# 《大学生心理健康教育》





北京出版社

**课时安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **课程内容** | **课 时** | **备 注** |
| 1 | **走进心理健康** | **3** |  |
| 2 | **新生入学适应** | **3** |  |
| 3 | **大学生学习心理** | **3** |  |
| 4 | **大学生生命教育与心理危机干预** | **3** |  |
| 5 | **精神障碍的识别与预防** | **3** |  |
| 6 | **大学生的自我意识** | **3** |  |
| 7 | **大学生的人格发展** | **3** |  |
| 8 | **大学生的情绪管理** | **3** |  |
| 9 | **大学生的人际交往** | **3** |  |
| 10 | **大学生的恋爱与性心理** | **3** |  |
| 11 | **大学生的网络心理** | **3** |  |
| 12 | **大学生的职业生涯规划与择业心理** | **3** |  |
| 合计 |  | **36** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课题** | **知识要求** | **技能要求** |
| 1 | 走进心理健康 | * 掌握心理健康的概念。 * 理解大学生心理健康的标准和主要影响因素。 | * 掌握增强大学生心理健康的方法。 * 提高其心理调节能力，遇到问题懂得主动求助。 |
| 2 | 新生入学适应 | * 理解适应的概念。 * 了解大学生活需要适应的内容。 | * 学会管理日常生活，树立新的学习目标，提高人际交往能力。 |
| 3 | 大学生学习心理 | * 掌握大学与中学学习的差异性。 * 了解学习心理相关知识。 | * 形成良好的学习习惯，提高自主学习能力。 |
| 4 | 大学生生命教育与心理危机干预 | * 理解生命的含义、特点。 * 掌握心理危机干预相关理论知识。 | * 遇到心理危机时懂得如何自助，学会帮助处于心理危机中的他人。 |
| 5 | 精神障碍的识别与预防 | * 了解常见精神障碍的具体表现。 | * 学会识别精神障碍，掌握预防精神障碍的基本方法。 |
| 6 | 大学生的自我意识 | * 了解自我意识的含义与结构、自我意识的毕生发展过程、大学生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，并能够对其进行调适。 |
| 7 | 大学生的人格发展 | * 掌握人格的概念、特征及其影响因素。 * 了解大学生常见的人格障碍类型。 | * 正确看待自己以及他人的气质和性格特点，能与不同气质类型和性格特征的人和谐共处。 |
| 8 | 大学生的情绪管理 | * 掌握情绪的概念，认识情绪的表现形式和情绪种类。 | * 学会调节负面情绪，在生活、学习、工作中管理好自己的情绪，提高自己的情商指数。 |
| 9 | 大学生的人际交往 | ●了解大学生人际交往活动中常见的问题。  ●掌握大学生人际交往的影响因素以及人际交往的原则和技巧。 | * 能够将人际交往相关知识应用于现实交往活动中，学会更好地与人交往，收获良好的人际关系。 |
| 10 | 大学生的恋爱与性心理 | ●掌握爱情的含义、爱情的理论。 | * 培养大学生表达爱、拒绝爱的能力。 |
| 11 | 大学生的网络心理 | ●了解网络成瘾、网络暴力和网络诈骗的含义。  ●掌握网络成瘾的防治对策。 | * 科学对待网络，合理安排上网时间，积极参加社会实践活动。 |
| 12 | 大学生的职业生涯规划与择业心理 | ●掌握职业生涯概念、理解职业生涯发展阶段。  ●了解大学生在面对择业时常见的心理状态。 | * 提升学生自我认知水平，能够科学、客观地评价自我。 |

