**第8课 解密爱情　健康恋爱——大学生恋爱与性心理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 解密爱情　健康恋爱——大学生恋爱与性心理 | |
| **课 时** | 4课时（180 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解爱情的含义。  2．通过学习与练习培养学生正确的恋爱心理。  **思政育人目标：**   1. 培养学生正确的恋爱观。 2. 帮助学生认识到男女自由平等的关系。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**爱情的含义  **教学难点：**大学生正确恋爱心理的培养 | |
| **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：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第4节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示爱是什么：爱情的含义  **一、爱情的内涵**  所谓爱情，是一对男女基于一定客观物质条件和共同的人生理想，在各自内心中形成的相互间最真挚的爱慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、专一和稳定的感情。爱情是存在于人类两性之间的一种崇高的情感，是“人类男女间基于生命繁衍的本能和确保身心最大快慰而产生的互相倾心和追求的生理和社会的综合现象”。人类男女间的爱情一般源于人的自然属性，但爱情又并非只决定于人的自然属性，它还受人的社会属性的制约，即受人们在社会生活中的活动、地位、需要以及社会的伦理观念、价值观念等支配。它具有特定时代、民族、阶级、国家的具体特点，在爱的形式、内容、求爱方式等方面各不相同。爱情是婚姻的基础，但并不等同于婚姻。  爱情的内容主要涉及生物因素、精神因素和社会因素三个方面。生物因素是指爱情产生于男女两性之间，异性相吸的生物本能使人产生性欲，从而具有与之相结合的强烈愿望；精神因素主要是指爱情是一种高尚的情操，健康的爱情会愉悦身心，使人产生美好的心理体验；社会因素是指爱情是社会现象，一方面受社会道德、法律规范制约，另一方面还将涉及生儿育女、传宗接代的社会功能。  爱情是人的自然属性和社会属性的统一。爱情的自然属性就在于它是以性欲、性心理为自然基础并由此而发展起来的；爱情的社会属性则在于它是在男女两性自由、互爱基础上产生渴望在肉体和精神上融为一体的强烈倾慕之情。现代的爱情同单纯的性欲及古代的爱情是根本不同的，它是两性间的一种特殊的社会精神关系，有其鲜明的现代特征；自由、平等、强烈、持久、排他，必须以互爱为前提。同时，爱情还具有崇高的道德价值。作为一种社会现象，一种特定的人际间的亲密交往，要求情侣双方遵守社会的道德规范。确立正确的道德观念正是爱情的社会属性的本质要求，而爱情又有助于促进建立、完善和贯彻正确的道德规范。  **二、爱情形成的三要素**  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（图 8-1）。激情是爱情中的性欲成分，是情绪上的着迷；亲密是指在爱情关系中能够引起的温暖体验；承诺指维持关系的决定期许或担保。    **（一）激情**  当我们发现了所钟情的异性之后，就会出现一种强烈的接近愿望，进而出现相应的行为。如果对方也给予积极的回应，我们的情感反应则会受到最大的激发。钟情于异性往往最先表现于眼神。通常情况下，我们看别人的时候，别人也会看我们。当双方目光相对时，立即会出现将目光移至别处的反应。在这之后，我们的目光会随着观察对象的变化发生自然转移。若目光移至别处后，又很快回视特定对象，或目光停留于特定对象的时间过长，很可能是钟情的标志；若对方也面带笑容地出现同样的反应，则可称之为“眉目传情”，或称之为“秋波传送”，预示着进一步发展关系的可能性。一般情况下，青年男女都会在“眉目传情”或“秋波传送”的激励下，相互接近并深入交往。  **（二）亲密**  钟情于异性之后，双方都急欲缩短两人之间的空间距离，希望单独接触。即使没有恰当的理由，也要千方百计地找借口见面、交谈。一旦不能相见，就感到寂寞异常，内心极为不安，日思夜想，食不甘味，夜不能寐，甚至梦中相见。正如古人所说：“一日不见，如隔三秋。”钟情于异性将会产生缠绵悱恻的体验，两人在一起的时候，感到时间飞逝；每一次分别都依依不舍、若有所失。分别后，经常回忆两人在一起的情景，回味对方的每一句话，每一个表情，并盼望下一次的接触机会。恋人在亲密交往中表现出强烈的排他性，双方十分在意对方的言行，见到对方与其他异性往来，往往会心生嫉妒。恋人之间的亲密交往还表现在交往的距离上，两人在共同的活动中距离相当接近，经常发生似乎是自然的身体接触。随着交往时间的延长，双方还可能出现更为亲密的行为。  **（三）承诺**  伴随着钟情男女实质性交往的建立，自我暴露的程度将会大大提高，与对方倾心交谈成为一种美妙的享受。天南地北，人生社会，无话不谈，甚至隐私也可以毫无保留地向对方倾吐。他们尽可能地让对方了解自己，也希望最大限度地了解对方。为此目的，双方都极力提高言语组织和表达能力，表述更加形象生动。钟情者关心对方胜过关心自己，愿意为对方负责并对此做出承诺。他们经常惦念对方的一切，安危冷暖、喜怒哀乐，无不挂在心上。他们会送服饰、用品给对方。或在节日、纪念日赠送纪念品或礼品。有的人为对方遇到学习或生活的困难而苦恼，全力相助。有的人在经济上也混合在一起，你我不分。在激情驱动下，他们还会山盟海誓承诺忠于对方，始终不渝，为对方的终身幸福负责。  每个人都有许多朋友，可能是同性别的朋友，也可能是异性朋友。有的大学生在与异性交往时，对于交往的性质属于友谊还是爱情往往感到难以把握。