**大学生**

**安全教育**

**教案**

**语文出版社**

课时分配表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章序** | **课程内容** | **课时** | **备注** |
| **1** | 国家安全教育 | 2 |  |
| **2** | 人身财产安全教育 | 6 |  |
| **3** | 心理健康安全教育 | 3 |  |
| **4** | 生理健康安全教育 | 3 |  |
| **5** | 网络安全教育 | 3 |  |
| **6** | 公共安全教育 | 10 |  |
| **7** | 就业安全教育 | 3 |  |
| **总计** |  | 32 |  |

第三章 心理健康安全教育

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 心理健康安全教育 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解大学生心理健康的概念与标准。  2．掌握爱情三角理论，理解不同类型的爱，学会建立正确的恋爱观。  **思政育人目标：**  让学生通过学习心理健康安全教育，培养学生正确的恋爱观和价值观，让学生认识到恋爱是人生的一部分但不是全部，在享受爱情的同时要不断提升自己，为自己的未来负责。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**恋爱与失恋的相关知识  **教学难点：**拒绝毒品的方法和技巧 | |
| **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）--课题导入（5min）--知识讲解（35min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第2节课：考勤（2min）--课题导入（5min）--知识讲解（35min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：考勤（2min）--课题导入（5min）--知识讲解（35min）--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 |
| **课题导入**  **（5min）** | **【案例启思】**  小林（化名）曾是家乡的骄傲，以当地第一名的优异成绩考入北京某重点高校。带着对未来的无限憧憬，她踏入了大学校园。开学后，小林踌躇满志，努力学习，积极参加各种活动，期望在第一学期期末能获得奖学金，为自己的大学生活开一个好头。然而，当成绩公布，她未能如愿以偿。这个打击如同晴天霹雳，让小林的情绪瞬间跌入谷底。她开始变得郁郁寡欢，对学习失去了往日的热情。在课堂上，她常常走神，无法集中精力听讲。  与同学的关系也逐渐变得紧张，她不爱搭理人，对同学们的主动交流也视而不见。夜晚，  小林躺在床上，辗转反侧，整夜失眠。她的生活仿佛陷入了一片黑暗，学习和社交都受到了严重影响。无奈之下，小林不得不去医院精神科检查。经过一系列的诊断，医生判定她患了抑郁症。这个曾经充满活力和梦想的女孩，如今却被抑郁症的阴霾笼罩。  大学生抑郁症问题日益凸显，正如案例中的小林，从一个充满斗志的学生成为抑郁症患者，着实令人痛心。大学生抑郁障碍疾患率高达 23.66%，这意味着众多大学生正在遭受着心理疾病的困扰。其主要原因在于自我价值未能得到很好的体现，从而对自己进行否定。当大学生在新的环境中，无法获得预期的成就和认可时，就容易产生失落感和自我怀疑。这种情绪如果得不到及时调整，就会像“滚雪球”一样越滚越大。情绪低落或情绪不稳定的学生，普遍表现出显著的兴趣减退病状。长此以往，心理情绪不断积聚，必然会对学习和生活造成严重影响。严重者就会像小林一样患上抑郁症。如果没有找到正常渠道宣泄，他们可能会沉迷于网络，试图在虚拟世界中寻找安慰。因此，周围的人群需要给予他们更多的关注和温暖。老师和同学应该主动与有抑郁倾向的大学生交流，倾听他们的心声，帮助他们释放压力。而大学生自己也要勇敢地和身边的朋友谈心、交流，不要把痛苦和压力埋在心里。只有通过相互理解和支持，才能让这些受抑郁情绪困扰的大学生缓解症状，恢复到正常状态，重新绽放青春的光彩。 | 激发学生学习兴趣，引入主题，引发思考 |
| **知识讲解**  **（35min）** | **【教师】**大学生心理健康  **一、大学生心理健康的概念与标准**  **（一）大学生心理健康的定义**  大学生心理健康是指大学生在心理方面保持稳定的状态，具备良好的适应能力和积极的情绪体验。心理状态的稳定性体现在面对各种压力和变化时，能够保持情绪的相对平稳，不出现过度的波动；良好的适应能力体现在能够快速适应大学生活的新环境、新要求，以及勇于应对各种困难和挫折；积极的情绪体验包括乐观、自信、满足等正面情绪的感受。  **（二）大学生心理健康的标准**  1. 智力正常  大学生应具备与其年龄和教育水平相适应的智力水平，能够正常地学习和思考。例如，在课堂上，能够理解和掌握专业知识，进行独立思考和创新。某高校学生小李，学习成绩优异，能够轻松应对各种专业课程的学习和考试，充分展现出了正常的智力水平。  2. 情绪健康  能够合理地表达和控制自己的情绪，保持积极乐观的心态。例如，遇到困难时不陷入过度的焦虑或抑郁，而是积极寻找解决办法。