

安徽工业大学学生工作处文件

学生〔2023〕1号

关于修订《安徽工业大学“大学生心理健康教育”公共必修课实施办法》的通知

各学院，机关有关部门：

“大学生心理健康教育”公共必修课已经成为我校大学生心理健康教育工作最重要的载体之一，对于普及心理健康知识、提升大学生素质发挥了重要作用。为贯彻落实教育部相关要求，进一步完善课程管理，丰富课程内容，提升“课程思政”效果，经研究，决定对原《安徽工业大学“大学生心理健康教育”公共必修课实施办法》（学生〔2016〕4号）进行修订，现予以印发，请遵照执行。

特此通知。

安徽工业大学学生工作处

安徽工业大学教务处

学生工作处

2023年1月5日

教务处

安徽工业大学“大学生心理健康教育”公共必修课实施办法

为充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，根据《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》（中发〔2016〕31号）、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号）、《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）、《关于进一步加强学校心理健康教育和管理工作的意见》（皖教组发〔2021〕8号）以及《安徽工业大学课程思政实施方案》（安工大党〔2020〕15号）等文件精神，结合我校实际，特制定本实施办法。

一、课程性质与教学目标

1. 课程性质

大学生心理健康教育是高校思想政治教育的重要组成部分，《大学生心理健康教育》课程既是心理育人的主阵地，承载着课程育人的重要责任，也是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才，发挥育人功能的主渠道。《大学生心理健康教育》课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程。本课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高学生心理素质，促进学生全面发展。

2. 课程目标

通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面得到发展，同时通过与思想政治教育的融合，实现课程思政目标。

（1）知识目标：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

（2）技能目标：通过本课程的教学，使学生在参与心理健康实践活动过程中掌握心理调适技能及心理发展技能，如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

（3）自我认知目标：通过本课程的教学，使学生了解自身的心理特点和性格特征，培养心理健康自我维护意识，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

（4）课程思政目标：在知识、技能、自我认知三维目标的基础上，充分挖掘课程蕴含的思想政治教育“养分”，在课堂教学的过程中推行隐性的思想政治教育，有机渗透，培养学生独立自主、勇于自我探索的生活态度，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观。帮助学生学以致用，在心理健康教育的过程中更好地明确自身的特点，主动发现问题，解决问题，提高学生解决现实问题的能力。切实提高学生综合素质，推进落实立德树人根本任务。

二、主要教学内容

本课程共 2 个学分，32 个学时，全体大一学生分两学期完成。每学期课堂教学为 6 学时，实践教学为 10 学时。课堂教学共有五个专题，实践课程包含多种类型的心理健康教育活动。具体内容、学时安排及课程思政融入点等如下表所示：

	序号	项目名称	学时数/次	思政融入点
课堂 教学 内 容	《大学 生心理 健康教 育 1》	专题一：心理健康 常识	1	心理健康的人，是情绪正常、人格和谐、适应环境的人，能善待自己与他人，拥有良好的人际关系，能在学习和工作中发挥自己的潜 能，因此也往往更容易接受思政教育。
		专题二：自我意识	2	在正确认识自我的基础上，引导学生树立正确的人生观、道德观、世界观，培育学生自尊自信的健康心态。
		专题三：人际关系	3	诚信、友善、和谐都是人际交往的基础，在人际交往过程中不以个人为中心，倾听他人意见，和谐相处就能够获得更为广阔的社交空间。这样的教学内容既符合思政教育中的社会主义核心价值观培养计划，又能够解决部分高校学生的社交压力。
	《大学 生心理 健康教 育 2》	专题四：情绪和压 力管理	3	在指导学生正确管理情绪过程中，培育学生理性平和、积极向上的健康心态，帮助学生识别和理解面对失败的感受，进行应对挫折行为训练，来让学生有意识地培养坚毅品质，进行相应的价值引导。

