

焦作师范高等专科学校

《大学生心理健康教育》课程标准

学 院： 大学生心理健康教育与咨询中心

教 研 室： 大学生心理健康教育教研室

课程名称： 大学生心理健康教育

课程代码： A6301003

执 笔 人： 刘 利 敏

审 核 人： 李 军 霞

2022年1月28日

《大学生心理健康教育》必修课课程安排

课程代码：A6301003

课程名称：《大学生心理健康教育》

适用专业：所有专业

教学模式：理论与实践相结合

先修课程：

后继课程：

计划学时：理论 16 学时，实践 16 学时

一、课程性质

《大学生心理健康教育》是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。开设本课程，目的在于使学生明确心理健康的现实意义，掌握并学会运用心理健康知识，培养适应能力、自我认知能力、人际沟通能力、情绪调节能力等，切实提高学生的心理素质，为学生终生发展奠定良好、健康的心理基础，为做社会主义建设者和接班人做好心理建设。

二、课程设置与设计思路

该课程是依据按照教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，根据学生培养目标，结合本校实际情况，来设计心理健康教育课程体系。本课程的总体设计思路是，打破以知识传授为主要特征的传统学科课程模式，转变为以工作任务为中心组织课程内容，并让学生在完成具体项目的过程中学会完成相应工作任务，并构建相关理论知识，发展提升心理健康水平的能力。

课程设计在第一、二学期开设“大学生心理健康教育”公共必修课程，在其他学期开设心理类公共选修课程，形成系列课程体系。教学过程中，要通过理论讲授、活动体验等多种途径充分开发学习资源，给学生提供丰富的学习机会。

三、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达到以下目标。

知识层面：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，了解大学阶段学生的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，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、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，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。

分目标:

序号	内容单元	知识目标	能力目标	素质目标
01	大学生心理健康与新生适应管理	掌握心理健康的基础知识,关注心理健康,使新生适应管理。	提升心理健康水平,新生学会适应大学生活	拥有阳光心态
02	大学生自我意识与人格管理	掌握自我意识发展的特点,了解自己的人格类型	学生能够对自我意识出现的偏差进行自我调试	树立正确的自我意识,促进其人格整合与发展
03	大学生的学习与网络健康	掌握大学生学习特点与网络心理调试方法	培养并提升学习能力与健康使用网络的能力	开发学习潜能
04	大学生的压力与情绪管理	认识压力对身心级情绪的影响	提高对压力管理与情绪调节的能力	保持良好情绪状态
05	大学生的人际交往与积极心理品质的培养	掌握良好人际交往与积极心理品质培养的原则及技巧	提升人际交往的能力,培养积极心理品质	具备良好心态与人际交往的素质
06	大学生的恋爱与性心理及生命成长	大学生恋爱和性心理发展的特点及生命成长规律	提升理性处理亲密关系和热爱生命的能力	拥有健康的恋爱观、择偶观与生命价值观
07	破冰与团队建设	掌握凝聚班集体的活动技巧	学会团结合作,增强团队精神	热爱班集体
08	人际交流合作	让学生掌握人际沟通合作的方法	有效与团队成员进行沟通交流、合作分享等	团队合作精神
09	拓展地面项目	认识并了解地面项目器材及其使用	学会使用地面项目器材进行活动	做好决策,分工合理
10	拓展地面项目	认识并了解地面器材项目及其使用	学会使用地面项目器材进行活动	站好角色,尽职尽责

11	拓展低空项目	认识并了解低空项目器材及其使用	学会使用低空项目器材进行活动	相互信任，突破定势
12	拓展中空项目	认识并了解中空项目器材及其使用	学会使用中空项目器材进行活动	换位思考，齐心协力
13	拓展高空项目	认识并了解高空项目器材及其使用	学会使用高空项目器材进行活动	战胜恐惧，超越自我

四、课程内容

第一单元 大学生心理健康与新生适应管理

(一) 基础性内容

1. 心理健康的基本概述；
2. 我校大学生心理健康教育工作领导机制、工作机构，及相关学生组织。
3. 新生适应管理阶段相关问题的策略与方法。
4. 大学生常见心理危机的识别及应对策略。
5. 大学新生生活规划和时间管理。