一般说来，青年男女的交往伴有激情、亲密和承诺，说明这种交往已经是较成熟的爱情了。  **三、爱情的七大特征**  爱情是一种异性之间强烈的吸引状态，这种状态与关怀、依赖、信任和自我暴露以及性欲等特征联系在一起。所以爱不是目标，而是一种体验，是一个连续的过程。爱情生活对人类精神活动有重大影响，人们的困惑、烦恼、痛苦、沮丧大多来自情感领域。人们置身于爱情中，可以原谅对方严重的不谨慎，但不能饶恕一点点的不忠诚。爱以相互信任为前提，没有平等和相互信任就没有爱情。  **（一）依恋**  爱情是一种强烈的依恋状态，相爱的人一日不见如隔三秋，有的人因与恋人分离而寝食不安、坐卧不宁，甚至抑郁成疾。许多热恋中的大学生哪怕与恋人只是短暂的分离，也会表现出极大的不安，出现上课精神不集中、走神儿、夜不能寐、不能全身心地投入学习中，最终可能会严重地影响学习成绩。  **（二）关怀**  在爱情关系中，人们表达着更多的关怀，恋人的一举一动、一颦一笑都会让自己牵肠挂肚。许多大学生在恋爱时发现自己不知何时变得会关心体贴对方了。以前在家里都是自己处处受父母关爱，现在自己也开始关爱别人了；以前凡事都是父母叮咛、挂念、操心，现在自己总在担心对方是否穿得太少，是否没吃上热饭，是否昨天熬夜太久……  **（三）义务**  在爱情关系中，人们往往不求回报，恋人交往时一般不计较得失、不考虑公平，对方的需要就是自己的义务。我们经常看到许多热恋中的年轻人，不惜花费时间劳累奔波，不惜花光身上所有的钱，只是为了给对方买一件满意的礼物。  **（四）信任**  在爱情关系中，恋人之间往往极为信任，几乎完全不设防，很少考虑后果。俗话说热恋中的男女都是“弱智者”，表现为许多恋爱者对自己的恋人投入了全部的情感，做事也全是感情用事，很少客观理智地思考，同时在心里他们已完全把对方当成了自己的亲人，因此极为信任，不但自己信任，也不许任何人怀疑对方。但如果恋爱关系破裂，他们便痛苦不堪，大有上当受骗之感。  **（五）宽容**  爱情带有更多的宽容，即使对方有些毛病或有自己反感的行为，也会得到宽厚的对待。人们常常说“热恋中的人看对方都是完美的”。的确，由于感情的主导作用，对方的优点被夸大，缺点也变得那么可爱。爱情使人变得固执，也变得宽容。  **（六）排他**  爱情具有很强的排他性，不能容忍他人介入，也容不得对方移情别恋。这种排他性走入极端就会演变为狭隘和自私，严重者会出现报复行为。  **（七）自我暴露**  爱情带有更多的自我暴露的特点，恋爱双方会袒露自己的真实面貌，包括思想、感情、学识、能力等。自我暴露是爱情关系深度指标，感情越深，双方自我暴露的深度和广度也越大。  这七项特征给了人们许多线索与启示，有助于判别自己是否置身于爱情之中。  **【学生】**思考、讨论。 | **展示爱是什么：爱情的含义，激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述爱情的七大特征。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示如何爱：大学生正确恋爱心理的培养  **一、大学生恋爱的心理特点**  大学生由于其独特的生理和心理特点，他们的爱情也有着独特性，主要表现在以下几方面。  **（一）纯真、纯净、浪漫、理想化**  大学生在经济上依靠父母，缺乏对现实社会真实、深入的了解，对未来生活的设计过于乐观，对将要面临的困境、挫折也没有充分的心理准备。多数大学生恋爱如同琼瑶笔下的男女主人公，没有现实生活的压力，男女的第一要务就是认认真真地恋爱。但爱情永远离不开坚实的大地，脱离现实生活的爱情必然不会长久。  大学生对爱情都有着美好的憧憬，如“爱情是神圣的、坚贞的”“爱情如钻石恒久远，一颗永流传”“当爱情到来，一切都那么简单”，同时，大学生又有对爱情的无奈，如“爱情如流沙”“爱是什么？相爱，不就是两个人你爱我，我爱你，还有我现在想的是现在相爱，以后会怎么样呢？会结婚吗？所以我很犹豫，我很彷徨”。因此，当代大学生的恋爱充满着浪漫与高尚，又逃不脱现实的残酷。确实，现实中从来就没有“世外桃源般的爱情”。  **（二）具有盲目性**  内部的需求（心理断乳期）和外部浓郁的恋爱氛围（风气），使一些大学生觉得恋爱是大学阶段所要追求的另一目标，甚至部分大学生把谈恋爱认为是“本事”。在这些大学生看来，别人一个接一个地步入“两人天地”，甚至个别大学生接二连三地更换恋爱对象，是“有本事”的表现，如果自己不谈，就会显得“没本事”。但是，仅仅为了显示自己的才能，在各种条件都不成熟的条件下匆忙恋爱，其结果往往是短暂恋爱，匆忙分手。  **（三）充满着冲突**  很多大学生的主观愿望是好的，他们很自信能处理好爱情和自己事业前途的关系，但往往事与愿违。大学生面临很多压力，如考研、就业、经济、学业、人际关系等，恋爱是需要大量的心理能量的，学业压力、成长压力特别是性压力，对恋爱的双方都是巨大的心理与意志考验。实践经验表明，真正在客观上、行为上能够正确处理好学业与爱情关系的大学生虽然也有，但为数不多，更多的是一旦坠入情网就不能自拔，强烈的感情冲击了一切，学习同样受到严重影响。很多大学生在不知不觉中变得“儿女情长，英雄气短”，完成学业的热情一天天冷却，爱情逐渐成为生活的唯一追求。  **（四）恋爱观逐渐开放，传统道德开始淡化**  传统的爱情理念在今天的大学校园受到空前的挑战，与前 20 年的大学生相比，当今大学生恋爱观日益开放，传统道德逐渐淡化。国外“性开放”“试婚”等观念逐渐影响了大学生，使部分大学生处于理智与感情矛盾的旋涡中。  **（五）对恋爱挫折的承受能力较弱**  大学生中“有情人”虽多，但“成眷属”者少，这样就会有很多的大学生经历失恋的痛苦。