# 《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2课 新生入学适应**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 新生入学适应 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解大学生活需要适应的内容。  2．掌握大学学习方法。  **思政育人目标：**  让学生通过学习新生入学适应，引入理论学习，培育学生积极向上的健康心态，主动迎接大学生活的挑战，树立新的人生理想，努力锻造自己。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  适应的概念  **教学难点：**  大学新生出现适应不良的原因 | |
| **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**  小萱（化名）来自广东省一个偏远的地区，长得白白净净，是一个非常腼腆的女孩子。高中学习刻苦，高考时心理压力大，发挥失常，最终未能进入自己心仪的学校。开学两个月后，她给心理老师发了一封电子邮件，内容全是讲述自己开学以来不开心的事情，包括军训时发生的不愉快，自己因为动作不协调而被教官批评，私下里被同学嘲笑。宿舍里，舍友们谈论着各种小萱不太了解的话题，小萱能和大家讨论的话题只有学习……所以，她总觉得自己插不上话。舍友比较会打扮，穿着时尚；小萱不施粉黛，穿着朴素，显得和舍友格格不入。因为缺少共同话题，小萱经常一个人独来独往。除了与同学的关系令小萱困惑，让她引以为豪的学习也出现了问题。大学学习方式和高中不同，小萱发现原来的学习方法不管用了，不知道该如何学习、学习什么。她感到大学生活和自己想的很不一样，刚进入大学的她很不开心，希望老师能帮助她。  心理点评：小萱进入大学之后，遇到一系列不如意的事情，她无法融入宿舍生活，也不适应大学新的学习方式，导致情绪低落。  想一想：你适应大学生活了吗？如果已经适应，你能给小萱哪些建议呢？如果还未适应，都是哪些方面的问题呢？  【**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】讲解新生入学适应**  **一、适应的含义与内容**  适应这个词出现在人生的各个重要阶段，如幼儿园、小学、初中、高中、大学、参加工作、结婚生子、老年退休等，都需要适应的过程。从幼儿园到高中，学校一般会召开新生家长会，通过家校合作，帮助学生尽快适应。进入大学，青年学生再次面临适应问题。  **（一）适应的含义**  适应是来源于生物学一个名词，用来表示能增加有机体生存机会那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。  关于适应的生物学意义，大家应该有所了解。达尔文（《物种起源》，1859）提出了进化论的观点，他主张重视基因的作用。由于生物的多样性，自然会选择那些最适合某种环境下生存和繁衍的物种，那些有利于物种生存的基因会逐渐增多。只有生物不断进化，适应自己的生存环境，才不至于被淘汰。  关于心理适应，有以下三个方面的性质与特点。  （1）心理适应是主体对环境变化所做出的一种反应，没有环境的变化也就无所谓适应或不适应。人们生活的环境处于不断的变化之中，因此，每个人都存在适应的问题，都会产生不断适应新环境的需求。  （2）心理适应是一个重建平衡的动态变化过程，心理适应的目的是达到或恢复主客体之间的平衡状态。从个体发展的全过程看，平衡只是相对的、暂时的，而不平衡则是绝对的、经常的。大学初期的不适应，也是大学生成长的契机。当顺利度过不适期，达到新的平衡状态，必将得到发展和提升。适应的直接目标是建立平衡，根本目标是主体自身的发展。  （3）心理适应的内部机制是同化与顺应的平衡。同化是指将客体纳入主体已有认知结构或行为模式的过程；顺应则是指调整原有认知结构或行为模式以适应环境变化过程。同化与顺应作为认知与行为的调节过程受主体的自我意识支配，心理适应实际上是一个自我调节的过程。  **（二）大学新生入学适应的内容**  高中阶段，大学是我们奋斗的目标，支撑我们努力拼搏。