# 《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10课 大学生的恋爱与性心理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 大学生的恋爱与性心理 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．掌握爱情的含义、爱情的理论。  2．了解大学生恋爱的类型。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生的恋爱与性心理，引入理论学习，树立正确的恋爱观，讲究恋爱道德，培养大学生健康的性心理，懂得爱与分享，培养大学生健全人格。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  爱情与性概述  **教学难点：**  大学生关于爱情的常见困扰 | |
| **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**  敏敏（化名）是某高校大二学生，19 岁，与男朋友是高中同学，异地恋有一年之久。一个月前，男友第二次向她提出分手，但敏敏不愿意分手。不管敏敏如何恳求男友，如何承诺会改变，但男友分手的意愿坚决，敏敏终究无法挽回感情。敏敏陷入深深的懊恼与痛苦中，终日郁郁寡欢，不知道该用何种方式挽回感情，不知道为什么会走到分手的地步，也不知道应该如何从分手的痛苦中走出来。于是，她敲开了学校心理咨询室的门，决定寻求心理老师的帮助。  心理点评：男友与敏敏分手，敏敏通过恳求、承诺改变等方式试图挽回感情，但这些方法并不能让男友回心转意。敏敏不知道如何从痛苦中走出来，于是决定寻求心理帮助。  想一想：大学生该如何面对爱情中的问题？如果遇到分手，应该如何处理？  【**学生**】**思考、讨论。** | 通过观看视频，让学生了解心理学，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】讲解大学生的恋爱与性心理**  **一、爱情与性概述**  **（一）爱情的含义**  马克思认为，在现实性上，人的本质是社会关系的总和。男女之间的关系就是最自然的社会关系，而爱情则是男女之间人际吸引最强烈的具有浪漫色彩的形式。  爱情的特点有以下几个方面。  （1）排他性。排他性是爱情最大的特点。爱情容不得他人的分享，爱情的双方都希望对方心里眼里都只有自己一个人，不能接受对方与其他异性关系亲密。  （2）平等性。爱情里的双方应该是处于平等的地位，双方是独立的个体，没有高低贵贱之分，不能因为经济条件好就高人一等，也不能因为在某些方面占优势就有指挥权，没有谁愿意在爱情中低人一等。  （3）冲动性。冲动性是爱情力量和魅力的重要表现。在爱情中，当爱情受到外来阻力的干扰时，对爱的强烈激情能使恋爱双方做出勇敢、果断的抉择。然而，冲动性也可能使当事人受感情的支配，做出丧失理智的行为，如私奔行为即为冲动下做出的不理智行为。  **（二）关于爱情的理论**  1. 约翰·李的爱情类型理论  爱情类型理论是 20 世纪 70 年代加拿大社会学家约翰·李（John. Alan. Lee）提出的。他认为青年男女的爱情关系大概分为六种类型。  （1）浪漫式爱情。  一个浪漫的恋人，通常会期望和伴侣去尝试一些能够维持住彼此内心的情感连接的事情。爱的感觉对他们来说，很重要。浪漫通常是一种由亲密关系带来的独特感受，它既包含了一系列生理上的反应，也包括了心理上的满足感与归属感。  （2）游戏式爱情。  