

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины
Психическое здоровье студентов /学生的心理健康

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
38.03.01 - Экономика

Направленность образовательной программы
Бухгалтерский учет

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород
2025 год начала подготовки

安徽外国语学院

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程名称	《大学生心理健康教育》		
课程性质	公共必修课程		
开课院部	全校所有学院		
适用专业及开课学期	全校所有本科专业（理论学习：一年级第一学年；活动实践学习：一年级~四年级）		
学时	总学时：32 (理论16学时+活动实践16学时)	学分	2
先修课程			
编写依据	安徽外国语学院2023版本科人才培养方案		
使用教材	《大学生心理健康教育》，姚本先、王道阳主编，安徽大学出版社，2022年		
参考资料	<p>[1]储克森主编.大学生心理健康指导十课题.机械工业出版社.2011</p> <p>[2]丛媛主编.大学生心理健康.中国电力出版社.2011</p> <p>[3]戴朝护主编.大学生心理健康.北京大学出版社.2011</p> <p>[4]邓先丽主编.大学生心理健康教育（21世纪高职高专规划教材·通识课系列）.中国人民大学出版社.2011</p> <p>[5]樊富珉，王建中主编.当代大学生心理健康教程.武汉大学出版社.2006</p> <p>[6]郝宏伟编著.大学生心理健康自助手册.广东高等教育出版社.2005</p> <p>[7]蒋平生，黄卫国主编.大学生心理健康教育.北京理工大学出版社.2011</p> <p>[8]李汉华主编.大学生心理健康教育.北京理工大学出版社.2011</p> <p>[9]李虹著.压力应对与大学生心理健康.北京师范大学出版社.2004</p> <p>[10]文书锋，胡邓，俞国良主编.大学生心理健康通识（21世纪通识课系列教材）.中国人民大学出版社.2010</p> <p>[11]余孟辉主编.大学生心理健康教育（第二版）.水利水电出版社 2011</p> <p>[12]张大均，陈旭主编.中国大学生心理健康素质调查.北京师范大学出版社2009</p> <p>[13]顾晓虎，高远主编.大学生心理素质训练教程.南京大学出版社.2019</p> <p>[14]张旭东，车文博著.挫折应对与大学生心理健康.科学出版社.2005</p> <p>[15]孔燕等.微笑成长--大学生心理健康教育案例.安徽人民出版社.2004年</p> <p>[16]戴维·迈尔斯.社会心理学.人民邮电出版社.2006年</p>		
课程简介	《大学生心理健康教育》旨在使学生明确心理健康的标准及现实意义，认识心理活动的规律与自身个性特点，掌握并应用心理健康知识和心理调适方法，学会化解心理困扰。学会正		

	确认识评价自己，悦纳自我，培养良好的心理素质、自信精神、合作意识和开放的视野，增强学生社会生活的适应能力、压力管理能力、学习发展能力、问题解决能力、人际交往能力、自我管理能力，科学规划自己的未来和人生。引导学生拥有乐观向上、积极进取的人生态度，为学生终身发展奠定良好、健康的心理素质基础。				
考核方式	考试□：□分散考试□集中考试 考查□：		笔试□（闭卷□开卷□）□□ 课程报告□小论文□其他□		
成绩评定	<p>1.理论教学（满分60分，占比60%）：其中课程考试占比50%、课堂考勤情况占比10%、作业完成情况占比20%、课堂讨论情况占比20%。</p> <p>2.活动实践教学（素质拓展活动）（满分40分，占比40%），共计8次活动课程，每次活动时间课程满分5分，其中活动参与情况占比20%、活动完成情况占比30%、活动过程中的创造性和解决问题策略情况50%，未参与活动课程的均按零分计算。</p> <p>3.其他说明</p> <p>（1）学生在班级担任心理委员或宿舍关爱使者且完成相应的工作任务，表现积极，得到辅导员老师认可（由辅导员出具证明，加盖学院公章），可以额外增加5分。</p> <p>（2）学生加入学校心理协会且完成相应的工作任务，表现积极，得到校团委老师认可（由团委出具证明，加盖团委公章），可以额外增加3分。</p>				
大纲编写情况	执笔人		陶婉	编写时间	2024年2月
	审核情况	教研室审核意见	主任（签名）年月日		
		教学院部审核意见	院长（主任）（签名）年月日		

