# 《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3课 大学生学习心理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 大学生学习心理 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解学习心理相关知识。  2．掌握大学与中学学习的差异性。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生学习心理，引入理论学习，促进学生形成优良的学习品质，提高学业成就，成为符合时代要求的、具有较高学习能力的大学生。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  大学学习的主要特点  **教学难点：**  大学生常见的学习困扰 | |
| **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**  小张（化名）是一名大一男生。开学以来，小张发现学习的科目陡然增多，老师上课风格与高中时不太相同，很多科目都布置了课后作业。原本以为上大学就轻松自由了，可是小张发现学习的科目很多，有些应付不过来。同时，课余时间增多了，小张却每天觉得很无聊，没有具体的学习目标，不知道怎样安排课余时间。看着时间一天天过去，感觉自己学习一无所获，每天除了上课就是上网玩游戏，内心感觉很空虚。慢慢地，小张上课不再那么专注，学习热情也慢慢降下来，听课效率也不如从前。小张觉得内心烦躁不安，却又不知道该怎么办才好？  心理点评：小张学习上出现了不适应的情况，不太能够接受大学的学习方式，同时，业余时间不知道如何安排，没有明确的目标，内心既愧疚又无奈，不知怎么办。  想一想：你了解大学期间学习方面的变化吗？学习有哪些规律可循，怎样做可以提高学习效率？  【**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】讲解大学生学习心理**  **一、学习概述**  **（一）学习的定义**  广义上的学习是指由经验引起的行为或行为潜能的相对持久的变化，是把信息和经验转化成知识、技能、行为和态度的终身过程。狭义的学习特指学生的学习，是指在各类学校环境中，在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的，是在较短的时间内系统地接受前人积累的文化经验，以发展个人知识技能，形成符合社会期望的道德品质的过程。幼儿园、小学、初中、高中、大学等阶段的学习即狭义的学习。  **（二）学习的分类**  了解学习的类型是很有必要的，有利于认识不同类型学习的特点及其规律性，便于自觉地指导我们自己的学习，提高学习效率。心理学家从不同角度对学习进行了分类。  1. 潘菽的学习分类  我国著名心理学家潘菽根据学习的不同内容和结果，把学习划分为如下四种类型。  （1）知识的学习，其中包括对知识的感知和理解等。  （2）技能和熟练动作的学习。  （3）以思维为主的心智技能的学习。  （4）道德品质和行为习惯的学习。  2. 加涅的学习分类  美国教育心理学家加涅根据学习从简单到复杂、由低级到高级，把学习分为信号学习、刺激—反应学习、连锁学习、言语联结学习、多样辨别学习、概念学习、原理学习、解决问题学习八类，提出了学习的层次理论。  3. 奥苏贝尔的学习分类  美国教育心理学家奥苏贝尔根据学习方式不同，把学生的学习分为接受学习和发现学习；按照学习材料与学习者原有知识的关系，把学习分为机械学习和有意义学习。  （1）接受学习与发现学习。  接受学习是指传统方式授课，学生被动“接受”知识，不要求学生主动发现什么，只要求把学习内容内化为自身知识并加以运用。