属于游戏式爱情类型的人视恋爱如游戏，自认为是爱情游戏中的高手，以追求个人需要的满足为目的，将获得异性的青睐视为一种有趣的挑战性游戏，当遇到一个极具挑战的异性时，更是能激起他的追求欲望，对所爱的人，承诺很少，或者不做承诺，并不会将真实的情感投入，常随便地更换恋爱对象。  （3）占有式爱情。  对爱人具有极度占有欲，对所爱的人赋予极强烈的感情，同时希望对方以同样方式回应，当爱人不能以同样方式回应或者回应的感情未能达到预想的强烈程度时，情绪极不稳定，严重者会试图控制对方，以达到对方只以他为中心的目的。当爱人与其他异性接触亲密时，亦可激起他强烈的妒忌心、占有欲，猜疑对方的真心。极端的占有式爱情，严重者甚至会抱有一种“我得不到，他人也休想得到”的极端想法。  （4）伴侣式爱情。  伴侣式爱情如细水长流，双方感情平淡而深厚，以友谊为基础，共同成长，相互信任，温存成分多于热情成分。由朋友发展成恋人的，多为伴侣式爱情。  （5）奉献式爱情。  在这种爱情关系中，恋人甘愿为所爱之人付出一切，不计回报，甘愿把自己的一切悉数奉献给对方，爱到不顾对方是不是爱自己，只要自己愿意就好。  （6）现实式爱情。  现实式爱情开始前先考虑对方的现实条件，如家庭条件、工作、收入等，不求长远的理想追求，只求彼此的条件能满足生活或者现实的需求。属于现实式爱情特质的人，在选择恋人的时候，会根据自身条件选择最匹配的或者条件最佳的人作为恋人，且在爱情中，理性高于情感，如一些以结婚为目的的相亲。  2. 斯滕伯格的爱情三角理论  美国心理学家斯滕伯格提出爱情三角理论，认为爱情由激情、亲密和承诺三种基本成分组成。  （1）亲密。  亲密成分是指爱情关系中能促进亲近、联结等体验的情感，可以看作关系中的情感投入。例如，对对方的赞赏、对对方的高度尊重、对对方的及时帮助、与对方分享自己的快乐、对对方的感情支持等。  （2）激情。  激情成分是一种强烈的情感表现形式，往往发生在强烈刺激或突如其来的变化之后，具有激烈、难以抑制等特点。在爱情中，这种体验主要是指性的需要。激情是爱情斯滕伯格的爱情理论的发动机，没有激情，爱情就缺少了原动力。亲密和激情之间存在很强的交互作用，但并不总是同步的。  （3）承诺。  承诺成分是指个人内心及口头阐述对爱的预期，是爱情中最理性的成分。承诺成分分为短期和长期两个方面。短期的部分是指一个人决定要爱一个特定的人，长期的部分是指对两人之间亲密关系所做的持久性承诺和对爱的忠诚。  3. 爱情的依恋理论  1987 年，Hazan 和 Shaver 发表了一篇题为《浪漫的爱可以看成是依恋过程》的论文，标志了依恋理论从儿童阶段拓展到成人阶段。Hazan 和 Shaver 认为儿童阶段的三种依恋类型同样也能应用到成人的恋爱过程中。  （1）回避型依恋。  回避型依恋的人难以给伴侣情绪支持，同时在他们自己需要支持时也不善于从伴侣那儿寻求情绪支持。  表现：当伴侣与我太亲密时，我会紧张，会感到不自在，很难完全相信和依靠对方。  （2）安全型依恋。  安全型依恋的人能忽略伴侣的缺点，接纳和支持伴侣，喜欢在适当时候与伴侣分享自己的秘密，容易发现伴侣的忧虑并给予情感上支持。  表现：我与伴侣亲密并不难，能安心地依赖对方，也能让对方依赖我，我不担心被对方抛弃。  （3）焦虑—矛盾型依恋。  焦虑—矛盾型依恋的人缺少安全感，唯恐失去伴侣，因此屈从于伴侣的愿望，尽力去让对方快乐。这类型的人更有可能爱上不喜欢他们人。  表现：我经常担心伴侣并不真的爱我，或者不想与我在一起，我想与伴侣关系非常亲密，但又因为太亲密以致吓跑了伴侣。  **（三）性心理概述**  人类对性的探索有着悠久的历史，如西方的亚当和夏娃，中国神话女娲造人等。