乐，也可以是涩水苦果，给人带来无穷的痛苦和烦恼。懂得爱情，了解性知识，学会爱的艺术，已成为当代大学生的迫切需要。</p> <p>2、从学习通课前章节测试结果统计显示，38%学生对于树立健康的恋爱观；大学生恋爱与性心理困扰及其应对掌握不准确。</p>
教学目标	<p>1、知识目标：了解并通过学习，使学生了解爱情、性心理的实质；</p> <p>2、技能目标：诊断爱情中常见问题及调试方法；</p> <p>3、自我认知目标：树立安全健康的性观念；</p> <p>4、课程思政目标：认识到大学生恋爱过程中需要自我保护也要好好保护他人。</p>
教学重点	树立健康的恋爱观；大学生恋爱与性心理困扰及其应对。
教学难点	爱情的本质；树立正确的恋爱观。
教学方法	充分利用信息化教学（多媒体、超星学习通）、案例分析、小组讨论、课堂讲授、情景体验法、团辅活动

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成  
《解构爱情，追求真爱》  
章节在线课程学习

#### ^ 第9章 解构爱情，追求真爱

9.1 章节导学

9.2 章节微课

9.3 章节课件




9.4 章节测试

9.5 拓展学习

### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结
<b>第一部分. 认识爱</b>				
<b>活动一 5'</b>	让学生感受不同的人对爱情的认知初步认识爱情的定义, 进行讨论爱情是什么	<p>爱情是什么? 每个人有不同的感受。</p> <p>厨师: 爱情是一棵洋葱, 总有一片会让你流泪的。</p> <p>医生: 爱情是病毒, 被感染的人既瞒不了自己, 也瞒不了别人。</p> <p>戏剧家: 爱是一种甜蜜的痛苦。——莎士比亚</p> <p>哲学家: 人不能绝灭爱情, 亦不可迷恋爱情。——培根</p> <p>文学家: 山无棱, 天地合, 乃敢与君绝</p> <p>气象学家: 爱情不怕热, 气温 40℃, 还要往一块儿贴。</p> <p>考古学家: 爱情如出土文物, 既古老而又新鲜。</p>	<p>学生讨论: 女人说: 你既然爱我, 结婚怎么都不愿意为我付出彩礼?</p> <p>男人说: 你既然因爱结婚, 怎么还要收彩礼?</p>	<p>心理学认为爱情是异性之间一种最强烈的人际吸引, 是身心成熟</p> <p>到一定程度的个体对异性个体产生的具有浪漫色彩的一种高级情感, 是渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、最稳定、最专一的感情。</p>

<p><b>活动二</b></p> <p><b>10'</b></p>	<p>理解爱情三角理论</p>	<p>周恩来和邓颖超那时的爱情故事，视频播放 <a href="http://vblog.people.com.cn/index/playvideo/contentid/416356?fromvsogou=1">http://vblog.people.com.cn/index/playvideo/contentid/416356?fromvsogou=1</a></p> 	<p>小组讨论 学生互动交流：爱情是什么模样？引导学生讨论激情、亲密、承诺爱情三角理论</p>	<p>他们有“一同上断头台”的誓言与承诺。也有“望 你珍摄，吻你万千”“纸 短情长，还吻你万千”的缠绵。还有提倡夫妻间“八互”的原则，忠贞不渝，携手为国家奉献一生。</p> 
<p><b>活动三</b></p> <p><b>10'</b></p>	<p>让学生了解依恋理论</p>	<p>课程思政</p> <p>案例讨论：你和男朋友是异地恋，说好每天睡前会打电话道晚安。有一天你说出去和好友去 K 歌，晚点回来就打给男友，不超过 12 点，男友困了就先睡。你们说好了，如果男友等到了 1 点都没接到这个电话。</p>	<p>学生互动讨论：不同依恋类型男友会出现什么情况？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全型</li> <li>2. 焦虑矛盾型</li> <li>3. 回避型</li> </ol>	<p>不同依恋类型的人谈恋爱：</p> <p>和安全型的人谈恋爱非常安心，不担心别人会苛刻地对待自己，因而能积极地寻求亲密，相互依赖的关系。</p> <p>焦虑矛盾型的人渴望亲密接触但害怕拒绝和失去，充满嫉妒和怀疑。疏离型的人并不担心被拒绝，但却不喜欢亲密接触，容易让伴侣陷入一种焦虑。</p> <p>恐惧型的人在亲密关系中既坐立不安又担心亲密关系不能长久</p>