此种学习方式学习效率较高，传授大量理论知识时可以采用此方式。发现学习是指学生要学习的概念、原理等内容不直接呈现，而是通过一些活动与学习任务，引导学生自主发现学习内容，并将发现的内容内化为自身知识加以运用。此种学习方式有助于调动学习积极性，对于解决问题和创新有极大的促进作用。  （2）机械学习与有意义学习。  机械学习是指当前的学习没有与已有知识建立某种有意义的联系，学习者没有理解学习材料的真实含义，采用机械地重复来记住所学知识的过程。有意义学习是指将当前的学习与已有知识建立起实质性的、有意义的联系，学习者在理解学习材料的意义之后，使用文字、符号等赋予新的意义，使之变得更加容易记忆、理解和掌握。  **（三）大学学习的主要特点**  与中学阶段不同的是，大学的学习在内容、种类、范围、深度和广度、学习形式、考核方式、学习目标等方面发生了极大变化，对学生自主学习、理论与实践相结合的能力要求非常高。这些变化表现突出，形成了大学学习的多种特点，具体表现如下。  1. 自主性  大学生在学习内容方面具有较强的自主选择权。为了提高大学生的综合素质，大学既有必修课，又有选修课，选修课的内容非常广泛，包含经济、历史、文学鉴赏、书法、电影、音乐等多个方面，除了学习专业基础知识外，大学生可以根据自己的专业需求以及个人兴趣、爱好、特长等进行课程选择。大学生还可以自主安排学习时间和学习方式。除了上课之外，大学生的课余时间还是非常多的，给了大学生极大的自由选择空间，如果能够很好地加以利用，会让自己的大学生活过得非常充实。每个同学可以根据自己的情况对课余学习时间进行安排，比如有的同学喜欢早早起床学习，有的同学觉得自己晚上学习效率较高，选择晚上多花时间学习；有的同学喜欢一个人安静地思考问题、查阅资料、钻研问题，有的同学喜欢与他人探讨交流学习内容……可以说，大学阶段的学习效果在很大程度上取决于学生的自主学习能力。  2. 专业性  大学阶段的学习与一个人未来职业发展紧密相关，大学生的学习活动是一种以掌握专业知识和技能为特征的学习活动，围绕着如何使大学生成长为高级专门人才而进行，学习的职业定向性较为明确，大学的主要课程都是围绕专业进行设置，从低年级的专业基础知识到高年级的核心专业技能知识、专业相关的应用型学科知识，依学生专业知识掌握的程度，循序渐进地安排课程。不同的专业在课程设置、教学内容、教学安排以及人才培养目标上存在差异。  3. 广博性  随着社会的发展，对于人才的要求逐渐提高，从需求专业特长型人才，逐渐转向需求“一专多能”的复合型人才。大学生在注重学习专业知识的同时，还要广泛涉猎各学科领域，以扩大自己的知识面，形成最佳的知识结构。所以，大学一般会开设许多通识教育课程，其目标就是增强学生的知识广度，使他们成为更加健康、积极向上、全面发展、更能适应未来社会发展的高级复合型人才。  4. 实践性  我国高等教育的目标是为国家和社会培养高质量人才，这个目标与社会发展联系紧密，也是大学生学习目标的最高指导。在这一思想指导下，大学的教育不仅关注学生的理论学习成绩，同时强调学生所掌握的专业技能和参与社会实践的程度。理论学习是实践的基础，而实践又是所学理论知识的应用和巩固，二者相辅相成，缺一不可，所以大学学习具有实践性。实践的范围十分广泛，除了围绕专业课开展的实习实训活动，还包括加入社团或者学生会、参加社会兼职活动等。在实践过程中，我们能够发现自己学习的不足之处，从而加以改正。  5. 创造性  大学学习是人类一般学习的其中一个阶段，所以必然具有一般学习的特点。任何学习都包含对知识的接受过程。在知识的传递过程中，人类总结的生活经验和关于世界的知识，需要为学生所接受，以延续知识。同时，人类具有主观能动性，在继承前人智慧的基础上，能够根据已有经验和现有客观实际，创造性地进行劳动，无时无刻不在改造着周围的环境。