

教 案

课程名称：大学生心理健康教育

编写时间：2023年9月18日

授课章节	第1章 擦亮心灵的天空——心理与心理健康	
目的要求	使学生了解心理健康知识，大学生心理健康标准	
重点难点	使学生树立正确的心理健康观念，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康	
教学过程		
一. 课程导入		5分钟
世界上最宽广的是大海， 比大海更宽广的是天空， 比天空更宽广的是人的心灵。 ——【法】雨果 良好的健康状况和由之而来的愉快体验，是幸福的最好的资金。 ——【英】斯宾塞		
二. 教学内容		15分钟
1. 了解心理科学——认识“我”的世界		
1.1 心理学的基础内容——“我”的ABC		
1.1.1 认知		
认知是人的最基本的心理过程，包括感知觉、注意、记忆、思维和语言。人脑获得知识与运用知识的过程在一定程度上可以类比为电脑接收、储存、加工处理信息的过程。大致说来，通过注意和感知觉，人脑获得初步的信息；记忆系统提供信息的储存功能，根据信息储存的时间长短，可以分成瞬时记忆（不超过1秒）、短时记忆（1分钟左右）和长时记忆（1分钟以上，甚至是一辈子）；想象与思维过程则是对信息的加工和处理。语言是人特有的提供交流使用的符号系统，它是信息的载体。电脑与人脑的信息处理过程有一个根本不同，就在于人对于信息的态度与方式是主动的，从信息的选择到信息的处理都是一个主动的过程，而电脑则是被动的。正是由于认知的主动性，才使得人的心灵之花呈现出最绚烂的色彩。以下例子说明了人的经验和主动性是如何导致有趣的认知现象的。		
1.1.2 情绪、意志与动机		
人非草木，孰能无情？人的心理天空也会变幻出多样的“气象”，有时兴高采烈，有时伤心落泪；有时心平气和，有时激动万分；有时幸福无比，有时悲痛欲绝，等等。个体所产生的这些体验就是情绪，它是一个人心理状态最直接的晴雨表。一般来说，情绪的起伏与变化是有原因的，是建立在对事物认知的基础上的。譬如，学业进步、事业成功、爱情美满与友情如意使人感到喜悦、兴奋；而学业退步、事业失意、爱情受挫与友情丧失则使人感到消沉、痛苦。情绪的发生通常伴随着外部行为的变化和生理的反应：高兴时手舞足蹈、前仰后合，声调高昂、语速急快；恐惧或暴怒时会出现心跳加剧、血压升高、呼吸急促等生理反应。		
在与客观世界打交道的过程中，人不仅在认识周围事物的同时，也体验到积极或消极的情绪，而且可以通过自觉的活动有目的、有计划地改造世界。心理学把这种自		

第1次 第1页

教案（续页）

课程名称：大学生心理健康教育
日

编写时间：2023年9月18

觉地确立一定目的、并有意识地支配和调节行为，不断克服困难，以达到约定目的的心理过程称为意志。有的人遇到一点障碍便止步不前，而有的人即使在前进道路上遇到艰难险阻仍锲而不舍，这便是个人意志差异的体现。人在确立与达到目标的进程中，要克服的困难种类和程度往往不同，因而，意志活动的表现也不一样。例如，睡意袭来要完成必须做的功课，为减肥克制摄取美味的生理需求，填写高考志愿时为考甲校还是乙校而举棋不定，为自己热衷的事业而艰苦奋斗、勤俭节约等，这些行为当中都有意志的参与。

人的活动不但会受到情绪与意志的影响，而且总离不开动机的作用。动机是激发和维持个体进行活动并使该活动朝向某一目标的内部动力。例如，一个人希望成为心理学家，为国家的心理事业做出贡献，这种内部动力就会成为推动他在心理学领域进行学习与感知的动机；一个人希望受到群体的认可，并在群体中享有一定的地位，这种内部动力就会成为推动他处理好人际关系的动机。即便是步行、休息、关门、睡觉这些简单活动也都是在一定的动机引导下进行的。