小张在面对一次重要考试失利时，虽然难过但没有自暴自弃，而是认真分析原因，调整学习方法，很快便恢复了积极的学习状态。  3. 意志健全  有明确的目标和坚定的信念，能够克服困难，为实现目标而努力奋斗。例如，小赵为了通过英语四级考试，坚持每天早起背单词，即使遇到困难也不轻易放弃，体现了意志健全这一特点。  4. 人际关系和谐  能够与他人建立良好的关系，尊重他人，理解他人，擅长沟通与合作。比如，在宿舍中，能够与室友相互关心、相互帮助，共同营造和谐的生活氛围。在某大学宿舍，室友们相互照顾，有人生病时大家轮流照顾，遇到问题一起商量解决，彼此关系十分融洽。  5. 适应社会  能够适应社会的变化和发展，具备一定的社会责任感和职业素养。例如，积极参加社会实践活动，了解社会需求，为将来步入社会做好准备。大学生小王利用假期参加支教活动，不仅锻炼了自己的能力，还增强了社会责任感。  **二、大学生常见的心理问题**  **（一）学业压力引发的心理问题**  1. 学习焦虑  面对繁重的学业任务和激烈的竞争，许多大学生会出现学习焦虑情绪。比如，担心考试成绩不理想，害怕挂科，从而导致失眠、食欲不振等问题。小李同学一到考试周就会紧张得吃不下饭、睡不着觉，总是担心自己考不好。  2. 考试压力过大导致的情绪问题  每到期末考试，很多学生都会感到巨大的压力，出现紧张、焦虑、烦躁等情绪问题。有的学生甚至会因为考试压力过大而出现心理崩溃的情况。例如，小赵同学在一次重要考试前因压力过大，情绪失控，大哭了一场。  **（二）人际关系问题带来的困扰**  1. 宿舍矛盾  由于生活习惯、性格差异等原因，宿舍成员之间容易产生矛盾。例如，有的同学喜欢熬夜，影响他人休息；有的同学不爱打扫卫生，导致宿舍环境脏乱差。这些矛盾如果不能及时解决，就会影响室友之间的关系，给学生带来心理困扰。在某大学宿舍，小王和小张因为作息时间不同经常发生争吵，关系变得紧张，两人都为此感到苦恼。  2. 社交恐惧  部分大学生在社交场合中会感到紧张、害怕，不敢与他人交流。这种社交恐惧会影响他们的人际关系和心理健康。例如，小孙性格内向，在社交场合中总是很紧张，不敢主动与人交流，导致他的朋友很少，内心十分孤独。  3. 与老师、同学沟通不畅  如果与老师、同学之间沟通不畅，不仅容易产生误解和矛盾，也会给学生带来心理压力。例如，小李在课堂上与老师观点不同，却不敢表达，心里一直很纠结，影响了学习效率。  **（三）情感问题引发的心理波动**  1. 恋爱中的矛盾与困惑  大学生正处于青春期，恋爱是他们生活中的重要组成部分。然而，恋爱中也会出现各种矛盾和困惑，如争吵、分手等，这些都会给大学生带来心理上的痛苦。小王和女朋友经常因为小事争吵，两人都很痛苦，却不知道该如何解决。  2. 失恋后的情绪低落  失恋对大学生的心理打击很大，容易导致情绪低落、自卑、抑郁等问题。小张失恋后，整天无精打采，对什么都提不起兴趣，陷入了深深的痛苦之中。  **（四）就业压力导致的心理负担**  1. 对未来的迷茫与焦虑  随着毕业的临近，很多大学生对未来感到迷茫和焦虑，不知道自己该从事什么工作，也不知道自己的未来在哪里。小李即将毕业，却对未来的职业方向毫无头绪，感到非常焦虑。  2. 求职过程中的挫折感  在求职过程中，大学生可能会遇到各种挫折，如简历被拒、面试失败等。这些挫折会让他们感到沮丧和失落，甚至对自己的能力产生怀疑。小赵在求职过程中多次被拒，开始怀疑自己的能力，情绪十分低落。  **三、大学生心理问题的成因分析**  **（一）自身因素**  1. 个性特点  个性特点会显著影响大学生的心理健康状态。例如，性格内向的学生可能更容易出现社交恐惧；性格急躁的学生可能更容易出现情绪问题。小孙性格内向，不善与人交流，这使得他在社交场合中感到很不自在。  2. 认知偏差  大学生由于缺乏社会经验，容易产生认知偏差。比如，对自己的能力过高估计，或者对未  来过于悲观。小李一直觉得自己很优秀，在求职中却屡屡碰壁，这让他产生了很大的心理落差。  3. 心理承受能力较弱  一些大学生在成长过程中缺乏挫折教育，心理承受能力较弱，遇到困难和挫折时容易陷入心理困境。小赵在一次考试失利后，就觉得自己一无是处，陷入了深深的自我怀疑中。  **（二）家庭因素**  1. 家庭教育方式不当  如果家长过于溺爱孩子，会让孩子缺乏独立生活的能力和应对困难的勇气；如果家长过于严厉，会让孩子产生自卑、恐惧等心理问题。小王的家庭对他过于溺爱，导致他在大学中遇到一点困难就想逃避。  2. 家庭经济压力  家庭经济困难会给大学生带来心理压力，对他们的学习和生活造成影响。小李来自贫困家庭，为了减轻家庭负担，他一边学习一边打工，心理压力很大。  **（三）学校因素**  1. 教育模式单一  目前的大学教育模式仍然以知识传授为主，缺乏对学生心理健康的关注和培养。在某大学，课程设置主要以专业知识为主，很少有关于心理健康的课程和活动。  2. 心理健康教育不足  虽然很多高校都开设了心理健康教育课程，但课程内容和教学方法还不够完善，不能满足学生的需求。某高校的心理健康教育课程形式单一，学生参与度不高。  **（四）社会因素**  1. 社会竞争激烈  在当今社会，竞争日益激烈，大学生面临着巨大的就业压力和生存压力，这容易导致他们出现心理问题。小李在求职过程中感受到了巨大的竞争压力，对自己的未来充满担忧。  2. 不良社会风气的影响  一些不良的社会风气，如功利主义、拜金主义等，也会对大学生的心理健康产生负面影响。