大学生是高级知识分子群体，其知识掌握程度、思维能力的迅速发展和年龄特点决定了他们同时具有非常强的创造能力。  **二、大学生常见的学习困扰**  **（一）学习自信不足**  在学习的道路上，每位同学都曾付出过许多艰辛的努力，有的同学坚持下来了，最终取得良好的学业成就，而有的同学遭遇了学习挫折，或是遇到其他因素导致学业成就不高，对学习的兴趣和努力也下降了不少，学业成绩逐渐下滑，尝试许多方法也很难提高学习效果，慢慢地，在学习方面开始变得越来越不自信。在大学生群体中，这种学习上的不自信是普遍存在的，有的从中小学就开始出现了，延续到了大学时期，而有的是因为对高考成绩不满意，没有考入自己理想的大学，对学习产生不自信感，不管是哪种情况，同学们都会因此感到困扰。  **（二）学习动机不当**  学习动机是推动学生进行学习活动的心理内驱力，在学习中发挥着重要作用。许多大学生因为学习动机不当而产生困扰，主要表现在以下两个方面。  （1）学习动机不足。学习动机不足是指学习的心理内驱力不足，没有明确的学习方向，对学习不感兴趣。一部分同学在读大学之前，把考上大学作为唯一目标，进入大学之后，没有及时确立新的学习目标，只打算好好放松一段时间再说。进入大学，要靠学生自主学习，没有老师和父母在旁边催促，就开始变得无所事事起来。  大学生的学习动机不足表现在多个方面，有的大学生对自己要求降低，出现旷课或者迟到现象，即使勉强走进教室，课堂上也没有认真听课，而是玩手机或者做其他无关的事情。还有的同学表示上课的时候注意力难以集中，老是分心，学不进去。有的同学表现为对学习没有积极性，厌倦学习，不想做作业，随便应付作业等。  （2）学习动机过强。学习动机能够推动我们积极开展学习活动，学习动机不足不利于学习效率的提高，但是，学习动机过强也会产生一些负面效果。学习动机过强的学生很多是受到外部奖赏的驱使，希望通过学习获得奖励与肯定，获得他人的赞扬。取得好成绩，就会自我感觉良好。学习动机过强的学生会为自己设置一个较高的目标，一旦目标不能实现，就会痛苦不已，产生无助感、失落感。有相当一部分大学生学习动机过强，对自己的期望过高，对自己的能力缺乏恰当的估计，过分看重自己的学习成绩，一心沉浸在学习中，不关心人际交往等能力的发展，不愿参加除学习之外的活动，学习强度过大，容易产生疲劳感。  **（三）学习焦虑问题**  许多同学进入大学后，发现学业任务并不轻松，全新的学习内容、学习科目的增加、教学方式的改变、学习氛围的改变，各种各样的小组作业、小论文、社会实践调查报告、实验、实训等，给大学生带来了与高中阶段截然不同的学习压力。因此，大学生容易因为学习产生不同程度的焦虑，如期末考试焦虑、职业资格证考试焦虑、作业过多导致的焦虑等。有的同学因为专业课没学好，担心考证不能顺利通过，继而担心以后找不到好工作。这些过度的焦虑情绪，对大学生身心健康产生了非常消极的影响。  **（四）学业拖延**  学业拖延在大学生群体中普遍存在，对于学习任务或是作业，很多同学不到最后一刻不行动，而且相当一部分同学甚至在截止日期依然未能完成学习任务或作业。学业拖延与学习任务的重要性、紧急性和复杂性，以及完美主义倾向、焦虑情绪、意志力、学习习惯等息息相关。比如，具有完美主义倾向的同学，因想要将学习任务或作业结果呈现得更加完美，而迟迟无法开始；那些感到学习任务过于复杂产生强烈焦虑情绪的同学，往往更倾向于拖延。  **三、大学生学习困扰的调适**  **（一）树立合理的学习目标**  大学阶段的学习，不仅是学习知识，更是提高综合素养的关键时期。习近平总书记在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话中指出：当今时代，知识更新不断加快，社会分工日益细化，新技术新模式新业态层出不穷。这既为青年施展自身才华、竞展风采提供了的广阔舞台，也对青年的能力素质提出了新的更高的要求。