

附件：

普通高等学校学生心理健康教育 课程教学基本要求

加强和改进大学生心理健康教育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。为充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，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）等文件精神，特制定本基本要求。各高校要根据学生心理健康教育的需要，结合本校实际，制订科学、系统的教学大纲，组织实施相应的教育教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。

一、 课程性质与教学目标

高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在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，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标。

知识层面：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。

技能层面：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。

自我认知层面：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。

二、主要教学内容

第一部分：了解心理健康的基础知识

通过本部分的学习，使学生了解心理健康的标准及意义，了解异常心理的表现，树立正确的心理健康观念。

（一）大学生心理健康导论

教学目标：通过教学使学生了解心理健康知识、大学生心理健康的标准，树立正确的心理健康观念，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。

教学内容：

1. 认识心理活动的特点和实质；
2. 了解大学生心理发展的特点；
3. 掌握大学生心理健康的标准；
4. 了解影响大学生心理健康的主要因素。

教学方法：课堂讲授、课堂活动、案例分析

（二）大学生心理咨询

教学目标：通过教学使学生了解心理咨询的基本概念和功能、心理咨询内容与类型，树立正确的心理咨询观念以及自助求助的意识。

教学内容：

1. 心理咨询的概念和功能；
2. 大学生心理咨询的意义和特点；
3. 大学生心理咨询的内容与类型。

教学方法：课堂讲授、课堂活动、角色扮演

（三）大学生心理困惑及异常心理

教学目标：通过教学使学生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。

教学内容：

1. 大学生常见的心理困惑及异常心理；
2. 大学生常见的心理疾病及其应对。

教学方法：课堂讲授、小组讨论、案例分析

第二部分：了解自我，发展自我

（一）大学生的自我意识与培养

教学目标：通过教学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. 自我意识的评估。

教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析、体验活动

（二）大学生人格发展与心理健康

教学目标：通过教学使学生了解人格的基本知识、当代大学生的人格特征和自我人格发展状况，掌握大学生常见人格缺陷的表现、形成原因及调适方法。

教学内容：

1. 人格概述；
2. 大学生的人格特征；
3. 人格发展异常的表现与评估；
4. 大学生人格完善的途径和调适方法。

教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析

第三部分：提高自我心理调适能力

（一）大学期间生涯规划及能力发展

教学目标：通过教学帮助学生了解在大学期间需要发展的能力目标，并在此基础上对自己的大学生涯进行规划，有目的地安排自己的时间，更好适应大学生活，获得自我发展。

教学内容：

1. 大学生活的特点及生涯规划；
2. 大学生能力概述及发展目标；
3. 大学期间生涯规划的制定；
4. 学会时间管理。

教学方法：课堂讲授、小组讨论

（二）大学生学习心理

教学目标：通过教学使学生了解大学学习活动的基本特点与学习心理特点，了解大学生学习心理障碍的表现及成因，学会调适学习心理障碍，使自己拥有良好的学习心理状态。

教学内容：

1. 大学生学习特点与心理机制；
2. 大学生学习能力的培养及潜能开发；
3. 大学生常见的学习心理障碍及调适。

教学方法：课堂讲授、案例分析、小组讨论

（三）大学生情绪管理

教学目标：通过教学使学生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。

教学内容：

1. 情绪概述；
2. 大学生情绪特点及其影响；
3. 培养良好的情绪；
4. 不良情绪的表现及调适。

教学方法：课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练

（四）大学生人际交往

教学目标：通过教学使学生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，掌握基本的交往原则和技巧，了解人际关系障碍的类型及调适方法，增强人际交往能力。

教学内容：

1. 人际关系概述；
2. 大学生人际交往及影响因素；
3. 大学生人际交往原则及技巧；
4. 大学生人际关系障碍及调适。

教学方法：课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练

（五）大学生性心理及恋爱心理

教学目标：通过教学使学生了解自身性生理和心理的发展，认识大学生恋爱心理的特点，了解大学生在性心理和恋爱心理方面存在的问题，形成对性心理和恋爱心理的正确认识。

教学内容：

1. 性心理的发展和大学生性心理的特点；
2. 大学生性心理问题及调适；
3. 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题；
4. 培养健康恋爱观和择偶观。

教学方法：课堂讲授、案例分析、小组讨论

（六）大学生压力管理与挫折应对

教学目标：通过教学使学生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。

教学内容：

1. 压力和挫折概述；
2. 大学生压力和挫折的产生与特点；
3. 压力和挫折对大学生心理的影响；
4. 压力管理与挫折应对。

教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析、小组讨论

（七）大学生生命教育与心理危机应对 教学目标：通过教学使学生认识生命，尊重生命，珍爱生命，帮助大学生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。

教学内容：

1. 生命的意义；
2. 大学生心理危机的表现；
3. 大学生心理危机的预防与干预。

教学方法：课堂讲授、心理测试、角色扮演、小组讨论

三、课程设置与教材使用

按照《基本要求》，各高校应当根据学生培养目标，结合本校实际情况，设计心理健康教育课程体系。以下是两种课程开设方式，供设计课程体系时参考：

1. 开设一门“大学生心理健康教育”公共必修课程，覆盖全体学生。

2. 在第一学期开设一门“大学生心理健康教育”公共必修课程，在其他学期开设相关的公共选修课程，形成系列课程体系。有条件的可以增开与大学生素质教育、心理学专业知识有关的选修课程。

每种方式的课程内容由学校结合实际科学确定，但应包括《基本要求》的主要教学内容。

课程教材使用优质教材。

四、教学模式与教学方法

1. 高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授，心理活动的体验，还有心理调适技能的训练等，是集知识、体验和训练为一体

的综合课程。课程要注重理论联系实际,注重培养学生实际应用能力。

2. 课程要充分发挥师生在教学中的主动性和创造性。教师要尊重学生的主体性,充分调动学生参与的积极性,开展课堂互动活动,避免单向的理论灌输和知识传授。

3. 课程要采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法,如课堂讲授、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。

4. 在教学过程中,要充分运用各种资源,利用相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等丰富教学手段。也可以调动社会资源,聘请有关专家,举办专题讲座等各类活动补充教学形式。

五、教学管理与条件支持

1. 要把高校学生心理健康教育课程纳入教学计划和培养方案。主干教育课程作为公共必修课设置 2 个学分,32—36 个学时。延伸教育课程可根据学生情况和需要分布在不同学期开设。

2. 加强心理健康教育教师队伍建设。要建立师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的心理健康教育专业化师资队伍,加强教师的培养和培训工作,鼓励教师积极开展教学研究和团队教学,参与心理咨询和心理训练。可以聘请有关方面专家加入教学队伍,创造性地开展各种形式的教学活动,促进教学水平和教学效果的不断提高。鼓励有条件的辅导员参与相应课程教学。

3. 要积极创造条件,为课程教学提供必要的设备和资料,如心理测评系统、心理教育软件、音像教学资料等,配备合适的教学场所。

六、组织实施与教学评估

1. 高校学生工作部门、教务部门、心理健康教育和咨询机构及相关学科教学研究单位共同组织实施课程开设工作。

2. 课程教学评估内容包括学生对知识的理解和掌握程度,以及学生心理调适能力的提高等方面,以学生解决实际问题的能力为评估重点。