(二) 提高性内容

大学生心理健康概况及常见心理问题。
 大学生常见心理危机的识别及应对策略。
 提升心理健康水平，新生学会适应大学生活。
 熟悉学校大学生心理健康教育工作机制，积极参与大学生心理健康教育工作。

(三) 拓展性内容

在学校如何寻求心理援助？
 能识别他人显著的心理危机状态，并给及对策与帮助。
 探索阳光心态培养的策略。

第二单元 大学生自我意识与人格管理

(一) 基础性内容

1. 掌握自我意识概念。
2. 当前大学生自我意识发展过程中遇到的问题。
3. 当前大学生人格发展研究过程中遇到的问题。
4. 通过案例的讲述，帮助新生树立正确的自我意识，完善自我意识，并促进其人格的发展。

（二）提高性内容

1. 当代大学生青年如何树立正确的自我意识并更好的促进人格发展。
2. 正确对待自我意识的偏差，学会调适。
3. 课堂组织讨论或者辩论，深入理解树立正确自我意识和人格的重要性。
4. 通过总结，鼓励大家促进自我人格的良好发展和意识的养成。

（三）拓展性内容

1. 我是个什么样的人？
2. 理想中的我是什么样的？
3. 如何促进自我人格的发展？

第三单元 大学生的学习心理与网络健康

（一）基础性内容

1. 大学生生活的特点及生涯规划；
2. 大学生能力概述与发展目标；
3. 大学生网络行为及心理特点；
4. 大学生的网络心理调适；
5. 学会管理时间。

（二）提高性内容

1. 常见的学习心理障碍及调适；
2. 学习能力的培养及潜能开发；
3. 大学生网络行为的分析；
4. 正确对待网络心理特点。

（三）拓展性内容

总结出适合自己的大学学习方法。

大学生的网络心理调适。

分析自我的网络行为及心理特点。

第四单元 大学生的压力与情绪管理

（一）基础性内容

1. 大学生压力的主要来源；
2. 大学生的情绪的特点及其影响；
3. 大学生的情绪特征与不良情绪的表现及调适；
4. 能够具体分析压力的成因，以及运用具体方法应对生活和学习中所面临的压力；

5. 了解关于情绪的基本理论与具体内容，正确识别各种情绪；

（二）提高性内容

1. 正确理解压力，提高对压力管理的能力。
2. 正确认识压力，学会应对压力的技巧。
3. 自我情绪的特点，学会调适情绪的方法。
4. 培养大学生调节情绪的能力。
5. 健康情绪的标准及情绪的调节。

（三）拓展性内容

抓拍周围人的原始情绪状态，并进行描述。

情绪会带给我们什么？

压力管理与情绪应对的策略。

第五单元 大学生的人际交往与积极心理品质的培养

（一）基础性内容

1. 人际交往的基本含义；
2. 影响人际交往的因素；
3. 人际交往的原则及技巧；
4. 大学生人际交往中常见问题及其解决途径；
5. 积极心理品质的内容与含义；
6. 心理品质培养的原则及技巧。

（二）提高性内容

1. 大学生人际交往的技巧；
2. 人际关系的障碍及其调适；
3. 提升积极心理品质；
4. 心理品质的培养原则及技巧。

（三）拓展性内容

通过课堂讲授、案例分析和角色扮演组织教学。

密切与他人的人际关系。

如何培养积极心理品质。

第六单元 大学生的恋爱与性心理及生命成长

（一）基础性内容

1. 大学生性心理的发展和性心理的特点；

2. 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题；
3. 大学生性心理问题及其调适；
4. 培养健康恋爱观和择偶观；
5. 生命成长的过程规律及其内容。

（二）提高性内容

1. 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题；
2. 培养健康恋爱观和择偶观；
3. 了解大学生恋爱过程中常见行为的心理问题，避免错误判断；
4. 了解恋爱情感的发生、发展、变化规律，树立正确的爱情观；
5. 生命成长的内容。