动机产生的基础是人类的各种需要，即个体在生理和心理上的某种缺失或不平衡的状态。人的需要，按产生分类可以分为个体需要和社会需要；按性质分类可以分为物质需要和精神需要。个体的需要有进食、喝水、睡眠或性需要等；社会需要有从事劳动、人际交往、得到赞扬、取得成就等。人的物质需要有衣着、住房、交通、工作等；精神需要有获得知识、体验美感等。各种需要引发人们形成不同的动机，进而影响个体的态度和行为。人本主义心理学家马斯洛认为人的需要共有五个层次，从低到高依次为：生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。其中，前三个层次称为缺失性需要，只要得到满足，需要就会降低；后两种称为成长性需要，永远不会得到满足，得到的越多反而产生的需要越多。

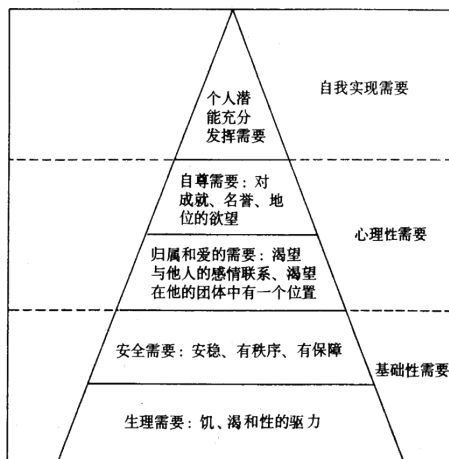


图 5-1 马斯洛的需要层次模式（据马斯洛，1971）

1.1.3 能力与人格

俗语说“人心不同，各如其面”，讲的就是人与人心理上的差异性。这种差异性反映的是个体独有的心理特征。人的心理特征有些是暂时、偶然出现的，有些是稳固、经常出现的。

教 案 (续页)

课程名称：大学生心理健康教育

编写时间：2023年9月18日

<p>稳固而经常出现的心理特征，又称个性心理特征。例如，有的人平时性情温和，但是偶尔也会发脾气；而有的人平时只要遇到一点不如意就会大发雷霆。因此，温和更符合前者的心理特征，而暴躁更符合后者的心理特征。</p>	
<p>心理特征包括能力与人格两个方面。能力是顺利完成某种活动所必备的心理条件。智力是能力的核心成分。智力的个体差异有多种表现。在水平高低上，一般人群中的智力水平高低呈正态分布的规律，即中等智力的人在人群中占大多数，而智力较差和智力较优的人在人群中占少数，且两类人数大致相当。在表现领域上，个体的智力优势可能表现在言语、数学逻辑、空间、音乐、自然观察、反省、人际适应等多个不同的领域。智力的个体差异还表现在构成智力的成分上，著名心理学家斯滕伯格根据构成智力成分的不同，将人的智力区分为三种，即分析性智力、实践性智力和创造性智力。</p>	
<p>1.2 心理科学的主要研究领域——“我”的兴趣</p> <p>上述认知、情绪与动机、能力与人格三大方面是基础心理学的主要内容。基础心理学的各个部分均可以独立成为一个研究领域，比如实验心理学、认知心理学、人格心理学、生理心理等。同时，基础心理学的内容与其他学科交叉也可形成独立的研究领域，如教育心理学、工业心理学、医学心理学、社会心理学、司法心理学等。</p>	2 分钟
<p>2. 校园生活与心理健康——象牙塔里的“我”</p>	
<p>2.1 大学生心理健康的标准——“我”的诊断</p>	15 分钟
<p>身体和心理都健康才算健康。那么，什么是心理健康呢？从广义上讲，心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康指的是人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即知、情、意、行、人格完整协调，能适应社会。</p>	
<p>2.1.1 衡量心理健康的原则</p>	
<p>1.心理活动与外部环境是否具有同一性。一个人的所思所想、所作所为是否能正确的反映外部世界，有无明显的偏离。</p>	
<p>2.心理过程是否具有完整性和协调性。一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否协调。</p>	
<p>3.个性特征是否具有相对稳定性。在没有重大外界环境改变的前提下，人的气质、性格、能力等个性特征是否具有相对稳定性，行为是否表现出一贯性。稳定的人格，意味着通过日常的表现，可以预期一个人在具体情境中的行为。</p>	
<p>2.1.2 大学生心理健康的标准</p>	
<p>1、能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。</p>	
<p>2、能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。</p>	
<p>3、能协调与控制情绪，保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情，善于从行动中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定。</p>	
<p>4、能保持和谐的人际关系，乐于交往。其表现：一是乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知己的朋友；二是在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；三是能客观评价别人，以人之长补己之短，宽以待人，友好相处，乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度。</p>	
<p>5、能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全人格。</p>	