性泛是指男女差异及由此引发的一系列性现象，是以生物繁衍为基础，受特定的社会关系影响和人的心理因素支配的行为。  弗洛伊德认为，推动机体性需要的心理能量为性本能，他称为力比多，性心理发展的动力来自性本能，追求性欲的满足是性心理发展最重要的内驱力。性包含了生理、心理、社会三方面的重要内容。生物学上，性是指男女两性在生物学上的差异，婴儿一出生就能根据生殖器区分男女，当进入青春期，男孩和女孩的第二性征开始发育，分为了男人和女人；心理学上，性别在男女上的差异，主要表现在性格上，男人表现为更火爆、易怒、好斗、好动、积极、自信、大胆，女人则表现为更平和、温柔、细心、耐心、谨慎、敏感、多愁善感；社会学上，性角色是指在社会生活中由于性别不同而造成的角色差异，不同的社会文化对性有不同的期待，如遇到挫折时男人不该像女人一样哭泣，男人不能穿女人的衣服等。当大学生遇到性心理方面的困惑时，不妨从生理、心理、社会影响三个角度去思考。  **二、大学生关于爱情的常见困扰**  爱情是美好的，能带给我们快乐的情绪体验；爱情又是容易让人心烦意乱的，带给我们许多的困扰，大学生关于爱情的常见困扰有以下几个方面。  **（一）单相思**  爱情是双方互相爱恋，而单相思是指一方在没有得到回应的情形下单方面地爱恋着某个异性，是单方面地对另一方的眷恋和倾慕。单相思也称单恋，是一种得不到对方回应的爱情。虽然单相思在有利的机会中可能发展成真正的恋爱，也可能一段时间后消除单恋，把爱情转向别的对象。但严格来说，单相思并非真正的爱情。单相思本身没有什么问题，但长期的单恋，它在情感上也会造成极大的痛苦，会造成心理不健康。  **（二）多角恋**  多角恋是指一个男子（女子）同时与两个或两个以上的女子（男子）建立的爱情关系。多角恋和单恋不一样，单恋带来的心理创伤是单恋者单方面的，而多角恋会给恋爱各方带来不同程度的心理创伤，可能会激起这段关系中各方的强烈的悲剧性的斗争。多角恋违背了恋爱道德。  **（三）失恋**  失恋是指恋爱关系的破裂，一方失去了另一方的爱。一般来说，在分开的最初阶段，失恋者的情感反应是最强烈的，如失落感、羞耻感、挫败感。往往消极的情绪占据心境，如抑郁、焦虑，精神不振、以泪洗面等。失恋者会因为对方的分手而怀疑自我价值，觉得自己不够好，不值得被爱，导致严重的自卑感。有些失恋者会想办法寻求复合，苦苦哀求对方，令自己的自我价值感不断降低。  **（四）爱情与学业**  大学生的恋爱与工作后的恋爱不一样，大学生正面临着学业的压力，因此，如何处理爱情与学业的关系，是大学生需要面对的一个问题，可能会遇到以下困扰。  （1）有些大学生渴望美好爱情，但又担心谈恋爱会影响学习，使得自己陷入了矛盾状态，即使爱情已来敲门，也不敢踏出谈恋爱这一步。  （2）有些大学生已经处于恋爱阶段，全身心投入爱情当中，而忽略了学业。当意识到成绩一落千丈的时候，焦虑、后悔涌上心头。  （3）有些大学生因情侣间的吵架或者分手，导致情绪低落，面对学习时也无法静下心来，对学业造成了短期的影响。  （4）仍有少部分学生把爱情摆在学业之上，推崇“爱情至上”，把追求爱情作为人生目标，视爱情为生活的唯一追求。  **（五）爱情与性**  在爱情中，关于性的困扰主要是婚前性行为带来的困扰。在面对婚前性行为的时候，男女双方因为接受程度、观念不一样，有可能会引起矛盾冲突。如女生不能接受婚前性行为，但面对男友的性要求的时候，一方面害怕性行为带来的不良后果，另一方面又害怕因为拒绝影响与男友的感情。  **三、大学生如何培养爱的能力**  **（一）表达爱的能力**  有些学生知道自己喜欢上了对方，但是不知道对方是否也喜欢自己，想表白，又害怕遭到拒绝。