二、课程教学目的

1.知识目标：

通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，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，掌握自我调适的基本知识。

2.能力目标：

通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

3.情感目标：

通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理

特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

三、课程教学要求

1.坚持理论联系实际，着重突出帮助大学生对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

2.本课程设置16课时课内活动实践课程，根据不同年级层次的学生特点设计课程内容，在活动实践中让学生进一步加深对所学知识的理解，挖掘学生个人潜能的挖掘和团队精神的培养,全面提升心理素质。

3.课堂讲授实行启发式，突出重点，并注意培养和提高学生独立思考问题、分析问题和解决问题的能力，还包括其他能力如语言组织和表达能力等。

4.坚持线上、线下、活动实践的三课堂联动，授课教师结合具体实际灵活运用教学方法，主要包括：理论精讲、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等。

5.鼓励学生广泛阅读参考书，使用网络教育平台进行线上自学，使其更多地了解心理健康知识及其在各方面的应用。提倡学生做自己的心理咨询师，学会分析案例，解决实际问题，

6.学习成绩评定应注重科学性、合理性。注意把学生的理论学习成绩（包括卷面成绩、作业成绩、讨论情况等）、活动实践成绩（包括参与情况、完成情况、创造性和解决问题策略情况）、心理健康教育日常相关活动情况等方面结合起来。

7.在整个教学过程中，根据正常教学进度布置1-2次作业，要求学生按时完成。

四、课程教学内容

《大学生心理健康教育》课程总共32学时，2学分，分理论教学和活动实践教学（素质拓展活动）。其中理论教学16学时每周2学时，分8周完成，4周为线下授课，4周为线上授课；其中活动实践教学（素质拓展活动）16学时，每学期2学时，分4年8个学期完成。

第一部分理论教学内容

第一章大学生心理概述

【教学目标】通过本章的学习，使学生了解大学生心理健康的标准，树立正确的心理健康观念；了解心理咨询的基本概念和功能、心理咨询的内容与类型，建立正确的心理咨询观念以及求助意识；了解常见的大学生心理困惑及异常心理，了解心理疾病，懂得哪些状态可以通过自我调整或心理咨询进行解决，哪些心理疾病需要专业医疗机构诊治。

【教学重点】正确认识大学生心理健康标准和心理咨询。

【教学难点】判断心理健康的三项基本原则。

【教学内容】1.什么是心理；
2.什么是心理健康；
3.判断心理健康的三项基本原则；
4.大学生心理健康标准；
5.如何寻求心理帮助。

第二章适应心理

【教学目标】通过本章的学习，让学生认识到进入大学学习、生活之后各方面的变化，了解适应的含义，以及适应与心理健康的关系；促进学生相互认识、相互了解、相互学习和互补；发现学生的适应问题，提高学生的适应能力，学会自我调整，以便更好的适应大学生活。

【教学重点】适应的概念以及大学生常见的适应问题及其应对

【教学难点】掌握提高适应能力的方法，树立正确的适应观念。

【教学内容】1.什么是心理适应？
2.适应的心理机制；
3.适应与心理健康的关系；
4.大学生需要适应的新变化；
5.大学生常见的适应问题及表现；
6.促进心理适应的策略。

第三章自我意识

【教学目标】通过本章的学习，使学生认识自我发展的重要性，了解并掌握自我意识发展的特点，能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差及原因，并能够对其进行调适，建立自尊自信的自我意识。

【教学重点】自我心理的调适。

【教学难点】自我意识的结构。

【教学内容】1.自我意识概述；

- 2.大学生自我意识发展的特点；
- 3.大学生自我意识偏差及其调适；
- 4.健康自我意识的培养。

第四章学习心理

【教学目标】通过本章的学习，使学生了解学习的概念、大学学习的特点，理解在学习过程中出现的常见问题，学会进行自我调适；寻找适合自己的学习方法，掌握学习策略，培养自我监控和自主学习的能力。