（三）拓展性内容

你理想中恋爱对象的标准。

寻找你生命中最重要的事物。

第七单元 破冰与团队建设

（一）基础性内容

1. 活动：破冰起航
2. 活动：组建团队

（二）提高性内容

1. 活动交流分享
2. 活动注意事项

（三）拓展性内容

拓展延伸：将项目体验与收获进行转化，体现课内与课外相结合，体验与应用相结合，实现学以致用。

第八单元 人际交流合作

（一）基础性内容

1. 活动：交流合作
2. 活动：自信训练

（二）提高性内容

1. 活动交流分享
2. 活动注意事项

（三）拓展性内容

拓展延伸: 将项目体验与收获进行转化, 体现课内与课外相结合, 体验与应用相结合, 实现学以致用。

第九单元 拓展地面项目

(一) 基础性内容

1. 项目: 鼓动人生
2. 项目: 盲人方阵

(二) 提高性内容

1. 项目交流分享
2. 项目注意事项

(三) 拓展性内容

拓展延伸: 将项目体验与收获进行转化, 体现课内与课外相结合, 体验与应用相结合, 实现学以致用。

第十单元 拓展地面项目

(一) 基础性内容

1. 项目: 突破“自我设限”
2. 项目: 不倒森林
3. 项目: 诺亚方舟

(二) 提高性内容

1. 项目交流分享
2. 项目注意事项

(三) 拓展性内容

拓展延伸: 将项目体验与收获进行转化, 体现课内与课外相结合, 体验与应用相结合, 实现学以致用。

第十一单元 拓展低空项目

(一) 基础性内容

1. 项目: 模拟电网
2. 项目: 孤岛求渡
3. 项目: 礼让通行
4. 项目: 携手并进
5. 项目: 齐心协力

(二) 提高性内容

1. 项目交流分享

2. 项目注意事项

（三）拓展性内容

拓展延伸：将项目体验与收获进行转化，体现课内与课外相结合，体验与应用相结合，实现学以致用。

第十二单元 拓展中空项目

（一）基础性内容

1. 项目：信任背摔

2. 项目：云中漫步

3. 项目：移花接木

4. 项目：毕业墙

（二）提高性内容

1. 项目交流分享

2. 项目注意事项

（三）拓展性内容

拓展延伸：将项目体验与收获进行转化，体现课内与课外相结合，体验与应用相结合，实现学以致用。

第十三单元 拓展高空项目

（一）基础性内容

1. 项目：高空断桥

2. 项目：高空抓杠

3. 项目：垂直天梯

4. 项目：攀岩

（二）提高性内容

1. 项目交流分享

2. 项目注意事项

（三）拓展性内容

拓展延伸：将项目体验与收获进行转化，体现课内与课外相结合，体验与应用相结合，实现学以致用。

五、课程实施

1. 课时安排（理论教学课时、实践教学课时）

序号	章节题目	总学时	理论学时	实践学时	备注
01	大学生心理健康与新生适应管理	2	2		
02	大学生自我意识与人格管理	2	2		
03	大学生的学习心理与网络健康	2	2		
04	大学生的压力与情绪管理	2	2		
05	大学生的人际交往与积极心理品质的培养	2	2		
06	大学生的恋爱与性心理及生命成长	2	2		
07	破冰与团队建设	2	2		
08	人际交流合作	2	2		
09	拓展地面项目	2	2		
10	拓展地面项目	2	2		
11	拓展低空项目	2	2		
12	拓展中空项目	2	2		
13	拓展高空项目	2	2		

2. 教学建议

(1) 教学中应突出技能培养目标，注重对学生实际操作能力的训练，强化教学，以此激发学生的学习兴趣，增强教学效果。

(2) 教学中，应注意充分调动学生学习的主动性和积极性，擅于利用实验资料引导和激发学生的潜在能力，注重教与学生的互动，让学生在完成教师设计的训练活动中。

3. 学业考核与评定

序号	考核内容	考核形式	分值	备注
01	考勤	点名	20	
02	课堂	提交相关作业或课堂表现	20	
03	教材	考查	60	

六、教材建设选用及参考书目

(一) 教材建设选用

根据当代大学生在心理健康、自我意识、学习、压力与情绪管理、

人际交往、恋爱等方面遇到的问题，教材的选用在理论知识基础上提供了有助于大学生心身健康、和谐发展的心理健康原则和方法，以便使读者能更好地了解一些心理健康方面的知识，更好地认识自己，从而提高自己的心理素质并健全人格，增强自身承受挫折、适应环境的能力。