正确表达爱，要注意表达爱的时机、场合、氛围，不是什么情况下都可以表达。  （1）应该确定自己是不是真的爱上对方，是爱情的喜欢还是友谊的喜欢。  （2）要了解对方是否喜欢自己，可以通过观察，或者通过他人了解对方的想法。如果对方并不喜欢自己，那就没有表达爱的必要了，遭到拒绝是必然的结果，而且还会使对方为难。如果两人是同班同学，还会影响到两人之间的关系。例如，案例中的明明，在没有了解清楚师妹是否对他有好感的时候就贸然表白，而且选择在人多的地方，表白以失败告终是显而易见的。  （3）如果经过观察及了解，知道对方也对自己有好感，就可以大胆地向对方表白。表达爱，也不仅仅是表白。在恋爱中，表达爱，还包括了表达对对方的欣赏、尊重、钦慕。当你非常欣赏、钦慕你的恋爱对象时，不妨多多赞美对方。  **（二）拒绝爱的能力**  拒绝爱也需要技巧，一方面要能够表明自己的态度，另一方面又能考虑到对方的感受。  （1）要做到委婉拒绝。过于直接地拒绝，有可能会伤害对方的自尊心，如果被拒绝的人是同班同学，直接的拒绝会影响两人的关系，见面也会比较尴尬。拒绝他人时，措辞要诚恳委婉，讲明不是对方的问题，只是自己因为某些原因不能接受。  （2）不要拖泥带水。言行要一致，不要口头上拒绝了他人，但行为上却表现亲密，或者仍然接受对方的礼物。要拒绝，就不要给对方留有幻想。  （3）保持平常心态，不要因为拒绝了一段不想要的爱情而自责，不要因此影响到自己的生活和学习。  **（三）解决恋爱冲突的能力**  恋爱过程中，遇到冲突是很正常的事。遇到了冲突，应该如何解决呢？  （1）要明白恋爱中的冲突是不可避免的，恋爱中发生了矛盾冲突，并不是一件坏事，冲突也是一种对亲密关系有积极促进作用的沟通方式。遇到冲突的时候，不是说不吵就能很好地解决问题，试图避免冲突或争吵不彻底才是亲密关系的“隐形杀手”。加强日常积极的亲密互动，可以帮助解决冲突问题，如保持欣赏，赞美对方，用欣赏的眼光看待对方。赞美能引来更多的欣赏，让赞美与欣赏成为爱情的言行方式。有了日常的情感基础，冲突也只是情感的缓冲剂，只是一段小插曲。  （2）情侣吵架的时候，要做到就事论事，避免“翻旧账”，否则只会让矛盾升级。冲突时还要避免摸不着头脑的冷战，不上纲上线，冷战相当于拒绝沟通，这不利于解决冲突。若冲突处于僵局状态，可以通过赞美、身体接触等方式缓和冲突氛围，用爱的语言来打破冲突僵局。  （3）还需要学会情绪调节。当冲突局面不能破解时，双方需要停止争论，各自冷静，但要记住，冷静不是冷战。在大部分冲突中，90% 是情绪，10% 是问题，先处理情绪再处理问题更利于冲突的缓解。在情绪爆发时，切记不要做决定，很多情侣吵架分手都是在冲突发生时做出的分手决定，而结果往往不是最想要的。  （4）冲突发生后，有效的沟通才是帮助两人关系进一步升华的最有效、最积极的策略。情绪已在冲突的时候得以处理，冲突后，需要双方就发生的问题进行有效沟通，就事论事，一起分析冲突发生原因，讨论解决办法，通过建立双方认可且满意的冲突沟通机制来提升幸福感。  **（四）恋爱挫折承受能力**  在恋爱中遇到挫折在所难免，单相思、失恋等都是对大学生心理承受能力的一种考验。如果你拥有较强的承受能力，就能较好地应对挫折；如果你的承受能力较弱，有可能造成不同程度的心理困扰。因此，提高恋爱挫折承受能力对大学生的心理健康非常重要。  当遇到挫折时，要学会理性地面对，避免感情用事，理性分析问题的原因，总结经验教训，寻找解决问题的方法和途径，提高自己的心理承受能力。适当地调节情绪、宣泄和转移注意力，可以减轻恋爱挫折带来的痛苦。  