【教学重点】大学生学习中的常见问题，学习策略。

【教学难点】学习动机调适的方法。

【教学内容】1.什么是学习？

- 2.学习的特点有哪些？
- 3.大学生学习中常见问题与调适；
- 4.寻找适合自己的学习方法。

第五章人际交往

【教学目标】通过本章的学习，使学生了解人际交往和人际关系的概念、特点和人际关系发展的阶段，理解大学生人际交往的心理效应和人际吸引的影响因素，掌握基本的交往原则和技巧，了解人际关系冲突的情况，学会平息冲突，增强人际交往能力。

【教学重点】大学生人际关系问题、交往心理效应。

【教学难点】改善与优化人际关系。

【教学内容】1.人际交往与人际关系概述；

- 2.大学生人际交往特点与问题；
- 3.人际吸引因素；
- 4.交往心理效应；
- 5.改善与优化人际关系。

第六章恋爱心理

【教学目标】通过本章的学习，使学生了解爱情的发展、演变和基本特征，通过爱情的理论讲解，使学生全面正确认识爱情的本质，认识大学生恋爱心理的特点，了解大学生在恋爱心理方面存在的问题，提高恋爱的能力。

【教学重点】树立正确的恋爱观，走出失恋的阴影。

【教学难点】培养爱的能力。

- 【教学内容】**1.爱情的基本特征和相关理论解释；
2.大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题；
3.全面培养大学生恋爱中的能力。

第七章情绪调节与压力应对

【教学目标】通过本章的学习，使学生了解什么是情绪，情绪的发生机制及功能，情绪对学习、生活、人际交往、认知行为和身心健康的影响；了解大学生的情绪特征和常见的情绪困扰，把握自己的情绪特点，掌握有关情绪的ABC理论和方法，学会运用情绪管理的技巧，主动调整自我情绪。了解什么是压力和挫折，正确认识压力和挫折，了解压力和挫折对个人的影响，学会有效的应对压力挫折。

【教学重点】大学生常见的情绪困扰及调适，压力与挫折应对技巧。

【教学难点】情绪ABC理论

- 【教学内容】**1.情绪理论概述；
2.大学生常见情绪困扰与调适；
3.压力、挫折概述及其对大学生的影响；
4.有效应对压力与挫折。

第八章大学生常见心理问题与识别

【教学目标】通过本章的学习，掌握心理危机的概念，认识大学生常见的心理危机，介绍心理危机形成的主要原因，通过心理学知识的学习，了解自身心理状况，积极调节自我。

【教学重点】常见的心理疾病及预防。

【教学难点】大学生心理危机干预。

- 【教学内容】**1.大学生心理问题的识别；
2.影响大学生心理健康的因素；
3.心理健康维护。

第二部分活动实践教学内容

第一章认识你我她

【教学目标】通过本章的学习，营造亲情化的氛围，增进班级内部的信任感、责任感、增进班级内部的人际和谐；激发学生的进去精神；加强班级内部的沟通与写作，锻炼面对机遇和挑战时的应对方式。

【教学重点】学会沟通与交流；学会团队合作。

【教学难点】学习过程中要忘记性别、忘记身份。

【教学内容】

1.“海内存知己，天涯若比邻”（破冰）

全班学生分为4-6组，每组10人为宜以小组为单位，自行选出自己的组长，然后顺时针介绍自己（包括姓名、家乡、性格、爱好），最后由组长来总结发言并介绍自己小组所有成员的基本情况（看哪个小组介绍得生动有特色，能让大家记住他们的组员）

2.爱的抱抱（气氛升温）

所有成员围成圈跑，培训老师喊爱的抱抱，爱的抱抱，爱的抱抱，一直喊，最后说一个数。如：2，就2个人抱在一起，如果只剩某1个人，则不符合2人一起，那个人则会淘汰。（老师也可以不直接喊出数字，增加活动难度）