在对某大学的学生进行调查时，主张“不成恋人成朋友”的学生占 49%；主张“发奋学习以驱散失恋痛苦”的学生占 36.5%；选择“找新的对象抚平创伤”的学生占 10.5%；选择“报复对方”的学生占 2.4%；选择“悲观厌世”的学生占 1.6%。感情受到挫折后出现一段时间的心理阴暗期是正常的，大学生应对自己和对方都采取宽容的态度，尊重对方的选择。但仍有一部分学生摆脱不了“感情危机”，有的失去信心，放弃对爱情的追求，立下誓言，“横眉冷对秋波，俯首甘为光棍”。因失恋而失德者，虽属少数，但其造成的影响也很大。  **二、大学生恋爱心理的培养**  大学生尽管生理成熟，但承担了繁重的学业与未来发展的任务，他们需要更多的时间发展自我。当爱情的脚步走近时，他们可能无法逃避，因为大学生拥有选择的权利。但是有恋爱就有失恋，对恋爱的心理预期与对失恋的心理承受力是需要提前考虑的。  **（一）树立健康恋爱观**  1. 爱情形态的划分  加拿大社会学家李·约翰把爱情分为“情欲之爱”“游戏之爱”“友谊之爱”“狂爱”“现实之爱”“利他主义之爱”六种。  （1）情欲之爱。情欲之爱是指集中在对外形美需要的基础之上想占有对方的爱。  （2）游戏之爱。游戏之爱是指把追求异性当成有趣的游戏的“爱”。恋爱者不会有自我感情的真实投入，常喜欢变换恋爱对象。  （3）友谊之爱。友谊之爱是指由于长期相处自然形成的亲如兄妹好友的恋爱关系，所谓“青梅竹马”就是此类爱情的例子。  （4）狂爱。狂爱是指恋人对感情需要达到癫狂程度，这是一种病态的爱。  （5）现实之爱。现实之爱比较理性化，人们根据自己的需要（如自尊、金钱、地位）来选择可使其满足的对象。  （6）利他主义之爱。利他主义之爱也略带病态。此类恋人认为爱是一种感情奉献，在第三者对自己的恋人产生感情时常采取退出的办法，认为这样才能使恋人更加幸福。  以上六种爱情形态在大学生恋爱的各个阶段都有所表现，并严重影响大学生的择偶标准。李·约翰指出，只有“友谊之爱”和“现实之爱”才能真正牢固持久，过于浪漫或过于轻率都会使爱情短命。  2. 大学生择偶标准的问题  择偶标准并不是一成不变的固定之物。许多大学生也并不完全按照一个既定的条条框框去筛选自己周围的异性。但对大多数人来说，根据自己的需要对理想的恋爱对象制订出某些主客观方面粗略的标准还是必要的。根据大学生择偶目标取向可把择偶标准分为精神满足型，感观满足型和现实满足型三类。  （1）精神满足型。精神满足型大学生选择恋人以理想、信念、价值、事业、能力等为标准，或以气质、性格、兴趣的相投作为共处的基本要求。也就是说，他们对外貌、金钱、家庭背景等并不看重，而是以达到更高层次的精神满足为标准。在大学生中拥有这种高尚的择偶标准的占大多数。根据对 173 名大学生关于理想配偶的调查表明，大多数大学生择偶主要以感情上的和谐融洽、事业上的志同道合为标准。这个比例占全部被调查者的 70%～80%。但注重精神不在乎物质条件的择偶还要能经受住社会现实的考验，当大学生情侣离开校园走向社会时，养家糊口的生计问题直接摆在他们面前，理想  化的爱情能否维持还是未知数。  （2）感观满足型。感观满足型大学生以获得纯粹感官满足为爱情的目的，是一种对“情欲之爱”的追求。择偶者着重注意恋爱对象的外表（身材、皮肤、相貌）和风度的吸引。这类爱情很难维持长久，因为天长日久的相处会因外表失去新鲜感而降低吸引力。  （3）现实满足型。现实满足型大学生以社会地位、经济条件等为择偶标准。这就是所谓的现实之爱，其实质是一种相互交换互惠的理性考虑。现实择偶标准分为以下三种类型。  ①物质型。物质型指以经济条件为追求目标，为满足物质需要而恋爱。  ②虚荣型。这种类型更看重地位、职称等荣誉性的条件。  ③利用型。这种择偶更具指向性，往往是为了达到一个明确而现实的目的，目的一旦达到后便着手将恋爱对象抛到一旁。  3. 走出恋爱的误区  大学生要树立健康的恋爱观念，确立正确的择偶标准，自觉走出恋爱的误区。  （1）不要为了消除孤独感而恋爱。所谓孤独感是个体无法与他人建立实质性联系的心理状态。青春男女因其心理发展阶段的特点，最容易感到孤独。有时孤独感产生于一个人独处时，有时甚至在群体活动中也会产生。有的大学生看到别人出双入对，更感到孤独难耐。一旦有爱情降临，便紧抓不放，并以此来驱赶孤独。他们要求自己的恋人时时刻刻陪伴自己，如果不能如愿便会感到更加孤独。他们感到十分困惑，恋爱为什么不能消除孤独感呢？其实，他们的孤独感不仅仅是因为恋人不在身边而产生的，还有更深刻的心理原因，那就是他们性格中的依赖性。  （2）不要把恋爱当成生活的全部内容。由于青春期的心理特点，对美好爱情的追求往往会成为青年人主要的心理需求。“爱情第一”的观点在相当一部分大学生中流行，似乎有了爱情就有了美好的未来，否则前途就暗淡无光。于是，花前月下、卿卿我我、出双入对成为校园一景。有的大学生因为谈恋爱而荒废了学业；有的大学生因为失恋而产生了心理危机，原因之一就是把恋爱当成生活的主要目标。恋爱是人生的重要组成部分，但不是生活的全部内容，生活中还有更重要的东西。如果一个人沉溺于爱的甜蜜，忘记了自己还有更重要的事要做，就会损害他的现实生存状态，其恋爱前景也就令人担忧。正确处理恋爱与学业的关系，可以形成两者相互促进的良性循环，增加恋爱的激情和学习的动力。有的大学生还没有具备协调两者之间关系的能力，存在着“恋爱就是一切”“恋爱第一，学业第二”的观念，正如大学生中流传的顺口溜那样：“大一想，大二谈，大三乱，大四散。”恋爱成了整个大学生活的主旋律，毕业在即才如梦方醒，重新意识到生存才是最大的挑战。这种现象需要引起大学生的注意。  （3）不要过高估计恋人优点。中国有句古话，“情人眼里出西施”，英国也有句古话，“爱情是盲目的”，都是在描述过高估计恋人优点的这种情况。处于热恋情绪状态中的人，往往感到对方什么都好，分别之后魂牵梦绕，在思念中反复回味，恋人的形象在主观想象中显得更加完美。盲目的爱情中自然潜伏着危机，因为它远离了现实的生活。随着两人接触次数的增多，了解加深，理智感日益增强，情绪性逐渐降低，想象和现实的距离就会越来越大。