失恋可以说是恋爱中最严重的挫折之一。遭遇失恋时，要学会面对现实，接纳自己。如果失恋已成定局，无法改变，那么就只能积极面对。爱情只是生活的一部分，不是生活的全部。伤心、失落肯定是有的，要学会宣泄情绪，放松自己，避免做出过激的行为。宣泄情绪后，重新站起来，学会完善自己，从而走向更好的未来。  **四、培养健康的性心理**  大学生处于青年期，性生理已经发育成熟，性意识增强，加强大学生性健康教育，培养健康的性心理尤为重要。  **（一）大学生性心理的特点**  1. 性心理的本能性与朦胧性  进入大学后，大学生更加主动积极地关注自我。出于生理发育成熟带来的本能作用，他们会情不自禁地对异性产生兴趣、好奇和爱慕。青年学生性知识有限，认为性有较浓厚的神秘感，使得这种萌动又罩上了一种朦胧感。  2. 性意识的强烈性与表现上的文饰性  大学生对性的关注程度要比中学生高。他们非常重视自己在异性心目中的形象，看重异性对自己的评价，希望能按照异性喜欢的标准来塑造自己的形象而且随着性生理发育成熟，心理上表现出明显地对性的渴求性。但大学生在实际行动上却是拘谨的、羞涩的，文饰掩藏心理上的渴求。  3. 性心理的压抑性和动荡性  由于学业、事业及社会环境的要求，结婚年龄不断推后，出现了较长的“性等待期”，表现了性心理的压抑性。与此同时，日益开放的社会文化满足了大学生对性的了解，但大学生的自控和自制能力有限，使得他们的性心理受到了外界各种因素的影响显得动荡不安，表现出了动荡性。  4. 渴望性体验  大学生渴望得到适当的性体验，如谈恋爱。在男女交往的过程中，恋人间的亲密行为如牵手、拥抱、亲吻等都能引发性欲望和性冲动。  **（二）性心理健康的标准**  性心理健康评定标准基本有以下四个条件。  （1）认同与悦纳自己的生理性别，具有与生物性别一致的社会性角色行为。  （2）具有良好的性适应性，包括自我性适应与异性适应，即对自己的性征、性欲能够悦纳，能很好地与异性相处。伴随性器官和生理的成熟，有与年龄变化相一致的性欲和性反应，并能进行有理智的控制。  （3）对待两性一视同仁，不应人为地制造歧视或偏见，对待性行为要保持排他性和忠诚。  （4）能正确认识和处理自己的性行为带来的后果，并能有责任感地承担自己的性行为带来的后果。  **（三）对性负有责任感**  性的问题不仅仅是个人的私事，其结果影响也是多方面的。大学生要明确性行为的可能后果并负有责任感。  1. 正确认识婚前性行为  在前文关于爱情的常见困扰中有提到，爱情与性方面的困扰主要是婚前性行为带来的困扰。男女双方都要有责任担当，以正确的态度看待婚前性行为，要明白婚前性行为可能会造成女方怀孕，甚至会影响女方的身体健康，干扰双方的正常学习和生活，影响未来的人生发展，给双方造成巨大的心理负担。  不可否认，两性的吸引对大学生具有十分重要的意义，但这并不意味着爱情只有通过性才能得到升华。承诺是爱情三因素的必要组成部分，大学生在准备发生婚前性行为时，请认真想一想爱情所包含的责任和承诺，以及自身能否对自己的行为负责。  2. 科学释放性冲动  对于青春期的大学生来说，需要学习如何科学释放性冲动。具体来说，可以从以下几个方面来释放性冲动。  （1）与异性保持正常的交往。  正常的交往，可以解除男女间的神秘感，从而使人们对异性的心理反应趋于正常化，避免由于神秘感带来的性敏感。  （2）学会转移注意力。  大学生的自控能力有限，要自觉抵制诱惑，避免看或听有性刺激的书刊、音像制品，净化身边刺激源。课余时间多参加社团活动，多读一些自然科学、社会科学或与学习有关的书籍，将注意力从性冲动上转移到其他方面。  （3）通过运动释放性的能量。  