教 案（续页）

课程名称：大学生心理健康教育
日

编写时间：2023年9月18

<p>6、能保持良好的环境适应能力，包括认识环境及处理个人和环境的关系。 7、心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重的偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。</p>	
<p>2.2 心理健康对大学生的意义 对于一个人来说，心理健康有着重大的意义。概括起来，主要有以下几点。 1. 心理健康是健康的一半。 2. 只有实现心理健康，才能顺利地适应社会。 3. 实现心理健康，有利于学习和工作，并能把自己的聪明才智在学习和工作中发挥出来，能从中得到满足感。</p>	3 分钟
<p>4. 实现心理健康，有利于个人拥有良好的人际关系。</p> <p>2.3 怎么解释心理与行为的异常表现——“我”的疑问</p> <p>2.3.1 生物学解释 生物学理论强调生物因素在心理异常形成中的重要作用。心理产生的器官是大脑，脑部功能不全，必然会出现心理异常。</p> <p>2.3.2 心理学解释</p> <p>1、精神分析理论 以弗洛伊德为代表的精神分析理论认为，个体可以觉知到的意识仅仅是人的整个精神活动中位于表层的一个很小的部分，而不易被个体觉知到的处于心理深层的无意识，才是人的精神活动的主体。无意识对人的精神与行为起着重大而关键的影响作用。弗洛伊德把人的人格分为本我、自我与超我三个部分。本我是由先天的本能、欲望所组成的系统，包括各种需要，其活动的宗旨就是追求快乐。超我是由社会规范、伦理道德的价值观念等内化而来的，代表社会价值的要求，其活动的宗旨是遵循社会道德规范。自我是协调本我和超我之间的需要，同时又考虑外部现实条件的人格部分，其活动宗旨是依据现实条件，以合理的方式来满足本我的需求。当自我不能协调好本我与超我的冲突的时候，人就会产生各种焦虑。为了减轻焦虑，自我会采取压抑、升华或“吃不到葡萄就说葡萄酸”等防御方式。</p> <p>2、行为主义理论 以华生和斯金纳为代表的行为主义拒绝探讨看不见的“黑箱”，他们认为通过外显的刺激—行为反应链即可解释个体的许多心理现象和行为。华生曾说过这样一段话：“请给我一打强健而没有缺陷的婴儿，让我放在我自己特殊的世界中教养，那么，我可以担保，在这十几个婴儿中，我随便拿一个来，都可以训练成为任何专家——无论他的能力、嗜好、趋向、才能、职业及种族是怎样的，我都能够任意训练他成为一个医生，或一个律师，或一个艺术家，或一个商界领袖，或可以训练他成为一个乞丐或窃贼。”由此可见，行为主义认为不管是好的还是坏的行为，都是习得的，甚至一些情绪也是习得的。</p> <p>3、认知理论 认知理论则认为，人对环境采取任何行为，取决于他对环境的分析与解释。譬如，有这样一种情景：当街有一男一女在吵架。但如果女人喊“你要干什么，我根本不认识你！”。或者女人喊“你要干什么，我从未说过要嫁给你！”在哪种情况下，旁观者更可能去帮助劝架呢？答案很显然，当然是前一种情况下的“正义者”更多一些。原因就在于人们对两种相似的情形做出了不同的推理与判断。对于同样的情形，不同的人由于生活经历或情绪状态不同，也会产生不同的解释，并因此产生不同的心理与行为。</p>	15 分钟