如果没有足够的思想准备，这种“情人眼里出西施”式的恋爱将会陷入僵局。有的大学生对心理辅导的老师说：“我的爱情成了一锅夹生饭，我和女朋友分别后就想、见了面就烦。”造成这种情况的主要原因就是过高地估计了对方的优点，用想象将恋人形象加以美化。一旦现实打破这种完美的想象，就会使爱情陷入困境。  （4）不要偏爱身体的魅力。身体魅力是两性交往中的重要吸引因素，特别是在短暂接触时作用更大。但是，一个人的魅力是身心两种魅力的统一体。随着恋爱双方了解的深入和接触时间的增长，身体魅力会逐渐退居次要地位，人格魅力的作用将逐步增强。如果一个人只有身体魅力，只有外形美，是不会持有长久魅力的。显而易见，偏爱身体的魅力会将恋爱引向歧路。  （5）不要将爱情视为“赌气”和“占有”。恋人在恋爱过程中难免会发生种种误会，双方又都比较敏感，因此容易受到伤害。受到伤害后如果不愿意给对方以解释的机会，就会出现赌气的现象。赌气的表现是：恋爱双方故意说不喜欢、不愿意、不高兴等，以致造成更多的误会和冲突，最终可能会毁掉爱情。人与人之间交往时发生误解是常见的现象，并不可怕。出现了误会后应该给对方以解释的机会，一旦陷入僵局双方都有责任采取主动，如果一味地赌气只会葬送爱情。另外，将爱情视为一种对对方的“占有”也会对爱情构成伤害，使爱情向畸形的方向发展。  **（二）发展健康的恋爱行为**  （1）恋爱言谈要文雅，讲究语言美。交流中要诚恳坦率自然，不要为了显示自己而装腔作势，矫揉造作；不能出言不逊，污言秽语，举止粗鲁；相互了解时，不要无休止地盘问对方，使对方自尊心受损。  （2）恋爱行为要大方。一般来说，男女双方初次恋爱，在开始时常感到羞涩与紧张，随着交往的深入会逐渐自然与大方。这个时期要注意行为举止的检点。有的人感情冲动，过早地做出亲昵动作，使对方反感，影响感情的正常发展。  （3）亲昵动作要高雅，避免粗俗化。高雅的亲昵动作能发挥爱情的愉悦感和积极的心理效应，而粗俗的亲昵动作往往引起情感分离的消极心理效果，有损于爱情的纯洁与尊严，有损于大学生的形象，同时对他人也是一种不良的心理刺激。  （4）恋爱过程中要平等相待，相互尊重。不要拿自身的优点去比较对方的不足，以此炫耀抬高自己，戏弄贬低对方。也不宜想方设法考验对方或摆架子，这些都可能挫伤对方的自尊心，影响双方的感情。  （5）善于控制感情，理智行事。恋爱中引起的性冲动，一方面要注意克制和调节，另一方面要注意转移和升华，参加各种文娱活动，与恋人多谈谈学习和工作，把恋爱行为限制在社会规范内，不致越轨，使爱情沿着健康的道路发展。  **（三）培养爱的能力与责任**  爱是一种情感，它也是一种能力。人人都需要爱，但不见得我们都会爱。为什么有些人有甜蜜的爱情、幸福的婚姻，而有些人却在经受爱情的折磨和摧残，这是需要我们思考的。弗罗姆在《爱的艺术》中指出，爱是一种能力，也是一种艺术。为了迎接美好的爱情，为了更长久地拥有它，体验到爱的甜蜜，大学生应学会如何爱，培养自己爱的能力。  1. 学会爱自己  想要爱别人，首先必须爱自己，一个如果连自己都不爱的人，对别人的爱也不是真正的爱。爱自己不同于自私，学会爱自己是为了更好地爱别人。爱自己是学习如何爱的最好的方法。通过训练爱自己才会学会爱别人。  爱自己首先就是要自尊自信，尊重自己的价值，尊重自己的需要、愿望和要求；对自己有信心，能肯定自己、欣赏自己，同时也不会轻易地否定自己。爱自己就意味着相信自己的基本价值，培育一种健康的自我肯定意识。爱自己也就意味着积极关心自己的每一个方面。每个人或多或少都有缺陷，不是在身体上、智力上、经济上，就是在人际关系上、情感完善上，或是在精神成长上。但是，尊重、呵护、满足和珍视自己是你与生俱来的权利，也是你可以学会的一件事情。  只有成功地掌握了如何关心自己的需要时，才能明白怎样将同样的关爱给予别人。  只有尊重自己的思想和感觉，才能将这种尊重施于他人。只有从心底相信自身是有价值的，才会发现别人的价值。  2. 迎接爱的能力  迎接爱的能力包括表达爱的能力和接受爱的能力。想要具有表达爱的能力，就需要懂得爱是什么，有健康的恋爱价值观，知道自己喜欢什么、需要什么、适合什么。心中有爱要敢于表达、善于表达，用自己的言行让对方感受到你的爱。当别人向你表达爱时，能及时准确地对爱做出判断，并做出接受、谢绝或再观察的选择，这就是接受爱的能力。大学生要具有迎接爱的能力，就应尊重自己，相信自己，同时对他人、对万事保持敏感和热情，应主动关心他人，热爱他人。  3. 拒绝爱的能力  拒绝爱的能力包括两个方面：①敢于理智地拒绝不希望得到的爱情。面对自己并不喜欢的异性，优柔寡断，或屈从于对方的穷追不舍的做法都是有害的，因为爱情不能有半点勉强和将就，要勇敢地说“不”。②要掌握恰当的拒绝方式。虽然每个人都有拒绝爱情的能力，但是珍重每一份真挚的感情是对他人的尊重，同时也是对个人道德情操的检验。大学生在拒绝别人的示爱时，要给予对方充分的尊重，真切的关怀，同时运用一种充满关切、尊重和机智的方式来维护自己也维护他人的利益。不顾情面，处理方法简单轻率，甚至恶语相加，结果使对方的感情和自尊心受到伤害，这些做法是很不妥当的。  4. 提高爱的能力，培养爱的责任  苏联著名教育家马卡连柯说：“爱的力量只能在人类非性欲爱情素养中存在。他的非性欲的爱情范围越广，他的性爱也就越为高尚。”提高爱的能力，并不是非要具体到对某一异性的爱，它可以是更广泛意义上的爱。我们的亲人、同学、朋友、祖国和人民，都值得我们去热爱。提高爱的能力，就是要培养无私的品格和奉献精神，要培养善于处理矛盾的能力，能够有效地化解消除恋爱和家庭生活的矛盾纠纷，为恋人负责，为社会负责，只有这样才能创造出幸福美满的婚恋关系。  5. 提高恋爱挫折承受能力  大学生的恋爱受多种因素的制约，因而在追求爱情的过程中遇到各种波折是在所难免的。单相思、爱情错觉、失恋等恋爱心理挫折对大学生的心理承受能力就是一种考验。