进入大学之后，逐渐了解了大学的生活和学习状态，也认识到大学和高中的不同，这些不同之处正是大学新生需要适应的内容。  1. 生活环境的适应  有的同学从出生开始至高中毕业，都生活在自己的家乡，习惯了家乡的气候、文化习俗，习惯了跟家人生活在一起。一般来讲，高中时期即使是住校生，也不会离家很远，有些父母还经常到学校看望孩子，一切生活上的琐事，父母都会帮忙处理好。大学新生第一次长时间离开家乡，来到一个陌生的地方，给内心带来了强烈的孤独感，他们想念自己的家乡，思念自己亲人朋友。有些新生没有住过集体宿舍，到了大学，却需要和几位同学住在一起，从物理空间上看，属于自己地方变小了；从心理空间上看，自己的内心世界可能受到干扰。总之，大学生活环境发生了较大变化，令许多同学感觉生活失去了秩序，内心也非常不适应。  2. 社会角色的适应  角色这个词来源于戏剧，正如在戏剧中一样，它是指那些处于特定社会位置的人被期望表现出的行为。作为社会成员的个体，在不同时间、场合、关系中占据着不同的社会地位，从而扮演着不同的角色，承担着不同的责任和义务，完成角色期待。高中生角色更多地被归为“学生角色”。学校和家庭对高中生的期待是，好好学习，争取考上好大学，这也是很多高中生对自己的角色期待。教师对学生的评价大多根据学习成绩进行评定。成绩好的学生，往往能够受到老师的青睐；而对于成绩较差的学生，哪怕具有体育或文艺特长，也不一定能够得到认可。  进入大学之后，社会、学校和家庭对大学生的期待是成为一位具有专业技能的高素质人才。在大学里，评价学生的标准不再是单一的学习成绩，而是更看重学生的综合素质。比如，一个大学生有较强的学习能力，同时人际交往能力强，或者能歌善舞，或者有体育专长，将被认为是非常优秀的大学生。  3. 学习方式的适应  高中生的身心特点决定了他们对教师的依赖性强，由教师主导教学活动，主要从课堂上获取所需的知识，教学方式以课堂讲授为主，更多地在教师的安排、管理和监督之下学习。每节课教师基本从头讲到尾，将可能出现在高考中的内容，尽可能地全部教给学生。大学教育强调自主学习。大学学习不仅是对知识的接受，还强调对知识的探索和研究，要求学生在学习中培养独立思考和大胆创新的精神。大学生可以尝试自己发现问题和解决问题，对教师的依赖性减弱。教师采用启发式教育，课堂上主要讲授重点内容，特别是信息化技术手段的运用，很多知识依靠学生自己课前预习掌握，课堂上需要同学们展示学习成果。大学生除了从课堂教学中获取知识，还可以从图书馆、阅览室、网络等获取大量信息。另外，大学生还需要从实践中学习，如参加社团活动、校外兼职、志愿服务活动等。  4. 学习目标的适应  教育的本质是传授知识，提升人的素质，延续人类文明。中学是基础性教育，是为广大学生的继续深造和就业做一般性的基础文化与知识准备。高中生经过一系列的严格训练，通过高考选拔，进入大学学习。对于一名高中生来说，学习目标很明确，就是高考取得好成绩，考入理想大学，这也是支撑高中生奋发拼搏的动力所在。  大学教育是为了培养为国家建设做出贡献的高素质人才，是为社会输送生产建设者，具有明显的职业定向性。大学按照专业类别培养人才，每个专业均有各自特有的人才培养目标和学习要求。大学的学习既要求掌握基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养，为将来走上工作岗位打下良好基础。在当今知识迅速更新的时代，还要求每个工作者具有自我学习、自我提高的能力，对学习能力的培养也是大学生的学习目标之一。  5. 人际关系的适应  人际关系是人类得以生存和发展的重要因素，人际交往对于每个人来说都有重要意义。高中生的主要任务是学习，人际交往面比较窄，交往范围往往在熟悉的人之间，如父母、老师、同班同学等。有些高中生甚至很少与人交往，仅局限于座位附近的几位同学，或者和自己住得比较近的伙伴。另外，高中生活的主要内容是学习，这就使得高中生之间的交往比较单纯，没有太多复杂的人际关系。  大学生的人际交往对象比高中复杂，不仅要和来自各个地方、讲不同方言的舍友打交道，还要和辅导员、班主任打交道，同时，还要和学校各类行政人员及教师打交道。许多大学生参加了不止一个社团，要经常和不同年级、不同专业甚至外校的同学联系。有的同学在校外做兼职或参加其他实践活动，这时就需要和社会人士打交道。