（二）参考书目

1. 彭纯清, 孙霞主编. 大学生心理素质训练. 武汉: 华中师范大学出版社, 2014. 5.
2. 轩希, 周璠主编. 大学生心理健康教育. 长春: 东北师范大学出版社, 2013. 4.
3. 唐植文主编. 当代大学生心理健康教程. 长春: 东北师范大学出版社, 2010. 7.
4. 马丁·塞利格曼著; 赵昱鲲译. 持续的幸福. 杭州: 浙江人民出版社, 2012. 11.
5. 孟娟, 周华忠. 自助与成长——大学生心理健康教育. 北京: 国家行政学院出版社, 2013. 6.
6. 吴青枝, 王利平, 赵小荣主编. 大学生心理健康教育. 北京: 现代教育出版社, 2012. 6.
7. 郑晓江著. 生命教育演讲录[M]. 南昌: 江西人民出版社, 2008. 12.
8. 张大均, 吴明霞. 大学生心理健康教育(修订版). 北京: 清华大学出版社, 2015.
9. 段国萍. 素质拓展[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2014.
10. 张驰, 田宝伟, 郑日昌主编. 团体心理训练[M]. 北京: 开明出版社, 2012.
11. 吴兆方, 陈光曙主编. 大学生素质拓展训练[M]. 上海: 同济大学出版社, 2010.

第一讲 团队建设

授课章节	第一讲 团队建设
所需学时	讲授学时数： 实践环节学时数：
教学目的与要求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让同学们了解《心理素质拓展》的意义； 2. 通过轻松、活跃的热身，营造积极温暖氛围； 3. 通过组建团队的主题活动，让大家体验团队合作的力量与快乐，初步形成团体凝聚力。
教学重点	团队建设主题活动
教学难点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活动规则的讲解 2. 活动体验的交流分享和总结提升
教学方法与手段	活动体验、分组讨论、老师讲授
教学内容时间分配	介绍课程 5 分钟，热身 20 分钟，主题活动 60，总结提升 5 分钟
作业及思考题	你怎样评价自己所在的团体？比如班级、宿舍、家庭等。 如何优化对你重要的团体？

教学的基本内容	时间安排 教学方法
<p>一、介绍课程的特征及意义（5分钟）</p> <p>心理素质拓展训练尽管拓展训练具备极大的趣味性，但它不同于娱乐，而是以克服心理障碍、完成心理挑战为目标的。同样，心理素质拓展训练也不同于传统的培训——轻松的户外环境，开放接纳的心理状态，（开放是心灵成长的重要前提，没有对心灵的开放就不会有心灵的成长。）与以往不同的学习方式。以亲身的活动体验为主，经过全身心的投入参与，发现或增强个人与团体整体的优势，然后在老师引导下利用团体的共同智慧，成功找到自己改进的方向和方法。</p> <p>（着重强调心理素质拓展的活动不是玩游戏，需要大家认真参与，参与越多，投入越大，收获就有多大，希望每个人都能够在活动中成长，遇见更好的自己。）</p> <p>二、热身活动：大小风吹（20分钟）</p> <p>（一）活动流程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全体学生围圈站好。 2. 老师介绍活动规则：任一挑选出一名学生直接站在圈中央，说：“风儿吹呀吹。”其他人一起问：“什么风？”中间同学说：“吹大风。”其他人一起问：“吹什么？”圈中间的人说：“吹戴眼镜的。”所有戴眼镜的同学都要跑起来，换到另外一个位置上去站好。其他没有戴眼镜的同学，此时位置不动，主要任务是监督戴眼镜的同学有没有跑起来，完全遵守规则。 3. 如果站在圈中央的同学说：“吹小风”“吹戴眼镜的”（团体成员问话不变），所有戴眼镜的同学都不要动，没有戴眼镜的同学要跑起来，换到另外一个位置上去站好。戴眼镜的同学，此时位置不动，主要任务是监督没有戴眼镜的同学有没有换位置跑起来，完全遵守规则。 4. 大家各自找到位置站好后，努力发现谁是最后一个找到位置的人，这最后一名学生就要站在圈中央，成为发布命令者。老师可以根据情况，让站在圈里的人表演节目或者自我介绍等。原则上第一个人可以简单介绍自己，后面陆续增加难度，由表演节目到过关大挑战。 <p>活动继续，根据团体动力学原理，可以连续进行4-5轮。</p> <p>（二）分享交流</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老师问：“当站在圈中央和站在圈内时，感觉有什么不同吗？又是怎样的不同呢？” 	