不论是成就自己的人生理想，还是担当时代的神圣使命，青年都要珍惜韶华、不负青春，努力学习掌握科学知识，提高内在素质，锤炼过硬本领，使自己的思维视野、思想观念、认识水平能跟上越来越快的时代发展步伐。大学生要将自身的学习和国家的发展联系起来，确立合理的学习目标，树立高远的人生志向，将为共产主义事业奋斗作为最高目标，聚焦专业领域，刻苦学习，勤奋钻研，提升自身专业技能和综合能力素质。  **（二）增强自我效能感**  自我效能感是指人们对自己是否能够成功地完成某一活动行为的主观判断。当人们确信自己有能力进行某一活动时，就会产生高度的自我效能感。部分大学生由于学习成绩较差，导致对学习的自我效能感较低，自信心不足。这种情况下，应该想办法积累成功的经验，不要给自己定过高的目标，哪怕取得小小的进步，也要给自己鼓励。同时，要对自己的学习结果进行正确的归因，不要总是把失败归结为自己学习能力不足、自己不擅长学习等，逐步增强自我效能感。  **（三）保持恰当的学习动机**  大学生当中普遍存在的学习动机问题表现为动机不足或动机过强。根据耶克斯—多德森定律，动机过高或过低都会使活动效率下降，中等强度的动机最有利于任务的完成。任务的难易程度不同，动机的最佳水平也会变化，简单的任务需要较高的动机水平；对于较复杂的任务，较低的动机水平更有利。对于学习动机不足的同学，需要明确学习目的和意义，正确认识学习的价值，科学规划自己的人生和学业，根据自身情况制订切合实际的目标，并将目标分解为具体的任务。同时提高自身的行动力，改变拖延行为，按时完成每天的任务，逐步增强自信，增加对学习的兴趣。同时要注意合理开展社会比较，不要总是跟学习成绩好的同学进行对比，要跟过去的自己进行对比，只要自己每天是有进步的，就值得肯定和鼓励。  对于学习动机过强的同学，要进行适当的调节。对于简单易学的知识，需要保持相对强烈的动机，有利于提高学习效率；对于难度较大的知识和技能，需要保持平常心，期望不要太高，否则急于求成，会产生焦虑和紧张，干扰了记忆和思维活动顺利进行，使学习效率降低，反而影响学习效果。同时，学习动机过强同学要用宽容的心态对待自己，不能对自己有过于严苛的要求，不能因为没达成自己的目标而责怪自己。  大学生的学习动机应该和国家发展、社会进步联系起来，树立主人翁意识，自然会在学习和未来的工作中保持源源不断的动力。如果大学生在树立人生目标时，只是为了满足个人的物质需求，没有服务国家、服务社会的意识，势必局限于个人狭小的空间，容易计较个人得失，从而引发情绪问题。  **（四）调整学习中的焦虑心理**  大学生应该正确看待学习和考试成绩，调整对学习目的和意义的看法，把学习的重点放在学习知识、掌握技能上，而不是考试成绩上，这样能够很好地调整学习焦虑心理，特别是对于容易产生考试焦虑的同学有较好的效果。另外，要根据自身情况制定合理的学习目标，如果目标过高，超出个人能力范围，担心不能完成，会导致个体产生焦虑心理。  焦虑的产生有时候是因为准备不够充足，所以，应该课前提前做好预习，课后进行复习，不懂的及时请教老师，真正掌握所学知识，心中自然不再慌张。也可以学习放松的方法，平时加以训练，在自己出现焦虑情绪时，通过放松的技术，让自己的焦虑情绪得到缓解。  **四、科学有效地学习**  **（一）掌握记忆规律**  记忆是人脑对经验过事物的识记、保持、再现或再认，是进行思维、想象等高级心美丽缤纷的大学校园，少了高考的压力和高度紧张的学习氛围，老师也不再对学生进行额外监督。所以，大学生们平时闲逸，期末考试前一个月左右才集中复习，那时校园图书馆、自习室和各个角落，遍布认真复习备考的学生身影。大多数学生认为“临阵磨枪，不亮也光”，只要能够顺利地通过期末考试即可。考试过后也不再进行复习和实践，导致很多大学生考试后不久就忘记了之前学习的知识。  由此可见，想要长期保持对知识的记忆，需要坚持不懈地练习与复习，否则可能会遗忘。  