小王在周围人的影响下，变得过于功利，只关注成绩和利益，却忽略了自己的内心感受。  **四、大学生心理健康的自身维护**  **（一）正确认识自我，树立合理的目标**  大学生应当客观地认识自己的优点和不足，明确自己的兴趣爱好和职业方向，树立合理的目标。正如苏格拉底所说：“认识你自己。”只有正确认识自己，才能避免过高或过低地估计自己，减少心理压力。小李在求职失败后，认真反思自己，明晰自己的优势和不足，重新调整了职业目标，心态也变得平和起来。  **（二）学会情绪管理，掌握有效的调节方法**  大学生应该学会管理自己的情绪，掌握一些有效的情绪调节方法，如运动、听音乐、写日记等。当遇到情绪问题时，能够及时采取有效的措施进行调节，保持良好的心态。小王在感到压力大的时候，就会去跑步，通过运动释放压力，调节情绪。  **（三）积极参加社会实践，提高心理适应能力**  大学生应该积极参加社会实践活动，如志愿者服务、实习等，了解社会现实，提高自己的心理适应能力。通过社会实践，还能够增强自己的自信心和责任感，促进心理健康。小赵参加了一次社区志愿者活动，在帮助他人的过程中，不仅提高了自己的沟通能力和解决问题的能力，还增强了自信心。  **（四）培养良好的兴趣爱好，丰富业余生活**  大学生应该培养良好的兴趣爱好，如阅读、绘画、摄影等，丰富自己的业余生活。良好的兴趣爱好可以让大学生在紧张的学习之余得到放松，缓解心理压力，同时也可以提升他们的综合素质。例如，小张喜欢绘画，每当他感到压力大的时候，就会拿起画笔，沉浸在绘画的世界中，忘却烦恼。  大学生心理健康在大学生安全教育中具有举足轻重的地位。它关乎大学生的个人成长、校园的和谐稳定以及社会的未来发展。大学生常见的心理问题包括学业压力、人际关系、情感问题和就业压力等，其成因既有自身因素，也有家庭、学校和社会因素。为了维护大学生的心理健康，大学生应该正确认识自我、学会情绪管理、积极参加社会实践、培养良好的兴趣爱好。同时，家庭、学校和社会也应该共同努力，为大学生心理健康保驾护航。只有各方齐心协力，才能让大学生拥有健康的心理，迎接未来的挑战。 | **讲解大学生心理健康，让学生更加仔细的了解大学生心理健康的内容，从而激发学生的学习欲望。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **1.大学生心理健康的概念与标准**  **2.大学生常见的心理问题**  **3.大学生心理问题的成因分析**  **4.大学生心理健康的自身维护** | 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  大学生恋爱中的争吵、分手等情况对心理健康有很大的影响，那么如何进行心理调适呢？ | 通过课后练习，使学生了解所学新知识 |
| **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 |
| **课题导入**  **（5min）** | **【案例启思】**  6 月 23 日晚，某高校一名计算机系大二男生从女生寝室 6 楼跳下身亡。  跳楼男子武卫（化名）来自德阳，在校成绩优异，一直处于班级前列，但平时寡言少语。前日，武卫与外校的女朋友分手，情绪出现反常，喝了不少酒。当时就被同学发现，并有一名同学寸步不离地守护着他。当日中午 11 时许，武卫冲进女生寝室，前往 6 楼找“红颜知己”许开惠（音）聊天，他趁守护的同学不备，关上门从 6 楼纵身跃下…… 据赶到现场的医生透露，当时武卫呼吸微弱，瞳孔已经放大，经抢救无效死亡。  大学生恋爱现象极其普遍，它曾给大学生带来过积极的结果，有很多青年由此结合，组建了幸福的家庭。与此同时，恋爱也带来了十分明显的消极影响。武卫因失恋而做出偏激行为的案例就证明了这一点。  大学生年龄一般在 17 至 24 岁之间，这个年龄段按青年心理学划分，已跨过青春期并进入成年期，其生殖系统发育趋于成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对性的体验十分敏感。此时的大学生正由青春期的“异性疏远”走向青年期的“异性接近”，因而在异性吸引、彼此产生好感的基础上，爱情的种子也悄然在年轻人的心田萌芽。武卫在大学里交女朋友是较为常见的事。  人的社会生活无时无刻不受到诸多心理因素的影响，大学生恋爱也不例外。一是受从众心理影响。大学生在共同的校园里学习、生活和交往，加上思想观念的相似性，促使他们在恋爱问题上表现出明显的从众趋向。情侣的出双入对常令他们羡慕和向往，在好奇心驱使下跃跃欲试。看到恋爱的同学生病有人照料，生日有人陪伴，委屈有人安慰，便萌发孤独感和攀比心，甚至产生低人一等的自卑感。在这种群体氛围的影响下，不少本不打算谈恋爱的学生，为表现自己并非无能，也盲目效仿，寻求异性朋友。二是受逆反心理影响。由于自我意识和独立意识的增强，大学生往往把学校关于提倡不谈恋爱的规定视为“禁欲主义”，把师长的指点和规劝看作是“干涉内政”，把对他们的教导视作不信任，把对他们进行“爱情与道德”教育看作是思想僵化、封建保守。凡此种种心理的对峙，埋下的是不会开花结果的种子。  武卫因失恋而做出偏激行为，一方面是因为他心理承受能力较弱，另一方面是他没有深刻理解爱情的真谛。大学生已经到了一个生理与心理双向成熟的成长阶段。“谈恋爱”于他们而言，已不再是朦胧的月光，若隐若现，而是真真切切地步入了他们的青春梦境。  对爱的追求同样是学子的一种需求，是与学习、生活息息相关的精神享受，颇有一种“挥不去，拭不掉”的韵味。恋爱也成了大学天空中一道绚丽的风景，它充实了大学生的学习生活与精神生活，使学习之外的时间充满了笑声，弥漫着浓郁青春气息。谈恋爱也是大学生在爱情方面提升心理素质和心理承受能力的一个重要途径。它势必会走入每个大学生现在或将来的生活，甚至在某个阶段扮演重要的角色。我们都应认识到，大学生恋爱现象是正常的，不容回避，也无须视之为洪水猛兽，惊慌失措，而应以一颗平常心看待，客观地分析其产生的原因。 | 激发学生学习兴趣，引入主题，引发思考 |