体育运动可以消耗过多的精力，使人没有过多的注意力放在性上面。大学生可以多运动，约上好友一起跑步、打篮球、打羽毛球等，有利于释放性能量。  【**学生**】**讨论。** | 讲述大学生的恋爱与性心理，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、爱情的圈里圈外**  活动目的：发现爱情中的美好与苦恼，了解目前的爱情状态和对爱情的期待。  活动准备：纸、笔。  活动时间：20～25 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组。  2. 在白纸上画出 4 个同心圆。  3. 在 4 个同心圆中依次写出在爱情中最甜蜜的事情、最烦恼的事情、目前的爱情状态和对爱情的期待。  4. 写完之后，先在小组中交流，分享自己的同心圆。  5. 全班分享交流。  活动分享：  1. 你为什么认为这一件事情最烦恼？  2. 你目前的爱情处于怎样的状态？  3. 你对爱情有怎样的期待？  4. 教师总结。  **二、爱情的锦囊妙计**  活动目的：学会解决个人在爱情中面临的困惑。  活动准备：纸、笔。  活动时间：25～30 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组，围圈而坐。  2. 思考在爱情中遇到的最困惑的问题，并写在纸上，折成纸飞机，放在圈中间。  3. 每个成员从圈中拿取一只纸飞机，对纸飞机上的爱情困惑问题写下自己的解决方法。  4. 写完之后，在小组中交流，分享不同的解决方法。  5. 全班同学分享交流。  活动分享：  1. 你拿到的纸飞机上面写的爱情困惑是什么？  2. 你提出的解决方法是什么？  3. 对于其他成员的爱情困惑，你有没有不一样的解决方法？  4. 当小组成员给你的困惑提出解决方法时，你的感受怎样？  5. 教师总结。  **三、爱的表达与拒绝**  活动目的：通过角色扮演，学习爱的表达方式，并学会拒绝自己不爱的人。  活动准备：提前设计好角色与场景。  活动时间：15～20 分钟。  活动形式：情景模拟。  活动过程：  1. 教师介绍活动目的，介绍模拟的场景。  2. 选取学生扮演模拟的角色，并开始模拟。  3. 模拟结束，学生分享交流。  活动分享：  1. 作为表演者，你被表白 / 拒绝时的感受怎样？  2. 作为观察者，你觉得表演者表白 / 拒绝的方式恰当吗？你有没有更好的方式？  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。因此明白了学习爱的表达方式，并学会拒绝自己不爱的人。**  【**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**  **你对爱情有怎样的期待？** | 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、我们一起聊吧**  活动目的：消除与异性相处时的尴尬状态，学会与异性沟通，自然地与异性相处。  活动准备：了解异性的心理特点，收集异性感兴趣的话题。  活动时间：依个人情况而定。  活动形式：自主训练、自我反思。  活动过程：  1. 通过课堂、书籍、网络等学习异性的心理特点，了解男、女生的心理差异。  2. 观察他人与异性交谈的方式、内容，并做好记录。  3. 尝试与异性同学开展对话，可以是同班同学或者社团同学。通过对方更新的动态、朋友圈、其他同学的言谈等了解这位同学的兴趣、爱好，发现其感兴趣的话题，有机会聊天时主动谈论对方可能感兴趣的话题。  