3.信任人椅（团结协作）

所有成员围成一圈，每位成员将他的手放在前面成员的肩上。听从培训老师的指挥，缩小圆圈，每个人前脚尖贴近后面伙伴的后脚跟，然后每位成员慢慢坐在他后面成员的大腿上。坐下之后，成员根据队内情况调整位置坐姿等，确保整个圆圈的牢固度。所有成员在培训老师的带领下，喊出相应的口号，例如齐心协力、勇往直前。可以执行的动作类型，比如躺，走，后退，举手，举双手等。

第二章学习策略与领导风格

【教学目标】通过本章的学习，培养学生团队合作的意识；帮助学生掌握不同的解决问题策略，提高其解决问题的能力；让学生学会体验团队中存在不同的角色，了解领导风格。

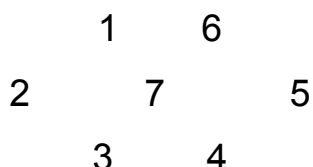
【教学重点】培养学生主动沟通的意识；体会团队之间加强合作的重要性；培养学生科学系统的思维方式。

【教学难点】体验有效的沟通渠道和沟通方法；合理处理竞争关系；培养学生科学系统的思维方式。

【教学内容】七巧板

1.宣读游戏规则

2.按实际情况和活动要求分组（每个组之间距离1.5米，实际上七个组为一个正六边形的六个顶点和一个中心点。）



3.下发材料袋

每小组一袋，包括：任务书、图案纸、五块七巧板

一组任务书

你们组的任务是：

- (1) 用五种颜色的图形分别组成图一至图六，每完成一个图案将得到10分。
- (2) 用同种颜色的图形组成图七，完成后将得到20分。
- (3) 用三种颜色的七块图形组成一个长方形，完成后将得到30分。

每完成一个图案，请通知培训师，培训师确认后，将登记分数。

二组任务书

你们组的任务是：

- (1) 用同种颜色的图形分别组成图一至图六，每完成一个图案将得到10分。
- (2) 用五种颜色的图形组成图七，完成后将得到20分。
- (3) 用三种颜色的七块图形组成一个长方形，完成后将得到30分。

每完成一个图案，请通知培训师，培训师确认后，将登记分数。

三组任务书

你们组的任务是：

- (1) 用五种颜色的图形分别组成图一至图六，每完成一个图案将得到10分。
- (2) 用同种颜色的图形组成图七，完成后将得到20分。
- (3) 用三种颜色的七块图形组成一个长方形，完成后将得到30分。

每完成一个图案，请通知培训师，培训师确认后，将登记分数。

四组任务书

你们组的任务是：

- (1) 用同种颜色的图形分别组成图一至图六，每完成一个图案将得到10分。
- (2) 用五种颜色的图形组成图七，完成后将得到20分。
- (3) 用三种颜色的七块图形组成一个长方形，完成后将得到30分。

每完成一个图案，请通知培训师，培训师确认后，将登记分数。

五组任务书

你们组的任务是：

- (1) 用五种颜色的图形分别组成图一至图六，每完成一个图案将得到10分。
- (2) 用同种颜色的图形组成图七，完成后将得到20分。
- (3) 用三种颜色的七块图形组成一个长方形，完成后将得到30分。

每完成一个图案，请通知培训师，培训师确认后，将登记分数。

六组任务书

你们组的任务是：

- (1) 用同种颜色的图形分别组成图一至图六，每完成一个图案将得到10分。
- (2) 用五种颜色的图形组成图七，完成后将得到20分。
- (3) 用三种颜色的七块图形组成一个长方形，完成后将得到30分。

每完成一个图案，请通知培训师，培训师确认后，将登记分数。

七组任务书

你们组的任务是：

- (1) 领导团队在规定时间内完成任务，达到1000分的目标。
- (2) 指挥其他各组成员，用所有的35块图形组成5个正方形，每个正方形必须由同种颜色的7块图形组成。每完成一个正方形，你将得到20分，组成正方形的那个组将得到40分。
- (3) 支持其他各组成员，在规定时间内得到更多的分数，其他各组总分的10%将作为你的加分奖励。

