
附件 2:

大学素质教育精品通选课申报表

推 荐 学 校 东北大学

课 程 名 称 大学生心理健康教育

所属学科（跨学科者可多填） 教育学

课 程 负 责 人 陈 阳

申 报 日 期 2014 年 3 月

中国高等教育学会大学素质教育分会制

二〇一三年十月

填写要求

- 一、 以 word 文档格式如实填写各项。
- 二、 表格文本中外文名词第一次出现时，要写清全称和缩写，再次出现时可以使用缩写。
- 三、 涉密内容不填写，有可能涉密和不宜大范围公开的内容，请在说明栏中注明。
- 四、 除课程负责人外，根据课程实际情况，可填写 1~3 名主讲教师的详细信息，并复制相关表格。
- 五、 本表栏目未涵盖的内容，需要说明的，请在说明栏 5 中注明。

1. 课程负责人情况

| | | | | | | |
|-------------|--|---------------------|----|-----|--------|-----------------------|
| 1-1 基本信息 | 姓名 | 陈阳 | 性别 | 女 | 出生年月 | 1972.03 |
| | 最终学历 | 硕士 | 职称 | 副教授 | 办公电话 | 024-83671389 |
| | 学位 | 硕士 | 职务 | 主任 | 手机 | 13478811699 |
| | 所在院系 | 学生指导服务中心心理健康教育中心 | | | E-mail | ychen@mail.neu.edu.cn |
| | 通信地址(邮编) | 东北大学学生指导服务中心 331 信箱 | | | | |
| | 研究方向 | 大学生心理健康教育 | | | | |
| 1-2 教学情况 | <p>近五年来讲授的主要课程(含课程名称、课程类别、总学时;届数及学生总人数)(不超过五门);主持的教学研究课题(含课题名称、来源、年限);发表的教学研究论文(含题目、刊物名称、时间);获得的教学表彰/奖励;主编的规划教材</p> <p>1、近五年讲授主要课程情况:</p> <p>(1)大学生心理健康教育 通选课 32 学时 五届学生 总数 5000 余人</p> <p>(2)校园生活心理学 选修课 30 学时 三届学生 总数 600 余人</p> <p>(3)大学生团体心理训练 选修课 30 学时 一届学生 总数 30 人</p> <p>2、教学奖励情况:</p> <p>2013 年 11 月,获辽宁省教育厅大学生心理健康教育讲课大赛一等奖</p> <p>3、规划教材:</p> <p>参编《让快乐伴你成长—大学生心理健康教育读本》获辽宁省人民政府授予的哲学社会科学成果二等奖。</p> | | | | | |
| 1-3 学术研究 | <p>近五年来承担的学术研究课题(含课题名称、来源、年限、本人所起作用)(不超过五项);发表的学术论文(含题目、刊物名称、署名次序与时间)(不超过五项);获得的学术研究表彰/奖励(含奖项名称、授予单位、署名次序、时间)(不超过五项)</p> <p>1、学术研究课题</p> <p>大学生学习倦怠的现状成因与对策分析省社科联 2013.12 课题负责人</p> <p>辽宁省高校心理健康教育工作现状及改进研究 省社科联 2013.03 负责</p> <p>大学生学习积极性调动机制研究 沈阳市科教工委 2011.12 课题负责人</p> <p>高校发展适应性心理咨询模式的实证研究 省社科联 2011.02 课题负责</p> | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>团体心理训练在大学生班集体建设中的实践与深化 省社科联 2009.11</p> <p>课题负责人</p> <p>2、学术论文</p> <p>德国高校心理咨询的经验及对我国的启示 教育探索 第一作者 2012.09</p> <p>运用团体辅导方式培养大学新生适应能力研究 沈阳农业大学学报 第一作者 2009.01</p> <p>论优化高校毕业生就业心态有效措施 吉林省教育学院学报 第一作者 2008.11</p> <p>教师自我效能感对教学的影响 理论探索 第一作者 2008.05</p> <p>高校贫困生心理状况分析与对策 辽宁省教育研究 第一作者 2008.02</p> <p>3、所获表彰</p> <p>课题—高校发展适应性心理咨询模式的实证研究 ,获省社科联优秀课题 2013.12 获辽宁省教育厅组织的心理健康教育讲课大赛一等奖</p> <p>2013.11 获辽宁省教育厅组织的心理健康教育课件大赛一等奖</p> <p>2013.11 获辽宁省教育厅组织的心理健康教育案例大赛一等奖</p> |
|--|--|