<p>活动四</p> <p>12'</p>	<p>进一步理解依恋理论，测试依恋类型，讨论出如何改变。</p>	<p>布置任务：播放视频《陌生人情景实验》  <a href="https://www.bilibili.com/video/BV1uJ411E7Ek?fromvsogou=1&amp;bsource=sogou&amp;fr=seo.bilibili.com">https://www.bilibili.com/video/BV1uJ411E7Ek?fromvsogou=1&amp;bsource=sogou&amp;fr=seo.bilibili.com</a></p> 	<p>如果爱情让我们陷入相互猜疑、彼此否定，如果你想维持这段关系，就需要从中做一些调整。在理论上，要改变一个人的依恋关系，有两种方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 和安全型的人谈恋爱</li> <li>2. 自我成长和努力。</li> </ol> <p>提升自尊；          了解和表达自己的情感需求，设置自己的底线和原则，要求对方遵守；          学会接纳自己和别人。</p>	<p>依恋类型测试：  <a href="https://m.psy525.cn/ceshi/84333.html">https://m.psy525.cn/ceshi/84333.html</a>          学习通展示测试统计结果。</p> 
<p>第二部分. 面对爱</p>				
<p>活动五</p> <p>12'</p>	<p>让学生理解爱情中的常见困惑，在体验中学会如何解决。</p>	<p>布置任务：按照展示的爱情困惑，小组说下或者展示现实身边的案例。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 单相思</li> <li>2. 多角恋</li> <li>3. 失恋</li> <li>4. 因爱之名上当受骗</li> </ol>	<p>学生互动交流：两人一组看着对方进行模仿表演。其他组抢答猜出是什么爱情情景。</p>  <p>课程思政</p>	<p>出现以上情景的原因和正确对待的心态和避免困扰的正确做法，学习通展示原因关键词。择偶标准不明确；择偶动机不良；虚荣心强正确对待失恋：失恋不失德；失恋不失态；失恋不失学；失恋不失命。寻求社会支持；从失恋中成长。幸福的婚姻是对慎重择偶的一种奖赏。</p>