如果承受能力较强，就能较好地应对挫折，否则就有可能造成不良后果。因此，提高恋爱挫折承受能力对保持大学生的心理健康是非常重要的。  当爱情受挫后，大学生就该用理智来驾驭感情，通过增强理智感，分析原因，总结经验教训，寻找解决问题的方法和途径，在新的追求中确认和实现自己的价值，从而提高自己的心理承受能力和水平。人对失恋的应对方式反映了一个人的心理成熟水平和恋爱观。一个人能够理智地从失恋中解脱出来，往往会使自己变得成熟起来。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解如何爱：大学生正确恋爱心理的培养。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了如何爱：大学生正确恋爱心理的培养，让学生知道大学生恋爱的心理特点和大学生恋爱心理的培养。** | 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  如何培养爱的能力与责任？ | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示辨别真爱：大学生恋爱的困惑与调适  **一、单恋**  单恋多是一场情感误会，是大学生“爱情错觉”的产物。“爱情错觉”是指因受对方言谈举止的迷惑，或自身的各种主观体验的影响而错误地主动涉入爱河，或因自以为某个异性对自己有意而产生的爱意绵绵的主观感受。“爱情错觉”导致的一厢情愿式的单恋，俗称单相思。单相思有两种情况：一种是毫无理由的“单相思”，对方毫无表示，甚至对方还不认识自己，而自己执着地爱对方，追求对方，这种恋爱，是纯粹的“单向”；另一种是自认为有“理由”的单相思，错认为对方对自己有情，于是“落花无意”变成“落花有意”，这是假“双向”，真“单向”。  大学生心理尚未完全成熟，单恋现象比较常见，且较多地出现在性格内向、敏感、富于幻想、自卑感强的大学生身上。首先是自己爱上了对方，于是也希望得到对方的爱，在这种具有弥散作用的心理支配下，就会把对方的亲切和蔼、热情大方当作是爱的表示，并坚信不已，从而陷入单恋的深渊，不能自拔。对于单恋可以从以下几方面进行调适。  **（一）主动了解对方的态度**  钟情的一方可以主动采取行动了解对方的一些重要情况以及对方对你的态度。比如，对方有没有意中人？如果还没有，那么他的择偶条件和标准是什么？你现有的条件能否引起他的爱慕？他对待你仅止于一般的礼貌和热情，还是有什么异乎寻常的地方？弄清楚这些情况再根据可能性大小来做决定。  **（二）勇敢地向对方示爱**  如果他还没有意中人，而你现有的条件又基本能符合他的要求，你在他心中又确实占有一定的位置，这时与其受相思之苦的煎熬，还不如下定决心通过适当的方法向对方表达自己的心迹。当然，在求爱之前，你需要要有清醒的认识，即求爱的结果可能是对方接受你，也可能是拒绝你，同时也需要做好被拒绝的准备。  **（三）自我解脱，急流勇退**  一旦真的被拒绝，虽然痛苦，但也值得庆幸。“长痛不如短痛”，与其忍受单恋遥遥无期的长痛，不如“慧剑斩情丝”。如果对方已有意中人，或者你现有的条件根本无法引起他的爱慕，那你就要有自知之明，急流勇退，尽早把他忘掉。俗话说：“天涯何处无芳草。”在一个人那里失去的爱情，或许可以在另一个人身上重新找到。世界上并不存在天造地设的“一对”，任何恋爱都带有一定的偶然性，有的咫尺相爱，有的千里有缘。这是因为一个人爱的绝不只是一个人，而是相似的一类人，只是由于某种原因其中一个人先闯进了你的生活领域，为什么非要执着于一段没有结果的单恋呢？  **（四）把爱埋在心底**  爱别人的感觉虽然是美好的，但如果没有结果，明智的方法是把这份美好的感情封存在心底。当对方无意，最好的爱就是忘记他，不要让自己打扰对方的平静，也不要让对方与你一起陷入烦恼之中。在心里为对方默默地祝福吧，这才是爱的最高境界。  **（五）理智地转移注意力，释放郁积的情感**  当你发现自己陷入单相思中无法自拔时，应想方设法逃离，拯救自己。对付单相思的一个好方法就是改变生活环境，转移感情注意力。把自己封闭起来，离群索居是最愚蠢的做法。你可以找知己聊聊天，也可以求助辅导老师，或到朋友家串串门，或投身于大自然，让自然的瑰丽美景冲淡你的忧伤。也许，现在的你认为自己永远忘不了对方，但无数案例已经证明，时间是最好的良药，它可以抚平你的忧伤，帮助你忘记想忘记的人。  **（六）情感升华**  既然单恋使你痛苦难受，又明知毫无结果，此时最好把精力转移到学习和工作中去，在紧张、繁忙的工作和学习中忘却痛苦，说不定还会有意外的收获。  **（七）不要盲目地急于再次恋爱**  为了摆脱单恋之苦，匆忙开展另外一段“恋情”似乎可以在短时间内使心灵得到抚慰，但是盲目和一个自己不爱的异性“相恋”所带来的结果往往是另一种痛苦的衍生，急病乱投医只会适得其反。另外，这种做法实际上也是骗己骗人，是不道德的。  **二、多角恋**  所谓多角恋是一个人同时被两个或两个以上的异性所追求或自己同时追求两个或两个以上的异性并建立了爱情关系。多角恋是爱情纠纷的主要原因之一，实质上是比单恋更为复杂、更为严重的异常现象。由于恋爱具有排他性、冲动性，因此任何一种多角恋都潜伏着极大的危险性，一旦理智失控，就会给对方及社会带来恶果。多角恋爱的调适策略有以下几点。  （1）当已与一个异性确定了爱情关系，生活中又闯进了另一个异性时，如果与前者只是好奇、冲动，相爱时间不长，感情较浅，精神相容性较差，而后者更具吸引力，那你不妨先疏远前者，再明确中断与前者的恋爱关系，待对方心理恢复正常，有一定的心理承受力后，再与后者热恋。反之，如果与前者感情尚可，且相爱时间较长，只是对方在某些次要方面还有不合自己心意的地方，应该用爱情的力量鼓舞和帮助对方不断地改进，从而缩小对方与自己心目中理想伴侣形象的差距，并彼此达到人格、能力、志趣等方面的和谐。同时，应明确拒绝后者的感情。