| **知识讲解**  **（35min）** | **【教师】**大学生恋爱心理  **一、恋爱与失恋**  **（一）说“爱”的时机**  1. 年轻人对爱的误解  心理学家和社会学家研究发现，异性刚结识时产生的好感易被当作“喜欢”或“爱”，但实际上，这种感觉可能会随着彼此的深入了解而减弱甚至消失。比如，很多大学生在刚认识一个有魅力的异性时，瞬间被吸引，误以为这就是爱。然而随着进一步接触，发现对方的价值观、生活习惯等与自己大不相同，当初的好感便渐渐消退。正如法国作家司汤达所说：“爱情就像发烧，来去全不由自己。”年轻人往往容易被这种瞬间的冲动所误导，将一时的好感误认为是深刻的爱情。  2. 判断真爱的方法  可以尝试用“三个月”判断对新结识异性的好感是冲动还是喜爱，如果接触三个月后仍喜欢可确定是喜欢对方。在这三个月里，我们可以更全面地了解对方的性格、兴趣爱好、价值观等方面，从而判断这份感情是否有进一步发展可能性。推荐阅读弗洛姆的《爱的艺术》，书中提到“爱是一种能力，而不是一种本能”。这意味着我们需要通过学习和实践来培养这种能力，而不是仅仅凭借一时冲动去追求爱情。  **（二）拒绝表白的方式**  1. 典型案例警示  拒绝他人求爱时要果断。2011 年，周岩（化名）因拒绝陶某的求爱而被烧伤，此悲剧提醒我们，面对求爱不能优柔寡断，要果断拒绝以免引发危险。这个案例让我们深刻认识到，在处理他人的求爱时，必须谨慎且果断。如果周岩在面对陶某的求爱时，能够果断地表明自己的态度，或许就可以避免这场悲剧的发生。  2. 拒绝的艺术  明确说出理由让对方死心且不伤害对方，采用不公开方式拒绝，考虑言辞并做到既不伤害对方又给对方台阶下。比如，可以说：“我觉得我们的性格差异太大，不合适。”“你是个很好的人，我很尊重你，但我们只能当普通朋友。”莎士比亚说：“爱情不是用眼睛看，而是用心灵感受。”在拒绝他人的求爱时，我们要用心灵去感受对方的感受，尽量避免伤害到对方的心灵。同时，也要保护好自己的安全，避免因为拒绝而引发不必要的冲突和危险。  **（三）单相思**  1. 单相思的表现  一旦陷入单相思，往往就会觉得对方光彩照人而看不到其缺点。很多大学生在单相思中，会将对方理想化，放大对方的优点，忽略对方的缺点。就如同德国诗人歌德笔下的少年维特，对绿蒂一往情深，眼中只有她的美好，却看不到她的不足。  2. 克服爱情错觉的方法  要克服单相思带来的爱情错觉，需从以下方面着手。首先，要正确理解爱情的深刻含义，爱情是男女之间相互倾慕并渴望结成终身伴侣的一种真挚、专一、持久的强烈感情。其次，要正确判断对方对自己的一些表现是不是恋爱信号，一看反复性，二看对比性，三看联系性。最后，要理智驾驭感情，尊重对方的选择。就如法国作家罗曼·罗兰所说：“世上只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后依然热爱生活。”在面对单相思时，大学生也要有这样的英雄主义，认清爱情的真相，不要让单相思影响到自己的生活和未来。  **（四）如何“安全”地分手**  1. 分手的场合选择  谈分手应在有相对私密空间的公众场合，既尊重对方又能保护自身安全。例如，在商场的安静角落、公园的长椅旁、咖啡厅的角落等地方。这样的环境既能让双方有一定的私密空间进行谈话，又能在必要时借助周围的人群保障自身的安全。  2. 分手的方式  和恋人分手时，要坦诚解释分手原因，哪怕是很短的一句话，告诉对方为什么不能继续下去。比如，可以说：“我们的未来规划不同，继续在一起可能会让彼此都很痛苦。”为了缓冲分手对对方心理的打击，提出“以后还可以做朋友”，也许能够减轻内疚感，但对对方而言不一定是件好事，因为这可能使对方误解日后还有机会复合，从而阻碍双方开始新的感情生活。分手时注意维护恋人尊严，出口伤人可能导致过激行为。要考虑到双方的人身安全问题，在对方很激动情况下，不要坚决地说分手，要留有余地，如“让我们暂时冷静一下”“让我们暂时停止联系一个礼拜”，切忌喋喋不休地争论，以免出现不可控的冲动行为。人身安全永远是第一位的。俄国作家列夫·托尔斯泰说：“幸福的家庭都是相似的，不幸家庭各有各的不幸。”在恋爱中也是如此。幸福的恋爱都是相似的，不幸的恋爱各有各的问题。我们要学会妥善处理恋爱中的问题，避免因为分手而给自己和对方带来不必要的伤害。  **（五）分手后怎么做**  1. 分手后的行动  分手后，应主动退还对方赠予钱物，除非对方表示不必还。这样可以避免日后的纠纷和不必要的回忆。提出分手后不要再进行任何接触，包括发短信和打电话；尽量不单独见面，特别是避免见所谓的“最后一面”。要知道，加快情感伤口愈合的最好方法就是接受这段关系已经结束的事实。  2. 关于“沉没成本”  恋爱本就是两个人相互了解和选择的过程。当某一方经过了解，认为对方不适合自己时，就会提出中断恋爱关系。