2. 教学团队情况(含助教)

| 2-1 | 姓名 | 性别 | 出生年月 | 职称/学历 | 学科专业 | 在教学中承担的工作 |
|-----------------|-----|----|---------|--------|------|-----------|
| 人员构成 (含外聘教师) | 陈阳 | 女 | 1972.03 | 副教授 硕士 | 教育学 | 主讲教师 |
| | 程美华 | 女 | 1958.08 | 教授 学士 | 医学 | 主讲教师 |
| | 季长生 | 男 | 1953.10 | 教授 学士 | 教育学 | 主讲教师 |
| | 王海霞 | 女 | 1963.05 | 副教授 学士 | 教育学 | 主讲教师 |
| | 徐晓宁 | 男 | 1979.11 | 讲师 硕士 | 心理学 | 主讲教师 |
| | 曲慧东 | 女 | 1980.01 | 讲师 硕士 | 教育学 | 主讲教师 |
| | 武林 | 女 | 1985.10 | 助教 硕士 | 心理学 | 主讲教师 |
| | 张威 | 男 | 1982.08 | 助教 硕士 | 教育学 | 主讲教师 |
| | 宁婧姝 | 女 | 1985.10 | 助教 硕士 | 教育学 | 主讲教师 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---------|-------|-----|------|
| | 刘清瑞 | 男 | 1978.06 | 讲师 硕士 | 工学 | 主讲教师 |
| | 教立营 | 女 | 1982.05 | 讲师 硕士 | 社会学 | 助教 |
| 2-2 教学 团队 整体 情况 | <p>教学队伍的知识结构、年龄结构、学缘结构、教师与学生的比例（含辅导教师或助教），特色优势等。</p> <p>我校目前担任《大学生心理健康教育》课的授课教师 11 名，教师专业背景以教育学、心理学为主，配合少量医学、社会学和工学，专业互补，符合教学需要。授课教师中专职 5 名，兼职 6 名，平均年龄 36 岁。专职教师为心理健康教育中心专业教师，兼职教师多为德育教师。授课教师的知识基础丰厚，掌握相关教学理论和方法，了解学生心理特点，具有丰富的教学经验。11 名教师均获得国家二级心理咨询师资格，多数具有中高级专业技术职务。本课程设立助课制度，所有授课教师均需经过一年的助课，试讲合格后方能正式上课。授课教师与学生比例为 1:300。教学队伍具备良好的工作素养、深厚的学科背景及丰富的工作经验，在工作中不断深入学习学科前沿知识。课程负责单位学生心理健康教育中心非常注重对教师的培养和培训，鼓励教师积极开展教学研究，每年定期开展集体备课和教学研讨。教师积极参与心理咨询和心理训练，创造性地开展各种形式的教学活动，促进学术水平和教学效果的不断提高，做到灵活变通，因材施教，切实帮助学生树立心理健康意识，提升心理调节能力。</p> | | | | | |

3 . 课程描述（请填写完整，编辑《大学素质教育通选课指南》之用）

3-1 课程开课目的，教学大纲（内容及学时安排），教材及阅读文献，考试或考核方式等。

1、开课目的：

通过系统的理论知识学习，使大学生明确心理健康的标准和意义，掌握并学会应用心理健康知识，培养起良好的心理素质、自信的心态、合作的意识和开放的视野，着力培养大学生的自我认知能力、人际沟通能力和心理调节能力，全面提高大学生的心理素养，为大学生的发展和成才奠定良好的心理素质基础。

2、教学大纲：

《大学生心理健康教育》课程作为心理教育的基础性课程，是融理论教学、心理体验和心理训练为一体的大学公共课程。在教学内容的安排上，主要包括以下十二个方面：一、心理健康和心理咨询。二、善待你的心理。三、认识你自己。四、

打开你的心灵之锁。五、培养你的学习创新能力。六、管理好你的情绪。七、优化你的人格魅力。八、提升你的人际沟通能力。九、把握你的爱情航线。十、锤炼你的抗逆力。十一、珍爱你的生命。十二、规划你的职业生涯。

