

大学生心理健康教育

讲师：张砾匀

【课程背景】大学生是国家的希望，也是一个家庭的希望；大学阶段是人生非常重要的阶段，是为走入社会做准备的关键阶段。如何帮助每一位大学生在大学里能够顺利、高效学习，奠定坚实的理论基础，结交未来发展的人脉？本课程是根据大学生的学习环境及大学生的心理特点设置，综合理论讲解、案例解析、技巧练习相结合的授课形式，帮助大学生掌握维护心理健康的方法和自我调适的策略，帮助大学生正确认识、评价、控制自我，积极调节个人的心理状况，促进心理健康，增强适应时代、社会发展和变化的能力。

【课程收益】

1. 掌握提升社会适应能力的技巧；
2. 掌握人际交往的技巧；
3. 掌握提升抗挫能力的技巧；
4. 掌握维护心理健康的方法和自我调适的策略
5. 掌握提升幸福感力的技巧

【课程时长】 6-12 小时

【授课方式】 理论讲解+心理测试+案例解析+视频演示+游戏体验+技巧练习

【课程大纲】

第一章 大学生常见心理问题

壹、 适应问题

1. 生活环境的变化
2. 学习环境的变化
3. 人际关系的变化
4. 自身角色地位的变化

贰、 心理健康

1. 心理健康的定义
2. 心理健康的重要性
3. 大学生心理健康的标准

参、 大学生常见心理问题

1. 强迫症
2. 抑郁症
3. 睡眠障碍
4. 焦虑障碍
5. 精神分裂症在
6. 社交障碍

肆、 调适策略

1. 习惯型不适应与调适
2. 情感型不适应与调适
3. 压力型不适应与调适
4. 不满型不适应与调适

5. 特殊群体的心理不适应

第二章：大学生的自我意识

一、大学生自我意识的重要性

1. 自我意识的含义和心理功能
2. 大学生自我意识的独特性

式、认识自我的途径

(壹) 性格测试：DISC

(二) 影响自我意识的因素

1. 先天因素
2. 原生家庭的影响
3. 本人的亲身经验
4. 观察他人的经验
5. 自我感悟

(参) 乔哈里窗口

(四) 认识自我的途径

1. 以人为镜
2. 角色扮演
3. 社会比较
4. 自我分析

(五) 自我调控的方法

1. 正确认识自我
2. 自觉调控自我
3. 不断超越自我
4. 积极悦纳自我

(六) 技巧练习：接纳自己技巧

第三章：大学生的人格与心理健康

一、人格概述

1. 心理测试：房树人
2. 人格的定义
3. 人格的特点
4. 人格的结构

式、 人格的影响因素

- 1 . 生物遗传因素
- 2 . 社会文化因素
- 3 . 家庭环境因素
- 4 . 儿童的早期经验
- 5 . 学校教育因素
- 6 . 自然物理因素
- 7 . 自我调控因素

三、大学生常见的人格缺陷及其调适

- 1 . 大学生常见的人格发展不足
- 2 . 大学生常见的人格障碍及其调适

参、 大学生的人格发展

- 1 . 健康人格的标准
- 2 . 塑造健康人格的方法与途径

第四章：大学生的挫折心理

1、 挫折的概述

- 1 . 案例解析：哭了两个月的女大学生
- 2 . 挫折的含义
- 3 . 影响挫折感的主要因素
- 4 . 挫折产生的原因

二、大学生受挫后的心里和行为反应

- 1 . 受挫者积极的心里防御
- 2 . 受挫者消极的心里防御

3. 受挫者中性的心理防御

三、大学生预防和战胜挫折的方法

1. 借用群体的力量

2. 加强运动锻炼

3. 改善睡眠情况

4. 增加应对挫折的技巧

第五章：大学生的学习心理

一、大学生常见的学习问题及调适

1. 案例解析：不敢看班级微信群的小李

2. 学习适应困难

3. 学习疲劳

4. 学习缺乏动力

5. 学习压力大，过度焦虑

6. 注意障碍和记忆障碍

7. 学习逆反心理

式、 考试心理卫生

1. 考试焦虑

2. 考试怯场

3. 考试作弊

三、学习中的时间管理

1. 时间管理的意义

2. 认清时间管理的误区

3. 时间管理的技巧和方法

第六章：大学生人际交往

一、认识人际关系

1. 案例解析：老师，舍友总是给大家制造麻烦，还不遵守舍规，怎么办？
2. 案例解析：老师，我被同学和舍友边缘化，怎么办？
3. 人际关系的概念
4. 人际关系的形成与发展
5. 人际交往的重要性
6. 良好人际关系的原则

二、人际关系与大学生心理健康

1. 大学生人际关系的主要类型
2. 大学生人际交往中常见的问题

三、大学生人际交往障碍及调适

1. 常见的几种人际交往障碍
2. 交往障碍原因分析
3. 交往障碍的调适

第六章 大学生的情绪与心理健康

一、大学生的情绪

1. 大学生情绪的特点
2. 大学生情绪健康的标准
3. 情绪对大学生的影响

二、大学生中常见的情绪问题及调适

1. 案例解析：老师，我在教室看到有的同学大声说话我就忍不住想发火。
2. 情绪问题的表现

3. 大学生情绪问题产生的原因
4. 情绪自我控制的步骤及调适方法

第七章 大学生的爱情观与性心理

一、大学生恋爱面面观

1. 案例解析：老师，我觉得小李不合适，但他现在总是到我宿舍找人，甚至自伤，我该怎么办？
2. 恋爱与爱情
3. 大学生恋爱的特点
4. 大学生恋爱的心理过程

二、大学生恋爱现象分析及其心理调适

1. 恋爱行为及其心理调适
2. 走出恋爱的误区
3. 恋爱成功的心理

三、爱与性

1. 案例解析：老师，我们谈恋爱了，应该发生性关系吗？
2. 性心理的发展
3. 大学生性心理的基本特征
4. 恋爱与性

第八章 大学生的职业生涯规划

- 壹、 案例解析：老师，我不喜欢现在的专业，我是不是要转专业？
- 贰、 案例解析：老师，我听说我这个专业竞争很大，我都没有信心学习了，怎么办？
- 参、 大学里可以转变专业的途径
 1. 考研究生
 2. 换专业
 3. 服兵役

四、 了解自己---霍兰德职业性格测试

1. 社会型特点及适应职业
2. 常规型特点及适应职业
3. 企业型特点及适应职业
4. 实际型特点及适应职业
5. 调研型特点及适应职业
6. 艺术型特点及适应职业

伍、 做好学习规划

1. 理论基础的学习
2. 调研活动的参与
3. 社会实践的体验

六、 了解自己的学习特点

1. 案例解析：1000天小树林学习计划。
2. 个体学习型还是群体学习型
3. 内感官学习类型