**第11课 大学生的网络心理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 大学生的网络心理 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解网络成瘾、网络暴力和网络诈骗的含义。  2．掌握网络成瘾的防治对策。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生的网络心理，引入理论学习，培养大学生正确使用网络的观念，避免网络成瘾，坚决抵制网络暴力和网络诈骗，自觉遵守相关法律法规。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  网络概述  **教学难点：**  网络成瘾 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：激趣导入（15min）--传授新知（30min）  第2节课：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：观影活动（40min）--互动聊心（5min） | |
| 教学过程 | 主 要 教 学 内 容 及 步 骤 | 设计意图 |
| **激趣导入**  （15min） | 【**教师**】**讲解案例**  小军（化名）是一所高校的大一学生。进入大学之后，有大量的自主时间可以支配，小军下课之后也不想学习，他认为刚上大学，应该先好好放松一下再说。就这样，家里给他买的学习用的计算机成了业余消遣的好工具。每天在宿舍，计算机和手机交替使用，有时候为了有更多的时间看视频或打游戏，他就订外卖，或者买点零食放在宿舍里，饿了就吃。沉浸在网络当中，时间过得很快，每天晚上过了 12 点，小军还是不想睡觉，往往是凌晨 2 点过后才准备睡觉。第二天早上，赶在上课铃声响起的时候冲进教室，然后接着睡觉或者玩手机。有时候，小军想到自己的未来，便感到迷茫的。  心理点评：进入大学的小军，开始彻底放松自己，每天花费大量的时间在网络上，内心却是非常迷茫。  想一想：你身边有没有和小军类似的同学？你会给他提哪些建议？  【**学生**】**思考、讨论。** | 通过观看案例，让学生了解心理学，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】讲解大学生的网络心理**  **一、网络概述**  网络促进了科技进步和人类社会的发展，互联网已成为现代社会人们生活中不可或缺的一部分，对人们的生活状态产生了深刻影响。对于年轻的大学生来说，网络已经成为其学习和生活的重要组成部分，对大学生的影响有积极的一面，也有消极的一面。  **（一）网络对大学生的积极影响**  （1）拓宽大学生的知识面。网络的开放性和方便性，其内容的多样性和广泛性，为大学生提供了一个广阔的学习空间，大学生可以在网络上选择自己想学习的内容进行自主学习，有助于大学生开阔视野，促进学业发展。通过互联网，大学生可以将学习延伸到课外，从而拓宽了大学生的知识面。  （2）促进大学生的人际交往。网络改变了大学生的交往模式，使大学生的人际交往突破了距离的限制，大学生可以通过网络和远方的亲人、朋友随时随地交流。另外，大学生还可以通过网络结识具有共同的兴趣爱好，或者有相似性格特点的朋友。由于网络的虚拟性，这种方式去除了互动双方的诸多社会属性，个人拥有更多的机会表达自己的观点，使得思想一致的人群可以更快地找到彼此，扩大了交际面。  （3）为大学生的生活提供便利。大学生可以利用网络购买自己需要的生活用品或者学习资料，外出时还可以通过网络查询地图，放假回家时可以网上订票，出门坐车也可以通过网络提前预约车辆。  （4）丰富大学生的业余生活。网络除了具有丰富的学习资源，还有大量的娱乐休闲内容，在大学生课余生活中越来越重要，大学生可以通过网络丰富课余生活，如通过网络观看综艺节目、电视剧、唱歌等。  **（二）网络对大学生的消极影响**  （1）容易导致大学生产生人际交往障碍。网络为大学生提供了与外界交流的途径，这种交流具有广泛性和隐匿性，人们可以扮演理想的角色。