<p>活动六10'</p>	<p>学会如何恰当地表达爱的信息、不爱的信息以及怎样得体拒绝爱的邀请。</p>	<p>展示情景案例：重庆江北情杀案——邹鸿成通过网络认识了同校同学杨诗雅。邹鸿成追求被害人杨诗雅未果，又不满杨诗雅与他人交往，便购买了刀具伺机报复。最终，邹鸿成向杨诗雅提出去共进午餐被拒后，顿生杀人恶念，持刀朝杨颈部、头部、腰部、手部等处猛砍 80 多刀，致杨当场死亡。社会影响极其恶劣。爱情是个永恒的话题，每个人都会不可避免地面对它，抛出问题：假如，转角遇到爱，爱要如何说出口？假如，不爱该如何拒绝？假如，爱没有回应，该如何释怀？假如，失去爱，如何缅怀？</p>	<p>讨论结束后，假设情景：如果你能够未卜先知，假如时间倒流，如何重新扮演两位当事人的角色会避免结局呢？（引导学生热烈讨论，并可做适当的角色重新定位扮演）</p>	<p>目前社会上个别人采取极端的方法处理情感的事件激增，如暴力威胁对方与自己恋爱，暴力殴打甚至是残杀对方，因失恋或被拒绝对整个社会产生仇恨心理，从而采取迁怒于社会的报复手段等等。所以大学生要具有表达爱的能力，就应懂得爱是什么，有健康的恋爱价值观，知道自己喜欢什么，需要什么，适合什么，运用恰当的表达途径和技巧，当别人向你表达爱时，能及时准确地对爱的信息作出判断，坦然地做出选择，能采取理性情绪治疗法排解因求爱拒绝或拒绝求爱所引起的心理扰乱。</p>
<p>第三部分 爱与性</p>				
<p>活动七4'</p>	<p>让学生认识性教育是一个人素质教育的重要组成部分</p>	<p>讨论：讲到性，你想到了什么？</p> 	<p>学习通抢答自己想到的第一关键词</p> <p>课程思政</p>	<p>大学校园里诸多问题的发生都和“性”有关！一个无知的、没有受过性教育的人是不安全的，特别是我们生活在象牙塔里的大学生！性教育是一个人素质教育的重要组成部分。无保护不安全的性行为存在诸多危害</p>
<p>活动八8'</p>	<p>让学生体验觉知无保护性行为的危害</p>	<p>教师播放一些不同类型图片和新闻关键词，让学生说出自己的感受。抛出问题：问</p> 	<p>危害一性病（眼 骨骼 心血管神经 伤 害 致残 死亡，尿路感染 终生不孕，宫</p>	<p>问题：怎么确定自己是否怀孕了？验孕棒；验血；B 超。请不要发生意外怀孕，若不幸发生 请第一时间告诉家人、老师 !!! 面对意外怀孕两个选</p>



		<p>题：怎么确定自己是否怀孕了？</p> 	<p>外孕) 危害二意外怀孕 你应该要懂得的怀孕常识。 危害三：艾滋病</p>	<p>择： 生下来：你做好准备了吗？ 人流：危害不计其数。 流产真这么轻松？</p>
活动九 6’	理解意外怀孕的危害	<p>播放视频：《人流 3D 动画》 <a href="https://v.qq.com/x/page/t0880w9oien.html?fromvsgou=1">https://v.qq.com/x/page/t0880w9oien.html?fromvsgou=1</a></p> 	<p>学生观看视频在学习通中选出2位同学分享感受</p>	<p>人工流产是一种用器械进行的吸宫或刮宫手术，是在非直视下，凭手感进行的操作，操作不当常会引发一些并发症或后遗症。只要做过一次流产，身体必然会收到伤害！</p>
活动十 8’	进一步理解无保护性行为的危害	<p>展示抢答题目： 1. 常用避孕方法？ 2. 哪种避孕方式相对最好？ 3. 关于预防艾滋病的措施 4. 艾滋病传播途径。</p>	<p>学生在学习通抢答加分。</p> <p>课程思政</p>	<p>总结联合国提出预防性病“ABC”原则 ABstinenCy 节制欲望 青少年最好避免过早性行为 Be fAithful 忠诚 固定性伴侣 不与陌生人发生性关系 Condom 安全套 安全套对于防治性病和艾滋病，是非常有效的方法，正确使用，能最大程度保护我们的身心健康。 大学生性的基本原则： 1、没有安全没有性； 2、没有爱没有性； 3、没有准备没有性。</p>

<p>活动十一</p> <p>5'</p>	<p>爱情没有想象中那么神秘，学生进一步感悟。</p>	<p>教师播放音乐《羞答答的玫瑰静悄悄地开》</p>	<p>学生一起哼唱表达自己的情感。</p>	<p>爱情途中有奇遇有险峰 也有收获的乐趣，而同学们的美好人生之旅正在抑或即将到来！认识 爱情，面对爱情，选择 爱情，维护爱情是每个人在人生路中要树立正 确的恋爱观，非常感谢 大家参加本次的恋爱心理健康教育课程，祝大 家学业有成，爱情甜蜜， 有情人终成眷属！</p>
-----------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------	---