4. 谈话结束后，回忆并记录双方谈论的话题以及对方的情绪表现。谈论哪个话题时对方话比较多，说明这正是对方感兴趣的话题。  5. 通过练习、反思，学会如何与异性良好沟通。  活动感悟：  1. 你都收集到哪些与异性沟通的话题？这些话题中的哪些话题受欢迎度较高？  2. 通过实践、反思，你学会如何跟异性沟通了吗？  **二、情侣间的“情感账户”**  活动目的：让恋爱中的双方学会互相欣赏、赞美对方，增进双方的感情。  活动准备：一本笔记本，用于充当“账户”；了解“情感账户”的制订规则。  活动时间：需长期进行。  活动形式：情侣间互相赞美、互相欣赏、互相关心。  活动过程：  1. 制订好“增值”的规则，确定好哪些行为是可以在账户中增值的，如对方赞美自己一次就在笔记本上记录一次，对方一次送礼物就记录一次。  2. 制订好“贬值”的规则，确定好哪些行为是要减少账户中的价值的，如吵架一次，账户上需删减一次。  3. 制订好惩罚规则，导致删减的一方接受设定的“惩罚”。  4. 情侣自觉往“情感账户”上“存钱”，不断地积累情感。  活动感悟：  1. 你能坚持赞美对方吗？  2. 在记录“账本”的时候，可能会遇到哪些阻碍？  3. 通过记账，你能逐渐学会从欣赏、赞美的角度看待伴侣吗？  **三、爱情 ABC**  活动目的：学会运用理性情绪疗法纠正爱情中的不合理信念。  活动准备：了解理性情绪疗法，了解不合理信念。  活动时间：需长期进行。  活动形式：分析爱情中存在的不合理信念、不信任对方的时刻，并进行辩驳。  活动过程：  1. 用记日记的方法记录爱情中的不良情绪及行为、不信任对方的时刻。  2. 分析引起不良情绪及行为的事情，回忆当时的想法、思维。  3. 对不合理的信念、思维进行辩驳，自我反思。  活动感悟：  1. 你发现自己在爱情中有哪些不合理信念？  2. 在辩驳过程中遇到了哪些难题？  3. 通过这个办法，有没有纠正自己在爱情中的不合理信念？如果没有，困难是什么？  **心理资源**  **一、书籍——《男人来自火星，女人来自金星 2：恋爱篇》**  《男人来自火星，女人来自金星 2：恋爱篇》由约翰·格雷著，北京联合出版公司出版。约翰·格雷是心理学博士，著名两性关系学专家。作者以男女来自不同的星球——男人来自火星，女人来自金星这一新鲜、生动、形象的比喻，阐述了《男人来自火星，女人来自金星》丛书的核心理论：男人和女人无论是在生理上还是心理上，无论是在语言上还是在情感上，都是大不相同的。《男人来自火星，女人来自金星 2：恋爱篇》是专门为单身或者恋爱中的情侣量身定做，将恋爱分为了吸引阶段、不确定阶段、排他阶段、亲密阶段和订婚阶段五个不同的阶段，讲解了恋爱理论与技巧，提供了 101 种找到完美伴侣的方法。  相关书目  1. 《恋爱心理必修课》，作者段鑫星、李文文、司莹雪，人民邮电出版社。  2. 《脱单修炼手册》，作者宏桑，中国铁道出版社。  3. 《爱的艺术》，作者艾里希·弗洛姆，上海译文出版社。  4. 《恋爱秘籍：有趣的迷恋三元素》，作者源靖，中国铁道出版社。  **二、电影——《我的少女时代》**  《我的少女时代》由陈玉珊执导，宋芸桦、王大陆、李玉玺、简廷芮主演的青春校园爱情电影。电影以 20 世纪 90 年代的中国台湾高中为背景，以娓娓道来的叙事方式和青春无悔的情怀，讲述了平凡少女林真心和校园老大徐太宇的初恋故事。林真心不漂亮而仅仅是平庸，她成绩不好，但她善良、努力、勇敢，徐太宇脾气暴躁，两人一起联盟追求各自喜欢的人，但走着走着两人发现好像喜欢的人并不是自己心中的样子。