**《大学生心理健康教育》必修课选课说明**

**一、课程概述**

《大学生心理健康教育》自2015级开始列入人才培养方案，作为公共必修课，1学分，共36学时，由教育学院负责教学管理。该课程分为线上视频学习和线下活动两部分组成，其中线上视频学习采用超星慕课系统的课程《大学生心理健康教育》，共32学时。线下活动包含10个不同主题的活动，每个活动2学时，**学生需选择2个不同主题的活动，即参与4学时的线下活动**。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **学分** | **学时** | **授课方式** | **选课方式** | **学习时间** |
| 大学生心理健康教育 | 1 | 32 | 线上视频 | 超星慕课系统 | 02-15周 |
| 4 | 线下活动 | 我校教务系统 | 01-14周 |

2015级学生需在大二学年（2016-2017学年）完成该课程，全校16个学院（部）将分两批进行教学。其中商学部、不动产学院、教育学院、法律与行政学院、设计学院、外国语学院、物流学院等七个学院（部）的学生须在**大二第一学期**（即2016-2017学年第1学期）完成该课程。剩余未修读该课程的2015级学生必须在2016-2017学年第2学期完成。

**二、教学组织形式及考核方式**

1. **成绩评定**

《大学生心理健康教育》课程采用二级制计分，P为通过，F为不通过。**该课程完成线上视频学习和线下活动、期末考试合格方能获得学分。**

以下情况学生将不能获得《大学生心理健康教育》课程学分，**需要重修**：

1.在教学周第15周周五结束之前未能学完线上课程（100%完成）、或未参加满4学时的线下活动者将被取消考试资格，需要重修；

2.按要求完成线上课程及线下活动但期末考试成绩不及格者，需要重修。

1. **线上视频学习**

学生通过超星慕课系统听完视频课程《大学生心理健康教育》（32学时），完成线上作业，并在学期末参加集中考试成绩达到60分即可认定线上学习部分合格。期末考试内容从教学视频知识点中选取。

1. **线下主题活动**

活动对象：选择该主题活动时段的学生，**每班45人**。

活动形式：共包含10个不同主题的活动，每个活动2学时，学生需选择一个时段，每个时段包括2个不同主题的活动，按活动的时间地点参加活动。参与4学时的线下活动即可认定为线下活动部分合格。具体主题活动安排见下表。

**2016-2017-2学期 《大学生心理健康教育》线下活动安排表（01-14周）**

|  |  |
| --- | --- |
| 选课时段 | 主题活动安排 |
| 星期一（3-4节）◇郑柳宁  励耘楼B312 | 正念疗法◇郑柳宁  +  情商训练◇颜凡 |
| 星期一（3-4节）◇颜凡  木铎楼C205 |
| 星期二（5-6节）◇郑秋强  励耘楼A107 | 心理资本成长◇郑秋强  +  家庭故事◇郑柳宁 |
| 星期二（5-6节）◇郑柳宁  木铎楼C205 |
| 星期三（3-4节）◇王怡  励耘楼A101 | 亲密关系◇王怡 +  时间管理◇郑秋强 |
| 星期三（3-4节）◇郑秋强  木铎楼C205 |
| 星期四（5-6节）◇颜凡  励耘楼A107 | 非暴力沟通◇颜凡 +  积极心理学◇裴一 |
| 星期四（5-6节）◇裴一  木铎楼C205 |
| 星期五（3-4节）◇王怡  木铎楼C205 | 动漫人物心理分析◇王怡 +  自我认知◇裴一 |
| 星期五（3-4节）◇裴一  励耘楼A101 |

**主题活动确定后，原则上不能再做调整。**如果有特殊情况需要调整线下活动时间，**必须在选课结束前登陆教务系统进行调整**。**选课结束后不能再更改。**

**三、线上学习**

1.为了使超星慕课系统和我校教务系统的学生数据保持一致，超星慕课系统的账号将在我校选课结束后，即开学第二周周一生成，账号生成以后再进行线上课程的学习。

2.打开浏览器，输入网址：http://bnuz.fanya.chaoxing.com/portal 。或者直接在我校教务系统中点击《大学生心理健康教育》课程链接。