被分手的一方则会认为自己的付出应得到回报，分手就代表之前的付出成为“沉没成本”；如果不分手，之前的付出就还可以得到收益，因此会抗拒分手。但是，在一段没有未来的关系中继续投入精力，将造成更大的“沉没成本”。比如，有的大学生在分手后，因为不舍得自己曾经的付出，而继续纠缠对方，结果不仅浪费了更多的时间和精力，还让自己陷入更深的痛苦之中。因此，大学生要学会及时“止损”，去寻找更适合自己的美好未来。  **二、建立良好的恋爱观**  **（一）爱情三角理论**  很多心理创伤和人身伤害都与爱情有关。因此，要建立健康的恋爱关系就需要学习美国耶鲁大学社会心理学家罗伯特·斯坦伯格提出的爱情三角理论。这一理论为我们搭建了一个科学的框架，能帮助我们理解和构建健康的恋爱关系。  斯坦柏格认为，爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和承诺。  1. 激情  激情是强烈渴望与对方结合的状态，它包括怦然心动的感觉、兴奋的体验和性吸引等多种引发因素。例如，电影《泰坦尼克号》中杰克和露丝的相遇，那种瞬间的吸引力和激情让他们不顾一切地相爱。  2. 亲密  亲密是两个人之间亲近、温馨的相处体验，能给彼此带来舒适安心感，双方喜欢在一起且有很多事可做。比如，一起看电影，一起旅行，一起分享生活中的喜怒哀乐等。  3. 承诺  承诺是愿意和对方一直在一起、照顾对方、分享生活中的一切并共度一生。在现实生活中，很多夫妻在经历了多年的风风雨雨后，依然坚守着对彼此的承诺，相互扶持，共度一生。  **（二）不同类型的爱**  不同的爱包含不同的要素组合。喜欢只有亲密关系；迷恋的爱只有激情体验；空洞的爱只有承诺；浪漫的爱有亲密和激情，但无承诺；伴侣的爱有亲密和承诺但缺乏激情；愚昧的爱有激情和承诺，但无亲密；完美的爱同时具备三要素。我们可以从众多文学作品和现实生活中找到这些不同类型爱的例子。比如，一些年轻人的恋爱可能只是充满激情，但缺乏深入的了解和承诺，这样的爱情往往难以长久。而一些长久的婚姻中双方可能更多的是伴侣的爱，有亲密和承诺，但随着时间的推移，激情可能会逐渐减少。  **（三）选择与改变**  只有同时具备激情、亲密与承诺的爱情才稳固成熟，若三要素缺失就需要思考改进或抉择。记住选择重于改变，提升自身素质，扩大选择范围，避免纠结于某段感情。正如古希腊哲学家苏格拉底所说：“认识你自己。”在恋爱中，我们也要认识自己，了解自己的需求和价值观，建立健康、稳定的恋爱关系。同时，我们也要尊重对方，理解对方的需求和价值观，双方共同努力经营这段感情。如果一段感情中三要素有所缺失，就要认真思考是否能够改进。如果无法改进，就要勇敢地做出抉择。而提升自己的素质是最重要的，当我们变得越来越好时，可供选择的范围也会越来越大，就不会纠结在某个人、某段感情上，更不会做出人身伤害的事情。  大学生恋爱需谨慎抉择、理性对待。在恋爱中要学会保护自己、尊重他人，建立正确的恋爱观，让大学生活丰富多彩，也为未来人生打下坚实基础。大学生正处于人生的重要阶段，恋爱是其中的一部分，但不是全部。大学生要以成熟的心态看待恋爱，在享受爱情的同时，也要不断提升自己，为自己的未来负责。正如德国哲学家尼采所说：“是金子总会发光，但如果是石头，到哪里都不会发光。”大学生要努力让自己成为金子，在恋爱中绽放出属于自己独特的光芒。 | **讲解大学生恋爱心理，让学生更加仔细的了解大学生恋爱心理的内容，从而激发学生的学习欲望。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **1.恋爱与失恋**  **2.建立良好的恋爱观** | 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  一对曾经热恋的大学生最终要分手了，那么，能不能“安全”地分手，如何“安全”地分手呢？ | 通过课后练习，使学生了解所学新知识 |
| **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 |
| **课题导入**  **（5min）** | **【案例启思】**  案例一：梁小明（化名）在宿舍里看到同学在玩网络赌博游戏，觉得很有趣，便也跟着参与了进去。起初，小明赢了一些钱，他觉得赌博很容易赚钱，于是便越陷越深。然而，好景不长，梁小明很快就开始输钱，他不甘心，便不断加大赌注，想要翻本。结果，他不仅输光了自己的生活费，还欠了同学很多钱。梁小明感到非常焦虑，他不知道该怎么办才好。  梁小明之所以会陷入赌博的陷阱，主要是因为他的好奇心和错误的价值观。他看到同学在玩网络赌博游戏，觉得很有趣，便想要尝试一下。此外，他认为赌博可以快速获利，是一种轻松赚钱的方式。这种错误的价值观让他陷入了赌博的陷阱，无法自拔。  案例二：曹大洪（化名）在校园周边的棋牌室认识了一些所谓的“朋友”，他们经常一起打牌赌博。曹大洪觉得这只是一种娱乐方式，没有什么危害。然而，随着时间的推移，曹大洪逐渐沉迷于赌博之中，他开始缺课、逃课，成绩也一落千丈。曹大洪的父母知道后，非常生气，对他进行了严厉的批评。曹大洪感到非常内疚和自责，他不知道该如何面对父母和自己的未来。  曹大洪之所以会沉迷于赌博之中，主要是因为他缺乏正确的认识和自我管理能力。他认为打牌赌博只是一种娱乐方式，没有意识到这是一种不良行为。此外，他没有控制好自己的欲望和冲动，逐渐沉迷于赌博之中。这种行为不仅影响了他的学业，还让他感到内疚和自责，增加了心理负担。  案例三：吴刚（化名）在网上看到了一个赌博网站的广告，声称“轻松赚钱，日入千元”。