### 教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）

1. 主题：推荐三部电影和电视剧。电影《怦然心动》，男女主人公的这种喜欢式的 爱情让人羡慕；电影《泰坦尼克号》，激情式的爱情；电视剧《潜伏》伙伴式爱情。 推荐大家在周末和闲暇时间观看。
2. 主题：理想中的爱情！结合学校思政要求，记录自己理想的另一半的模样和品质， 引导学生用文字表达写在要求的本子，并结合对另一半的描写，写下自己的差距和进 一步需要完善的品质。

### 教学后记（教学反思）

造价1233班、造价1235班：通过经典爱情故事、依恋理论的案例讨论等环节，引导学生从多维度理解爱情。特别是在“周恩来和邓颖超的爱情故事”环节，通过视频播放和小组讨论，激发了学生的情感共鸣，有效提升了学习体验。

造价1234班、造价1236班：课堂中多次采用情景体验法和团辅活动，让学生在实践中体会爱情 中的问题及解决办法。比如在“异地恋与依恋类型”的情景

讨论中，学生通过角色扮演和互动，深刻理解了不同依恋类型对恋爱关系的影响。

动漫1233班、动漫1234班：课堂设计注重互动性，学生们在讨论“爱情是什么”以及“爱情三角理论”时，踊跃发言。在“依恋类型测试”环节在涉及性教育和意外怀孕等敏感话题时，部分学生表现出羞涩和回避。未来课程中，可考虑增加匿名问卷或线上互动，以降低学生的心理压力，鼓励他们更坦诚地参与讨论，提升他们的参与感。同时，可以引入更多的心理测评工具，让学生在更私密的环境中自我反思。

工商1232班、工商1233班：本次课程通过两学时的教学，较好地达成了预设的教学目标。学生们对爱情的本质、性心理的实质及常见的恋爱困惑有了更深入的理解，并初步树立了健康的恋爱观念。同时，学生在课堂活动中展现出较高的参与度，尤其在依恋理论、爱情三角理论等环节表现积极，较好地掌握了理论与实际情境的结合。课程思政目标也得到了较好实现，引导学生认识到恋爱中的自我保护与他人保护的重要性。

## 项目九 跨越障碍，活出精彩

教学内容	跨越障碍，活出精彩
教学课时	2 学时
学情分析	<p>大学生对精神障碍了解较为有限，普遍存在认知误区，如将其等同于“心理脆弱”或“性格缺陷”，导致求助意愿低。部分学生面对学业压力、人际关系、就业焦虑等问题，可能出现情绪波动和心理困扰，但由于羞耻感或缺乏求助意识而不愿主动寻求帮助。学生更倾向于非正式的自我调节或向朋友倾诉，而忽视专业心理援助。因此，教学需着重消除对精神障碍的偏见，提升学生对心理求助的认知和接受度。</p>
教学目标	<p>知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解大学生常见的精神障碍类型（如抑郁症、焦虑症、强迫症等）。掌握识别精神障碍的基本方法和求助途径。</li> <li>2. 了解校园心理咨询、危机干预等心理支持系统。</li> </ol> <p>能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培养学生辨别精神健康问题的能力，鼓励学生积极寻求帮助。</li> <li>2. 提升学生在遇到精神困扰时的应对和自助能力。</li> </ol> <p>情感目标：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导学生关注自我心理健康，减少对精神障碍的误解和偏见。</li> <li>2. 增强学生的心理健康意识，营造关爱互助的校园氛围。</li> </ol>
教学重点	<p>识别常见精神障碍的症状及表现。掌握正确的求助途径和自助方法。</p>
教学难点	<p>克服学生对精神障碍的认知误区和求助的心理障碍。鼓励学生主动寻求心理支持，消除求助的羞耻感。</p>
教学方法	<p>信息化教学（多媒体、超星学习通）、团辅活动、案例分析、小组讨论、心理测试</p>

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成《跨越障碍，和谐发展》章节在线课程学习

### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结
活动一 10'	课程导入	<p>播放一段关于大学生心理压力的视频片段，激发学生思考。</p> <p>提问：面对学业、生活中的压力，你们会如何应对？</p>	思考讨论	<p>引出主题，过渡到“大学生精神障碍及其求助”这一主题。</p>