分享交流要点：站在圈中央的时候，首先自己感到的是一种被全体成员盯着的、与众不同的焦虑；同时，我也会有一种掌控感，因为所有成员接下来的行为全都是由我来发号施令，决定其他人行动的。坐在椅子上，或者是站在圈内的时候，身边有很多人做伴，心里感到很踏实；同时也会有焦虑。因为不确定站在圈中央的人会发什么号，施什么令。

2. 老师问：“你作为最后一个人进入圈内，有怎样的感觉？当站在圈中央的时候，你又有怎样的感觉呢？”

分享交流要点：当最后一个进入到圈内的时候，大多数人会有一种挫败感，觉得自己反应不够敏捷，行动不够迅速。当然也有人故意把位置让给别人，这时就给自己了一个机会，在众多成员面前展示自己，也享受发号施令的快乐。当站在圈中央的时候，短暂紧张过后，会发现自己成为“唯一”有好处，那就是可以发号施令了，而且占尽便利，因为自己已经事先瞄准好位置了。

3. 老师问：“通过这个活动，你有怎样的感悟呢？”

分享交流要点：我们在做事情时，一定得注意力集中，思想集中，行动迅速，也就是不仅要有思想上的精心准备，更有行动上的迅速实施，才能够把事情做好，避免接受惩罚。

任何事物都有两面性，有好的一面，也会有不好的一面，看待事物的时候可以多一些积极的视角，少一些消极的思维，这样才会增强自己的幸福感，全身心投入到每一项活动、每一件事情中。

（三）注意事项

1. 小风吹还是大风吹，并且吹什么特征，全部由站在圈中央的同学自己决定，这样可以使团体成员保持注意力的高度集中。

2. 圈中间的人在寻找共同特征时，这个特征至少要有两个人满足，而且是可以看到的或非常确定准确的信息。比如说：吹扎辫子的同学。如果说吹有男朋友的，当事人或不明确，或已分手，都不太好确定，这样的信息最好不要说。

3. 站在圈中央的人，每次选择的特征要尽可能不同，尽量多寻找团体成员之间的共同之处，提升团体成员彼此活跃程度与认同感。

三、主题活动：团队组建

（一）分组

1. 全体成员围圈站在一起，1、2、3报数。

2. 原地不动，报数为1、2、3的三人一组。其中报数1和2的学员为“大树”，面向对方伸出双手搭成一个圆圈形成“树洞”；报数3的学员为“松鼠”，并蹲在由1和2搭成的“树洞”内；老师或其他没成对的学员担任自由角色。

3. 分组过程：当老师喊“猎人来了”时：“大树”不动，“松鼠”要离

开原来的大树，重新选择其他的大树；老师或其他自由角色成员也成为“自由松鼠”趁机寻找“树洞”，最后没有“树洞”的“松鼠”表演节目。

当老师喊“台风来了”时，“松鼠”不动，“大树”要离开原先的同伴，重新与一棵新的大树组合，并圈住某个新的“松鼠”，老师或其他自由角色人员成为“自由大树”，最后没有形成“大树”的人表演节目。

当老师喊“地震来了”时，“大树”和“松鼠”全部打散，都要离开原来的同伴，并重新组合成新的一组，新组合中不要有任何打散前的成员。老师或其他自由角色人员可以为“自由大树”，也可以为“自由松鼠”，最后落单的人表演节目。

在经历以上环节6轮左右后，老师喊“停”，此时此刻让学员们看一看，自己目前和谁一组。

4. 成组的三人之间相互自我介绍，介绍内容一定要包括自己的三个优点，之后拥抱击掌。三人完成后，就近两组或三组进行组合，形成6人或9人一组。这需要根据团体成员人数情况灵活掌握。

