

《心理素质与生涯发展》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程代码： GE01107(-13)

课程名称： 心理素质与生涯发展

课程性质： 通识必修课

适用专业： 全体学生

开课学期： 四学年六个学期

总学时： 16（课堂讲授）+16（专题讲座）

总学分： 1

课程简介：

本课程是集心理健康与生涯发展知识传授、心理体验与实践训练为一体的必修课程。课程贯穿大学四个学年，根据大学生身心发展特点和生涯发展任务，采取课堂讲授和专题讲座相结合的方式，运用大班教学和小班辅导合作性教学，引导学生全面提升个体心理素质，提高生涯规划与职业发展能力。

推荐教材：

（1）胡凯. 大学生心理健康教育教程. 长沙：湖南人民出版社，2009；

（2）大学生职业发展与就业指导/湖南省教育厅毕业生就业办公室，湖南省大中专学校学生信息咨询与就业指导中心组编. 北京：新世界出版社，2008。

参考书目：

[1] 沈德立. 大学生心理健康. 北京：高等教育出版社；

[2] 樊富珉. 大学生心理健康十六讲. 北京：高等教育出版社；

- [3] 教育部思想政治工作司. 大学生心理健康教育读本. 北京: 高等教育出版社;
- [4] 樊富珉. 团体心理咨询. 北京: 清华大学出版社;
- [5] 桑作银, 汪小容. 大学生人际交往心理学. 成都: 西南财经大学出版社;
- [6] 郑雪. 人格心理学. 广州: 暨南大学出版社;
- [7] 理查德·格里格等 (王垒等译). 心理学与生活. 北京: 人民邮电出版社;
- [8] 戴维·迈尔斯. 社会心理学. 北京: 人民邮电出版社;
- [9] 金树人. 生涯咨询与辅导. 北京: 高等教育出版社;
- [10] 钟谷兰, 杨开. 大学生职业生涯发展与规划. 上海: 华东师范大学出版社;
- [11] 方伟. 大学生职业生涯规划咨询案例教程. 北京: 北京大学出版社;
- [12] 姚裕群. 职业生涯规划与管理. 北京: 北京师范大学出版社;
- [13] Rober. C. Reardon 等, 著 (侯志瑾, 伍新春等译). 职业生涯发展与规划. 北京: 高等教育出版社;
- [14] Rober. D. Lock 著 (钟谷兰, 曾垂凯等译). 把握你的职业发展方向. 北京: 中国轻工业出版社。

二、课程总目标

(一) 根据大学生的生理、心理发展特点, 有针对性地讲授大学生身心发展的常识、心态调适方法与技巧, 树立大学生的心理健康意识, 认识与识别心理异常现象, 学会调整自己的心理状态与情绪, 正确面对大学生生活中的自我意识、人格发展、学习与成长、人际关系、恋爱问题、性心理问题、挫折与压力, 以达到提高大学生的心理素质, 促进大学生健康成长。

(二) 帮助大学生确立生涯、职业的概念与意识, 树立起生涯发展的自主意识, 了解生涯规划的步骤与要素; 引导大学生认识职业世界, 了解就业形势与政

策法规，掌握基本的劳动力市场及相关就业信息，提高求职技能，做好进入职业角色的准备，为职业发展奠定良好的基础；了解创新创业的基本知识，培养学生创新创业意识，提高创新创业素质与能力。

三、课堂讲授教学内容与目标（含学时分配）

（一）心理健康与心理咨询（2 个学时）

教学目标：通过教学使学生树立正确的心理健康观念和心理咨询观念，认识与识别心理异常现象，能自主地调整心理状态并学会求助，维护自身的心理健康，并对学校心理中心的硬件、软件进行全面的了解。

教学内容：

1. 大学生心理健康的定义与标准；
2. 影响大学生心理健康的主要因素；
3. 大学生常见心理困扰及异常心理
4. 心理咨询的概念、内容及原则；
5. 校心理中心的介绍。

教学方法：课堂讲授、课堂活动、案例分析、角色扮演

（二）大学生自我意识与人格发展（2 个学时）

教学目标：通过教学使学生认识自我意识和人格发展的重要性，了解并掌握自我意识与人格发展的特点，能够识别在自我意识与人格发展过程中出现的偏差及其常见障碍，并能够对其进行调适，积极培养和塑造健全人格。