大学生人际交往的内容除了学习以外，还涉及文学、艺术、体育、理想、爱情和社会问题等各个方面。大学生交往频率提高，社团活动、聚会、体育活动、结伴出游以及其他集体活动，极大地丰富了交往内容，增加了交往深度。  6. 管理方法的适应  高中有升学任务，老师对学生的管理非常严格，只有这样才能保证学生有足够的学习时间。高中班主任既是学生学习上的指导者，又是学生生活上的监督者。为了让学生能够把所有精力放在学习上，他们天天围着学生转，推着学生考上理想大学这一明确的目标前进。  大学对学生管理的显著特点是强调自主管理。到了大学，辅导员往往通过班干部来管理班级事务，对学生学习的管理没有中学严格。学生的课余时间由自己安排，课下是否学习、学习什么、去哪里学习等，都由学生自己决定。对于大学生活，许多同学最大的感受是大学比高中自由多了，课余时间可以根据自己的需要随意支配。过多的自由，也使部分自律性较差的同学出现过度懒散、沉迷网络等问题。  **二、大学新生适应不良的原因**  **（一）生活环境的变化导致产生挫折心理**  高中时期，学生即使住校，也大多不会离家太远。为了保证足够的学习时间，父母会帮忙打理日常生活，甚至会隔三岔五到学校送食物和换洗衣物。到了大学，除了个别同学来自学校所在的城市，大部分同学来自省内甚至省外的各个地方。离开了原来舒适的环境，远离父母，没法像高中那样受到父母全方位的照顾，需要自己解决生活问题。许多大学新生缺乏生活技能，没有理财观念，独立生活能力较差，生活环境的变化令许多同学产生挫折心理。  **（二）理想与现实的差距导致产生失落心理**  高中生对大学生活充满憧憬，他们渴望进入大学校园，认为大学生活会比较轻松，没有学习压力，可以参加各种各样的活动，跟很多朋友一起玩。很多同学理想中的大学环境优美、鸟语花香、小桥流水、绿树成荫、窗明几净、饭菜可口、轻松愉快。现实中的大学，可能并没有想象中的那么宽敞，几人一间宿舍稍显拥挤，食堂饭菜不一定合口味，学习并不轻松，交友并不容易，因此产生失落心理。  **（三）自我认知失调导致产生自卑心理**  大学生由于心理发展的不成熟，对自我的认识不够客观、准确，往往存在自我认识偏高或者偏低的情况。对自己的过高评价导致他们自以为是，一旦在实际生活中受挫，就会产生强烈的自卑感。大学校园里人才济济，可比较的范围扩大，即使是高中时期比较优秀的同学，也会显得相对平常，一些同学因此产生自我怀疑，导致情绪低落。还有的同学由于不满意自己的外表或者由于家庭经济条件较差等原因，对自己的评价较低。对自我认知的不全面，放大自己的不足，无视自己的优点，导致学生出现自卑心理。  **（四）学习方式的转变导致产生焦虑心理**  大学注重自主学习。教师给学生布置任务，让学生自己找资料，展示学习成果，需要学生提高自学能力，这让习惯于被动接受知识的大学新生不知道如何应对。大学的学习内容比较深入、复杂，不局限于课本上的知识，教师讲课的进度比较快，这让习惯于在课本上画重点的同学感到无所适从。如果没有做好预习，一节课下来，不知道学了什么，或者讲课的时候感觉听懂了，下课之后就忘记学了什么。听不懂、学不会导致许多同学产生焦虑心理。  **（五）学习目标缺失导致产生困惑心理**  目标是一个人奋斗的动力，高中的学习目标是考上理想的大学，进入大学之后，继续深造学业不再是学生共同的选择，周围没有了刻苦学习的氛围，普遍存在目标的真空地带。许多同学失去了学习的动力，一个重要原因是不知道自己的目标是什么，“迷茫”是许多大学新生的感受，这种目标的暂时缺失导致许多大学新生产生困惑心理。有的同学干脆停止前进的步伐，放任自己。还有一部分同学进入大学之后，认为不能浪费时间，努力让自己忙起来，参加多个社团、参加班干部竞选。班级事务、社团活动、课程作业……每天忙忙碌碌，很晚才能睡觉，但是却不知道自己在忙什么，不知道自己的努力有没有用。  **（六）人际交往不良导致产生孤独心理**  人与人之间的良好关系是人们幸福快乐的重要因素。步入大学校园的新生，远离家乡，远离亲人，有强烈的孤独感，渴望亲密的人际关系。他们一方面想念亲人和高中好友，另一方面又想要结识新的朋友。由于同学们之间刚刚相识，短时间内还无法发展成亲密朋友关系。  