（二）活动内容

1. 根据以上分组，给每个小组布置以下6个任务：

（1）编组歌；（2）取组名；（3）喊口号；（4）选组长；（5）造组型；（6）创意展演，即把以上所有元素有创造性地展示出来，包括创意性的出场、退场等。

2. 准备时间：30分钟

3. 展演时间：每组要控制在3分钟以内。

4. 其他组组长负责轮流拍照、录像等。

（三）分享交流

1. 老师提问：大家在完成任务的过程中有何感受？

分享交流要点：在每一个任务中，都是团体共同完成任务的过程，需要每个人全身心投入自己的热情，贡献自己的想法，并与他人交流合作来达到共同的目标。整个过程给大多数人带来愉悦的体验。这是因为，团体中的每个成员都在为团体去努力，去沟通和商议，奉献自己的力量。在互动中增进了彼此的了解。当人处于相互沟通和了解的过程中时，感受到的是一种非常好的心理体验。

2. 老师提问：活动中令你印象最深刻的是哪部分？为什么？

分享交流要点：在团队共同完成任务的过程中，每个人都是这个团体的一

部分，人人平等，一个也不能少。其实，每个环节每个人展现的不但是智力的投入，更是心的投入。每个人印象最深的部分，也是自己最为用心的部分。因为用心，不但在其中贡献力量，更能在其中获得丰富和积极的感受，这就是我们内心的良性循环。

每个人印象深刻的部分不尽相同，这些印象深刻的地方往往是情绪和情感体验最强烈之处，人最早期和最深刻的记忆都是情感和情感的记忆。美好的记忆会成为生命中的养分，让心灵见得到呵护和成长，所以接纳是生命过程中必不可少的部分。

3. 成功完成这次课程任务后，有什么样的感受？

分享交流要点：随着合作次数的增多，大家的参与越来越努力，越来越投入，心劲也越来越齐。在所有活动的过程中，大家都忽略了性别、年龄、力量等因素，全组一条心，创造性地发挥了全组智慧，共同克服了困难，解决了共同面临的问题，也让大家充分体会了一个人的力量是有限的，团队的力量是无穷的。即深刻体会到了团结合作的力量。

4. 老师提问：联系现实的学习、生活和工作，你又有些怎样的领悟？

分享交流要点：在我们的学习、生活与工作中亦是如此，当我们没有了人际的揣测、得失的计较，而是用心、投入做事的时候，无论能否出色地完成，过程本身就是一种宝贵的获得与财富，而身心也将收获积极的体验与感受，乐在其中，何乐而不为呢？

在所有任务中，都必须要有个组织者，协调人力资源，聆听每个成员的意见，采用最佳方案，并把每个成员应该做的事进行合理分配。我们每个人都来自于不同的团队，更是团队中不可或缺的一分子，相信大家在以后的活动中会有更好支持与配合。相信只要自己能够做到，团体才会有无尽的动力，遇到任何阻碍，都会想办法解决。所以相信自己，相信团体，团结就是力量。

五、注意事项

1. 老师在各组完成任务的过程中要不断巡视，进行必要的鼓励和催化。如果小组成员投入度不高，或者在执行任务时几次尝试失败，老师可以考虑自己参与到这一个小组中进行引导，鼓励学生进行再次尝试，以增强学生对自己、对团体的信心。

2. 在组建团队活动的环节中，老师在布置任务的时候需要提示成员，组名和口号要有积极意义，但不要涉及政治内容；队歌的创作可以通过对一些简单的、耳熟能详的歌曲进行歌词改编来实现，歌曲和歌词要能体现小组积极向上的精神风貌。

3. 在执行任务的环节，每个组完成的时间有时会不同，有时小组完成任务出现困难，可以适当延长一点时间，让大家准备充分。老师要不断观察，协调各组进度。

四、结束

老师结束语：无论你是在校的学生，还是企事业单位的员工，每个人都是团队中的一份子。只有每个团队的成员提高自己的团队精神意识，才能使企业在复杂多变的环境中生存。团队的智慧往往高于个人的智慧，只有大家齐心协力，贡献自己的智慧，才能促使目标的实现。否则，劳力劳心却徒劳无功、身心俱疲。

“短短的两节课在不知不觉中过去了，我们通过这些活动增加了相互间的了解与信任，希望大家在以后的学习生活中，相亲相爱，互相尊重理解，保持一颗乐观而开朗的心。预祝全体同学愉快地度过大学生活，学业有成，健康成长！”