他被这个广告吸引了，决定尝试一下。然而，时间不长他就在赌博中输了很多钱。为了翻本，他向网贷平台借了很多钱。结果不仅没有赚到钱，还陷入了负债的困境。吴刚感到非常绝望，他不知道该如何摆脱这个困境。  吴刚之所以会陷入负债的困境，主要是因为他的错误价值观和缺乏风险意识。他被赌博网站的广告所吸引，认为赌博可以轻松赚钱，这是一种错误的价值观。此外，他没有意识到赌博的风险，盲目地向网贷平台借款，最终陷入了负债的困境。  由此可见，赌博对大学生危害巨大。大学生应从以上案例中吸取教训。面对赌博危害，大学生可从几个方面努力避免陷入其中：首先，树立正确的价值观和金钱观，摒弃赌博能轻松获利的错误想法，明白财富需通过努力和正当途径获得。其次，提高自我管理能力，认识到赌博是一种不良行为，要学会控制欲望和冲动情绪，不被一时的快乐迷惑。再次，增强风险意识，不被虚假广告诱惑，远离赌博网站，同时多参与积极健康的活动，培养自身良好的兴趣爱好，丰富生活，远离赌博环境；若身边有人参与赌博，要及时劝阻，共同营造远离赌博的良好氛围。最后，学校和家庭也应加强对大学生的教育和引导，让大学生深刻认识到赌博的危害，帮助他们树立正确的人生方向，远离赌博陷阱，为未来负责。 | 激发学生学习兴趣，引入主题，引发思考 |
| **知识讲解**  **（35min）** | **【教师】**拒绝赌博，远离毒品  **一、拒绝赌博**  赌博是指以财物作注比输赢的行为。常见形式有网络赌博和线下赌博两种方式。  网络赌博凭借其便捷性和隐蔽性，受到一些大学生的青睐。一些网络赌博平台会以高额回报为诱饵，吸引大学生参与其中。  线下打牌赌博多发生在宿舍或校园周边的棋牌室等地，某些大学生可能会参与打牌赌博。他们可能认为这只是一种娱乐方式，殊不知，这种行为已经构成了赌博。  **（一）赌博对大学生的危害**  1. 心理层面  （1）引发焦虑和压力。赌博结果的不确定性使大学生患得患失，输钱后担心生活费不足或无法向家人交代。  （2）破坏情绪稳定性。赌博造成的输赢会让大学生情绪大起大落，赢时兴奋激动，输时沮丧失落，难以保持平和心态。  （3）产生自我怀疑和内疚。赌博易让大学生荒废学业，耗费大量时间精力，从而自我怀疑，觉得对不起家人和自己的努力。  （4）影响人际关系。可能因输赢与他人争吵甚至大打出手，还会变得自私自利，影响同学、朋友关系。  2. 学业层面  分散学习精力，导致成绩下滑。大学生的主要任务是学习，赌博使其无法专注学业。因为赌博而缺课、逃课会严重影响学业进度，甚至可能无法按时毕业。  3. 经济层面  （1）输光生活费，陷入经济困境。大学生生活费有限，参与赌博易输光生活费。  （2）可能导致负债，给家庭带来经济压力。输钱后可能向银行、网贷平台借款，给自己和家庭带来沉重的负担。  4. 家庭层面  （1）赌博会占用大量时间，参赌者无暇与家人相处，还可能造成经济损失，严重时耗尽家庭财产、背负巨额债务。  （2）参赌者性情大变，甚至虐待家人，导致家庭不和、子女教育受影响，甚至夫妻分居或离异，致使家庭破碎。  5. 社会层面  赌博是造成社会不安定的重要因素。参赌者因背负巨额债务，易走上犯罪道路，影响社会治安，破坏社会秩序。  6. 身体层面  赌博是健康的大敌，成瘾后对个人身心健康影响极大。参赌者喜怒无常，心绪不宁，可能因债台高筑、家庭失和而烦恼愤怒，也可能因突发横财而兴奋激动，长期处于紧张激动情绪中会引发生理、心理方面的疾病。  7. 未来发展层面  （1）影响职业规划和未来发展前景。赌博会使大学生荒废学业，浪费时间精力，进而影响职业规划和未来发展。  （2）可能留下不良记录，影响就业和升学。若因赌博被学校处分或被公安机关处罚，会留下不良记录，影响就业和升学。  **（二）大学生参与赌博的原因分析**  1. 好奇心驱使  大学生正处于青春期，对新鲜事物充满好奇心。当看到他人参与赌博时，可能会出于好奇而尝试一下。  2. 追求刺激和快感  赌博的过程中，大学生的情绪会随着输赢大起大落，这种刺激和快感会让他们欲罢不能。  3. 错误的价值观，认为赌博可以快速获利  一些大学生可能存在错误的价值观，认为赌博可以快速获利，是一种轻松赚钱的方式。  4. 社交压力，被他人带动参与赌博  在大学生活中，社交圈子对大学生的影响很大。如果身边的同学、朋友都参与赌博，那么一些大学生可能会受到社交压力，被他人带动参与赌博。  5. 缺乏正确的理财观念和风险意识  大学生通常缺乏正确的理财观念和风险意识，不知道如何合理安排自己的生活费用。当他们看到赌博可以带来“高额回报”时，可能会被诱惑，却忽略了赌博的风险。  **（三）如何拒绝赌博**  1. 树立正确的价值观和金钱观  （1）强调通过努力和正当途径获取财富。  财富是通过努力和正当途径获取的。只有通过学习、工作等方式，才能获得稳定的收入和未来的发展。正如美国作家本杰明·富兰克林所说：“财富不是通过赌博获得的，而是通过勤劳和智慧创造的。”  （2）认识到赌博的本质是不劳而获且风险巨大。  赌博的本质是不劳而获，参与者往往抱着侥幸心理，希望通过运气来获取财富。然而，赌博的结果是不可预测的，参与者输钱的概率很大。此外，赌博还存在着很大的风险，小则身心受到损害，大则受到行政或刑事处罚。这会严重影响个人的就业、升学、考公等。  2. 培养健康的兴趣爱好  （1）参加各种有益的兴趣活动。  可以参加运动社团，如篮球、足球、羽毛球等，通过运动来释放压力，增强体质；也可以阅读各种书籍，拓宽知识面，丰富内心世界。