教学内容：

1. 自我意识及人格概述；
2. 大学生自我意识偏差及其调适；

3. 大学生的人格特征及异常表现;
4. 大学生健全人格的培养和塑造。

教学方法: 课堂讲授、心理测试、视频赏析、体验活动

(三) 大学生人际交往与沟通 (2 个学时)

教学目标: 通过教学使学生了解人际交往和沟通的特点及类型, 理解影响大学生人际交往的因素, 掌握基本的交往原则和技巧, 了解人际交往问题的类型及调适方法, 增强人际冲突管理与沟通能力。

教学内容:

1. 人际交往与沟通概述;
2. 大学生人际交往与人际沟通;
3. 大学生人际交往问题及调适;
4. 人际冲突管理与沟通能力培养。

教学方法: 课堂讲授、情景表演、视频赏析、案例分析、团体训练

(四) 大学生情绪及其管理 (2 个学时)

教学目标: 通过教学使学生了解自身的情绪特点, 掌握情绪调适的方法, 自主调控情绪, 保持良好的情绪状态。

教学内容:

1. 情绪概述;
2. 大学生情绪特点及其影响;
3. 不良情绪的表现及调适;
4. 培养良好的情绪。

教学方法: 课堂讲授、情景表演、案例分析、视频欣赏、团体训练

(五) 大学生学习心理与创造思维 (2 个学时)

教学目标：通过教学使学生了解大学学习活动的基本特点与学习心理特点，了解大学生学习心理问题的表现及成因，学会调适学习心理问题，使自己拥有良好的学习心理状态，积极培养创造性思维。

教学内容：

1. 大学生学习特点与心理机制；
2. 大学生常见的学习心理问题及调适；
3. 大学生高效学习方法与学习能力的培养；
4. 大学生创造性思维的开发。

教学方法：课堂讲授、案例分析、视频欣赏、小组讨论

（六）大学生性心理及恋爱心理（2 个学时）

教学目标：通过教学使学生了解自身性生理和心理的发展，认识大学生恋爱心理的特点，了解大学生在性心理和恋爱心理方面存在的问题，形成对性心理和恋爱心理的正确认识。

教学内容：

1. 性心理的发展和大学生性心理的特点；
2. 大学生性心理问题及调适；
3. 大学生恋爱心理及常见问题；
4. 培养健康恋爱观和择偶观。

教学方法：课堂讲授、案例分析、视频欣赏、小组讨论

（七）大学生压力管理与挫折应对（2 个学时）

教学目标：通过教学使学生正确理解压力和挫折，了解大学生压力及挫折的主要来源，了解压力与挫折对人生的意义，学会正确管理压力和应对挫折。

教学内容：

1. 压力和挫折概述；
2. 大学生压力和挫折的产生与特点；
3. 压力和挫折对大学生心理的影响；
4. 压力管理与挫折应对。

教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析、小组讨论

（八）大学生心理危机应对与幸福人生 （2 个学时）

教学目标：通过教学使学生认识生命，尊重生命，珍爱生命，帮助大学生识别心理危机的信号，掌握初步的干预方法，预防心理危机，维护生命安全。

教学内容：

1. 大学生心理危机的表现；
2. 大学生心理危机的预防与干预；
3. 生命的内涵与本质；
4. 追寻生命的意义。

教学方法：课堂讲授、心理测试、角色扮演、小组讨论

四、专题讲座教学内容与目标（含学时分配）

（一）大学生生涯规划与发展 （4 个学时）

教学目标：通过本部分的学习，帮助学生了解在大学期间需要发展的能力目标，并在此基础上对自己的大学生涯进行规划，有目的地安排自己的时间，更好适应大学生活，获得自我发展。

教学内容：

1. 大学生活的特点及生涯规划
2. 大学生能力概述及发展目标

3. 大学期间生涯规划的制定

4. 大学生生活管理与时间管理

教学方法：课堂讲授、经验交流、案例分析、小组讨论

（二）职业世界认识与探索（4 个学时）

教学目标：通过本部分的学习，使学生了解相关职业和行业，掌握搜集和管理职业信息的方法，有针对性地提高自身素质和职业需要的技能，以胜任未来的职业目标。

教学内容：

1. 职业概述

2. 职业目标的确定

3. 职业信息的探索与分析

4. 企业、社会对大学生的要求

教学方法：课堂讲授、个人经验分析、职场人物访谈、分组调查、小组讨论、完成作业等

（三）大学生创新创业（4 个学时）

教学目标：让学生了解大学生创业流程和相关要素，分析创业的机会与潜在风险，阐述成功创业者必须具备的各种知识和能力，从而培养学生创新创业意识与精神，提高创新创业素质与能力。