下面请文体委员带领全班同学合唱《相亲相爱的一家人》

下课，同学们再见！

第二讲 人际沟通交流

授课章节	第二讲 人际沟通交流
所需学时	讲授学时数：2 实践环节学时数：0
教学目的与要求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过系列活动使学生认识人际交往、沟通对个体心理健康、人生发展的重要性，引导学生学会主动交往； 2. 通过系列活动使学生锻炼口头表达能力，实现有效沟通； 3. 通过系列活动使学生认识自己的优点，接纳自我、接纳他人。
教学重点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活动中体验人际交往的技巧 2. 鼓励各成员在活动的分享
教学难点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体验人际交往活动中积极情感 2. 活动体验的交流分享和总结提升
教学方法与手段	活动体验、分组讨论、老师讲授
教学内容时间分配	热身 10 分钟，主题活动 70 分钟，总结提升 10 分钟
作业及思考题	<p>思考自己在人际交往和沟通中存在的问题？</p> <p>分析出现人际关系问题的原因？</p>

教学的基本内容	时间安排教学方法
<p>一、热身活动(10分钟)</p> <p>蜈蚣翻身</p> <p>活动实施程序:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 将队员分成三大组, 三路纵队排好; 2. 要求第一位组员依次从第二、三人拉手处, 第三、四人拉手处……一直到队伍最后两位的拉手处钻过去, 第二位组员、第三位组员……跟随前面的组员一直钻完所有的拉手孔; 3. 完成“蜈蚣”翻身用时最少的组为胜。 <p>注意事项:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先练习几分钟再开始。 2. “翻身”过程中注意安全, 尤其是手腕处 <p>整队“翻身”过程中, 有任何一位队员松手, 整队则输 可以再加上惩罚措施, 增加趣味性。</p> <p>拓展活动: 全班同学手拉手面向内围成一个圆圈, 在圈不断、手不松开的情况下变成全部人面向外。</p> <p>二、主题活动(70分钟)</p> <p>(一)生日线</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 请大家在不出声的情况下, 利用动作和肢体语言按照生日的大小依次进行排队。 <p>要求: (1) 以老师的左手为起点, 生日最小的站在老师的左边, 以老师的右手为终点, 生日最大的站在老师的右边。</p> <p>(2) 生日统一按照阳历或阴历(现场与团体成员协商后定下用阴历或阳历), 整个过程不可以说话。老师询问时, 认为自己调整好了的学生举起手, 仍然不可以说话。只有当所有人都举手之后才可以开始说话。一旦开始说话, 位置就不能调整了。</p> <p>(3) 大家要确保自己的位置没有站错, 否则自己后面的一位学生将会被邀请表演节目。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 从生日最小的开始, 请大家依次报出自己的姓名和生日, 如果某一个人站错了位置, 那么他“后面的一位同学”就需要被邀请了呢。如果是一连串的同学都错了, 所谓“牵一发而动全身”, 那么就让他们中间选一个代表到圈中央接受邀请或者奖励。 3. 	

找出生日离今天最近的一位同学，请他到圆圈中间，全班同学为他唱一首生日歌。然后大家可以“缩小包围圈”（如下步骤），向前依次迈三步，最后一齐给他（她）一个拥抱。

步骤一、让团体成员们紧密地围成一圈，包括你自己。

步骤二、让每个成员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。

步骤三、告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要一起向着圆心迈3大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。

步骤四、等大家都搞清楚了活动要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。

步骤五、现在开始迈第二步，第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为目前的处境已经使大家忍俊不禁了。

步骤六、迈第三步，其结果可能是圆圈断开，很多成员摔倒在地（尤其要注意安全，不要有任何成员摔疼摔伤）。尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会使大家开怀大笑，烦恼尽消。

注意事项：

（1）在迈第三步的时候尤其要注意，不要让有些队员摔得过重。

（2）如果参加人数较多的话，比如多于50个人，分成小组来做活动会更好一些。

4. 交流分享

老师提问：你是如何准确找到自己的位置？因为你站错了，你后面的同学被邀请表演节目了，你有什么感受？当全体成员提前为你送上生日祝福，你的感受如何？

分享交流要点：活动都需要我们全身心地投入，既为自己，也为身边的人。既然如此，现在大家好比都是年纪一般大，生长在一起的小花小草，你们要相依为命接下来几年的时光，所以你们必须相互依存，同心同德的生长在这片肥沃的土地上。下面就看你们能否经受住几次考验了哦。