虽然网络社交对大学生人际交往有一定的正面影响，但同时由于脱离了现实交往，长期处于虚拟状态，在互联网上得到情感认同与满足的同时，很多大学生开始对网络产生强烈的归属感和依赖感，同时产生对现实的厌倦与冷漠情绪，在这种消极的抵触心理下，使得大学生容易游离于集体、群体之外，导致现实的人际关系淡漠、交往困难，甚至产生人际交往障碍。  （2）长时间上网危害大学生的身心健康。许多大学生整天和手机相伴，不愿意前往操场，不去参加体育活动，导致身体素质越来越差。还有部分大学生长时间在宿舍上网，饿了就订外卖，或者吃零食，身体严重缺乏营养。还有的大学生熬夜上网，在宿舍熄灯的情况下，还在看手机，不仅严重影响睡眠，还可能导致视力下降。长时间连续上网还会造成情绪低落、焦躁不安、睡眠障碍等。  （3）不良网络信息对大学生的思想素质造成消极影响。网上信息泛滥可能造成大学生信仰的缺失或价值观的多元化，影响大学生正确的人生观、价值观的形成。互联网上信息接收和传播的隐蔽性，可能引起大学生道德意识弱化、社会责任感下降，出现道德观念紊乱的情况，以致养成我行我素、排斥规范和道德标准的坏习惯，极易使大学生做出一些违反常规的事情，甚至走上犯罪的道路。  **二、网络成瘾**  如果大学生花费大量时间和精力在互联网上，可能会影响生活质量、降低学习效率，甚至达到网络成瘾程度，严重影响大学生的身体和心理健康，出现情绪低落、睡眠障碍、食欲下降、体重减轻、精力不足和社会活动减少等现象。  **（一）网络成瘾的含义**  网络成瘾是指在无成瘾物质作用下，对互联网使用冲动的失控行为，表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能损伤。上网者由于长时间地沉浸在网络当中，对互联网产生强烈的依赖，以至于达到了痴迷的程度，并且难以自行解脱，明显损害社会功能。  手机成瘾是指长时间使用手机，和网络成瘾本质上一样。大学生手机成瘾的主要表现为，吃饭看手机，上课看手机，下课看手机，睡觉前熬夜看手机，基本上时时处处都在看手机。用手机上网和用计算机上网的行为内容基本相同，如玩游戏、看视频、看小说、浏览信息等。  **（二）网络成瘾的危害**  过量的视频、游戏或其他数字媒介的刺激会抑制大脑前额叶的活动，由于没有足够的面对面的人际交流，神经回路会萎缩，损害社交和推理能力的正常发展，成为抑郁症、躁狂症等多发的原因。打游戏时情绪过于激动，可能会导致血压升高、心率增快，激发自主神经系统，产生压力应激的化学信号，会导致多动、烦躁、注意力缺失等问题。  过量使用手机也会带来许多消极影响。比如，会导致视力模糊、眼睛干涩、眼睛发红或发炎、拇指或手腕疼痛、对曾经喜欢的活动失去兴趣、睡眠障碍、人际关系中的冲突加剧等；没有手机的时候，会有烦躁不安、内疚、无助或孤独的感觉；在不应该使用手机的时候使用手机，使自己处于危险境地。  **（三）网络成瘾的原因和强化机制**  网络成瘾的原因一般分为外因和内因。外因，即社会环境和家庭教育因素。比如，网络游戏的流行，周围的同学都谈论游戏相关的事情，有些学生迫于人际交往压力，也开始玩游戏。有些家长忙于工作，没有过多的时间和精力陪伴孩子，导致孩子沉迷于网络。但是，外因只是网络成瘾的诱因，真正的原因在于内部，与个体的整体心理状况有关。在大学生群体中，网络成瘾的常见心理因素包括：缺少学习上的目标与动力，通过网络打发时光；中学阶段学习紧张，被父母管得严，没有机会使用网络，进入大学后自主时间增多，而且缺乏父母的监管；学习、人际交往遇到挫折，产生逃避心理，将注意力转移到网络；感到自卑和孤独，无法在现实生活中获得情感的满足，于是在网络上寻求慰藉；缓和理想自我与现实自我之间的矛盾，在网络上寻求心理补偿等。大学生沉迷网络的情况大多和网络游戏有关，下面就大学生网络游戏成瘾的阳性强化机制进行介绍。  阳性强化是指行为的后果有明显的正性奖励作用，从而使该行为的发生频率增加。游戏过程中获得好的成绩，得到某种奖励，行为的后果以直接的奖励形式得到体现。