在大学，来自各个地方的同学组成新的集体，由于彼此的经济、文化、语言各异，生活习惯也不一样，彼此交往起来相对困难。每个同学都有自己的个性特点，刚开学的时候，大家都想留下良好的第一印象，还会隐藏自己的小缺点，互相谦让。开学一段时间后，新生们已经从最初的小心翼翼进入到共同生活的磨合期，同学交往中一些不和谐的声音开始出现。  有的同学缺乏人际交往技巧，一方面具有交友的迫切愿望，想与同学交流，但是又不知道该怎么沟通。与人交流的过程中，常常使谈话陷入僵局。有的同学与人交往不够主动，总是等待他人先迈出第一步。人际交往不良，难以交到知心朋友，导致大学新生产生孤独心理。  **三、大学新生适应不良的自我调适**  适应大学生活是每个大学生的必修课，也是大学良好生活的开端。大学不仅帮助学生打开新的学业篇章，更重要的是培养高素质的社会复合型人才。因此，作为一名当代大学生，要充分挖掘自身潜力，主动调整心态，尽快适应大学生活，实现个人成长。  **（一）学会管理日常生活**  对日常生活的管理应该从培养良好的生活习惯做起。大学新生应合理安排作息时间，早睡早起，按时吃早餐。减少使用手机等电子产品的时间，进行适当的体育锻炼和娱乐活动，多参加集体活动和户外活动，加强和同学、朋友面对面的沟通，防止沉溺于电子产品。  学会管理自己的钱财也是管理日常生活的重要内容。到了大学，开始独立管理自己的生活，包括金钱的使用，这让很多同学有喜有忧。一方面，刚拿到生活费的时候非常开心，可以买自己想要的东西；另一方面，花钱没有计划，导致后期日常生活都难以保障。所以，学会管理自己的钱财也是一项非常重要的生活技能。合理使用金钱，用钱要有计划，不能在刚拿到生活费的时候大手大脚，后面却节衣缩食。根据自己的实际情况进行消费，不跟同学攀比，不追求物质享受。  **（二）提升学校认同感**  只有对所在的集体产生认同感，接纳自己所在的集体，愿意为这个集体变得更好而努力，才能愉快地在集体中生活。当你接纳了自己的学校，便能沉下心来，好好学习和生活。  部分同学由于没进入理想中的学校，对目前所在的学校并不满意，甚至轻视身边的同学，这种对学校的认同感不高其实是自己内心自卑的表现。进入社会之后，只有真正适合岗位要求、积极进取的人才能受到青睐，才有提升的机会，而不在于你是否头戴名校的光环。另外，如果你能充分利用学校的各种资源，严格要求自己，充实地度过大学时光，你将成为一名非常优秀的毕业生，毕业时你会感谢自己的母校，并以母校为荣。  **（三）正确评价自我**  大学新生应该认识到，进入更广阔的平台，可比较对象的增多，导致个体出现相对平庸化，这是非常正常的现象，不必为此而看轻自己。人无完人，不能只盯着自己短板，而忘记自己的优点。另外，不要拿自己不擅长的地方与他人比较，比较的结果是令自己的自尊心受到打击。有的同学虽然没有艺术特长，但或许擅长体育项目，擅长与人交往，或者有较强的学习能力、出色的管理能力等。对自己的认识要全面、客观，正确评价自我，在此基础上接纳自我，不断提升自我，逐渐增强自己的竞争力。  **（四）学会自主学习**  中学生主要依靠教师安排学习活动，自主性少；大学生则主要靠自己安排学习活动，自主学习范围大。因此，大学生要转变学习观念，变被动学习为主动学习。提前预习每节课要讲的知识点，不局限于老师课堂上所讲的内容，充分利用图书馆、网络等资源，拓展自己的学习深度。大学培养的是具备综合素质的高级专业人才，大学生除了学好专业知识之外，还要主动涉猎各种知识，提高自己的各项能力。有些能力的获得不仅来源于课堂，还需要在课堂之外主动学习，如与人交往能力、语言表达能力、团队合作能力、时间管理能力等。大学新生应不断提高自主学习能力，合理安排时间，度过充实而快乐的大学时光。  **（五）树立明确的学习目标**  大学不仅仅是获得文凭的地方，还应该定位为人生当中一个重要的成长关键点。在这个时期，我们不用像高中生一样有升学的压力，也不用为生活打拼。大学时光是我们为更好地进入社会积蓄能力的重要时期，一定要牢牢把握，让自己的青春不负韶华。新生入学后应尽快树立新的目标，做好大学规划。有的同学的目标可能是进一步学业深造，有的同学可能想创业，有的同学想找一份满意的工作。制定目标的时候要多关注自己内心的声音，找到自己的能力和兴趣结合点，不要盲目根据周围同学的目标来制定，只有符合自己内心需求的目标，实现的动力才更强。  **（六）提高人际交往能力**  良好的人际关系是大学生提高学习效率、培养健全人格、维护心理健康的重要保证。人际交往中需要遵循的原则包括真诚、尊重、求同存异等。真诚的交往态度，会拉近和同学的距离。要认识到每个人有不同的生活习惯和看问题的观点，不要以个人的标准作为衡量指标，符合自己标准的就喜欢，不符合的就讨厌。尊重对方、理解对方，也将获得对方的尊重和理解，这样才能形成相互信任的局面。要想获得良好的人际关系，必须积极主动地与人交往。有的同学有与人交往的愿望，但是由于各种原因，总是等待他人主动向自己示好，这样会错失交往时机。主动交往，才能让对方看到你想要交友的态度，才能感受到你的真诚。另外，与人交往需要技巧，如学会赞美他人、善于倾听、谈论他人感兴趣的话题等。  **（七）把“不适”当作成长机会**  从个体发展的全过程来看，心理适应是一种状态，也是一个过程，个体内在的平衡是相对的，不平衡是绝对的。个体良好的意志品质特征，如坚韧、果断、自制力等，对一个人的适应能力有重要影响，从“不适”到“适应”的过程，也是个体心理素质逐渐提升的过程。刚进入大学，面临新的环境，都有一段时间的适应过程。认真审视自己的情况，跟周围同学比较起来，自己的情况相对好还是坏。如果经过一段时间之后，周围大部分同学的生活步入正轨，自己却还是忧心忡忡，这时就要考虑一下，是什么原因导致自己适应比较慢。通过不断觉察，提高对自身的认识，更加全面客观地认识自己，主动改变自己，把握成长机会，迎接大学新生活的挑战。  【**学生**】**讨论。** | 讲述新生入学适应，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、滚雪球**  活动目的：促进新生之间互相认识，提升班级凝聚力，增进同学感情。  活动准备：轻松愉快的背景音乐。  活动时间：15～20 分钟。  活动形式：小组互动。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组。  2. 组内一位成员介绍自己，包括姓名、籍贯、性格、爱好等。例如，我是来自 ××地方的、性格外向的、爱听音乐的 ×××。接着，右手边的成员在介绍前面同学的基础上介绍自己。例如，我是来自 ×× 地方的、性格外向的、爱听音乐的 ××× 旁边的，来自 ×× 地方的、性格……的、爱……的 ×××，依此类推，直到全组介绍完毕。  3. 重复两次，每次换不同的成员担任第一号。  4. 小组派代表，依照前面的方式介绍全组成员。  活动分享：  1. 当你被人快速记住的时候是什么感受？  2. 当他人记不住自己的时候是什么感受？  3. 到目前为止，你认识了多少个同班同学？  4. 通过活动，你有没有和同学关系更进一步的感觉？  5. 教师总结。  **二、很高兴认识你**  活动目的：促进同学之间的相互了解，加深同学之间的感情，增强班集体的凝聚力，帮助新生尽快适应新集体。  活动准备：轻松愉快的背景音乐。  活动时间：25～30 分钟。  活动形式：小组互动。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组。  2. 组内一位同学作为被采访者接受大家的提问，其余组员分别问一个自己想要了解的问题（注意不能提涉及个人隐私的问题），被问问题的同学可以有选择性地进行回答，组内同学依次接受提问，通过一问一答，增加同学之间的相互了解。  活动分享：  1. 当你被几位同学认真关注，有什么样的感受？  2. 你平时和周围同学交流多吗？  3. 通过活动，你是否更加深入地认识了自己的同学？  4. 教师总结。  **三、我的大学**  活动目的：带领学生客观认识大学生活，引导学生尽快地适应大学生活。  活动准备：纸、笔或者手机。  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. 每位同学写出对学校最满意的地方和最不满意的地方。  3. 小组同学之间互相交流分享。  4. 小组派代表与全班同学分享。  活动分享：  1. 小组成员对学校满意的地方有哪些？  2. 小组成员对学校不满意的地方有哪些？  3. 