学时安排：32 学时

3、选用教材：

辽宁省统编教材《让快乐伴你成长——大学生心理健康教育读本》：辽宁省教育厅组编 辽宁大学出版社 2012 年 6 月第 2 版。

4、阅读文献：

林崇德《发展心理学》、许燕《人格》、姜宪明《大学生心理自我保健》、黄希庭《人格心理学》《心理学导论》、张进辅《青年心理学》、詹姆斯 卢文革《自我的发展》、理查德 格里格《心理学与生活》、吴文军《大学生职业生涯规划与就业指导》、叶林菊《心理素质的养成与能力训练》、岳晓东《通往心灵旺盛的十堂课》、马喜亭《阳光伴我行——大学生情绪管理》、繁富珉，费俊峰《青年心理健康十五讲》、沃尔特 皮特金《学习的艺术》、B.E.Gilliland.《危机干预策略》等等。

5、考核方式：

本课程考核采取平时成绩与期末卷面成绩相结合的方式，平时成绩占 30 分，期末卷面成绩占 70 分。平时成绩主要根据学生的出勤、课堂讨论、平时作业等综合给出。期末卷面成绩根据学生的卷面回答情况给出。期末卷面考核主要为案例分析题。案例分析问题要求结合有关心理学理论知识来分析、回答（例如，芳芳感觉自己与寝室同学的关系有点紧张，很想到心理辅导室与老师谈一谈。可是芳芳又担心“有心理障碍的人才会去心理咨询”。芳芳的担心是否正确？该如何帮助芳芳消除担心？）。

6、课程网上资源地址：

<http://psy.neu.edu.cn/user/showUserArticle?article.title=%E3%80%90%E5%BF%83%E7%90%86%E8%AF%BE%E5%A0%82%E3%80%91%E6%8F%90%E5%8D%87%E4%BD%A0%E7%9A%84%E4%BA%BA%E9%99%85%E6%B2%9F%E9%80%9A%E8%83%BD%E5%8A%9B&article.id=832>

3-2 主讲人及教学团队简介，水平、特色与优势。

大学生心理健康教育课程在我校作为通选课开设 10 年来，由小到大，由弱到强，渐已成熟为一门学生获益匪浅、深受广大学生欢迎的学生素质教育精品课。

担任大学生心理健康教育课教学的 10 余名专兼职教师，具有丰富的心理健康教育工作经验，均获得国家二级心理咨询师资格，并具有高、中级技术职务。能根据学生特点，开展生动丰富的课堂教学。

大学生心理健康教育课程面向我校不同学科的学生，从学生实际出发，致力于启发学生心智，健全人格，是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共通识课程。学生通过课程学习，明确了心理健康的标准及意义，增强了自我心理保健意识和心理危机预防意识，能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，促进自身的全面发展。通过心理健康教育课程的开设，切实帮助学生掌握心理健康知识。学校多年来没有发生学生因心理问题导致的恶性事件，这与有效、深入、全覆盖的开展大学生心理健康教育课不无关系。

3-3 教学方法与手段，请具体描述本课程使用的各种教学方法、实施过程、实施效果；相应的上课学生规模；信息技术手段在教学中的应用及效果；作业、考核或考试内容与方法。

在教学方法上我们采用了理论教学和体验教学相结合，知识讲授和心理训练相结合的方法。在课堂教学中，注重案例分析、情景模拟、心理游戏、小组讨论、角色扮演、心理作业等方法的综合使用。同时在教学中充分地利用各种教学资源，包括相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等。通过课堂教学，我们力争使每一位大学生做到开开心心地学习、实实在在地参与、真真切切地体验、快快乐乐成长。

每节课学生规模在 150 人以内，利用现代教学多媒体设备和生动的教学方法充分调动学生积极性，提高了学生的学习效率，收到良好的授课效果。

学校教务部门及教学督导组在进行教学与课程检查评估时，反映说：学生对《大学生心理健康教育》课程学习态度端正，听课认真，教学纪律良好。大学生心理健康教育课程的整个教学工作获得师生广泛好评。在开展对教学效果调查过程中，学生评价大学生心理健康教育课程给出的满意评价率为 100%，优秀评价率为 60%。

教师上课注重学生学习效果，学生考核从平时考核和期末考核两个方面着手，平时成绩占 30 分，期末卷面成绩占 70 分。平时成绩主要根据学生的出勤、课堂表现、平时作业等综合给出。教师每节课均配有随堂作业，课后教师认真批改总结后，给予记录并及时反馈。期末考试为案例分析题，学生结合所学知识联系个人实际感悟做卷面回答，促进了知识的领悟与吸收。