教 案 (续页)

课程名称：大学生心理健康教育

编写时间：2023年9月18日

<p>2.3.3 社会学解释</p> <p>精神分析学家霍尼认为，许多心理异常是由于对环境的不良适应而引起的。现代社会，由于人们的生活方式、价值观念发生了重大变化，人们的心理活动较之以前更复杂。大量新的社会刺激对人们的心理健康威胁越来越大，心理障碍发生率逐年增高。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、社会文化背景的影响 2、大众传媒的影响 3、家庭环境的影响 	
<p>3. 告别阴霾，阳光与“我”同行——预防心理问题，保持心理健康</p> <p>3.1 “我”的特别时期——大学生的心理特点</p> <p>大学生处于一生之中心理发展变化最激烈的青年时期。生理上已经日渐成熟，但心理上发展还不够成熟，心理冲突和矛盾时有发生，比较容易引发心理问题。具体来说，大学生在以下各方面都表现出不同于其他群体的特殊性和脆弱性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 思维片面，缺乏深刻性 2. 自我认同的危机 3. 心理素质不完备，成熟度低 4. 情绪发展不稳定 5. 性生理成熟与性心理不成熟的冲突 	5 分钟
<p>3.2 “我”的迷乱——校园生活中的心理困惑</p> <p>大学生的心理问题引起各方面的极大关注，对大学生心理问题的清楚认识将有助于人们采取适当的预防和干预措施。归纳起来讲，大学生的心理问题主要来自于以下几个方面。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踏进校园第一天，我失去了自己——生活适应问题 2. 学习的权重有多大——学习压力问题 3. 为什么我竟如此孤独——人际交往问题 4. 欣赏风景的时候，注意不要偏离轨道——恋爱与性的问题 5. 我的未来不是梦，是什么——生涯规划问题 	15 分钟
<p>4. 思考题</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 界定一个人心理是否健康遵循的三条准则？ 2. 大学生心理健康的一般标准。 3. 大学生的心理特点有哪些特殊性与脆弱性？ 4. 大学校园生活中的心理困惑有哪些？ 	5 分钟
<p>三. 课程总结</p>	

教 案

课程名称：大学生心理健康教育

编写时间：2023年9月22日

授课章节	第2章 规划你的大学生活——大学生生活适应与发展中的心理调适	
目的要求	使学生了解在大学期间需要发展的能力目标	
重点难点	使学生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	
教学过程		
四. 课程导入		
生活，就是理解。生活，就是面对现实微笑，就是越过阻碍注视将来。生活，就是自己身上有一架天平。在那上面衡量善与恶。生活，就是有正义感、有真理、有理智，就是始终不渝、诚实不欺、表里如一、心智纯正，并且对权利与义务同等重视。生活，就是知道自己的价值，自己所能做到的与自己所应该做到的。生活，就是理智。 ——【法】雨果	5分钟	
五. 教学内容		
1. 把握生命的主旋律——适应新的学习环境		
1.1 大学的学习环境与中学学习环境的不同之处		5分钟
1. 教育气氛		
2. 学习的人际环境		
3. 学生可安排的时间		
1.2 学海荡舟多波浪——学习环境适应不良的表现		10分钟
(一) 学习自卑。		
(二) 学习懈怠		
(三) 学习不认真。		
(四) 学习焦虑。		
(五) 自制能力差。		
(六) 不能创造良好的学业交际环境。		
1.3 展现大学生本色——适应大学学习环境的成功法则		5分钟
找到了自己在大学学习环境中适应不良的根本后，就可以遵循以下十个法则，达到对学习环境的的良好适应。		
第一、合理作息，一张一弛；		
第二、接受现实，脚踏实地；		
第三、树立目标，制定计划；		
第四、学习之余，发展能力；		
第五、知识资源，学会获取；		
第六、扩展知识，发展兴趣；		
第七、遇到问题，追根究底；		
第八、与教师交流，积极主动；		
第九、与同学交流，谦和热情；		
第十、独立自主，自强自信。		