那种一遇上异性追求者，就轻率地抛弃先前恋人的做法是不可取的，这样做不仅会伤害对方，而且对自己也未必是最佳的选择。  （2）当同异性并未建立恋爱关系却与所有异性保持着等距、暧昧、不同寻常的关系，正处于进退维谷、取舍两难的境地时，可以从生理条件、心理品质、社会条件以及多层次的美感表现等方面进行比较，并尽快做出抉择。  （3）谨慎对待情场竞争的成功与失败。当凭借自己的实力和光明正大的努力而获得爱情时，尽量不做刺激失败者、激化矛盾的事情，否则可能会导致爱情的毁灭。当判定自己处于“劣势”，应有情场“勇退”的精神，并学会正确的自我评价，自我解脱，退出竞争的三角旋涡。这是明智之举，并不是无能、怯场的表现。  **三、失恋**  失恋是恋爱过程的中断，即恋爱挫折。产生失恋的原因多种多样，都会给失恋者带来严重的心理创伤。一个痴情的人被其恋爱对象抛弃，有的可能一蹶不振；有的为此选择轻生；有的经过好长时间才能重新振作；有的会在短时期内重建新的恋爱关系。一旦失恋，失恋者应当面对现实，尽快从痛苦和消极的情绪中摆脱出来。  如何摆脱失恋的痛苦呢？  **（一）倾诉**  失恋者精神遭受打击，悔恨、遗憾、愤怒、惆怅、失望、孤独等不良情绪会萦绕心头，此时应主动找朋友倾诉，释放心理负荷。可以把自己的烦恼和苦闷向知心朋友毫无保留地说出来，听听他们的劝慰和评说，这样心理会平静一些。也可以用书面文字，如写日记或书信把自己的苦闷记录下来，或给自己看，或寄给朋友看，这也是释放自己的苦恼，并寻得心理安慰和寄托的好方法。  **（二）移情**  爱的伤口的痊愈需要时间。多给自己一点时间，尝试忘记对方的一切并学会及时适当地把情感转移到失恋对象以外的人或事物上，让自己的生活充实起来，可以去看一场喜剧电影，去打一场球，看一本好书，也可以到喜欢的地方散散心。还可以发展密切的朋友关系，交流思想，倾吐苦闷，陶冶性情；投身到大自然的博大胸怀中，从而得到抚慰。当然密切自己与其他异性的交往，也不失为一个合适的途径。  **（三）疏通**  疏通是指借助理智来获得解脱，由理智的“我”来提醒、暗示和战胜感情的“我”。爱情是以互爱为前提的，不可因一厢情愿而强求，应该尊重对方选择爱人的权利。也可以多想想对方的不足，分析自己的优势，鼓足勇气迎接新的生活。失恋固然是失去了一次机会，然而却让你进入了另一个充满机会的世界。正如海伦·凯勒所言“一扇幸福之门对你关闭的同时，另一扇幸福之门却在你面前洞开了”。  **（四）立志**  失恋者积极的态度会使“自我”得到更新和升华，全身心地投入工作中去，许多失恋者因此创造出了辉煌的成就。居里夫人、歌德、贝多芬、罗曼·罗兰、诺贝尔、牛顿等历史名人也都曾饱受失恋的痛苦，他们在失意中立志，不仅从失意的痛苦中解脱，还成就了一番大事业。他们是积极转移失恋痛苦的楷模。失恋是一块试金石，一个人失恋后采取什么样的行动，可以看出这个人的情操和修养，也可以测出他的意志是否坚强。一个失恋而不失态、不失德、不失志的人，不管往日的爱情对他曾多么不公平，今后他一定能收获一份幸福、美满的爱！  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，熟悉辨别真爱：大学生恋爱的困惑与调适。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了辨别真爱：大学生恋爱的困惑与调适，让学生知道单恋、多角恋和失恋。** | 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  如何摆脱失恋的痛苦？ | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示正确对待性：大学生的性心理困扰与调适  **一、大学生性心理的基本特点**  大学生的身体和生理机能已接近或达到成年人的成熟水平，不过心理发展的速度与生理发展相比，还处于相对滞后的状态，这给他们适应新的生活、学习，认识、处理一些身心方面的问题带来了一些烦恼、矛盾与挑战。可以说，有关性的问题是大学生所面临的最令人烦恼的问题之一。大学生性心理发展具有以下几个特点。  **（一）本能性与朦胧性**  大学生尤其是低年级学生的性心理还缺乏深刻的社会内容，基本还是生理发育成熟带来的本能作用。他们往往怀着好奇心探求性知识，觉得很有神秘感，他们对异性产生了浓厚的兴趣、好感和爱慕。在此基础上，在朦胧纷乱的心理变化中，大学生性意识逐渐强烈并成熟起来。  **（二）强烈性与文饰性**  大学生正处于心理断乳期，心理闭锁是其显著的特征。他们寻求自我独立又感到孤独无依；既渴求在新的集体中得到帮助和安慰，又紧紧地闭锁自己的心灵。这种悖反的心理导致了性心理外显方式的文饰性。他们虽然十分重视自己在异性心目中的形象、评价，但表面上却表现出无动于衷、不屑一顾，或做出故意回避的样子。他们表面好像讨厌那种亲昵的动作，但实际上却十分希望体验。这种心理上的矛盾，使他们产生了种种心理冲突和苦恼。  **（三）动荡性和压抑性**  青春期是人的一生中性能量最旺盛的时期，体内突然增加的性激素分泌的刺激，会引起强烈的生理感应和心理体验。尤其是外界各种渠道的性刺激，更易诱发性的需求和冲动，出现动荡不安的情况。然而，处于这一时期的大学生深感道德、法律的力量，这种欲望被理智限制和约束着，于是在需求和满足之间出现了尖锐的冲突和矛盾。一般情况下，多数大学生可以通过学习、工作、参加文体活动和社交等途径，使生理机能得到正当的释放，可以减弱、转移性的生理冲击力，使之宣泄、升华、补偿，但也有些大学生会出现不同程度的性压抑，甚至少数大学生会以扭曲的方式、变态的行为将这种性压抑表现出来，如“厕所文学”“课桌文学”、窥视癖、恋物癖等。  **（四）性别上的差异性**  大学生的性心理因性别不同而有所差异。在感情流露上，男性往往表现得较为外显和热烈，女性则往往表现得比较含蓄和深沉。