此外，大学生还可以参加各种社团活动，如志愿者服务、文艺表演等。  （2）培养兴趣爱好，分散赌博注意力。  培养健康的兴趣爱好对于大学生来说至关重要。当大学生投入各种有益的兴趣活动中时，比如参加运动社团、阅读书籍或者参与艺术创作等，他们的生活会变得更加充实和有意义。这样一来，大学生的注意力便会从赌博上转移开，从而减少接触赌博的机会。  3. 增强自我管理能力  （1）学会控制自己的欲望和冲动。  学会控制自己的欲望和冲动，避免被赌博的诱惑所吸引。  （2）制订学习和生活计划，让自己充实起来。  制订学习和生活计划，合理安排自己的时间，参加各种社会实践活动。  4. 提高风险意识  （1）分析赌博的风险概率。  了解赌博的风险概率，明白赌博的结果是不可预测的。  （2）强调理性决策，远离高风险行为。  学会理性决策，主动远离高风险行为。当面临赌博的诱惑时，应该冷静思考，分析利弊，做出明智的选择。  5. 加强社交圈子的管理  （1）远离有赌博习惯的人，避免被他们影响。  （2）与积极向上的同学交朋友，互相监督和鼓励。大家可以一起学习、一起参加社会实践活动，共同进步。  赌博是一种不良行为，对大学生的心理健康和未来发展有着极大的危害。大学生应该坚决拒绝赌博，树立正确的价值观和金钱观，着力培养健康的兴趣爱好，不断增强自我管理能力，提高风险意识，加强社交圈子的管理。同时，学校、家庭和社会也应该共同关注大学生赌博问题，加强对大学生教育和引导，为大学生创造健康的成长环境。  **二、远离毒品**  **（一）毒品的定义与范畴**  从法律和医学的角度来看，毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。这些毒品一旦进入人体，就会对人的生理和心理产生极大的破坏。它们不仅会干扰人体正常的神经系统、内分泌系统和免疫系统的功能，而且会改变人的心理状态，使人逐渐失去对自己行为的控制能力。  **（二）毒品的分类及危害**  1. 传统毒品  （1）鸦片，是从罂粟植株的乳汁分泌物中提取出来的。它能使人极度虚弱，免疫力几乎完全丧失，呼吸系统也会遭受重创，呼吸困难成为常态。  （2）海洛因，是一种强效的阿片类毒品。它严重破坏人体的免疫系统，心血管系统也会在海洛因的侵蚀下不堪重负，引发一系列致命的疾病。  （3）大麻，其主要成分为四氢大麻酚，它会对人的大脑产生直接影响，使人出现幻觉、妄想等精神症状，严重影响大脑的正常发育和认知功能，使人的学习能力和记忆力大幅下降。  2. 新型毒品  （1）冰毒，能在短时间内强烈刺激人的中枢神经系统，让吸食者出现兴奋、幻觉等异常状态，造成心血管系统紊乱，引发心律失常、心肌梗死等严重疾病，同时引发人的精神障碍。  （2）摇头丸，含有冰毒、咖啡因等多种成分，对人的大脑、心脏、肝脏等重要器官都有着严重的损害，长期使用会使人的身体机能和精神状态陷入崩溃的边缘。  （3）K 粉（氯胺酮），吸食后会出现幻觉、意识模糊、行为失控等危险症状。它对呼吸系统和泌尿系统的损害尤为突出，会导致呼吸困难、肺部感染，以及泌尿系统的严重病变。  **（三）毒品对大学生的全方位侵蚀**  1. 严重破坏身体机能  （1）损害器官系统。  毒品会对大学生身体器官系统造成严重损害。例如，海洛因损害肝脏和肾脏，导致肝功能异常、肾衰竭。冰毒刺激心脏，引发心律失常、心肌梗死等心血管疾病，威胁生命安全。  （2）诱发多种疾病。  大学生本应朝气蓬勃，但毒品使他们感染艾滋病、肝炎、肺结核等传染病，这不仅影响自身健康，还会在家庭和校园引发恐慌，给社会带来沉重负担。  2. 逐步瓦解心理防线  （1）心理问题的滋生。  毒品是心理问题“催化剂”，会使大学生产生焦虑、抑郁等情绪，甚至出现幻觉、妄想，进而做出危险行为，威胁自身和他人的安全。  （2）人格的扭曲与堕落。  长期吸毒会让大学生人格扭曲，变得自私、冷漠、残忍，失去对他人的关心和情感，丧失道德和责任感，为获取毒品可能会不择手段，最终走上违法犯罪的道路，毁掉自己的前程。  3. 学业梦想的无情破碎  （1）分散学习精力。  吸毒后，兴奋、幻觉等症状让大学生无法专注学业，课堂走神、打瞌睡，学习效果差，成绩下滑，原本优秀的学生可能出现挂科、留级情况，甚至无法完成学业。  （2）学业进程的严重受阻。  为满足毒瘾或获取毒品，大学生可能频繁缺课、逃课，打乱原本的学业计划，若吸毒情况  不解决，休学、退学将不可避免。  4. 社交关系的全面崩溃  （1）人际关系的恶化。  毒品使大学生与家人、朋友之间的关系疏远，吸毒后他们变得自私自利，对家人、朋友的关心、帮助视若无睹，甚至因小事发生激烈冲突。  （2）不良社交圈的深陷。  一旦沾染毒品，大学生易陷入不良社交圈，被毒品犯罪分子利用，参与违法犯罪活动，从而越陷越深，不仅给自己带来危险，也破坏了社会安全与稳定。  **（四）大学生接触毒品的复杂原因剖析**  1. 好奇心的错误引导  大学生处于青春叛逆阶段，好奇心强。当毒品以神秘、刺激的方式出现时，部分学生因未充分认识到其危害，仅仅出于好奇心去尝试，却不知可能会陷入深渊。  2. 社交压力的负面作用  （1）朋友的不良影响。  若身边的同学、朋友中有人吸毒，意志不坚定的大学生可能受社交压力的影响，为了不被孤立或出于从众心理而选择吸毒，这种现象在校园时有发生。  （2）融入社交圈的错误认知。  有些大学生为融入所谓“高端”“酷”的社交圈，便主动接触毒品，天真地认为吸毒能获得认可，却忽视毒品危害。  3. 