第2次 第1页

教 案（续页）

课程名称：大学生心理健康教育
日

编写时间：2023年9月22

<p>1.4 做学海中的弄潮儿——大学生学习环境的管理策略</p> <p>学会管理自己的学习环境对于大学生积极地适应大学学习环境具有重要意义。一般来说，有效的学习环境管理需要以下策略。</p> <p>（一）创建学习场所</p> <p>学生在学习时，要精心挑选一个或两个固定场所专门用于学习，不能在这些场所开展其他活动。这些场所可以是图书馆、教室、阅览室等，保证学习的持续性和学习效率。</p> <p>（二）控制干扰</p> <p>大学生要在视觉和听觉干扰最小的地方学习。在视觉方面，不要出现图画或其他吸引人的东西；在听觉方面，应选择一个安静的学习环境，避免噪音或者某些音乐的干扰。</p> <p>（三）同学之间进行合作学习</p> <p>与同学结成学习对子或学习群体，吸收彼此身上的优点，补充各自知识的不足也是大学生管理学习环境的重要策略。在大学生活中，注重与优秀同学之间的合作学习，不但能够获得知识、增进学习动力，而且能够在遇到困难时获得情感支持，顺利渡过难关。</p> <p>（四）通过与教师交流，创造学习机会</p> <p>大学生可以主动与教师交流，就课外学习中所遇到的问题或自己对某一问题的思考与教师进行讨论。这样不仅会扩展自己的知识，而且还可能在与教师的交谈中发现教师对学生成长的关注。有时候，教师的一句话就能够使你豁然开朗，受益匪浅。同时，大学生还要积极地参与教师的课题研究，在实践中运用并巩固自己已经掌握的专业知识。这不仅能够加深自己对某一问题的认识，同时，能够提高自己对所学专业的兴趣。</p>	10 分钟
<p>2. 踏上青春的节拍——有效管理时间</p> <p>所谓时间管理，就是如何应对时间的流动而进行自我的管理。</p> <p>2.1 走出时间管理的误区</p> <p>时间管理的误区是指导致时间浪费的各种因素，认清自己时间管理的误区是做好时间管理的重要条件。一般来说，一个人在时间管理方面的主要有以下几个误区。</p> <p>（一）做事无计划性。</p> <p>（二）接受事务委托。</p> <p>（三）无端电话的干扰。</p> <p>（四）东西放置凌乱。</p> <p>（五）懒惰。</p> <p>（六）做事没有连续性。</p> <p>（七）做事拖拖拉拉。</p> <p>（八）消极情绪。</p> <p>（九）一个人包打天下。</p>	5 分钟
<p>2.2 让生命长河绽放光彩——时间管理的成功法则</p> <p>在认清自己时间管理的误区之后，可以利用以下十个法则来改善自己的时间管理。</p> <p>第一、立刻处理，适时委任和即刻放弃；第二、每日行事，认真规划；</p> <p>第三、程度划分，重要先做；第四、生活点滴，首重平衡；</p> <p>第五、重视达成，追求卓越；第六、掌握实际，控制拖延；</p> <p>第七、珍视时间，避免浪费；第八、掌握节奏，井然有序；</p> <p>第九、专心致志，事务确切；第十、学习场所，保持整洁。</p>	10 分钟

教 案 (续页)