在认知和情绪水平上可以产生正性的情绪体验，胜利的成就感，战胜对手的满足感，可以产生自我肯定的认知和体验。这些来自物质、心理上的强化作用使玩游戏行为进一步加强，产生不断地去追求这些奖励和积极个人体验的冲动，玩游戏的频率、时间和经济花费增加，阳性强化在成瘾的初期阶段对这一病理行为的形成起到主要的作用。  **（四）网络成瘾的防治**  1. 预防网络成瘾的注意事项  网络成瘾要以预防为主，社会、学校、家庭等多方面要互相配合，营造良好的环境。为了预防网络成瘾，大学生在使用网络时需要注意以下几点。  （1）科学安排上网时间，合理利用互联网。  首先，要明确上网的目标，上网之前应把具体要完成的任务列在纸上，有针对性地浏览信息，避免漫无目的地上网。其次，要控制上网时间。每次上网累积时间不应超过一个小时。最后，应设定强制关机时间，准时下线。  （2）转移注意力，避免网络成瘾。  当发现自己过长时间使用网络时，可通过转移注意力的方法，远离网络的诱惑。例如，喜欢体育运动的同学可以通过打球、跑步等方法转移注意力。还可以通过看书、学习、与同学聊天等方式，减少对网络的依赖。  （3）培养健康人格，正确面对挫折。  网络成瘾与人格因素有关，一定的人格倾向使个体易于成瘾，网络只是造成成瘾的外界刺激之一。因此，要不断完善自己的个性，培养广泛的兴趣爱好和较强的个人适应能力，学会合理宣泄情绪，正确面对挫折，不躲在虚拟世界中逃避失败与挫折。  2. 预防网络成瘾的应对方法  当发现自己对网络依赖的程度较高，严重影响到自己的学习和生活时，可以采取以下方法来应对。  （1）直接断开与网络的联系，回归健康有序的生活。  对于那些明知过度上网只会加重症状而不能自制的成瘾者，可以在家人、朋友的帮助下将其与网络完全隔离一段时间。培养其他的兴趣爱好，制订健康的生活计划，重新安排紧张有序的生活，待他们能够摆脱网络成瘾的困扰后，再帮助他们科学地安排上网时间。  （2）寻求心理咨询师的帮助，摆脱网络成瘾困扰。  通过心理咨询，心理咨询师与网络成瘾者之间建立良好的关系。这样做一方面可以从精神上给予网络成瘾者以理解和支持，调动他们的积极性，树立改变现状的决心；另一方面，心理咨询师会帮助网络成瘾者发现自己网络成瘾形成的原因，共同制订应对措施，逐步帮助网络成瘾者摆脱困扰。  （3）通过药物治疗，达到戒除网瘾的目的。  对于行为难以控制，具有冲动或强迫色彩的网络成瘾者，需要考虑药物治疗。药物治疗之所以能在一定程度上起到戒除网瘾的目的，是因为药物可以抑制多巴胺等神经递质的产生，降低人的兴奋度，从而起到戒除网瘾的目的。对于比较严重的网络成瘾者必要时需要住院治疗。  **三、网络偏差行为**  偏差行为是对规范行为、对规范状态的偏离，是适应不良的表现。而网络偏差行为是指网络使用者在上网过程中发生的各种适应不良的行为和反社会行为。网络偏差行为可引起焦虑、强迫等消极心理，也可能导致违法犯罪等社会问题。网络偏差行为种类较多，本单元主要介绍网络暴力和网络诈骗。  **（一）网络暴力**  1. 网络暴力的含义  网络暴力是指网络技术风险与网下社会风险经由网络行为主体的交互行动而发生交叠，继而可能致使当事人的名誉权、隐私权等人格权益受损的一系列网络失范行为。从具体形态上看，它主要以言语攻击、形象恶搞、隐私披露等形式呈现。网络空间的言论存在情绪化、极端化、信息碎片化等特点，使得人们在对事情没有准确了解的情况下，仅凭个人的主观判断，发表抨击言论。网络暴力的参与者是一定数量规模的网民，他们所发布的言论大多数超出了对事件的正常评论范围，并通常伴随着侵犯他人隐私权和违法犯罪等行为。  2. 网络暴力对大学生的影响  大学生的世界观、人生观、价值观正在形成中，很容易受到网络思想的影响。网络暴力的消极、不理性的言论，容易使生活阅历浅、辨别能力不强的大学生陷入思想误区，造成是非观念模糊，加之各种社会思潮在网络上激烈交锋，严重影响了大学生正确的世界观、人生观和价值观的塑造。网络暴力容易让大学生对人产生不信任感，变得冷漠，对身边的人缺乏同理心和同情心。  网络暴力事件还可能对大学生的行为产生影响。