图案纸：图一至图七（内容分别为：人，骑马的人，马，猫，鸟，鸭子，斧子）各一张，共7张。

七巧板：五种颜色的七巧板，共 $7 \times 5 = 35$ 块。

4.指导所有学生按要求完成任务。

第三章探索生命意义

【教学目标】通过开展本次活动的开展，让学生明白生命是有限的，应该学会规划人生，树立理想与目标，并学会如何实现近期目标；通过不断地“舍弃”和“选择”，帮助学生明白生命的价值和意义，深入探索生命中什么是被自己所真正重视的，什么是最难以舍弃的，并进一步思考怎样让自己的生命更有意义；协助参加者反省自己的个人价值观及了解人生目标。

【教学重点】树立理想目标，明白生命的价值和意义

【教学难点】反省个人价值观

【教学内容】

1.我的五样；

(1) 每人自备一张A4纸、一支笔

写出“我的五样”：引导学生在头脑中搜索与其个人相关联的记忆片段。（有没有一些东西是特别重要的呢？有没有一些人、事、物，有形的、无形的，是最被你重视，最不可或缺的呢？）

写下在生活中最重要的五样及选择的理由。（现在这张白纸上不再是空荡荡的了，它承载了你最重要的五样东西。你都选择了什么呢？）

选择与舍弃（选择练习、丧失练习）：逐步失去五样至最后只留下一样，请学生认真体验过程及内心的感受。

(2) 思考与分享：邀请学生思考以下问题并分享选择与舍弃过程的感受。

问题1：现在纸上剩下的一样，是你最先写出的那一样吗？（如果不是，说明什么？）

问题2：你依次舍弃的都是什么呢？能谈谈你的想法吗？

问题3：你最终保留了什么？它为什么对你如此重要？

2.我所了解的父母

(1) 准备歌曲《感恩的新》，每个同学一份“我所了解的父母”的问卷。

(2) 指导者引入“父母不只给了我们生命，还养育我们成长，在座的所有人能够考上大学，都离不开父母的辛苦栽培。父母为我们付出了很多，那你对他们有多少了解呢？”

(3) 我所了解的父母：播放背景音乐“感恩的心”，请大家在五分钟内填写好“我所了解的父母”问卷。

爸爸的生日		妈妈的生日	
爸爸最喜欢的食品		妈妈最喜欢的食品	
爸爸所穿的鞋子的尺码		妈妈所穿的鞋子的尺码	
爸爸的兴趣爱好		妈妈的兴趣爱好	
爸爸年轻时的理想		妈妈年轻时的理想	
爸爸最得意的一件事		妈妈最得意的一件事	
爸爸最后悔的一件事		妈妈最后悔的一件事	
爸爸最大的优点		妈妈最大的优点	

爸爸对我的期望		妈妈对我的期望	
---------	--	---------	--

3.填写完成后，分享对父母的了解。

第四章人际信任

【教学目标】通过本次活动的开展，帮助学生体验信任的相互性，体会支持者与被支持者的不同感受，通过伙伴的支持与协助，建立并加强学生之间的信任感，帮助学生从团队中获得信任感。

【教学重点】体验信任的相互性

【教学难点】获得信任感

【教学内容】

1.盲人拐杖：

将每两个学生为一组，分别扮演“盲人”与“拐杖”，共同穿越障碍路线。

任课教师事先选择好或搭建好盲行路线。旅程的设计应该有跨越、下蹲，上下楼梯等多种障碍。

(1) “盲人”戴上眼罩后原地转3圈，失去方向感后体验盲人的无助。

(2) “盲人”旅行过程中，“拐杖”只能用肢体动作引导，不允许进行语言交流，最好在适当的背景音乐中进行。

(3) 在“盲人”与“拐杖”角色互换的旅行中，最好不要选择原来的伙伴，以陌生对象为好。

2.信任背摔：

(1) 介绍游戏。

每个学生都要笔直的从1.6米的平台上向后倒下，而其他学生则伸出双手保护他。每个人都希望和他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任