课程名称: 大学生心理健康教育

编写时间: 2023年9月22日

<p>2.3 让时间增值的奥秘——时间管理的技巧</p> <p>有效地让时间增值的奥秘,就体现在第四代的时间管理理念之中,那就是在自己所追求的核心价值框架内,按轻重缓急来处理事务。具体来说,在确定自己每一天具体做什么之前,需要问自己三个问题。</p> <p>(一)我将要做什么?明确哪些非做不可,又必须自己亲自做的事情,对于非做不可,但不需要自己亲自做的事情,可以委派或授权给别人去做。</p> <p>(二)什么能给我最高回报?“最高回报”的事情是指符合“目标要求”或自己会比别人干得更高效的事情,应该把时间和精力集中在能给自己最高回报的事情上,即所谓的“扬己所长”。根据巴莱托定律,一个人应该用80%的时间做能带来最高回报的事件,而用20%的时间做其他事情。</p> <p>(三)什么能给我们最大的满足感?在能给自己带来最高回报的事情中,优先安排在自己的心目中最为重要、能给自己带来满足感和快乐的事情。</p> <p>在回答了以上三个问题之后,生活中事务的轻重缓急就比较清楚了。</p>	10分钟
<p>3. 大学生生涯规划的途径与方法</p> <p>3.1 生涯规划的内涵与意义</p> <p>3.1.1 生涯规划的内涵</p> <p>“生涯”是指个人一生的发展与进步、前进的方向、生活之道、赖以营生的事业等。生涯规划又称职业生涯设计,是指个人与组织相结合,在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。其目的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。</p> <p>3.1.2 生涯规划的意义</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力。 2. 生涯规划可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会。 3. 生涯规划可以提升竞争力。当今社会处在变革时代,到处充满着激烈的竞争。 	5分钟
<p>3.2 生涯规划的目标和方法</p> <p>3.2.1 生涯规划的目标</p> <p>在大学学习期间,各年级的发展任务不同,生涯规划也各有侧重。一般来说,表现为如下几个方面的特点。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一年级生涯初探期。这一时期要对职业进行初步了解,特别是要了解与自己所学专业对口的职业或自己未来所想从事的职业。 2. 二年级为生涯定向期。这一时期应考虑清楚未来的发展方向,了解相关的要求并以提高自身的基本素质为目标,通过参加学生会或社团组织,锻炼自己的各种能力,同时检验自己的知识和技能。 3. 三年级为生涯强化期。应在继续深造还是直接就业方面进行目标锁定。 4. 四年级为生涯分化期。这一时期是决定个人发展目标最后阶段。决定考研、出国深造或是就业。 	10分钟

教案（续页）

课程名称：大学生心理健康教育
日

编写时间：2023年9月22

<p>3.2.2 生涯规划的方法</p> <ol style="list-style-type: none">1. 进行自我评估。2. 明确目标。3. 制定行动计划4. 反省修正目标 <p>4.思考题</p> <ol style="list-style-type: none">1. 大学新生怎样适应新的学习环境？2. 大学生如何有效管理时间？3. 怎样做好你的大学生涯规划。 <p>三. 课程总结</p>	<p>5 分钟</p>
---	-------------