		专题五：大学生恋爱心理	3	培养学生正确的爱情观、婚姻观。
实践课程内容	1	团体训练营	10	自我成长、生涯发展、人际关系等。
	2	心理健康讲座	3	各种主题，可直接或间接探讨思政内容
	3	心理素质拓展训练	4	释放压力，挖掘潜能，优化人际沟通，完善个性，培养勇气、毅力、责任心、荣誉感和积极的价值观等思想品质。
	4	心理影片赏析	2	选取主流、积极的影片，在观影中实现心灵的升华。
	5	心理沙龙	3	校园生活常见问题为主题。
	6	心理健康主题辩论赛	观众 3，参赛者 10	各种主题，可直接或间接探讨思政内容。
	7	心理健康主题班会	3	各种主题，可直接或间接探讨思政内容。
	8	心理健康主题演讲	观众 3，演讲者 10	各种主题，可直接或间接探讨思政内容。
	9	心理健康主题征文	3	各种主题，可直接或间接探讨思政内容。
	10	心理健康知识竞赛	观众 3，参赛者 10	各种主题，可直接或间接探讨思政内容。
	11	校园心理剧大赛	观众 4，演员 12	每班一剧，提升班级凝聚力。
	12	其他主题实践活动		各种主题，可直接或间接探讨思政内容。

注：实践活动学时数可根据实际情况进行适当调整。

三、组织实施

1. 课程组织

《大学生心理健康教育》课程由学生工作部（处）和教务处牵头，大学生心理健康教育咨询中心具体负责。大学生心理健康教育咨询中心结合教育部、省教育厅和学校相关要求，科学制定

教学大纲和教学计划，在教务处的统筹安排下开展教学活动。

2. 师资队伍

(1) 《大学生心理健康教育》课堂教学师资队伍由大学生心理健康教育咨询中心专任教师及校内其他具有心理学专业背景、持有心理咨询师职业资格证书或接受过心理学系统培训的教师构成。大学生心理健康教育咨询中心牵头成立课程组，组织本课程所有任课教师开展集体备课、试讲、观摩教学以及随堂听课等教学教研活动，以此来提高课堂教学水平和教学效果。

(2) 《大学生心理健康教育》实践课程内容由大学生心理健康教育咨询中心多途径统筹安排，指导各学院心理教育工作站，组织校大学生心理协会、学院心理教育部及班级心理委员等学生骨干开展多种形式的心理健康实践活动，学生自主选择实践课程。

3. 教学手段

本课程主要采用理论与实践教学相结合、讲授与训练相结合并且以实践教学为主体、以心理训练为手段的教学方法，如课堂讲授、案例分析、小组讨论、团体训练、户外拓展、心理沙龙、心理剧以及主题辩论、演讲、征文等等。在教学过程中，教师充分运用各种相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等资源，丰富教学手段，落实课堂和实践教学环节。

4. 考核方式

本课程分两学期进行考核，分别为：《大学生心理健康教育 1》和《大学生心理健康教育 2》。每学期课堂教学考核由任课教师依据学生提交的结课小论文及课堂表现给予成绩；实践课程内容由

学生自主选择，每参加一项，获得相应的《大学生心理健康教育》实践课学时认定单。课堂教学考核占总成绩 40%，实践课程考核占总成绩 60%，两项成绩总评合格方可获得每学期课程学分。

5. 实践课学时认定办法

(1) 由校大学生心理健康教育咨询中心印制“《大学生心理健康教育》实践课学时认定单”，认定单内注明活动内容和相应的学时数，并加盖“大学生心理健康教育咨询中心”公章。

(2) 各级心理健康教育活动主办方将活动计划书上报心理中心，并依据参与活动人数领取相应数量的“认定单”，加盖本单位公章，在活动结束后发给参加活动的学生。

(3) 学期结束前一月，各班级心理委员统计本班同学所获实践课程总学时并上报学院心理教育部，学院心理教育部上报校大学生心理协会汇总，汇总后交由大学生心理健康教育咨询中心进行审核。审核无误后交由任课教师录入教务系统。录入实践成绩时参照下表对实践学时数进行分值转换：

实践学时数	0	1-9	10	11	12	13
成绩（五级制）	缺考	F	D	C	B	A
成绩（百分制）	缺考	55	65	75	85	95

6. 课程评估

本课程教学评估内容应包括学生对知识的理解和掌握程度，以及学生心理调适能力的提高等方面，以学生解决实际问题的能力为评估重点。

安徽工业大学校长办公室

2023 年 1 月 6 日印发
