

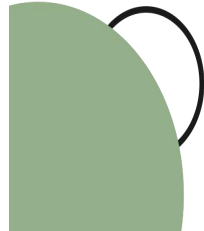
大学生心理健康教育 开学第一课

东北财经大学
心理健康指导中心



Welcome

欢迎



有趣的灵魂即将相遇

- 创新教法
- 共同修习
- 突出体验



心理健康课的打开方式

“看一看” “听一听” “想一想” “说一说”

我看一看，3个项目（人或物）

“我看到了窗户”

“我看到了小张”

.....



“看一看” “听一听” “想一想” “说一说”

我想一想，感受“我看到的3个项目”

“我看到了窗户，很明亮，让我舒服”

“我看到了小张，很可爱，让我开心”

.....



“看一看” “听一听” “想一想” “说一说”

我说一说，说给邻座的1-2位同学

A: “你好，我是……,我想和你说说我看到的……”

“我看到了窗户，很明亮，让我舒服”

……

B: “你好，我是……,谢谢你的分享，你让我看到了……,也感受到你……”

“我也想和你说一说，我看到什么，想到什么？”

……



新学期，从“心”开始

认真地表达自己与聆听别人
是最基本的交流方式

从“心”开始 “做一做”

每周给自己一个沉浸的90分钟
课后坚持打卡“助人自助”