教 案

课程名称：大学生心理健康教育

编写时间：2023年9月26日

授课章节	第3章 让学习更轻松——聪明的学习者	
目的要求	使学生了解大学学习生活的基本特点与学习心理特点，了解大学生学习障碍的表现及成因	
重点难点	使学生学习调适学习心理障碍，使自己拥有良好的学习心理状态	
教学过程		
六. 课程导入		
李敏是大一新生，经过紧张的高考冲刺，来到大学校园这样一个全新的环境。那种万人争过独木桥后面对一片宽阔大草原的放松，那种进入大学后飘飘然的美好感觉，使她开始产生“船到码头车到站，喘口气，歇一歇”的想法，而对自己新的人生目标却一无所知。她学习时常常注意力不集中；课堂上不专心听课，或看小说，或打游戏，或者戴着耳机听音乐，完全不知师者云何；课后沉迷于网络或逛街。近来，她甚至常常逃课。	5分钟	
二. 教学内容		
1. 大学生的学习心理及其特点		
1.1 大学生学习活动的基本特点		7分钟
大学生的学习活动与中学生以及一般成人的学习有所不同，它除了学习高等教育所要求的一般知识以外，还有许多自己的特点。		
1、较高层次的职业定向性		
2、具有更大的主观能动性		
(1) 有更多的自由支配的时间。		
(2) 学习内容有较强的选择性。		
(3) 发挥更大的主观能动性。		
3、学习途径的多样性		
4、具有研究和探索的性质		
1.2 大学生学习态度及其特点		8分钟
1.2.1 学习态度的含义		
所谓学习态度，是指学生对于学习的看法和情感以及决定自己行动倾向的心理状态。学习态度与学习动机是紧密相联系的，一般来说，学习动机是学习态度的基础，学习动机明确而强烈，则学习态度积极而坚定；学习动机模糊而微弱，则学习态度消极而不稳定。		
1.2.2 大学生学习态度的特点		
大学生的学习态度变化发展的特点是：		
(1) 学习态度趋于稳定。		
(2) 学习的主动性逐渐增强。		
1.3 大学生考试心理的一般特点		5分钟
(一) 考试的难易度对不同的学生会引起不同的心理反应		
(二) 不同个性的学生在考试过程中会有不同的表现		

第3次 第1页

教 案（续页）

课程名称：大学生心理健康教育

编写时间：2023年9月26日

<p>2. 让学习轻松而持久——学习动机的激发</p> <p>2.1 学习动机的含义</p> <p>学习动机是学习者将学习愿望转变为学习行为的心理动因，是发动和维持学习活动的内在力量，它反映了学习者的需要和愿望，并体现在意志行动的过程中。学习动机不是某个单一的因素，而是由多个因素组成的系统。这些因素根据其不同的特点，可分为以下几类。</p> <p>（1）根据学习动机产生的条件，可将其划分为内部动机和外部动机。</p> <p>（2）根据学习动机在学习活动中所起的作用不同，可将其区分为主导性学习动机和辅助性学习动机。</p> <p>（3）根据学习动机内容指向的时间不同，可分为近景性学习动机和远景性学习动机。</p>	5 分钟
<p>2.2 当代大学生学习动机的特点</p> <p>1. 在大学生学习动机中，内部动机尤其是发展成才的需要始终占据首要地位，它对大学生的学习起到持久的推动作用。</p> <p>2. 受商品经济文化的影响，对个人利益的追求在学习动机中处于重要地位，表现在大学生对高报酬的追求上。</p> <p>3. 由于受传统文化及社会角色特征的影响，男女大学生在学习动机上存在差异。男大学生更重视对个人利益和社会利益的追求，较少害怕失败，而女大学生更多的是避免失败，较少追求成功。</p> <p>4. 随着就业的临近，毕业班的大学生比其他年级的大学生更注重求知和提高自身素质，对物质利益的追求有所下降。</p> <p>5. 不同类型学校大学生的学习动机也有所不同。例如，学业任务相对较重的工科和医科院校的大学生更害怕失败，求职进取心不是很重；而军事院校的大学生则侧重社会取向和个人成就，对物质追求不是很迫切。</p>	7 分钟
<p>2.3 激发大学生的学习动机</p> <p>学习动机对学习活动的影晌是巨大的，大学生有意识地培养自己正确的学习动机，对学习会产生不可估量的作用。</p> <p>具体而言，可从以下几方面努力。</p> <p>（一）确立高尚的优势动机</p> <p>（二）激发认知性动机和成就动机</p> <p>（三）适度调节学习动机强度</p> <p>（四）培养积极的学习情感</p>	8 分钟
<p>3. 提高学习效率——科学用脑</p> <p>1. 勤用脑，学习好</p> <p>大学生勤用脑，不仅不会用“坏”脑子，反而会使头脑越来越灵活：在学习中，对课外知识吸收得更快、更多；对疑难问题反应越来越敏捷，思维更加清晰，解决的方法也更迅速有效。</p>	5 分钟
<p>2. 使用不当，大脑“罢工”</p> <p>3.1 提高学习效率的关键——学会科学用脑</p> <p>3.1.1 保证大脑的休息</p>	5 分钟