活动二， 35'	知识讲解	<p>案例 1：小李在考试压力下长期失眠、情绪低落，不愿与人交流。</p> <p>讨论问题：</p> <p>你认为小李可能存在哪些心理问题？</p> <p>如果你是他的朋友，会如何帮助他？</p>	讨论	<p>常见精神障碍概述：</p> <p>抑郁症：持续低落情绪、兴趣丧失、睡眠问题等。</p> <p>焦虑症：过度担忧、紧张不安、身体不适等。</p> <p>强迫症：反复出现的强迫观念和行为。</p> <p>其他障碍：如恐慌症、社交恐惧症、饮食障碍等。</p> <p>识别精神障碍的基本方法：</p> <p>讲解症状识别要点，如情绪变化、行为异常、功能受损等。</p>
活动三 20'	小组讨论	<p>讨论题目：你或你身边的同学是否曾遇到心理困扰？当时是如何应对的？</p>	讨论，每组派一位代表分享讨论结果。	<p>教师总结引导学生认识到早期求助的重要性。</p>
活动四 20'	角色扮演	<p>模拟心理咨询情境：一名学生向心理咨询师寻求帮助。</p> <p>场景设置：学生扮演来访者和咨询师，练习表达心理困扰和给予心理支持。</p>	角色扮演	<p>强调及时求助的重要性。</p> <p>求助途径：</p> <p>校内资源：心理咨询中心、学生辅导员、班主任。</p> <p>校外资源：心理热线（如 12355 青年服务热线）、精神卫生中心、专业心理医生。</p> <p>自助方法：倾诉、运动、放松训练等。</p>

<p>总结讨论5’</p>	<p>回顾今天的学习内容，强调精神障碍求助的有效途径。 鼓励学生关注自身和他人的心理健康。</p>
<p>教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）</p>	
<p>1、在学习通完成本章节课后测验； 2、选读《抑郁症的心理治疗》等书籍。</p>	
<p>教学后记（教学反思）</p>	
<p>造价1233班、造价1235班:学生能够较好地掌握常见精神障碍的类型和基本症状，理解如何识别精神健康问题。在教学过程中，通过案例分析和小组讨论，学生能够结合实际情况，辨别常见的心理问题，这一目标得到了较好的实现。</p> <p>造价1234班、造价1236班:学习通平台进行课前学习，学生提前获取了相关理论知识，课堂上更容易进行互动和深入讨论。多媒体视频的播放能够更直观地展示大学生面临的心理压力，激发学生的思考。信息化教学的方式使得知识传递更为高效。</p> <p>动漫1233班、动漫1234班:学生在初期可能会对精神障碍抱有偏见，认为它与“性格缺陷”或“心理脆弱”相关。然而，在通过案例和讨论后，学生开始认识到精神障碍的复杂性，并意识到它们与心理健康问题有着密切关系，且可以通过专业的帮助进行有效干预。</p> <p>工商1232班、工商1233班:尽管学生能够通过案例分析了解精神障碍的常见症状，但在某些特殊情况下，学生对某些复杂的心理问题仍感到陌生。未来可以考虑加入更多具有代表性和情感冲击力的真实案例，帮助学生更好地理解精神障碍的多样性。</p>	