教学内容：

1. 创新创业的内涵与意义

2. 成功创业的基本因素

3. 大学生创业准备及创业过程；

4. 创业过程中应注意的常见问题及对策

教学方法：课堂讲授、经验分享、小组讨论、模拟教学、创业计划大赛等。

（四）求职就业指导（4 个学时）

教学目标：通过本部分的学习，使学生了解国家的就业形势和政策，及时、有效地获取就业信息，提高求职技能，增进心理调适能力，维护个人合法权益，进而有效地管理求职过程。

教学内容：

1. 就业制度与形势、政策介绍
2. 相关职业和行业的就业形势分析
3. 就业信息收集与求职材料准备
4. 求职就业心理调适

教学方法：课堂讲授、经验交流、案例讨论、模拟面试、面试录像、小组讨论、经验分享、小组训练等

五、《心理健康与生涯发展》通识必修课教学安排

时间	课堂讲授	专题讲座	备注
大一上	1. 心理健康与心理咨询 2. 大学生自我意识与人格发展		4+0
大一下	3.大学生情绪及其管理 4.大学生学习心理与创造思维	1. 大学生生涯规划与发展	4+4
大二上	5.大学生人际交往与沟通		2+0
大二下	6. 大学生性心理与恋爱心理	2. 职业世界认识与探索	2+4
大三上	7.大学生压力与挫折应对	3. 大学生创新创业	2+4
大三下	8. 大学生心理危机应对与生命教育	4. 求职就业指导	2+4
合计	八讲，每一讲 2 学时	四讲，每一讲 4 学时	16+16

六、 实践教学内容与目标

实践教学环节分为三部分：（1）心理健康普查与生涯测评；（2）心理素质训练；（3）生涯发展班级辅导。心理健康普查与生涯测评的性质是网上心理测试和生涯测评，心理健康普查的目的是使学生了解自身的心理健康现状，增强心理健康意识，引导有问题倾向的学生自我反思，学会调适心理的方法，并使有严重心理问题倾向的学生能及时得到积极关注和帮助；生涯测评的目的是帮助学生全面深刻地认识自己，了解自己的兴趣、性格、能力、职业性向，了解自己的优势与不足，清楚自己适合哪些工作环境，喜欢从事哪些类型的工作，从而更好的进行生涯规划，提前做好职业生涯准备。心理素质训练的性质是形式多样的心理健康教育活动的，包括团体心理辅导、心理主题班会、心理沙龙、心理工作坊、素质拓展训练、心理专题讲座等活动方式，目的是在校园内营造浓郁的心理文化氛围，使学生在体验中成长，不断提升心理素质。生涯发展班级辅导是以班级为单位、以小班讨论的方式进行，着力解决学生在实际生活或学习中遇到的生涯困惑问题。生涯发展小班辅导（讨论）推崇合作性教学，强调学生主动性、课堂互动性和学习趣味性，能起到良好的教学效果。

（一）实践教学的具体要求

心理健康普查与生涯测评的要求：所有学生均要参加，登录瑞格心理教育信息化系统与大学生职业发展实验室系统，认真细致、如实回答题目；心理约谈采取随机抽样的方式，被抽取的学生必须按时参加，积极配合学校心理咨询老师一对一的心理约谈。个体职业咨询由学生在实验室系统上自行预约。

心理素质训练的要求：所有学生每学期必须要参加一次，要求学生积极投入，尽可能多地展现真实的自我，认真参与小组讨论和活动练习。心理素质训练以学院为单位组织，指导人员主要由《心理健康与生涯发展》课程助教担任，课程助