3-4 教学条件与政策支持，含教材选用与建设；促进学生自主学习的资源；硬件教学条件及网络教学环境，所在高校对通选课建设的政策文件、实施情况及效果。

学校高度重视大学生心理健康教育工作，尤其重视心理健康教学工作。学生心理健康教育中心下设心理健康教育教研室，负责心理健康教育规划、大学生心理健康辅导与咨询的组织和实施，为心理健康教育工作的开展提供有力的组织机构保障。2005年以来，我校在全体学生中开设《大学生心理健康教育》课程。教研室建立并完善了备课、助课制度，教研室有专人负责整理授课资料，每年组织集体备课和教学研讨，申请授课的德育教师首先要具备二级心理咨询师资格，并进行一年的听课、助课，经试讲合格，教研室批准后方可独立承担教学任务。

在教材的选用上我们一直使用省教育厅的统编教材《让快乐伴你成长—大学生心理健康教育读本》，我校五名教师参与了本教材的编写工作。该教材集知识性、趣味性、可读性、可操作性于一体，文笔生动、干练，版面亲切活泼，从提升课程质量的角度出发，我们主动放弃了自编教材，自2006年本书第一年出版发行开始，我校在全体新生中选用这本统编教材，如今已是第八个年头，2011年，参照教育部《大学生心理健康教育课程建设标准》该教材进行了认真的修订，我校多名教师参与修订工作，教材受到师生的一致好评。

网络以其特有的开放性、平等性、交互性特点，正在潜移默化地改变着当代大学生学习、思维和生活方式，成为当代大学生最喜爱的信息获取媒介之一。针对这一现状，学校结合心理健康教育的基本规律，建立了心理健康教育网—“心理健康港湾”，以网络为载体为广大学生提供心理健康知识宣传、网上咨询、心理测试、音像赏析以及互动讨论等服务，并根据同学们的需求变化及时进行更新、调整，为同学们提供了一个突破时间与空间限制的学习、交流平台。网站自运行以来，点击率130万次，拓宽了心理健康教育工作的时空界限，在帮助同学们解决心理困惑、提升心理素质、促进课程学习方面发挥了重要的作用。

一直以来，我校始终坚持课内教学与课外心理辅导相结合，以促进学生心理健康与成长成才为目标，不断构建和完善多层次心理健康课堂体系。

开课以来本课程受到学生的普遍欢迎，对学生在大学四年学习生活规划，健康快乐的学习生活起到了不可或缺的作用。

3-5 教学效果与示范作用，包括开课历史，学时学分，近三年的学生评价结果、教学督导评价。有关声誉及社会影响，示范与推广价值等。

我校《大学生心理健康教育》课程于 2005 年 9 月起开设，课时为 32 学时，2 学分，整个教学工作获得师生广泛好评。在开展对教学效果调查过程中，学生评价大学生心理健康教育课程给出的满意评价率为 100%，优秀评价率为 60%。学校教务部门及教学督导组在进行教学与课程检查评估时，反映说：教师课程准备充分，不断创新，上课能够充分调动学生的积极性，学生对《大学生心理健康教育》课程学习态度端正，听课认真，学习积极性高，教学纪律良好。

我校心理健康教育课程开设以来取得成果受到其他高校的好评和学习，多次在省内心理健康工作年会上作经验总结，对各高校的心理健康教育工作起到了师范引领的作用。2013 年 11 月，课程负责人陈阳老师在辽宁省教育厅组织的“大学生心理健康教育课程讲课大赛”中获得一等奖，并在表彰会上做课程示范。

4 . 自我评价

4-1 本课程的主要特色及优势

我校《大学生心理健康教育》课程充分发挥课堂教学在心理健康教育中的主渠道作用，开课单位心理健康教育中心认真做好跟踪反馈及过程管理，组织任课教师集体备课，为任课教师准备基础课件和授课资料，将团体辅导和体验式教学方式应用于心理健康教育课程建设中，通过案例讲解、行为训练等形式，不断提升课程感召力。

本课程开课较早，在总结多年经验的基础上已经建立针对我校学生特色的教育教学方法。在日常开课的基础上邀请校内外专家举办《心理健康与人生发展》系列讲座。学校制定了讲座的基本大纲，明确了“适应生活、融入团队、把握情感、感恩生活、面对挫折、生涯规划”等六个专题。2005 年以来迄今，共开展了大型心理健康知识讲座八十余场，各年级参与学生四万余人。课上与课下相结合，进一步提升了授课效果，全面促进了学生心理素质的提升与发展。