开学第一课

新学期

从❤️开始

★课程目标

★教学内容

★教学方式

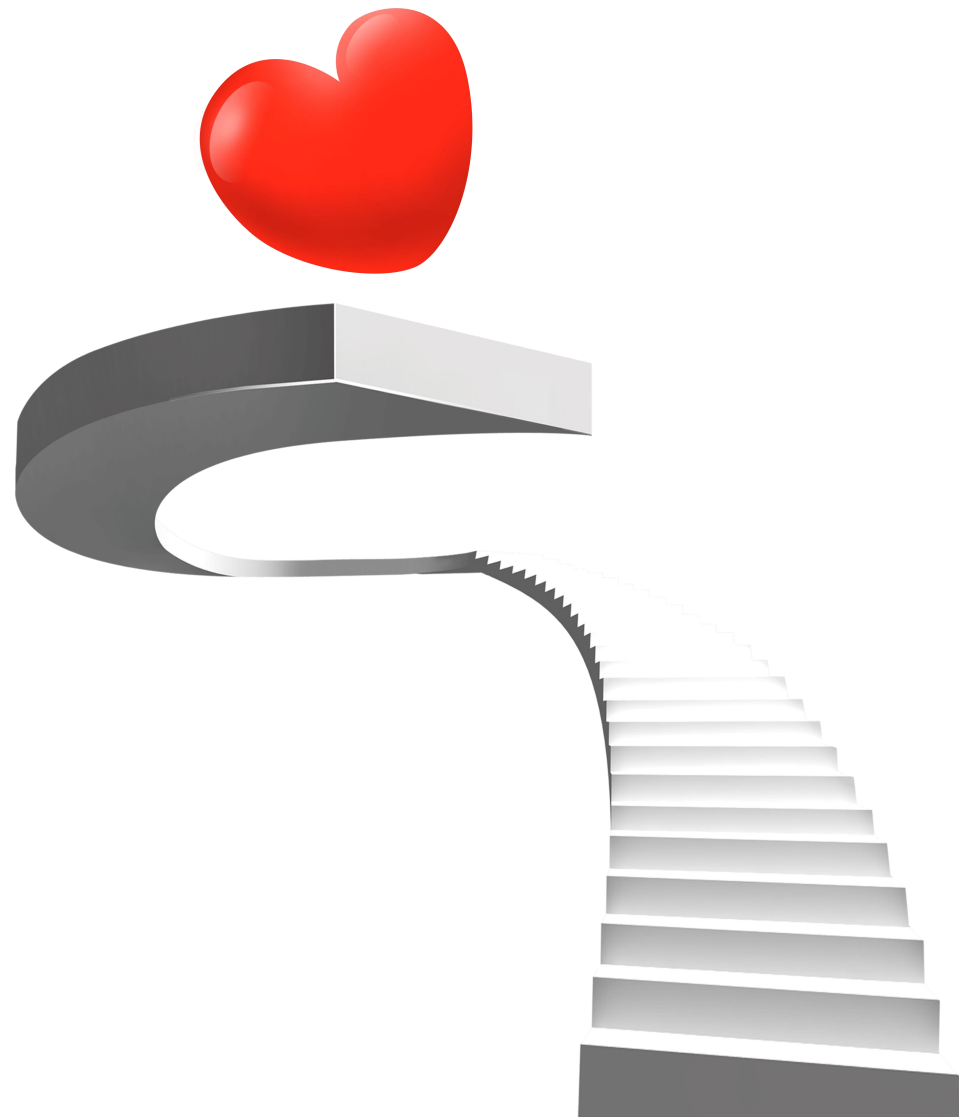
★考核标准

★建立小组

01 课程目标

两个关键目标

- 理解心理健康
- 培养健康心理



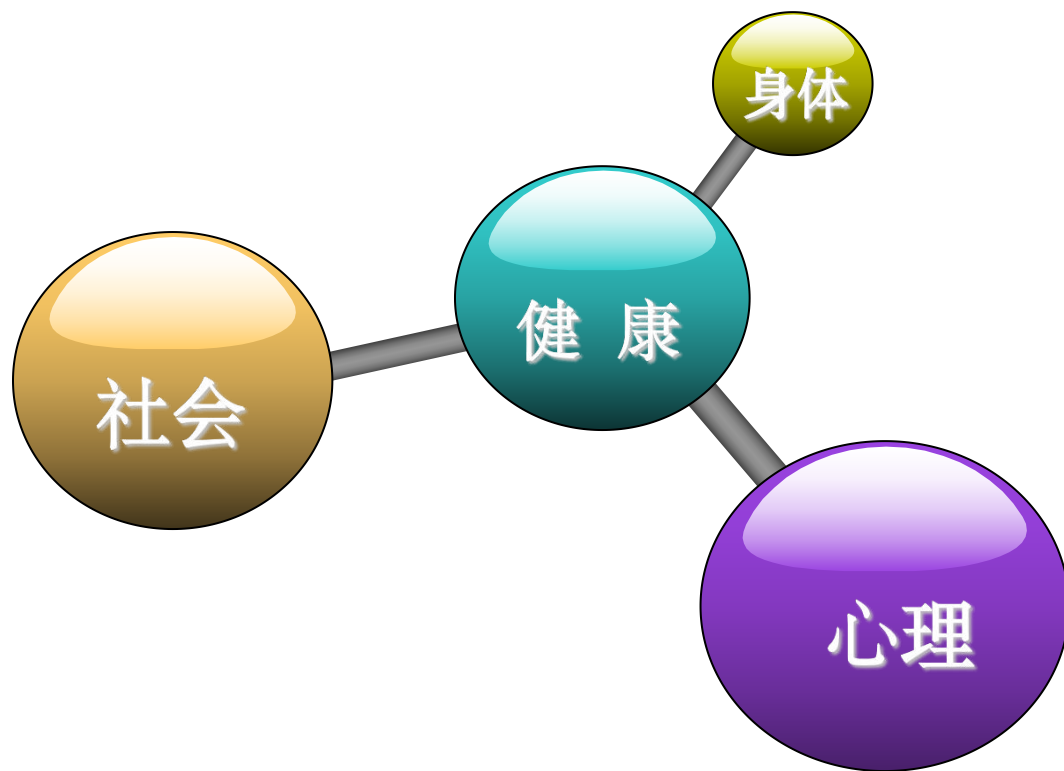
我理解的心理健康

“想一想” “说一说”

我们理解的心理健康

“说一说” “听一听”