## 项目十 热爱生命，应对危机

教学内容	热爱生命，应对危机
教学课时	2 学时
学情分析	<p>尽管现代大学生越来越关注心理健康，但大多数学生仍然缺乏足够的心理健康知识，尤其是在应对危机时，很多学生不知道如何正确处理情绪和压力。存在一定的心理求助障碍，一些学生对心理问题有偏见，担心寻求心理支持会被他人误解，导致求助意愿较低。与此同时，部分学生对心理咨询资源的使用不够积极，缺乏主动寻求帮助的意识。</p>
教学目标	<p>知识目标：理解生命的意义与价值，树立积极的人生观；掌握应对生活危机（如学业压力、情感挫折、生活变故）的有效方法和策略；了解心理危机干预的基本知识与求助渠道。</p> <p>能力目标：提升学生应对生活挑战和心理困境的能力，增强心理韧性。培养学生在危机中的自助和他助能力，学会识别危机信号。</p> <p>情感目标：引导学生珍爱生命，学会积极面对困境。培养学生关爱他人、互助互爱的精神，营造关怀校园环境。</p>
教学重点	<p>生命价值观的教育及其对心理健康的影响。</p> <p>应对危机的实用方法和心理调适策略。</p>
教学难点	<p>如何引导学生树立积极的生命态度，避免极端行为。</p> <p>帮助学生掌握危机识别和自我调节的方法。</p>
教学方法	<p>信息化教学（多媒体、超星学习通）、团辅活动、案例分析、小组讨论、心理测试</p>

## 教 学 过 程



### 教学环节 1 知 课前网络自主学习

在学习通平台完成《热爱生命，应对危机》章节在线课程学习

### 教学环节 2 情意 课中体验活动内化

活动内容	活动目的	教师活动 (主导)	学生活动 (主体)	教师总结
活动 — 10'	课程导入	<p>播放一段励志视频，展示面对逆境积极奋进的真实故事。</p> <p>提问：你如何理解“生命的意义”？面对挫折时你会怎么做？</p>	思考讨论	过渡到“热爱生命，应对危机”这一主题，引导学生思考生命的意义及应对危机的策略。

<p>活动二， 20’</p>	<p>知识讲解</p>	<p>案例：某大学生因学业压力导致抑郁，几乎放弃学业。</p> <p>讨论问题： 你认为该学生遇到了哪些危机？ 他可以采取哪些应对措施？</p>	<p>讨论</p>	<p>强调积极应对和寻求帮助的重要性，鼓励学生面对困难时主动求助。</p> <p>危机的定义与分类</p> <p>危机定义：危机是指突然发生的、影响个体心理稳定的紧急事件，可能导致情绪失控、行为失调。</p> <p>危机分类：</p> <p>学业危机：考试失利、学业压力、无法完成论文。</p> <p>人际危机：与朋友、恋人、家人发生冲突或关系破裂。</p> <p>生活危机：失去重要的亲人、遭遇意外事故。</p> <p>情感危机：恋爱失败、情感孤独。</p> <p>危机的心理反应</p> <p>常见反应：</p> <p>情绪层面：焦虑、抑郁、愤怒、无助感。</p> <p>行为层面：逃避、退缩、易怒、过度反应。</p>
---------------------	-------------	--	-----------	---

	有效应对危机的策略	<p>案例分享：</p> <p>某大学生因连续考试失利，出现焦虑失眠、退缩社交的情况。</p> <p>提问：你认为这个学生应当如何调整自己？</p>		<p>有效应对危机的策略</p> <p>认知调整：改变负面思维模式，如“以积极思维替代消极想法”。</p> <p>情绪管理：学习情绪调节技巧，如深呼吸、冥想、运动。</p> <p>行为应对：</p> <p>问题解决法：列出困扰自己的问题，逐一解决。</p> <p>时间管理：合理规划学习和生活，减少焦虑。</p> <p>寻求社会支持：及时向朋友、家人、心理咨询师求助。</p> <p>自助资源：如心理热线（12355）、校园心理咨询服务。</p>
活动三 15'	小组讨论	<p>讨论题目：你或你身边的同学是否曾遇到心理困扰？当时是如何应对的？</p>	讨论，每组派一位代表分享讨论结果。	教师总结引导学生认识到早期求助的重要性。