1. 记忆的规律  德国心理学家艾宾浩斯对记忆开展了系列实验研究，并对遗忘现象做了系统研究。揭示了遗忘的三个规律。  （1）遗忘的进程先快后慢。在学习和记忆的过程中，学习初期由于练习时间和次数较少，所以很容易遗忘。随着时间的推进，遗忘达到一定程度后，就会形成较为稳定的状态，遗忘进程减缓。  （2）学习材料不同，遗忘速度和程度不同。不同材料的遗忘速度和程度各有差异。有意义的材料比无意义的材料遗忘进程和速度更慢。所以，对学习材料进行有意义地转化和衔接，有助于更好地保持记忆。  （3）不同人群遗忘速度不一样。年轻人比老年人的遗忘进程要慢，知识的保持量更高。  2. 学习方法  根据记忆的特点和规律，从学习角度可以总结出相应的方法，减缓遗忘速度和进程，巩固记忆和学习效果。  （1）掌握良好的记忆方法。  良好的记忆方法，可以增强每次记忆的深刻印象，增强学习兴趣和注意力。机械性记忆没有办法使人高效地记住繁杂的知识，要改变死记硬背的方法，最好的方式就是意义记忆，在理解知识前后结构、逻辑意义及关联词语，并且能够运用联想的方式，将这些知识和意义进行创造性地串联，生成生动有趣的形象后，将会使记忆变得有趣而高效。  （2）制订合理的复习计划。  根据遗忘规律，学习后短时间内遗忘最快，遗忘内容最多，所以加强练习和及时复习显得尤为重要。复习的黄金时间是学习后 24 小时内，24 小时内及时复习，可以很大程度地巩固所学内容，之后就可以逐渐拉长复习间隔时长。复习可分为集中复习和分散复习。如果是需要在短期内掌握某些知识，可以用集中复习方法。想要获得较好的长时记忆，我们需要制订分散复习计划。学习过程中，可以将两种复习方式有机结合。  **（二）科学用脑**  一个健康的大脑，对我们来说至关重要，我们必须在生活中做好大脑保健，做到科学用脑，具体可以从以下几个方面做到科学用脑。  1. 合理安排工作与学习任务  心理学研究表明，大脑的工作能力会按时间节奏而变化。在大脑产生疲劳之前，学习效率随学习时间拉长而增强；当大脑产生疲劳时，效果则是相反的。因此，找出自己大脑的最佳工作时间段和兴奋期，据此安排重要工作和学习任务，可以起到事半功倍的效果。  2. 专注于一项任务  根据科学研究表明，当我们专注于某一项活动的时候，大脑皮层上就会出现单一的兴奋中心，该兴奋中心所管辖的区域工作效率特别高，所取得的效果也会更好。反之，不同的兴奋中心之间也会相互影响和干扰，严重影响大脑的工作效率。  3. 多感官通道协作  根据神经系统的工作原理，当我们动用某一感官进行工作时，传入大脑的刺激就会在大脑皮层上相应的区域唤起一个兴奋中心。如果我们在工作或学习过程中，同时动用两个或两个以上的感官参与，那么，大脑皮层的不同兴奋中心就可以渐渐地建立联系，形成暂时性的神经通路。例如，记单词时，一边看一边读一边写，可以提高记忆效果。  4. 劳逸结合  大脑的兴奋期是有时间限制的，过度兴奋之后就会进入疲劳状态，这时就不要再继续学习或工作，可以停下来休息一会儿，以缓解疲劳。因此，在勤用脑的同时，要保证大脑有足够的休息，做到劳逸结合，养成规律的睡眠习惯。  5. 合理膳食  大脑的工作，需要靠大量的氧气和营养来维持，因此，为了保障大脑的功能，除了防止脑损伤，还可以通过饮食补充所需营养。饮食上要做到营养均衡，每天摄入足量的水、主食、肉类、蔬菜和水果，保证大脑所需的碳水化合物、脂肪、蛋白质得到补充。另外，还需要补充维生素和微量元素，可以摄入适量的鱼肝油、动物内脏、豆类、坚果类等。  6. 营造良好的学习状态和环境  情绪状态与一个人的工作学习效率有着密切关系。情绪不佳时，可能出现紧张、焦虑、失眠、注意力不集中等情况；而当心情愉快时，学习积极性高，大脑神经兴奋性提高，学习效率也随之提高。另外，大脑工作时需要大量氧气，所以学习的环境最好是通风、可以补充新鲜空气的地方。  **（三）学会精力管理**  大学生每天要应对学习、社团活动、兼职和校园活动等多重任务，同时智能手机和网络也消耗大量时间，导致他们常感时间不足、压力大、身心疲惫。校园内常见学生边走边看手机，许多人牺牲睡眠，依赖快餐和咖啡提神。这种生活方式会影响精力，因此大学生需要学会管理精力，保持活力，以满足日常需求。  1. 精力的调节  （1）体能精力的调节。体能与一个人的身体健康状况息息相关，良好的体能精力可以通过呼吸锻炼、体育锻炼、规律而合理的饮食、充足的睡眠获得。每天保证充足而恰当的睡眠时间，午睡时间不要超过 1 小时，都是保证优质睡眠、使人高效和敏锐的良好方式。  （2）情感精力的调节。保持良好情绪情感的方法包括：学会倾听，换位思考，享受安静的独处时光，定期陪伴家人和亲密朋友，经常参加学校、班级和宿舍同学组织的集体活动、放松练习等。  （3）思维精力的调节。思维是促进人们高效工作非常重要的条件。但是人们不总是处于思维清晰、放松和高效的状态。首先，学会在放松的状态中思考，定期放空、切换思维、定期运动等可使人放松。其次，培养良好的专注力。最后，可以采用一些方法进行训练，如上学途中思考一天的工作和挑战，每天进行总结反思，通过日记进行自我积极对话。  （4）意志精力的调节。意志是人自觉地确定目标，并根据目标调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理倾向。意志是体现一个人能否长久专注于目标、克服困难、坚持努力的重要指标，也是促进一个人成功的重要品质。  2. 精力管理训练  思考人生目标，从外激励转为内激发，有助于保持行动力。实现目标需诚实自评，包括阻碍因素、现实与理想自我差距、提升需求、生活习惯及优先事项。自省后，通过训练和调节提升学习效率，科学学习，掌握必要知识，成为综合素质的新时代大学生。  【**学生**】**讨论。** | 讲述大学生学习心理，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、注意力训练**  活动目的：通过对长串数字的记忆，对注意力进行训练，提高注意力。  活动准备：无意义的数字排列材料数份，将0～9这10个数字随机组合成若干位数的一段数字材料，如32134123579085679234679043652379043。  活动时间：10～15 分钟。  活动形式：团体活动。  活动过程：  1. 教师念一段数字材料，同学们认真听，并请同学们找出材料中的某个数字（如数字 3）有多少个。  2. 教师念完材料，同学们报答案。  3. 同学们讨论是哪些因素影响了对数字的关注。  4. 教师再次念数字材料，同学们找出材料中的另外一个数字（如数字 4）有多少个。  5. 同学们报答案。  6. 讨论，第二次报答案较第一次有无进步，大家是如何做到的。  活动分享：  1. 日常生活中，你在学习的时候会分心吗？  2. 影响注意力的因素有哪些？  3. 哪些方法可以提高注意力？  4. 教师总结。  **二、联想记忆法训练**  活动目的：练习记忆法，增强记忆力。  活动准备：一份 30 个互无关联的英文单词学习材料。  活动时间：20～25 分钟。  活动形式：小组学习法。  活动过程：  1. 分组，3～5 人为一组。  2. 教师介绍联想记忆法。  3. 每组成员根据学习材料上的英文单词，将其串联成一段完整的英文故事，并且安排一位组员代表小组为大家讲解这个故事。  4. 教师和同学们投票评选出哪个小组完成得最好。  活动分享：  1. 活动过程中遇到什么困难了吗？  2. 联想法对于记忆有何促进作用？  3. 做完这个练习，你有什么样的感受？  4. 教师总结。  **三、时间都去哪儿了**  活动目的：引导学生发现自己时间都用到哪里去了，学会时间管理。  活动准备：纸、笔。  