的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及责任感。

(2) 按实际情况和活动要求整队、分组。

(3) 指导所有学生按要求完成任务。(活动过程中注意学生安全)

活动前要准备软垫，提示学生摘除眼镜、手表、戒指等身上佩戴的金属物件。

备注：背摔者：“我是***，你们准备好了吗？”

其他人：“准备好了，***，我们支持你！”

背摔者尽量保持平直，并顺势倒下，千万不要坐下来，或者是蹦下来。

(4) 交流总结。

信任：包括“信”和“任”，首先是“信”，即自信；其次是“任”，即责任。

第五章团结与合作

【教学目标】通过本次活动的开展，引导学生认识个体与团体的相互依存关系，体会团队合作的重要性，增强团队凝聚力；让学生在团体合作中体验领导、配合、服从等角色，培养学生学会悦纳自己，欣赏他人的态度，帮助学生开拓思维，积极创新，大胆表现，提高解决问题的能力；学会打破固有思维，将可用资源合理地利用扩大，注重团队沟通与协作，重视和把握工作细节。

【教学重点】体验团队角色；注重团队沟通协作

【教学难点】提高解决问题的能力

【教学内容】

1.合力搭塔

按照实际情况分组，每组20张A4纸或报纸，1卷胶带，剪刀若干把。

(1) 始至终不得讲话，也不能写字，20分钟内搭一座塔，它可以是最
高、最美、最稳的塔之一或兼备，游戏时要把纸全部用上。

(2) 时间过半时，在老师发出指令后，容许交流。

(3) 搭建好后，请各组用2分钟时间讨论，为塔命名。

(4) 每组各派一个代表用3分钟时间向大家介绍本组的塔。

(5) 小组讨论：

I 在整个活动中你扮演了什么角色？

II 你为什么会选择这个角色？你平时生活中也经常扮演这样的角色吗？扮演的这个角色给你带来哪些满足？又有哪些缺憾？在扮演这个角色过程中，你有没有发挥自己的长处和创造力？你发现自己某些限制和不足了吗？

III 在小组中你是否发表过自己的意见？你的意见是怎样表达的？你的意见是被接纳了还是被否定了？你有何感受？

2.穿越。

动脑动手，让全队的人员从一张A4的纸中间穿过，过程中纸不能撕成两半，纸不能少，纸的边线不能断。剪出环形式样，环形式样必须是完整无破损的，不能打结和粘合。游戏时限为5分钟。穿过后，需将纸恢复原状，剪成圈所用时间短、同时穿过的人数多、纸的损坏程度小、将纸恢复时间短的参赛队伍获胜。

(1) 每队提供3张A4纸和1把剪刀，允许有两次失误机会。禁止用胶纸等自带物品。

(2) 剪纸时，只能将纸剪开，不能间断，否则查做或终止比赛。

(3) 参赛队员或场外援助者穿越A4纸时，穿越方式不限，只要能尽可能多的人员同时穿过即可。

(4) 将纸恢复原状时不能把纸弄断，否则扣掉之前所得的一半分数。

第六章做情绪的主人

【教学目标】通过本次活动的开展，让学生亲身体验心情变化，帮助学生辨认各种情绪并了解发生原因，明确各种情绪反应对身心行为的影响，并初步学习表达情绪的有效方法；通过情绪红绿灯活动，引导学生学会控制情绪，避免冲动行为。

通过认知三栏目技术，学会运用合理情绪(ABC)疗法，通过改变认知失真、错误认知等来改变个体的消极情绪以及消极情绪带来的负面反应行为。

【教学重点】有效表达情绪，控制情绪

【教学难点】学会运用合理情绪(ABC)疗法

【教学内容】

1.“雨点变奏曲”

(1) 指导者先后引导大家以如下四种方式发出声音：手指互相敲击、巴掌轮拍大腿、大力鼓掌、轮跺双脚，每种声音发出时，指导者双手渐渐抬高(表示声音渐强)，双手渐渐压下(表示声音渐弱)。