<p>活动四 20’</p>	<p>情景模拟</p>	<p>模拟场景：应对学业压力 某学生因连续考试失利而情绪崩溃，准备放弃考试。</p>	<p>角色分配： 一名学生扮演“受困者”。其他学生扮演“支持者”，如朋友、老师、心理咨询师。 “受困者”描述问题，其他学生提出帮助建议。</p>	<p>教师点评：对学生的应对策略进行评价，并补充科学有效的方法。</p>
<p>活动五 20’</p>	<p>情景模拟2</p>	<p>模拟场景：处理情感危机 某学生因与恋人分手，出现极度情绪低落的情况。</p>	<p>角色扮演： 一组学生扮演心理咨询师，另一组扮演情绪困扰的学生。 模拟目标：训练学生如何通过倾听与同理心帮助他人应对情感危机。</p>	<p>教师总结有效的沟通技巧与情绪支持方法。</p>
<p>总结讨论 5’</p>	<p>回顾今天的学习内容，强调热爱生命和积极应对危机的重要性。鼓励学生珍惜生命，增强心理韧性和危机应对能力。</p>			

### 教学环节 3 行 课后日常习惯养成（作业安排）

- 1、在学习通完成本章节课后测验；
- 2、选读《活出生命的意义》（维克多·弗兰克尔）等书籍。

### 教学后记（教学反思）

造价1233班、造价1235班: 尽管活动设计中包含了多样化的互动环节，但部分学生在初期的思考讨论中较为保守，可能是因为对于心理健康问题的认知尚不充分，或者担心暴露自己脆弱的一面。因此，在课程一开始时需要更多地营造一个开放、无压力的学习氛围，鼓励学生畅所欲言。

造价1234班、造价1236班: 课程内容从危机的定义到应对策略的讲解较为全面，涵盖了学业、情感、生活等多方面的危机类型，并结合具体的案例进行讲解，使得学生对各种心理困境有了较为直观的理解。

动漫1233班、动漫1234班: 课程特别强调了生命的意义和珍爱生命的主题，这有助于引导学生树立积极的人生观，减少消极情绪和极端行为的发生。通过情景模拟和角色扮演，学生在实际操作中能够练习如何关爱他人，如何提供情感支持，这增强了学生的同理心和社会责任感。

工商1232班、工商1233班: 本次课程通过情景模拟、小组讨论等互动性较强的教学方法，增强了学生的参与感和体验感，学生的实际操作能力得到了锻炼。尽管多样化的教学方法有效地提高了学生的参与度，但对部分学生而言，仍然存在着理论与实践结合不够紧密的情况。

## 项目十一之课程实践心理微视频分享展示

教学内容	课程实践：心理微视频分享展示
教学课时	4 学时
学情分析	大学生面临学业压力、就业压力和人际关系等多重挑战，常常感到焦虑和紧张，但对情绪调节的方法了解较少。多数学生缺乏科学的放松技巧，仅依靠上网、刷手机等方式短暂转移注意力，难以真正缓解压力。因此，引入放松训练课程能有效帮助他们掌握科学的减压方法，提升情绪管理能力，促进心理健康。同时，学生对实际操作和体验类活动兴趣较高，能够积极参与放松训练练习。
教学目标	<p>知识目标：了解心理微视频的概念及其在心理健康教育中的应用。掌握微视频创作的基本步骤，包括选题策划、剧本撰写、拍摄与剪辑。</p> <p>能力目标：培养学生团队协作、创意策划和实际动手能力。提升学生在心理健康主题方面的表达和宣传能力。</p> <p>情感目标：增强学生对心理健康的关注和认知，鼓励分享和传播积极心理能量。促进学生心理健康素养的提升，通过创作探索自我。</p>
教学重点	心理微视频的创意策划与选题。微视频的拍摄技巧和剪辑方法。
教学难点	<p>激发学生创作与表达心理主题的兴趣。</p> <p>引导学生在视频创作中深入思考心理健康问题。</p>
教学方法	讲授法、示范教学、体验练习、反馈讨论