（二）解开千千结

1. 全体成员手拉手围成一个圈，要求记住与自己左右拉手的成员，强调一定要记住左边是谁，右边是谁，不要把左右手的人员给弄混了。

2. 要求大家闭上眼睛，放开左右手，原地转360°，然后随着老师的口令缓缓地随意移动。

3. 随意走动1分钟左右以后，老师喊“停”，让大家站在停止时的位置，慢慢地睁开眼睛，寻找自己开始时候的左右拉手的成员，并重新将手连在一起。这时会形成一个错综复杂的“结”，要求大家在不松手的情况下想办法恢复成最初的圆圈。

4. 交流分享

（1）老师提问：请问大家的“结”是怎么形成的？

分享交流要点: 尽管人们都喜欢彼此和谐, 但人与人之间难免发生冲突与矛盾, 人际之“结”常常是在大家不经意的情况下形成的。

(2) 老师提问: 开始让大家解“结”的时候, 大家是什么感觉?

分享交流要点: 人际纠结会让人感到困扰和不舒服, 也很耗费个人的精力。在我们刚开始面对“结”的时候, 常常会觉得无从下手。

(3) 老师提问: 你们是如何解开这个“结”的? 当解开“结”时大家是什么感觉?

分享交流要点: 在解“结”的过程中, 人们需要互相沟通和交流, 也需要齐心协力, 有时候只有每个人都参与, 才有可能打开“结”。在解“结”的过程中, 有的人坚信能够打开, 而有的人则抱着半信半疑态度。坚信的人是解“结”的中坚力量, 他们能够积极参与, 并常常能在别人灰心丧气的时候鼓励大家继续想办法。而抱着半信半疑态度的人很容易在遇到困连的时候选择放弃。

处在“结”中的人往往看不清问题所在, “不识庐山真面目, 只缘身在此山中”, 而离“结”较远的人则相对能够看得更清楚, 所以当遇到“结”时也可以请别人帮助解决。

“结”被打开后, 大家都会有种兴奋和放松的感觉, 而且越难解的“结”, 最后被解开后成员也最开心, 最欢欣鼓舞; 而处在“结”当中的人们对活动的影响最深刻, 也会收获更多, 彼此的关系会加深。这说明, 有了“结”并不可怕。只要人们积极地参与解决, 反而会促进彼此关系的发展。

(4) 老师提问: 当“结”实在解不开的时候, 你们又是怎么做的?

分享交流要点: 对于某些“结”, 有时候只有放下某些部分时, 才能打开。正如现实中因为过去的恩怨耿耿于怀的“结”, 只有学会原谅并放下过去的包袱时, 才有可能解开现在的“结”, 从而走向一片和谐。

5. 注意事项

(1) 老师要注意观察成员的不同表现。对于过于消极的团体, 老师可以给予鼓励、支持, 让大家体验积极协作给团体带来的感觉。

(2) 在成员解“结”的时候, 老师要注意自己的语言, 尽量不要参与。因为老师作为团体中的权威, 会对团体成员有很大的影响。

(3) 当“结”实在打不开的时候, 告诉成员有时候放开也是种解决办法。但只能放开个“关键结”, 随后继续按照规则解“结”, 以帮助团体成员有更深刻的领悟。

(4) 当成员闭着眼睛随意走的时候, 老师要在四周巡视, 保护大家的安全, 防止有的成员碰到墙壁或走得太远。

(5) 当大家停下来睁开眼睛后, 如果有的成员相隔太远, 允许他们一只脚往近移动, 但是另一只脚保持不动, 当然也不能跨越别人。

(6) 在人数上，可多可少，但不要少于 10 人，那样会使游戏变得简单，缺乏挑战性和趣味性。对人数较多的大团体，可以先分组分别解“结”，也可以同时进行，开展解“结”比赛，之后再把小组合并成一个大组，完成同样的活动，让大家体会当人数增加后打开“结”的难度。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/737145042035006123>