当一切大白的时候，突然发现彼此错过了，都误会了彼此的意思，本来互相喜欢的两个人却没有送别语。多年后再相遇时，两人会心一笑，道一句“好久不见”。这一部电影注重表达情感的纯真，电影人物情感真实，使得观众在观看的时候，不自觉地把自己代入电影角色中，重燃年少情怀的那份感动。  相关电影  1. 《那些年，我们一起追的女孩》。  2. 《罗马假日》。  3. 《怦然心动》。  4. 《爱情神话》。  **三、音乐——《每天爱你多一些》**  每天爱你多一些  作词：林振强　作曲：桑田佳祐 演唱：张学友  无求什么 无寻什么 突破天地  但求夜深 奔波以后 能望见你  你可否知道么  平凡亦可 平淡亦可 自有天地  但求日出 清早到后 能望见你  那已经很好过  当身边的一切如风 是你让我找到根蒂  不愿离开 只愿留低 情是永不枯萎  而每过一天 每一天 这醉者  便爱你多些 再多些 至满泻  我发觉我最爱与你编写 OH OH 以后明天的深夜  而每过一天 每一天 这醉者  便爱你多些 再多些 至满泻  我最爱你与我这生一起 OH OH  哪惧明天风高路斜  HM……  名是什么 财是什么 是好滋味  但如在生 朝朝每夜 能望见你  那更加的好过  当身边的一切如风 是你让我找到根蒂  不愿离开 只愿留低 情是永不枯萎  而每过一天 每一天 这醉者  便爱你多些 再多些 至满泻  我发觉我最爱与你编写 OH OH 以后明天的深夜  而每过一天 每一天 这醉者  便爱你多些 再多些 至满泻  我最爱你与我这生一起 OH OH  哪惧明天风高路斜  WOO 而每过一天 每一天 这醉者  便爱你多些再多些 至满泻  我发觉我最爱与你编写 OH OH 以后明天的深夜  而每过一天 每一天 这情深者  便爱你多些 然后再多一些  我最爱你与我这生一起 OH OH  哪惧明天风高路斜  HM……  相关音乐  1. 《简单爱》，由徐若瑄作词，周杰伦作曲。  2. 《多远都要在一起》，由邓紫棋作词、作曲。  3. 《想见你想见你想见你》，由李贤璞作词、作曲。  4. 《一千年以后》，由李瑞洵作词，林俊杰作曲。  **四、节目——《心动的信号》**  《心动的信号》是由腾讯视频出品，企鹅影视和唯众传媒联合制作，是一档都市男女恋爱社交推理真人秀节目。节目中，素人单身男女入住“信号小屋”，在不影响日常工作生活的前提下，展开为期一个月的交往体验。每期都会邀请明星嘉宾等作为场外观察员的身份组成心动侦探团，通过观察几位素人单身男女日常相处的生活细节和情感走向，从而进行推理分析和心动连线。  《心动的信号》这档节目，展示了追爱的旅程，能看到青年们勇敢的表达。感悟人与人相处之道，能看到他们的互相尊重、关心，也能看到委婉的拒绝。它告诉年轻人要相信爱情的美好，鼓励他们勇敢尝试爱情，追求真爱。  相关节目  1. 《非诚勿扰》。  2. 《中国式相亲》。  3. 《女儿们的恋爱》。  4. 《喜欢你我也是》。  **【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。因此明白了大学生应对性负有责任感，正确认识婚前性行为，科学释放性冲动。。**  【**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**  **如何科学释放性冲动？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 针对课堂纪律问题、学生参与度不均衡等情况，提出具体的优化方案。如采用随机点名、积分奖励等方式提高学生参与积极性。 | |