一些大学生没有认识到网络暴力的危害性，甚至在生活中与同学发生矛盾时，将网络作为发泄的平台，肆意谩骂他人，甚至在网络上恐吓他人，给他人正常的学习和生活带来不良影响，对班级和校园的和谐稳定产生影响。  **（二）网络诈骗**  1. 电信网络诈骗的含义  电信网络诈骗，是指以非法占有为目的，利用电信网络技术手段，通过远程、非接触等方式，诈骗公私财物的行为。诈骗者通常通过网络和短信，冒充他人及仿冒、伪造各种合法的外衣和形式，编造虚假信息，设置骗局，诱使受害人打款或转账，如冒充商家、国家机关、银行等各类机构工作人员，伪造招工、刷单、贷款等信息。  2. 网络诈骗的常见情形  网络诈骗的常见情形包括：①网络购物诈骗。犯罪分子开设虚假购物网站或店铺，一旦事主下单购买商品，便称系统故障需要重新激活，随后发送虚假激活网址实施诈骗。②冒充亲友诈骗。采用欺骗或黑客手段获取受害人亲友网上联络方式，然后冒充受害人亲友借钱。③虚构中奖诈骗。通过电子邮件、论坛短信、网络游戏等方式发送中奖信息，诱骗网民访问其开设的虚假中奖网站，再以支付个人所得税、保证金等名义骗取钱财。④招聘诈骗。不法分子在网站、论坛上大量发布虚假的招聘信息，引诱网民在网上应聘，再以收取“会员费”“介绍费”等名义骗取钱财。  **四、大学生健康网络心理的培养**  **（一）科学对待网络**  面对信息数据化、透明化、共享化、全球化高速发展的时代，网络已成为我们必不可或缺的工具。网络是把双刃剑，如何科学 培养健康的网络心理地使用网络是我们需要重视的问题。网络给我们带来大量有用信息的同时，也会有许多不良信息充斥其中，我们需要用科学的方式来对待网络。  1. 正确认识网络  通过网络，我们接触到前所未有的广阔的空间，能更加有效和广泛地获取信息，学习各种知识，了解社会。在它积极作用的背后，网络空间也诱惑着涉世不深的大学生，使得部分学生陷入迷失自我的陷阱中。因此我们需要在大量的信息中选出精华，找到对自己的学习和生活有帮助的信息，科学地使用网络。  2. 合理安排上网时间  劳逸结合是我们所提倡的健康的学习方式，适度娱乐能缓解学习、生活中的压力，也为后续的学习和工作提供能量。然而，过度沉迷于网络娱乐资源，如网络游戏、短视频等，不仅浪费时间，而且影响正常的工作与学习。只有正确对待网络娱乐资源，才能真正从网络上获得轻松愉悦的体验，因网络受益。我们必须合理安排上网时间，在上网和学习、工作、社交之间取得平衡。只有合理安排上网时间，才能做到有效率地使用网络资源，并使网络真正为我们的学习、工作和生活带来便利。  3. 利用好网络的社交功能  人与人之间面对面的沟通很重要，在现实生活中开展人际交往是我们获得情感满足的重要渠道，网络的社交功能，仅是我们现实人际交往的补充。网络是个虚拟交流平台，借此平台我们可以与不在身边的亲朋好友延续感情，同时也可以结识志同道合的朋友，拓展自己的交际范围。总之，网络大大拓展了我们的社交范围，使我们能够与亲朋好友交流心得看法，开阔自己的眼界，取长补短，逐渐完善自我。  **（二）加强网络道德建设**  大学生网络道德问题的出现是由多方面原因造成的，因此应从多个方面寻找提高大学生网络道德修养的路径，具体来说，可以从大学生自身、家庭、高校教育和社会监管  **四个方面来开展。**  1. 加强大学生自我教育  网络道德评价能力是形成良好的网络道德的重要因素，网络道德行为受制于网络道德评价能力。当网络上报道重大道德事件时，大学生往往会在第一时间做出回应，但这种回应大多是盲目和冲动的，他们对事件的看法往往没有经过认真分析就提出，再加上大学生自身社会阅历不足，人生经验缺乏，有时还会受到网络媒体宣传的影响，因此，大学生应提高自身对网络信息的分辨能力和评价能力。同时，要注重培养网络道德责任感。大学生在享有网络使用权利的同时，要理解并认真履行相应的道德责任和义务。  2. 营造良好的家庭教育环境  家庭是大学生生活的主要场所之一，家庭环境直接影响大学生的网络道德行为，因此家长应重视对大学生的引导，要帮助其养成良好的上网习惯。同时，家长是大学生的榜样，家长要以身作则，严格遵照我国网络法律法规的要求，规范自身的上网行为，给孩子树立榜样。