心理问题的错误排解  （1）缓解压力的误区。  大学生面临学习、生活、就业等多方面的压力，若无法正确应对易产生心理问题。而吸毒常被视为缓解压力、逃避现实的“捷径”，但这种极其危险的做法会使心理问题更加严重，进而形成恶性循环。  （2）心理疾病的影响。  对患有抑郁症、焦虑症等心理疾病的大学生，若未及时治疗，接触毒品的风险就会大大增加。毒品虽能暂时缓解症状，可从长远来看，它会破坏神经系统和心理平衡，使病情恶化，最终陷入毒品深渊。  **（五）远离毒品的有效策略**  1. 学习与普及毒品知识  （1）积极参与讲座和培训。  学校应邀请禁毒专家、警察举办关于毒品知识的讲座和培训，通过案例、图片、视频等形式向大学生展示毒品危害、种类和防范方法。大学生要积极参加这类活动，增强对毒品的认识和防范意识，从而在面对诱惑时保持清醒。  （2）自主学习相关资料。  大学生除参加学校活动外，不仅要主动阅读《毒品预防教育读本》等专业书籍，还可利用网络资源学习毒品知识，丰富知识储备，进而增强自我保护能力。  2. 树立正确的“三观”  （1）明确人生目标与价值取向。  大学生要明确人生目标，树立正确的人生观和价值观。要深知毒品是实现人生目标的巨大阻碍，会损害身心健康，破坏学业和未来发展。只有这样，才能坚守原则，抵制毒品诱惑。  （2）培养积极向上的生活态度。  积极向上的生活态度能抵御毒品侵蚀。大学生要注重培养乐观开朗的心态，积极参加体育运动、阅读、旅游等有益活动，以此来丰富课余生活，提升心理素质，面对压力和诱惑时保持坚强乐观的心态。  3. 增强防范意识与能力  （1）掌握拒绝毒品的技巧。  面对毒品诱惑，大学生要学会巧妙地予以拒绝，如直接说“不，我不吸毒”，或委婉表示“我对毒品不感兴趣，谢谢”，也可转移话题。掌握这些技巧能让大学生更加从容自信。  （2）提高对毒品诱惑的抵抗力。  大学生要增强对毒品诱惑的抵抗力，时刻保持清醒。可通过自我暗示、自我约束的方法提醒自己，如默念“毒品是魔鬼，我要远离它”，同时制订相应的规则，不与吸毒人员交往，不去涉毒场所，从源头杜绝接触毒品。  4. 丰富课余生活与爱好  （1）参与各类有益活动。  参加有益活动是大学生远离毒品的重要途径。体育运动能增强体质、释放压力，艺术活动能陶冶情操。这些活动可丰富课余生活，增强抗毒能力。  （2）合理规划课余生活。  大学生要合理安排课余时间，积极参加社团、志愿者服务、实习等活动，结交朋友，拓展社交圈，培养责任感和爱心，了解社会职场，充实生活，减少接触毒品的可能性。  5. 净化社交圈子  （1）远离吸毒人员。  大学生要警惕并远离吸毒者，他们可能会诱导他人吸毒。发现吸毒人员要及时向学校及公安机关报告，避免受其影响。  （2）结交良师益友。  良师益友对大学生至关重要。在面对毒品诱惑时，他们能够给予大学生正确的引导和劝阻。大学生要主动结交品德高尚、积极向上的朋友，营造健康和谐的社交环境。  **（六）大学生心理健康与远离毒品的相互关系**  1. 心理健康是远离毒品的坚实堡垒  （1）稳定情绪的保障作用。  良好的心理健康状况能让大学生情绪稳定，面对毒品等诱惑时保持冷静理性。比如，面对同学怂恿，他们能坚定拒绝毒品诱惑。稳定情绪是防止毒品侵蚀的重要防线。  （2）积极自我认知的引导力量。  对自身有积极认知的大学生明白自身价值与目标，不会借吸毒寻求认同或逃避。他们专注于自身发展，积极投入学习和有益的社交活动中。这种自我认知是远离毒品的明灯。  （3）强大心理韧性的支撑效果。  心理韧性较强的大学生在面对压力挫折时，会积极应对，不依赖毒品缓解痛苦，而是向他人求助。心理韧性如坚固桥梁，使他们避免陷入毒品深渊。  2. 毒品对大学生心理健康的严重破坏及应对措施  （1）毒品的负面影响。  毒品对大学生心理健康破坏严重。一是引发焦虑、抑郁等情绪问题，干扰神经递质系统，破坏情绪调节功能，长期吸毒可能导致严重心理障碍；二是影响认知功能，使判断出现偏差，陷入吸毒恶性循环；三是损害人际关系，造成性格改变，使人变得自私、冷漠、孤僻，易与他人产生冲突，从而失去众多人际关系。  （2）应对措施。  需采取有效措施应对。心理干预很关键。专业的心理咨询师可通过个体咨询、团体辅导等方式，帮助吸毒大学生认识到吸毒的危害，调整心态，重建心理健康；运用认知行为疗法等纠正他们的错误认知，增强抗毒意志力。家庭的支持也不可或缺，家人要给予关爱、理解，并做好监督工作，防止吸毒大学生复吸，家庭温暖能帮助其找回信心。同时，学校应开展心理健康和毒品预防教育，社区可组织志愿者提供帮助，政府也要加大打击毒品犯罪力度。各方共同努力，帮助大学生走出毒品阴影，恢复心理健康。 | **讲解拒绝赌博，远离毒品，让学生更加仔细的了解拒绝赌博，远离毒品的内容，从而激发学生的学习欲望。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **1.拒绝赌博**  **2.远离毒品** | 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  随着网络技术的发展，网络赌博日益猖獗。由于大学生网络利用率高，同时社会经验欠缺，容易受到网络赌博的诱惑。那么，如何提高大学生对网络赌博的防范意识呢？ | 通过课后练习，使学生了解所学新知识 |
| **教学反思** | 在教学中，教师不仅仅能够提些问题，如：学了相关安全知识，你有什么收获懂得了什么你会怎样做让学生联系自身回答问题，提高内省智能。 | |