活动时间：15～20 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组。  2. 每位同学计算一下，1 天共 24 小时，想一想：每天睡觉用了多少时间，吃饭、看手机、聊天等分别用了多少时间，把它们一一减去，看看还剩多少时间是用来学习的。  3. 比一比，谁留给学习的时间最多，组内同学之间分享一下自己的一天是如何度过的。  4. 每组派出一位代表，介绍本组的时间使用情况。  活动分享：  1. 通过这个活动，你发现自己花费在哪些事情上的时间比较多？  2. 你打算如何进行时间管理？  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。因此引导学生发现自己时间都用到哪里去了，学会时间管理。**  【**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**  **联想法对于记忆有何促进作用？** | 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、寻找我的学习动机**  活动目的：找到自己的学习动机，增强学习主动性。  活动准备：了解学习动机相关知识，纸、笔。  活动时间：30～60 分钟。  活动形式：自我反思。  活动过程：  1. 找到一个安静、不被打扰的地方，如图书馆、自习室等。  2. 思考自己的人生理想是什么，所肩负的责任有哪些，想要一份怎样的工作，想要过怎样的生活，兴趣、爱好有哪些，希望他人怎样评价自己。  3. 思考以上问题和学习有怎样的关系，学习对自己有怎样的作用。  4. 将所思考的问题写到纸上进行整理，从中找出自己的学习动机。  活动感悟：  1. 你有明确的学习动机吗？  2. 你是否曾经静下心来思考过以上问题？  3. 通过上述活动，你有什么收获？  **二、葡萄干练习**  活动目的：通过葡萄干练习，增强对事物细节的观察与感受，使注意力保持在当下，长期练习可以增强注意力，保持情绪平静。  活动准备：葡萄干 1 包。  活动时间：持续 1 个月，每次 15 分钟左右。  活动形式：自我训练。  活动过程：  1. 每天选取固定时间，进行葡萄干练习。  2. 选一颗葡萄干，拿在手中，感受它的重量、表面光滑程度、大小、颜色等。  3. 将葡萄干靠近鼻子闻一闻它的味道。  4. 将葡萄干放进嘴里，慢慢咀嚼，感受软硬程度、大小、味道、粗糙程度等。  5. 慢慢吞下葡萄干，感受葡萄干进入咽喉时的气味、葡萄干与咽喉接触时的感觉。  活动感悟：  1. 葡萄干的味道怎样？  2. 练习时分心了吗？  3. 每次练习完成后有何感受？  4. 在坚持练习一个月之后有何感受？  **三、我的学习目标**  活动目的：树立合理的学习目标。  活动准备：纸、笔。  活动时间：20～25 分钟。  活动形式：课后练习。  活动过程：  1. 找一个安静的场所，图书馆或者自习教室等。  2. 分别列出自己未来一个月、半年、一年的学习目标。  3. 与好友、同学分享自己的学习目标，讨论这些目标的可行性。  活动感悟：  1. 仔细考虑自己的目标，实现的可能性大吗？可以进行哪些调整？  2. 为了完成学习目标，应该怎样安排每天的生活？  **心理资源**  **一、书籍——《记忆心理学：通过实验揭秘记忆规律》**  《记忆心理学：通过实验揭秘记忆规律》由德国著名心理学家赫尔曼·艾宾浩斯著。艾宾浩斯一生致力于有关记忆的实验心理研究，发明了“无意义音节”学习材料和测量记忆节省法，为学习材料的实际效果提供了客观的指标。本书旨在通过心理实验，揭示人类记忆与遗忘的规律，帮助我们据此制订优良的学习计划，提高学习效果。  根据艾宾浩斯对记忆规律的揭晓，我们发现记忆有规律可循，而且记忆效果的好坏与年龄、注意力、学习材料的性质、出现位置、复习的间隔时间与安排、坚持不懈地刻苦练习等都有着密不可分的关系。