在内心体验上，男性更多的是感到新奇、喜悦和神秘，而女性则会产生茫然和不安的感觉，常常会感到不知所措、惊慌、羞涩、喜悦、惧怕，以至神思恍惚、神情迷惘。在表达方式上，男性一般比较主动，有意识地在自己爱慕的异性面前显示自己、表现自己，常常寻找机会向对方暗示甚至直接表达自己的爱慕之情。女性则往往显得被动，有明显的羞涩和腼腆感，她们一般不会主动向对方表露心迹，更不愿意向对方直接表达自己的爱慕之情，至多是用言语或目光暗示方，促使对方了解自己的内心所想，使对方主动大胆地追求自己。此外，男性的性冲动主要被性视觉刺激唤起，而女生则易在听觉、触觉刺激下引起性兴奋。  **二、大学生性心理困扰的主要表现**  大学阶段是一个人性意识发展的旺盛期。此时的大学生，性生理已发育成熟，而性心理还不稳定，对性的渴望与对性的恐惧交织在一起，形成一种很复杂的心理活动。尤其在与异性交往过程中，心理紧张感经常困扰着他们。其中，性自慰（手淫）焦虑、遗精焦虑、性梦、性幻想、性倒错是困扰大学生性意识发展的主要表现。  **（一）性自慰（手淫）焦虑**  性自慰，就是自我性刺激，也就人们通常所说的“手淫”，就是用手或工具对自己的外生殖器进行抚弄和摩擦，以获得性快感，引起性高潮的过程。生物学家认为，人类的性行为有两个作用：一是繁衍后代；二是获得快感，以满足生理和心理的需求。很显然，性自慰的作用是后者。  研究表明，性自慰时所产生的生理变化，相当于性交时的生理变化。换句话说，性自慰或“手淫”是消除性烦恼的一种手段。通过性自慰或“手淫”，人们可获得性欲的满足，缓解性的冲动和性的张力。  性自慰的问题一直让许多青年人备受困扰。由于对性自慰缺乏正确的认识，加之受到一些错误看法的影响（例如，将性自慰称之为“手淫”及将性自慰看作是一种道德败坏的行为，认为性自慰会损失大量精液，会导致元气大伤，等于慢性自杀等），有些人背上了沉重的精神包袱，内心矛盾重重，精神备受折磨，产生强烈的心理冲突，严重影响了身体健康、工作和学习。  **（二）遗精焦虑**  男孩进入青春期后，生殖器官发育成熟，不断产生精子和精液。生殖器官在受到内、外刺激后，可不自觉将精液排出体外，这就是遗精。遗精常常发生在晚上做梦的时候，所以也称“梦遗”。 男孩出现遗精是走向成人的标志，意味着他从此具有了生育能力，进入了青年时代，应肩负起家庭、社会的责任。男孩首次遗精的年龄多数为 14～16岁，首次遗精的年龄与个人的身体素质、营养状况、神经系统发育完善和性激素的水平、所接受的性信息的频繁等有关。  大多数男孩对首次遗精通常缺乏心理上和知识上的准备。即使他以前知道有遗精（或射精）这样一种现象，但毕竟没有亲身体验过，因此一旦发生在自己身上，他必定会感到意外、惊讶或羞愧、气恼，他必然要急于寻求解释和原因，以便对此做出合理的判断。不然，他的内心就会感到焦虑和不安。  **（三）性梦**  性梦是指在睡眠状态中所做的以性为主要内容的梦。青春期开始前后，人体内的性激素迅速增加，大脑中调节性活动的神经中枢日渐成熟，性梦就是伴随着此时性心理活动的增多而产生的。《红楼梦》中，贾宝玉“初试云雨情”就是在梦中和秦可卿行完性事的。这也是青春期性成熟后出现的正常的心理、生理现象，在青年中普遍存在。性梦的本质是一种潜意识的活动，是人类正常的性思维之一。性梦是不由个人控制的，梦和现实有巨大差别，不代表个人的真正意愿。  **（四）性幻想**  性幻想是指在某种特定因素下，自编、自导、自演与性交往内容有关的心理活动过程。在青春期，由于性成熟使青少年对异性的爱慕十分强烈，但又无法与异性发生性行为，这样便把自己曾在文艺作品中看到或听到的性爱镜头，经过大脑的重新组合加工，编成由自己表演的性过程。当事人既是编剧、导演，又是主角，这种“性表演”的内容可以不受任何限制，当事人可以虚构出自己与任何爱慕的异性在一起进行约会、接吻、拥抱、性交等情景。  每一个心智健全的人都会有不同的性幻想。只不过在出现频率、长短、内容、性质以及对待它的态度等方面存在着较大的差异。性幻想是一种普遍的心理现象，通常是无害甚至可能是有益的。它是一种心理防卫机制，替代不能实现的性追求而获得部分性心理满足。但是，如果过分沉溺于性幻想的白日梦中，也可能会导致性心理和行为的异常，给身心健康带来不良后果。幻想过分离奇并坚信是真实的，就属于病理性幻想或妄想了。  **（五）性倒错**  性倒错是指在性活动中寻求性满足的对象或满足性欲的方法与常人不同，并且违反当时社会习俗的行为。性倒错的表现形式多种多样，包括同性恋、异装癖、恋物癖、异性癖、虐待狂、露阴癖、窥视癖等。  **三、怎样保持性心理健康**  **（一）走出性误区**  性的发育同人身高的增长、体重的增加一样，是一种正常的生理发育现象。青年大学生学习必要的性知识，正确认识性发育中的心理和生理现象，对健康成长是非常有益的。  1. 合理的控制与宣泄  性冲动是一种生理本能。青年的性冲动并不一定强烈到非要用性冲动的行为来加以解决，通过恰当的方法它们也能得到合理的控制。  （1）性能量的转移和宣泄。恰当的作息制度和紧张的生活节奏能降低对性问题的注意力。同时，参加适度的体育活动则能使性能量得以转移并宣泄。比如，有些男生通过体育活动来表现自己的男性魅力，这无疑有利于性同一性的发展，另外也有助于提高个人的自信心。  （2）加强异性交往。如果没有正常的异性交往，禁欲主义的态度便会在性意识发展的过程中产生不利的影响。研究表明，正常的异性交往和进一步发展成恋爱关系对大学生来说是最佳的释放性能量的途径。同时正常的异性交往，有助于提高性的同一性，减缓性焦虑。  （3）合理运用性发泄手段。人与动物在性方面的一个显著不同就是人能够通过特定的替代形式来满足性冲动。例如，可通过幻想与某异性相会来满足性冲动，性幻想对某些大学生来说是普遍现象；例如，性谈论方式的广泛运用。几乎没有一个大学生不以议论性问题或谈论异性来宣泄一部分性能量，最常见的就是大学生宿舍熄灯后“卧谈会”，异性几乎是必谈的内容。