家长要多与孩子进行信息交流，帮助大学生形成正确的网络道德价值观。  3. 充分发挥高校教育作用  高校应培养学生的道德判断能力、自我控制能力。要充分发挥高校德育工作的作用，将网络道德规范的内容有机融入思想政治理论课、信息技术课教学之中，还可组织相关主题班会，探讨合理利用网络、预防网络诈骗等话题，引导大学生科学认识网络、合理利用网络。同时，高校要营造良好的校园文化氛围，组织开展内容丰富的第二课堂活动，鼓励大学生积极参加社团活动，开展形式多样的文体活动和实践活动，引导大学生走下网络，走进生活。  4. 优化网络道德建设社会环境  应加大对网络信息的监督力度，加强对网络信息的控制与检测。另外，还应加强对网络道德教育的舆论引导，发挥社会舆论作用，凝聚社会力量，优化大学生网络道德建设的外部环境。  **（三）积极参加实践活动**  针对在校大学生来说，社会实践包含很多类型。比如，有的同学选择做志愿者、参加支教活动，还有的同学做兼职，减轻家庭经济负担等。参加实践活动既锻炼了大学生的专业能力和人际交往能力，还能够为社会做出贡献。社会实践活动使大学生广泛地接触社会，了解社会。不断参与社会实践活动，在实践中动手、动脑、动嘴，和社会各阶层、各部门的人员打交道，能够培养和锻炼工作能力，并且在实践中发现自身的不足，及时改进和提高。社会实践使大学生获得大量的感性认识和许多有价值的新知识，同时使他们能够把自己所学的理论知识运用到实际生活中，把抽象的理论知识逐渐转化为认识和解决实际问题的能力，以适应社会的需要。参加社会实践活动还有利于大学生正确认识自己。通过广泛的社会实践活动，能让大学生看到自身知识和能力上存在的不足，重新认识自己，不断提高自己。  【**学生**】**讨论。** | 讲述大学生的网络心理，进一步增强学生对心理知识的认知。 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课堂活动**  **一、信息传递游戏**  活动目的：让学生感受信息在通过各种渠道加以传递时往往会失真，网络信息也一样。  活动准备：一篇小文章。  活动时间：30～40 分钟。  活动形式：团体活动。  活动过程：  1. 教师事先选取一则 800 字左右的故事，故事内容不能是大家熟悉的热点新闻。  2. 将同学按 5 人一组进行分组，各组成员从 1 号到 5 号排好顺序。  3. 安排 1 号同学留在教室内，其他同学先去外面等候。  4. 教师把选取的故事念给各组的 1 号同学听，不允许他们提问或做记录。  5. 每组的 2 号同学进教室，1 号同学负责将故事复述给 2 号同学听。  6. 每组的 3 号同学进教室，2 号同学将故事复述给 3 号同学听，1 号同学不得进行补充。  7. 依次类推，直至每组的 5 号同学都听到了故事内容。  8. 请每组的 5 号同学复述听到的故事内容。  活动分享：  1. 每组的传递者是否遗漏了一些内容？  2. 故事内容在传递过程中出现了哪些错误 ?  3. 当看到同学们复述的内容逐渐不同的时候，有什么感受？  4. 这个活动对你有什么启发？  5. 教师总结。  **二、解手链**  活动目的：通过活动让学生体会团队合作精神，学会积极面对问题、解决问题。  活动准备：可以自由活动的室内或室外场地。  活动时间：20～30 分钟。  活动形式：团体活动。  活动过程：  1. 分组，10 人为一组。  2. 每组成员在一个圆圈内随着音乐随意走动。  3. 音乐停，停止走动。每位小组成员先举起右手，握住自己对面那个人的手。再举起左手，握住另外一个人的手。小组成员在不松开手的情况下，想办法把这张错综复杂的网解开。  4. 如果过程中实在解不开，可允许小组成员相邻两只手松开一次，再次进行时必须马上封闭。  活动分享：  1. 开始的时候是否思路很混乱？  2. 当解开一点之后，你的想法发生了哪些变化？  3. 当最后问题得到解决的时候，有什么感受？  4. 从这个活动中，你学到了什么？  5. 