(2) 如何将发出的声音变成有节奏的东西呢？是不是可以提醒学员利用一种自然界的现象来使我们发出的声音变得美妙动听？指导者引导大家想象一下这些声音和下雨是不是十分相似。

譬如：

I 轮跺双脚——“雷声”

II 手指互相敲击——“小雨”

III 巴掌轮拍大腿——“中雨”

IV 大力鼓掌——“大雨”

V 鼓掌加跺脚——“狂风暴雨”

(3) 如何将我们发出的声音变成有节奏的东西呢？刚才的声音有点乱，我们一起用声音来描绘一曲《雨点变奏曲》。引导语：“天空灰蒙蒙的，开始下小雨，渐渐地，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨又变成暴雨，暴雨又变成大雨，大雨变成中雨，又渐渐变成小雨。慢慢地，雨停了……最后雨过天晴。”随着不断变化的手势，让学员发出的声音不断变化，场面会非常热烈。

2.情绪大竞猜

(1) 根据实际情况分组，准备好角色扮演用的题目、个案；每小组8人左右。

(2) 设置情景，轮流抽签进行角色扮演，其他人猜测，将情景与表演对应起来。

I有人把你的电脑里面比较重要的资料弄没了；

II不知道自己啥时候得罪了同学，他告诉你晚上会找人一起“给你点颜色瞧瞧”；

III当你正在家里看你喜欢的电视节目时，妈妈突然把它调到了别的频道；

IV你把好朋友送你的一件很重要的纪念品弄丢了；

V你在公共汽车上被人踩了一脚；

VI同学们喊你的绰号；

VII在某次竞赛或考试中你获得了第一。

(3) 小组讨论：

在碰到以上各情景时，你会有何种情绪产生？

(4) 你如果有不适当的情绪反应，会有什么结果？(每次思考/讨论一种情绪)

3. 简易减压操

动作一：头尽量后仰，闭目，咬紧牙齿，均匀呼吸，持续紧张一分钟。

动作二：低头，下巴尽量抵住胸脯，双眼尽量向上看，均匀呼吸，持续一分钟。

动作三：双拳紧握，双上肢屈曲，感受整个上肢肱二头肌的紧张感，持续一分钟。

动作四：双臂包裹抱紧胸部，体会胸腔挤压而产生的呼吸紧张感，持续一分钟。

动作五：收紧臀部，绷紧背部，双腿抬高，双足尽力向前绷紧，持续一分钟。

以上训练，当肌肉紧张持续约30秒后，应深吸一口气，屏住呼吸 30秒，感受心率加快、肌肉酸楚，然后彻底放松，呼气。

第七章职业生涯规划

【教学目标】通过本次活动的开展，让学生对未来进行展望和思考，了解未来其实在自己脚下，引导学生脚踏实地，实现梦想；澄清工作价值观，帮助学生了解自己的职业价值观；帮助学生提高求助中的面试技巧，增强学生应对职场的综合技巧和技能，提升学生的职场竞争力。

【教学重点】明确个人职业价值观；学习面试技巧，提升职场竞争力；

【教学难点】明确未来规划；

【教学内容】

1.生涯幻游--仰望星空，脚踏实地

(1) 让学生心情足够平静，开始想象一下未来3年、5年、10年后的自己将变成怎么样的一个人。那时的自己在哪里做什么？5年后某一天，感觉一下那时的生活……准备好了吗？让我们一起进入未来生涯。

(2) 想象你已经来到未来5年后的世界，在5年后的某一天……你刚刚醒来，你在哪儿……？你听到什么……？用到什么……？你还感觉到什么……？有人与你在一起吗……？是谁……？

现在，你已起床了，下一步要做些什么……？现在，你正在穿衣服，请注意，你穿些什么……？

现在，你正要去某个地方，是什么地方呢……？你对这地方的感觉如何……？在这儿你要做些什么……？旁边有人吗……？有的话，与你是什么关系……？你要在这逗留多久？

现在，你回家了，有人欢迎你吗……？回家的总觉怎样……？你准备去睡了。回想这一天，你感觉如何……？你希望明天也是如此吗……？你对这种生活感觉究竟如何……？这一会儿，请你回到现在，回到现实中来。