不满意的地方有哪些是可以改变的，我们可以做些什么？  4. 不满意的地方有哪些是不能改变的，我们该怎么对待呢？  5. 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。因此能够带领学生客观认识大学生活，引导学生尽快地适应大学生活。**  【**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**  **当你被几位同学认真关注，有什么样的感受？** | 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、主动适应新环境**  活动目的：通过主动观察大学环境，快速地融入大学生活。  活动准备：通过老师或者师兄师姐了解学校的有关信息。  活动时间：开学后第一个月。  活动形式：实地考察、交流沟通。  活动过程：  1. 了解学校内外资源。了解教学楼、老师办公室、图书馆、饭卡充值处、财务处、食堂、快递点、校医院、理发店都分别在哪个位置，校园周围都有哪些可供使用的资源。  2. 了解学校人际环境。记住辅导员、班主任、助辅的联系方式，记住宿舍同学的联系方式。主动和宿舍同学以及班级同学交往，将为你赢得好人缘。  3. 了解所学专业。认真学习学校安排的关于专业情况的讲座，有不懂的地方及时问老师或者师兄师姐。  4. 主动了解学校社团种类，选择自己喜欢的一两个社团加入。  活动感悟：  1. 刚入校时面对陌生的一切，你的心情怎么样？  2. 当自己主动熟悉了学校环境，和老师同学建立起良好关系，是否感觉好一些？  3. 如果按照以上的方法去做了，还是不习惯新的生活，就请主动和老师分享你的感受，或许能够对你有所帮助。  **二、为自己寻找一个听众**  活动目的：寻求社会支持和鼓励，消除新生对新环境的不适应感。  活动准备：手机或电脑。  活动时间：30～60 分钟，依据各自情况而定。  活动形式：通过面谈、网络聊天等方式与人交流。  活动过程：  1. 选择一两位倾诉对象，可以是辅导员、班主任、助辅或者信任的师兄师姐，也可以是自己的朋友。  2. 向对方表达进入新学校的种种感受，特别是不好的感受，尽可能地描述出来，不要隐藏自己的想法。  3. 根据自己所困扰的具体问题，向对方寻求建议。  活动感悟：  1. 找他人倾诉不开心的事情，你的心情是否变得好一些？  2. 对方有给你支持和鼓励吗？如果有，请试着帮助他人，做周围同学的听众。  3. 如果没有得到想要的帮助，请和心理老师分享你的感受。  **三、我的大学我做主**  活动目的：做好大学生活规划，度过充实而快乐的大学生活。  活动准备：安静的环境，纸、笔或者计算机。  活动时间：依据个人情况而定。  活动形式：思考、记录。  活动过程：  1. 思考自己大学期间打算完成哪些目标，包括学习、生活、个人成长等方面。  2. 仔细列出每个目标，并把目标进行任务分解，细化到每个学期、每个月，甚至每周。  3. 分析目标可行性，进行修改完善。  活动感悟：  1. 当制定出明确目标之后，你是否有了前进的力量？  2. 你打算怎样完成目标？如果不能坚持的时候，怎么督促自己？  **心理资源**  **一、书籍——《愿你的青春不负梦想》**  《愿你的青春不负梦想》由新东方创始人俞敏洪所著。俞敏洪 1962 年出生于江苏江阴，经历过高考的失败，最终考上北京大学，毕业后留校任教，后来离开北大，白手起家创办新东方。他的人生奋斗历程充满了励志色彩，是千万年轻人的梦想导师。  在本书中，俞敏洪以真诚的态度，讲述了自己关于青春、梦想、成长、奋斗、事业、生活方面的经历和感受，分享了自己从出生到成长，然后到考上北大，再到从北大离职后创业，经历的种种挫折与磨难，不断奋斗的过程。他以坚韧不拔的毅力、勇于追求梦想的精神，渡过了一道道难关，一步步走到了今天，为青年学子树立了人生榜样。  相关书目  1. 《曾国藩家书》，作者（清）曾国藩，张智译，中国画报出版社。  2. 《追寻生命的意义》，作者维克多·E. 弗兰克尔，吕娜译，华夏出版社。  3. 《做最好的自己》，作者李开复，人民出版社。  4. 《图穷对话录：人生可以再设计》，作者徐小平，湖南文艺出版社。  **二、电影——《荒岛余生》**  《荒岛余生》是一部剧情冒险影片，该影片讲述了一位联邦快递公司员工在南太平洋上空遇难坠机，流浪到荒岛的故事。  主人公查克是联邦快递的系统工程师，他是一个工作狂，很少有时间陪伴女友，他们之间的关系也是危机四伏。在一次出差的过程中，查克搭乘的飞机失事，他被困在一座无人的荒岛上，没有现代化的生活设施，没有他人的陪伴，连生存都成问题。刚开始，他还想方设法地寻求救援，发出求救信号，后来发现所有的办法都是徒劳。于是，他开始逐渐接受自己被困入荒岛的事实，开始调整自己，适应新的环境。  该影片发人深省，展现了主人公面对种种失去、面对孤独时的反应。即使生活再坎坷，即使条件再艰难，也要努力地活下去，体现了主人公强大的适应能力，给人以深刻启迪。  相关电影  1. 《逆光飞翔》。  2. 《谁的青春不迷茫》。  3. 《岁月神偷》。  4. 《美丽人生》。  **三、音乐——《天空没有极限》**  天空没有极限  作词、作曲：邓紫棋 演唱：邓紫棋  当我好奇地乱敲着黑白的琴键  当我躲在房间乐极忘形地表演  你微笑的双眼 是否当时早有预感 看到了今天  当我没日没夜听着最爱的唱片  当我书本每一页都画满了和弦  你从不曾熄灭 我天真的火焰 不怪我在浪费时间  是你的无条件 成就了这一切  是你让我看见 天空没有极限 我的未来无边  破茧的我会飞向更蔚蓝的明天  前方路若遥远 回头看看从前  看看镜子里的你带着曾经的我 已走了多远  多少次我心里浮现失控的画面  多少冷言冷语汹涌地来到耳边  多少夜失眠 你是否也曾度日如年 差一点沦陷  当我落寞地遥望着再来的春天  当我默默地把眼泪流在心里面  当一切违愿 谁不曾埋怨 进退都在一念间  但你却无条件 扛下了这一切  是你让我看见 天空没有极限 我的未来无边  破茧的我会飞向更蔚蓝的明天  前方路若遥远 回头看看从前  看看镜子里的你带着曾经的我 已走了多远  走了多远 多远 有多远 有多远  看看从前 我已走了多远  我的世界 我看不到边界  天空没有极限 我的未来无边  破茧的我会飞向更蔚蓝的明天  前方路若遥远 回头看看从前  看看镜子里的你带着曾经的我 已走了多远  多少次我心里浮现失控的画面  多少冷言冷语汹涌地来到耳边  多少夜失眠 你是否也曾度日如年 差一点沦陷  当我落寞地遥望着再来的春天  当我默默地把眼泪流在心里面  当一切违愿 抬头看看蓝天 没有极限  相关音乐  1. 《我们都是好孩子》，由王筝作词、作曲。  2. 《最美的太阳》，由刘吉宁作词、作曲。  3. 《梦想实现家》，由林志颖、荒山亮作词，黄名伟作曲。  4. 《最初的梦想》，由姚若龙作词，中岛美雪作曲。  **四、节目——《大家》**  《大家》是央视的一档综合性节目，是央视容量最大的人物访谈节目之一，采访的主要对象是在中国科学、教育、文化等领域做出杰出贡献的“大家”。  《大家》不仅是大师们讲述其辉煌的人生经历，展示精神风范的窗口，更是他们播撒智慧的讲坛。节目在介绍大师们学术贡献及成长过程的同时，还介绍了他们所亲历的时代风云，以期借助他们的慧眼看世界、看历史。节目以演播室访谈的方式进行，穿插了大量珍贵的历史资料和鲜为人知的故事。目的是在真实的时代背景下，展现大师们独特的生命历程与探索精神。节目对青年学生有重要的教育意义，能够激励青年学子向大师们学习，努力成为国之栋梁。  相关节目  1. 《极限挑战》。  2. 《奇葩说》。  3. 《一站到底》。  4. 《生命》。  **【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。能够激励青年学子向大师们学习，努力成为国之栋梁。**  【**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**  **找他人倾诉不开心的事情，你的心情是否变得好一些？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 课堂互动是心理健康教学的重要环节，有助于营造良好氛围，促进学生积极参与。鼓励学生分享自身经历和感受，部分性格开朗、乐于表达的学生积极响应，但仍有不少学生较为羞涩，不愿在课堂上公开表达内心想法。 | |