教主要由经过培训的学院辅导员和班主任组成。

生涯发展班级辅导的要求：所有学生每学年必须要参加一次，各学院以班为单位组织开展，指导老师由学院专业教师、辅导员和班主任担任，通过小组（辅导）讨论的方式解决学生在实际生活中遇到的生涯困惑问题。生涯发展班级辅导实践教学由学校就业指导中心领导实施，结合学校生涯教育、职业教育、就业指导、毕业教育等精神组织学院开展丰富多彩活动。

（二）实践教学的阶段安排

第一阶段：教研室每学期开学制定实践教学教学环节的实施方案，组织《心理健康与生涯发展》课程助教（学院辅导员和班主任）研讨学习，并通过课堂、课程网站、宣传橱窗等方式向学生宣传；

第二阶段：学生按规定时间参与心理健康普查与生涯测评，《心理健康与生涯发展》课程助教每学期定期以班为单位开展心理素质训练和生涯发展班级辅导活动。

第三阶段：组织学生座谈会和指导者讨论会，开展实践教学反思，交流和总结。

实践教学具体安排如下：

开设学期	课堂讲授实践教学	专题讲座实践教学
大一上	心理健康普查与生涯测评 自我探索团体辅导	
大一下	学习心理工作坊	生涯规划班级辅导
大二上	人际关系拓展训练	
大二下	两性成长心理沙龙	职业探索班级辅导
大三上	情绪管理与压力应对团体辅导	创新创业团体辅导
大三下	珍爱生命主题班会	求职就业班级辅导

七、教学指南

课堂讲授重点：使学生了解心理学的一般理论，掌握心理健康的概念和标准，学习并掌握心理调节的有关理论和方法，分析解决自己在学习生活中遇到的各种心理问题，并能发掘自己的潜能，不断提高自己的心理素质。

课堂讲授难点：该课程属于具有理论性、实践性，同时专业性较强的公共必修课程，其主要难点有以下两个：第一，如何整合心理学各流派理论要点去具体分析当前大学生心理问题；第二，如何运用心理学的理论帮助学生解决新形势下不断出现的新问题，提高教学的针对性和生动性。

课堂教学的方法、手段：课堂教授，案例分析，视频欣赏，心理测试，小组讨论，情景模拟训练。

专题讲座重点：让学生较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势与政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识；提高自身自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等。

专题讲座难点：如何让学生在了解自身特点、职业和专业特性以及社会环境的基础上，制定科学、有效的职业规划方案；如何使学生能够在生涯决策和职业选择中充分利用所处环境中的各种资源；如何具体分析已确定职业和该职业需要的专业技能、通用技能，以及对个人素质的要求，使学生学会通过各种途径来有效地提高这些技能。

专题讲座的方法、手段：课堂讲授、案例分析、经验交流、模拟教学、面试录像、分组调查、小组讨论、完成作业等。

实践教学的重点：体现课程的学科活动性质，引进团体辅导技术，进行小组活动教学，调动学生学习积极性，活跃课堂气氛。

实践教学的难点：第一，如何设计有针对性的实践环节使学生将所学的心理理论知识应用于自我认识和提升；第二，在学生参与实践环节体验后如何引导他们更好地讨论和发言并进入深刻的反思。

实践教学的方法、手段：心理游戏、心理测验、情景剧、角色扮演、小组讨论、课外调研、职场人物访谈、职业生涯规划设计大赛、创业计划大赛等。

八、作业

1. 在规定时间内参与心理健康普查和生涯测评、心理素质训练，撰写自我分析论文；

2. 在规定时间内参加生涯发展班级辅导，选择参加职业世界调研、职业生涯规划设计大赛、模拟面试、创业计划大赛等至少一项生涯发展训练活动。

九、考核方式

本课程的考核方式不再以单一的知识技能为标准，而更多地去关注学生在学习过程中表现出来的情感、态度、价值观和心理的成长，考核方式注重将形成性考核和终结性考核结合进行。形成性考核的重点是考察学生小组活动记录、课堂

表现、课外调研、自主学习、团体合作与日常表现等反映学生学习过程方面的情况；终结性考核即期末撰写一篇自我分析的论文，分析自己的性格、人际关系、家庭关系或对生命等的认识等，重点评价学生的心理成长过程，帮助学生全面地了解自我。

十、成绩评定

该课程最终成绩的计算方式为：课堂讲授和专题讲座出勤考核（30%）+ 自我分析论文（40%）+ 实践教学参与的积极程度（30%）