(3) 请与同学或期友分事幻游中的所见所闻所感。

(4) 小组讨论

I在与别人分事时，你对于别人的生活有何看法？

II你喜欢自己的生活还是羡慕别人的生活？

III要如何实现自己理想的生活呢？你的理想与现实能配合吗？

2. 价值拍卖

(1) 准备拍卖单、工作价值衡量表、拍卖锤子。

(2) (2) 指导者发给成员“拍卖项目单”并说明规则：每个人手上有十万元，

每件东西最低价为一千元，每次加价，不得低于一千元，并举例示范。

(3) 拍卖项目单

项目	顺序	估计价格	竞标人	成交价格
学到一技之长(专业地位、成就)				
做一个有名的人(名声)				
指挥100名员工的老板(领导)				
环游世界(休闲)				
书、录音带(知识)				
帮助残障的人(社会服务)				
身心健康(健康)				
拥有早出晚归的工作(生活形态)				
拥有相处和谐的工作伙伴(人际)				
与你喜欢的人朝夕相处(情感)				

3. 模拟面试

(1) 每组当中有一人扮演“应聘者”的角色，其他人则作“面试官”。要求

学生分组准备一个8-10分钟的模拟面试。

(2) 各组经过准备后，要在班级现场表演各自的面试过程。

(3) 请小组成员代表谈谈准备过程与现场表演中的感受，并回答其他同学的提问。

(4) 全部完成之后，指导者对整个活动进行总结。结合活动中出现的问题，指导者给大家讲解“怎样成功面试”。

(5) 附：面试问题（供参考）你是一个怎样的人？

为什么你要从事这项工作？

你最喜欢哪种类型的领导？

为什么说你是这份工作的适当人选？

你参加过学校哪些实践活动？你的自学能力怎样？哪位老师对你影响最大？

你最引以为豪的成就是什么？

五年后你想成为什么样的人？

面对暴跳如雷的客户时，你会使用怎样的处理方式？

你希望的待遇是多少？如何决定这个数字的？

当老板的意见与你相左的时候你怎么办？

你的工作动机是什么？

什么样的工作是你最不喜欢的？

你有什么不足？请你告诉我你曾经失败的一件事。

什么样的工作是你最不喜欢的？

第八章心理电影赏析

【教学目标】借助电影这一载体普及心理健康知识，能够给学生带来生活的启发和感悟，帮助他们学会自我心理调适，从而以和谐健康的心态面对美丽的人生。

【教学重点】学会从心理学的角度欣赏电影。

【教学难点】学会从心理学的角度分析电影。

【教学内容】1.欣赏电影《火柴人》

2.分析电影火柴人（完美主义、强迫症）

3.思考与讨论（学生以小组讨论发言）

(1) 影片中的心理现象是什么？

(2) 电影主人公是如何出现这一问题的？

(3) 强迫症的治疗有哪些方法？

【备注说明】可以根据不同专业学生特点选择适合的心理电影开展学习活动。

五、课时分配

课次	课时	授课主题	类别	授课方式
1	2	大学生心理概述	理论教学	线下授课
2	2	适应心理	理论教学	线上授课
3	2	自我意识	理论教学	线下授课
4	2	学习心理	理论教学	线上授课
5	2	人际交往	理论教学	线上授课
6	2	恋爱心理	理论教学	线下授课
7	2	情绪调节与压力应对	理论教学	线上授课
8	2	大学生常见心理问题与识别	理论教学	线下授课
9	2	认识你、我、他	活动实践教学	活动课程
10	2	学习策略与领导风格	活动实践教学	活动课程
11	2	探索生命意义	活动实践教学	活动课程
12	2	人际信任	活动实践教学	活动课程
13	2	团结与合作	活动实践教学	活动课程
14	2	做情绪的主人	活动实践教学	活动课程
15	2	职业生涯规划	活动实践教学	活动课程
16	2	心理电影赏析	活动实践教学	活动课程