这也告诉我们，想要拥有良好的记忆能力，首先要掌握科学的记忆规律，循着规律，运用科学记忆方法，才能提高记忆能力。  相关书目  1. 《日事日清工作法》，作者马伦，当代世界出版社。  2. 《番茄工作法图解：简单易行的时间管理方法》，作者史蒂夫·诺特伯格，大胖译，人民邮电出版社。  3. 《学习心理学 —— 学习与行为的基本规律》，作者姚梅林，北京师范大学出版社。  4. 《精力管理》，作者吉姆·洛尔，托尼施瓦茨，高向文译，中国青年出版社。  **二、电影——《中国乒乓之绝地反击》**  《中国乒乓之绝地反击》改编自 20 世纪 90 年代初有关中国乒乓的真实故事，主要讲述了 1992 年至 1995 年期间，戴敏佳从国外回来担任男乒主帅决心有一番作为，在他的带领下，龚枫、白民和、黄昭、侯卓翔、董帅五名运动员在天津世锦赛绝地反击的故事。  20 世纪 90 年代初，中国男乒屡败欧洲劲敌瑞典男团，连续三届世乒赛与男团冠军无缘，跌入谷底。以戴敏佳为首的新教练班子临危受命，对中国男乒展开全方位改造。在戴敏佳的排兵布阵下，一个不被看好的队伍就这样组成了，并且在他的带领下成功扭转局面。影片以现代性重新诠释体育竞技，强调面对困境的积极态度，倡导享受比赛过程而非结果。这种理念不仅适用于体育领域，更是一种积极向上的人生哲理，提升了影片的思辨价值，并引发了青年观众的强烈共鸣。  相关电影  1. 《长空之王》。  2. 《飞驰人生 2》。  3. 《摔跤吧！爸爸》。  4. 《百万美元宝贝》。  **三、音乐——《年轻无极限》**  年轻无极限  作词：萧贺硕　作曲：陈达伟　演唱：孙燕姿  现在的我是否有些不同  努力工作也努力的犯错  二十五岁的我  学着大人应该有的动作  翻来覆去 现实让我退缩  梦想已经不够  想法渐渐成熟  下个脚步我懂怎么做  新鲜的念头冲击着我  平衡快失控  张开手起飞  让年轻无极限  挑战一切  飞越更多空间才能体验  不害怕改变  不一定往前追  停住时间享受这一分钟  我深深的体会  ……  相关音乐  1. 《青春纪念册》，由陈忠义作词，Nao 作曲。  2. 《从头再来》，由陈涛作词，王晓锋作曲。  3. 《飞得更高》，由汪峰作词、作曲。  4. 《明天，你好》，由王海涛作词，牛奶咖啡组合作曲。  **四、节目——《开学第一课》**  《开学第一课》是中央广播电视总台与教育部合作的大型公益节目，于 2008 年开播。  2023 年，《开学第一课》以“强国复兴有我”为主题，从传统文化、文明探源、生态文明、乡村振兴、国防教育、科技创新等方面，全景展示中国式现代化的万千气象。节目邀请“八一勋章”获得者、时代楷模、全国脱贫攻坚楷模、二十大代表、航天员、科学家、文化学者等，以奋斗者的第一视角，讲述新时代奋斗故事，弘扬伟大奋斗精神，鼓舞广大青少年博学笃行，投身强国建设、民族复兴的新征程。  相关节目  1. 《中国诗词大会》。  2. 《百家讲坛》。  3. 《一堂好课》。  4. 《最强大脑》。  **【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。因此明白了科学用脑包括合理安排工作与学习任务、专注于一项任务、多感官通道协作、劳逸结合、合理膳食、营造良好的学习状态和环境。**  【**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**  **怎样科学有效地学习？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 在课堂上对学生的反馈有时不够及时全面，未能充分关注到每一位学生的情绪和反应，导致部分学生参与热情逐渐降低，课堂氛围未能始终保持活跃。 | |