教师总结。  **三、折纸游戏**  活动目的：通过活动让学生体会人与人之间认知的差异，加强与人沟通，消除误解。  活动准备：A4 纸若干张。  活动时间：20～30 分钟。  活动形式：团体活动。  活动过程：  1. 给每位同学发一张纸。  2. 根据教师的指令，每位同学独立完成以下操作步骤，不能互相参考。  （1）把纸按顺时针方向旋转 180 度。  （2）把纸对折。  （3）再把纸按顺时针方向旋转 180 度。  （4）把纸对折。  （5）把纸按顺时针方向旋转 90 度。  （6）在纸的右上角撕去一个边长 1 厘米左右的正方形。  （7）把纸按顺时针方向旋转 90 度。  （8）在纸的左上角撕去一个边长 1 厘米左右的正方形。  3. 同学之间互相展示，看最后纸的形状是否相同。  活动分享：  1. 你和身边同学折纸的作品相同吗？  2. 这个活动给你什么启发？  3. 教师总结。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课堂活动，客观直接的展示课堂活动的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课堂活动。通过活动让大学生体会团队合作精神，学会积极面对问题、解决问题。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **如何培养大学生健康的网络心理？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课后训练和心理资源**  **一、减少你的上网时长**  活动目的：通过记录上网时长，控制自己的上网时间。  活动准备：日历、笔。  活动时间：每天花 5 分钟，坚持记录一个月。  活动形式：记录、反思。  活动过程：  1. 每晚睡觉前在日历上记录自己当天的上网时长。  2. 如果比前一天上网时间减少，在日历上给这一天打上一个“√”。如果比前一天上网时间延长，给这一天打上一个“×”。  3. 月底进行总结，看自己这个月是否能自觉减少上网时长。  活动感悟：  1. 你是否合理利用了网络？  2. 如何才是合理利用互联网呢 ?  3. 你能控制自己的上网时间吗？  **二、大学生手机成瘾倾向量表**  活动目的：学会运用量表对自己进行手机成瘾状况自查。  活动准备：笔、大学生手机成瘾倾向量表。  活动时间：10～20 分钟。  活动形式：心理测评。  活动过程：  1. 阅读测评指导语。  2. 独立完成测评量表。  指导语：对下面每一项，请根据你的实际情况进行评价。如表 11-1 所示。    计分方法：从“非常不符合”到“非常符合”分别评定为 1～5 分，总分越高表明手机成瘾倾向的程度越严重。  活动感悟：  1. 你的测评结果与你的实际情况相符吗？  2. 你目前对手机依赖程度严重吗？  3. 如果测评结果显示手机成瘾倾向比较严重，你是否会主动改变现状？  **三、21 天健康生活记录**  活动目的：培养健康的生活方式，预防网络成瘾。  活动准备：制订活动计划。  活动时间：21 天。  活动形式：个体活动。  活动过程：  在 21 天中，每天按照如下的方式度过。  1. 早睡早起，按时吃饭。  2. 认真完成当天的学习活动，学习期间不使用手机做与学习无关的事情。  3. 完成 1 小时左右的户外体育运动，如跑步、打球等。  4. 至少主动找两位同学聊天。  5. 与家人、朋友定期沟通。  6. 积极参加集体活动，如班级活动、社团活动等。  7. 完成 1 小时左右的业余爱好活动时间，如读书、画画、做手工、唱歌、跳舞等。  8. 每天写一篇小日记，记录当天的感受，并且鼓励自己坚持。  活动感悟：  1. 按照上面的计划坚持 1 天，有什么感受？  2. 按照上面的计划坚持一周，有什么感受？  3. 采取健康的生活方式，你是否发现自己的情绪状态越来越好？  4. 如果不能坚持，请考虑找好友互相监督，一起完成改变计划。  **心理资源**  **一、书籍——《根本停不下来：用心理学戒瘾，做一个自律的人》**  《根本停不下来：用心理学戒瘾，做一个自律的人》，作者沈家宏，人民邮电出版社。本书作者结合 30 年心理学戒瘾经验，融合 4 大心理流派，针对上瘾的不同阶段，量身定制了不同的戒瘾方法。在戒瘾过程中反复挣扎的你，可曾知道：其实，戒不掉瘾，不是你自制力差，而是你忽略了成瘾背后自己真正的心理需求，陷入了认知误区，没有找到适合自己的戒瘾方法。在本书中，我们将跟着作者一起：评估上瘾阶段、识别上瘾误区；摆脱负面感受、重塑强大内心；向内治疗心瘾、向外修正行为。  相关书目  1. 《吾心可鉴：澎湃的福流》，作者彭凯平，清华大学出版社。  2. 《活出心花怒放的人生》，作者彭凯平，中信出版集团。  3. 《登天的感觉》，作者岳晓东，安徽人民出版社。  4. 《中国青少年网络成瘾预防手册》，作者陶然，北京联合出版公司。  **二、电影——《搜索》**  《搜索》是由陈凯歌和唐大年担任编剧，陈凯歌执导，高圆圆、姚晨、赵又廷、陈红等主演。该影片改编自小说《请你原谅我》，讲述了都市白领叶蓝秋因为一件公车不让座的小事，而引发了网络暴力。姚晨扮演的电视台记者，尽管始终努力在工作中保持客观公正的态度，却未曾想到自己的新闻理想竟会让她卷入舆论的漩涡之中。  相关电影  1. 《嘉年华》。  2. 《看不见的客人》。  3. 《完美陌生人》。  4. 《心迷宫》。  **三、音乐——《隐形的翅膀》**  隐形的翅膀  作词、作曲：王雅君 演唱：张韶涵  每一次  都在徘徊孤单中坚强  每一次  就算很受伤也不闪泪光  我知道  我一直有双隐形的翅膀  带我飞 飞过绝望  不去想  他们拥有美丽的太阳  我看见  每天的夕阳也会有变化  我知道  我一直有双隐形的翅膀  带我飞 给我希望  我终于看到所有梦想都开花  追逐的年轻  歌声多嘹亮  我终于翱翔  用心凝望不害怕  哪里会有风就飞多远吧  不去想  他们拥有美丽的太阳  我看见  每天的夕阳也会有变化  我知道  我一直有双隐形的翅膀  带我飞 给我希望  我终于看到所有梦想都开花  追逐的年轻  歌声多嘹亮  我终于翱翔  用心凝望不害怕  哪里会有风就飞多远吧  隐形的翅膀让梦恒久比天长  留一个愿望让自己想象  相关音乐  1. 《有形的翅膀》，由吴青峰作词、作曲。  2. 《我相信》，由刘虞瑞作词，陈国华作曲。  3. 《万水千山》，由方文山作词，周杰伦作曲。  4. 《仰望星空》，由邹振东作词，曾明维作曲。  **四、节目——《青少年网络安全导航》**  《青少年网络安全导航》由共青团中央、中央电视台联合录制，这是我国首部关注青少年网络安全教育问题的大型系列电视片。该影片集中反映网络在当今社会的重要地位以及对青少年造成的重大冲击和影响，旨在加强青少年自觉抵御网上不良信息的技能，增强他们的自律意识和自护能力。其内容涉及戒除网瘾、网络信息安全、预防网络诈骗等多方面，是一部加强青少年网络安全教育、促进青少年健康成长的生动教材。  相关节目  1. 《我是演说家》。  2. 《致青春》。  3. 《我是创始人》。  4. 《人与自然》。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课后训练和心理资源，客观直接的展示课后训练和心理资源的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课后训练和心理资源。因此明白了大学生健康网络心理的培养可以通过科学对待网络、加强网络道德建设、积极参**  **加实践活动等途径。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **你是否因为上网而花费了大量时间？打算如何调整？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 整理学生通过作业错误、课堂提问、访谈、问卷等渠道反馈的问题，思考是否根据这些反馈及时调整了教学策略。 | |