教 案（续页）

课程名称：大学生心理健康教育

编写时间：2023年9月26日

<p>大学生要重点保证大脑的休息，这是使大脑细胞发挥正常功能的必要条件。休息的方式有如下几种。</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 睡眠休息法(2) 交替活动休息法(3) 保证学习生活规律	
<p>4. 大学生常见的学习障碍及调适</p> <p>4.1 学习障碍对大学生的影响</p> <ul style="list-style-type: none">1、学习障碍影响大学生的学习成绩2、学习障碍影响大学生的抱负水平3、学习障碍对大学生情绪的影响	5 分钟
<p>4.2 大学生学习障碍及其调适</p> <p>4.2.1 大学生学习动机冲突及其调适</p> <p>面对学习动机的冲突，可采取以下方法进行自我心理调适。</p> <p>首先，确立优势学习动机。大学生首先要弄清楚“为什么要学习”这个问题，把掌握自己学习动机的实质和发展方向。这样才会有刻苦学习的持久动机，才能抵御其他动机的诱惑和阻碍。</p> <p>其次，激发成就动机。要充分激励自我，努力克服障碍、施展才能，为自己认为重要的或有价值的工作而努力追求成功。</p> <p>4.2.2 大学生认知障碍及其调适</p> <p>在对认知障碍进行自我调试过程中，很重要的一点就是培养学习兴趣。兴趣的发展是一个“有趣——乐趣——志趣”逐步深化的过程。首先要寻找发现“有趣”点。“有趣”是兴趣发展的低级水平，它往往是被某些外在的新异现象所吸引而产生的直接兴趣。其次，要善于从有“趣点”上引发出“好奇心”，逐步将注意力引向所学内容，进入“乐趣”阶段。第三，推动“乐趣”向“志趣”发展。“乐趣”是“兴趣”发展的终极水平，它是在“有趣”的基础上逐步产生而形成的，表现为基本定向、持续时间较长，但它还不足以推动个体为了某种目标而奋斗终生。只有当兴趣上升到“志趣”阶段，才会使个体全身心投入到学习中去。</p> <p>4.2.3 大学生注意力障碍及其调适</p> <p>克服注意力障碍可以从以下几方面入手：</p> <ul style="list-style-type: none">(一) 注重培养浓厚的学习兴趣(二) 调整好心态并养成注意习惯(三) 通过科学训练强化注意力 <p>4.2.4 大学生考试焦虑及其调适</p> <p>对考试焦虑的自我调适，可采用以下方法：</p> <ul style="list-style-type: none">(一) 改变认知法(二) 调节放松法(三) 想象放松法	15 分钟

教 案（续页）

课程名称：大学生心理健康教育
日

编写时间：2023 年 9 月 26

<p>4.2.5 大学生学习心理疲劳及其调适</p> <p>造成学习疲劳的主要原因有：学习负担过重、学习时间过长、学习强度过大；学习方法不当、学习内容单调、学习方法死板；学习目的不明确、兴趣不浓、动力不足等。可采取以下几种方法进行调适。</p> <ol style="list-style-type: none">1、科学运用大脑2、顺应生物节律3、会转移注意力 <p>4.思考题</p> <ol style="list-style-type: none">1. 大学生学习心理的特点？2. 当代大学生学习动机的特点有哪些？大学生的心理特点有哪些特殊性与脆弱性？3. 大学生如何调适考试焦虑？ <p>三. 课程总结</p>	<p>5 分钟</p>
--	-------------

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/777145054035006123>