3.点击“登录”按钮，输入“邮箱/手机/帐号”（**账号将在开学第二周周一生成**）、“密码”。账号是同学的学号，初始密码均为123456。学生们在首次登录时，系统会指引学生修改密码。



4.学生登录学习空间之后，点击课程，即可进行视频学习。



视频在首次观看时无法拖拽进度条，视频窗口被最小化后即暂停。视频播放过程中会弹出互动问题，回答完问题后方能继续观看课程。

5.闯关式学习及章节测验，学生看完一集视频之后再做一个测验才可以进入下一集。

6.下载超星APP，同学们可以利用手机、pad等移动终端上随时学习，同样用学号及密码登录，可实现与电脑学习进度同步。

（图为超星app的二维码）

1. **特别说明**

1.因病或因事无法参加活动者，需要在上课前一周，凭学院的请假条到教育学院办公室（弘文楼C203），填写《调课申请单》，调整到同一主题的其他活动时间，每人每学期只有一次调课机会。

2.学生休学后复学，请在开学第一周内到教育学院办公室说明情况、并申请跟下一级参加线下活动和考试。

3.原2+2专业的学生如不出国，专业调整后需到教育学院办公室说明情况并补充选课。

4.遇到任课选课问题请到教育学院办公室进行咨询。

5.十个主题活动介绍

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活动主题** | **主要内容** | **指导教师** |
| **家庭互动与沟通** | 原生家庭是每个人生命的起点，家庭关系是我们最早接触的人际关系，也决定了我们最初的人际经验。如果无法选择家庭，是否意味着我们对早年间的消极家庭关系感受也无能为力？从心理学角度看，或许我们可以做一些事重构经验，不让消极的感受继续在家庭系统中传递下去。 | **郑柳宁** |
| **正念疗法** | 正念意味着全然感受生命（即使有时很痛苦），对每一种体验都充满好奇心和勇气。正念也意味着任何时候都要保持淡定，只有接受了，我们才能做出冷静明智的决断，而不是批评、分辩、和意气用事。 | **郑柳宁** |
| **时间管理** | 时间管理主体活动真要针对拖延、手机依赖等现象，针对如何更好地提高时间管理技能进行探讨，通过系列活动，让学生学会有针对性地设置任务目标，了解高效的时间管理的技能和策略。 | **郑秋强** |
| **亲密关系** | 有人说，人终其一生都在寻找一段合适的亲密关系。但真正置身于亲密关系中却又失去分寸伤害爱我们和我们爱的人。“亲密关系”这一主题帮我们看清影响亲密关系背后的因素，并探寻更好地经营它的方式。 | **王怡** |
| **情商训练营** | 情商训练营针对如何管理自己的情绪、察觉他人的情绪及提高人际交往技能等方面，通过一系列体验性活动，让学生更好地了解情商，主动学习提升情商的技能与方法。 | **颜凡** |
| **心理资本成长小组** | 心理资本是个体成长和发展过程中表现出来的一种积极的状态，包括希望、乐观、自信、韧性等。本主题主要通过一系列团体活动，让学生了解心理资本，感受心理资本，提升心理资本。 | **郑秋强** |
| **积极心理学** | 如果你听过哈佛“幸福课”应该对积极心理学不太陌生。积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福，其矛头直指过去传统的“消极心理学”。 | **裴一** |
| **非暴力沟通** | 在和亲人，朋友的关系中，我们常常会碰到冲突和矛盾。这个时候，通常的方式，不是选择沉默忍耐就是选择当场生气爆发。可是无论是选择沉默还是选择爆发，事情过后我们都不会满意和舒服，当然也谈不上得到平静和安宁。通过了解非暴力沟通，也称为”善意沟通”,可以让我们有机会尝试新的方式，既可以关心自己又可以关爱他人。 | **颜凡** |
| **动漫人物的人格分析** | 动漫人物即是现实的投射，通过动漫故事和人性我们便能够方便地看清现实中的人性。以心理学为视角，利用动漫人物解读人格特点和心理发展规律，一切看起来那么有趣又那么深刻。 | **王怡** |
| **自我认知** | 每个人都希望了解自己，认真思考一下，你真的了解自己吗？本主题将通过一系列活动帮助大家更好的了解自我，探索自我，提高自我。 | **裴一** |

**教育学院**

**2016年12月15日**