这将有助于缓解青年大学生的性紧张、性饥渴和性烦恼。  2. 消除遗精时的焦虑不安  （1）正确地看待遗精。要消除不必要的紧张心理，首先需要正确地看待遗精。不频繁的遗精是正常现象。由于遗精往往会造成精神上紧张，容易形成心理负担，出现失眠、头痛、头晕、无精打采、胃口不好、疲乏无力等症状。因此，对遗精现象，千万不要害怕，更不必惊恐和焦虑。  （2）减少性刺激。要把主要精力放在学习上；要多参加集体活动；不看色情书刊、画册、影视等，不参与色情内容的议论等。  （3）养成良好的生活习惯。要做到早睡早起，睡前不要手淫。多参加体育锻炼，增强体质，要注意劳逸结合。同时，要加强营养，以增强体力。不穿紧身衣裤，晚上不盖过重过暖的被褥。注意下身的清洁卫生，常换内裤、床单。  （4）多了解性的知识。应向长辈如父母、老师和同伴询问你不明白的性知识。但是要注意询问的时间、场合和对象，最好坦诚地向自己的同性长辈请教，也可与同性同伴探讨，或者看一些有关的书籍。  3. 性自慰（手淫）不是一种恶习  性自慰（手淫）是性机能发育成熟后满足性欲、缓解性冲动、消除性饥渴和性烦恼的一种有效手段，它是正常性行为的一种方式，并不是一种恶习。那些认为性自慰（手淫）会伤元气的说法是完全没有科学根据的。实际上对青年有害的并不是性自慰（手淫）本身，而是对性自慰（手淫）的错误认识和由此造成的心理压力。美国精神病学家阿瑞蒂认为“手淫是标准的性行为的一种，只不过人在手淫时常伴有一种罪恶感和心理焦虑，才造成了种种后果”。  如果人对性自慰现象不加节制，在日常生活中频繁地进行性自慰活动，就会导致身体各部分疲劳过度，出现如腰酸、腿软、头昏、眼花等不适症状。严重的男性甚至会造成暂时性阳痿。有的还可能会引发泌尿生殖器官的病变，如尿道炎、前列腺炎、精囊炎等。从这个角度讲，性自慰是对人体有害了。过多的性自慰还会给自己带来心理压力，它的隐秘性必然会影响个人的情绪，长此以往会影响心理健康。  近年来，国内外的研究表明：偶尔的、有节制的性自慰对人的身体并没有危害，性自慰不会影响人的性功能和生育功能。性自慰并不反映人的道德水准，不必为此自贬自卑，因为它是一种纯个人的行为，在它发生的时候，你并没有影响到任何人。  据一些调查显示，到了大学高年级，95% 的男生有过性自慰（手淫）的体验，女生中 60% 也有过自慰行为。事实证明，适度的性自慰既不会导致生理上的适应不良，也不会引起心理危机。只要对青年给予适当的性教育，引导他们正确地认识和看待性冲动，让他们了解到性自慰的普遍性和原因，性自慰就不会对健康构成危害。  怎样才是对待性自慰的正确态度呢？首先，不要把注意力过多地集中到性的问题上，要培养自己广泛的兴趣，多参加各种有益的活动，注意锻炼身体，多进行跑步、游泳、爬山、旅游等运动。其次，最重要的是一旦发生性自慰行为，不要过于关注和焦虑，要把它看成是同吃饭、喝水一样的正常行为。只有这样，才能卸掉思想负担，使身体放松、精神愉快，工作和学习也才能更有效率。  4. 性梦不是堕落  性梦是青春期男女在发育过程中最正常不过的事。性梦、遗精、月经标志着青年男女的性器官已经发育成熟了，不必为此感到羞愧、恐惧、自责和困惑。  性梦是不以人的意志为转移的，它与实际生活中一个人想干什么没有必然的联系。  那些平时一本正经、心无杂念、目不斜视的人，做的性梦未必比别人少，内容也差不多。这并不是说他们是伪君子，而是说性梦本身绝不是说你想有就有，想压抑就能消灭的。  有过性梦的青年男女，不要把性梦错当成思想道德品质问题，尤其是做过“乱伦梦”的人，完全没有必要觉得自己下流无耻，应顺其自然，把主要精力放在学习和工作上，避免过多地接受各种错误的性信息和性干扰。  **（二）端正性态度**  今天大学生的性态度与十多年前相比已经有了很大改变，禁欲主义的影响已不像以前那么严重。不过，随着对外开放程度的深入，西方一些性观念的影响在当代青年的性态度上有明显表现。开放的性态度伴随而来的是婚前性行为的增多。婚前性行为本身并不会造成心理紧张，但对于许多心理还不够成熟，不能妥善处理由于婚前性行为造成不良后果的人，就必然会引起各种矛盾和各种心理冲突以致危害身心健康。  性态度开放到极端就是所谓的性解放。在我国的大学生中，宣扬性解放的只是极少数人，而且有些人不见得真正持有这样的性态度。他们可能因为其他的原因而宣传它，如为了表现自己的独特性，还有的是为了反抗父母、学校和成人社会等。这些人的性解放还仅仅停留在表层行为上。尽管如此，这种思想还是对正处于性发展动荡期的大学生，尤其是低年级的大学生有很大的危害。因为低年级的大学生，认识水平、分辨是非  的能力等都不成熟，容易在性的认识和态度上分不清楚好坏；容易对一些“性自由”的理论观点在并不理解的情况下盲目仿效；加之这个年龄情绪不够稳定，意志力薄弱，动机欲望强烈，容易受社会不良刺激的影响。所以应该对他们加强性教育，帮助他们提高自身对性刺激冲动的认识和自我控制的能力；同时还要对他们加强法制观念教育，引导  他们自觉遵守法律法规，自觉约束自己的情绪行为，保持自尊、自爱，以免产生无法挽回的后果。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，掌握正确对待性：大学生的性心理困扰与调适。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了正确对待性：大学生的性心理困扰与调适，让学生知道大学生性心理的基本特点、大学生性心理困扰的主要表现和怎样保持性心理健康。** | 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  怎样保持性心理健康？ | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 一堂好的心理健康教育活动课，活动的形式应该是根据活动的具体内容、目的和学生的年龄特点而定的。 | |