## 教 学 过 程



### 教学环节 1 任务实施

第一课时：心理微视频基础与策划（45分钟）

导入环节（5 分钟）

引导提问：你是否看过一些与心理健康相关的短视频？这些视频给你带来了什么启发？

导入主题：今天我们将学习如何创作心理微视频，通过这种方式更好地传播心理健康知识。

理论讲解（15 分钟）

心理微视频的定义与作用：简短的视频内容，通常 1-3 分钟，用于传达心理健康信息。适合在社交媒体上传播，能快速引起关注和共鸣。

优秀心理微视频案例赏析：播放 1-2 个经典心理微视频片段，讨论其成功之处（如主题选取、画面表达、情感传达）。

小组创意策划（20 分钟）

分组任务：将学生分为 9-10 个小组。

任务布置：讨论并确定微视频的主题（如情绪管理、自我认同、人际沟通、抗压技巧等）。初步构思视频内容和拍摄手法（如剧情短片、采访、动画等）。

教师巡回指导：帮助学生聚焦主题，提供创意建议。

课后准备（5 分钟）每组撰写一份简单的微视频策划案，包括主题、目标观众、主要内容等。

第二课时：剧本撰写与拍摄技巧（45分钟）

剧本撰写指导（15分钟）

剧本要素：开头吸引注意、中间传递信息、结尾引发思考。建议加入真实案例、情景再现等增强代入感。

分组任务：各组基于策划案撰写微视频剧本。

拍摄技巧讲解（10 分钟）

本拍摄技巧：取景与构图、光线与色彩、声音与背景音乐。

设备使用技巧：如何用手机或相机拍摄高质量视频。

拍摄演练（20 分钟）

小组演练：学生分组尝试拍摄短片片段（如对话场景、心理情景再现）。

教师指导：对拍摄中的问题进行点评和指导。

第三课时：微视频制作与剪辑（45分钟）

视频剪辑基础讲解（15分钟）

剪辑软件介绍：推荐使用简单易学的剪辑工具，如 CapCut、iMovie 或剪映。剪辑技巧：基础剪辑（如裁剪、拼接）、加入字幕与背景音乐、调节视频色调。实操练习（25 分钟）

小组剪辑任务：各组根据剧本及拍摄素材进行视频剪辑。

教师巡回辅导：解决学生在剪辑中遇到的问题，提供技术支持。

预览与调整（5 分钟）

各组展示初步剪辑效果，教师和学生提出改进建议。

第四课时：微视频分享与反馈评价（45分钟）

微视频展示（20 分钟）

小组分享展示：每组播放完成的微视频（每组 3-5分钟）。

观众互动：其他学生针对视频内容和呈现方式提问和反馈。

教师总结与点评（15分钟）对各组作品进行点评，表扬亮点，提出改进建议。总结心理微视频的创作经验，鼓励学生在日常生活中通过微视频表达自我。

### 教学后记（教学反思）

造价1233班、造价1235班：学生在小组活动中的参与度非常高，特别是在微视频创作和分享展示环节，学生们展示了自己团队的创意和努力。每个小组都通过不同的表现形式（如剧情短片、采访等）展示了关于心理健康的思考，这些创意让课堂充满活力，互动也更加丰富。

造价1234班、造价1236班：部分学生在初期创作阶段显得较为拘谨，尤其是对于剧本创作的部分，缺乏一定的创意和信心。这个阶段可能需要更多的鼓励和具体示范，帮助学生打破常规，进行更加多样化的创意表达。

动漫1233班、动漫1234班：本课程通过短视频的方式帮助学生更好地理解心理健康教育的重要性，并且将理论知识与实践操作结合，能够有效提升学生对心理健康主题的表达能力和实际操作能力。学生通过创作微视频，既学习了情绪管

理、心理调节等心理健康知识，又学会了如何将这些知识通过视频形式传达给他人。

工商1232班、工商1233班: 课程设计非常注重创意的激发和团队协作，学生在微视频创作过程中能够充分展示自己的创意，锻炼了策划、编剧、拍摄等多方面的能力。同时，学生通过讨论与交流，不仅提升了表达能力，还学会了如何在团队合作中有效分工和沟通。尤其是在视频内容的选择上，很多学生选择了与个人生活密切相关的心理健康问题，这样的内容更容易引起学生的共鸣，并提升了课堂的情感教育效果。