理解“心理健康”定义



世界卫生组织（WHO）提出的健康定义



**心理不健康
就是得了精神病**



**心理不健康
属于心理正常范畴**

心理正常		心理不正常
心理健康	心理不健康	含人格障碍，确诊的神经症，其他各类精神障碍
	一般心理问题 严重心理问题 可疑神经症	



心理咨询主要针对有轻、中度心理与生活适应问题的正常人，以及处于恢复或复原期的病人。



**心理健康就是
一点儿心理问题都没有**



**心理健康是比较而言的
绝对的健康是不存在的**

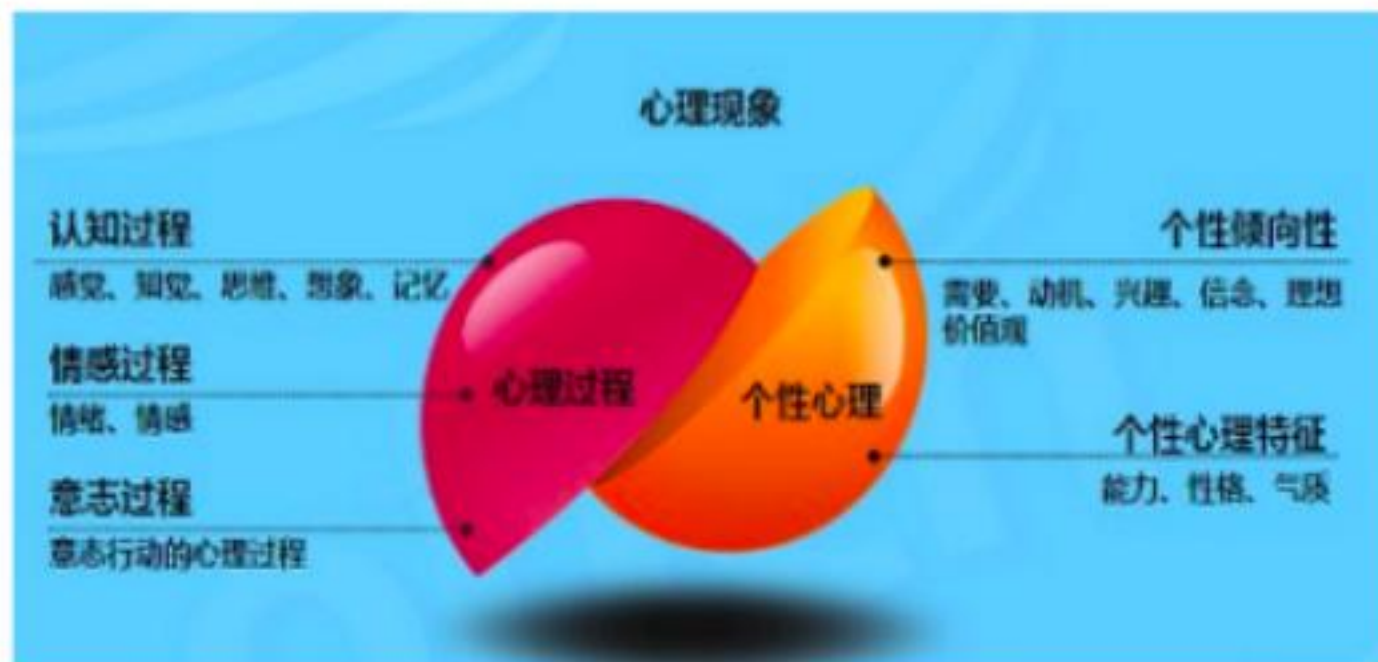


**多学心理学知识
心理就能更健康**



**心理健康需要了解知识
更需要付诸行动**

心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学



理解“心理健康”

- 身体、智力、情绪十分调和
- 适应环境，人际交往融洽、关系和谐
- 有幸福感
- 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活



我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



02 教学内容

七个模块

➤00 开课导学

➤01 认识自己

➤02 人格特征

➤03 情绪调适



➤04 学业管理

➤05 人际交往

➤06 亲密关系

➤07 生命力量

03 教学方式

混合式教学

- 线上

- 智慧树平台

- 线下

- 展示-交流
- 体验-反馈
- 学习-研讨

线上学习

周次	2	4	6	8	10	12	14
模块主题	01 认识自己	02 人格特征	03 情绪调适	04 学业管理	05 人际交往	06 亲密关系	07 生命力量
知到 (智慧树平台)	平台课程并不完全以模块主题命名 请同学参照模块主题词学习平台相应的内容 合理安排好学习进度						

【重要提示】严格按照平台学习指南、考核标准、考试时间执行

线下学习

周次	3	5	7	9	11	13	15	16
主题	01 认识自己	02 人格特征	03 情绪调适	04 学业管理	05 人际交往	06 亲密关系	07 生命力量	总结答疑
互动评价	1.展示小组根据预先获得的题目进行展示 2.非展示小组对展示组做评价，小组讨论完成学习心得 3.师生围绕模块主题学习交流							

因节假日、期中考试等导致平行班进度不同时，会做周次调整，请大家留意白果云平台通知

原有教法

课堂展示

- 01-07模块根据题目展示
- 每次展示由3个小组依序进行
(模块、次序建组时抽签产生)
- 每组10-15分钟 (以当次展示题目的要求为准)

小组作业

- 非展示小组对展示组评价
- 通过课内/外小组讨论，完成小组作业表单
- 按时按要求提交电子版

例：若1-3组展示，除1-3组外其余小组提交评价与学习心得，类推

创新教法

课堂展示

- 01-07模块根据题目展示
- 每次展示由3个小组依序进行（模块、次序建组时抽签产生）
- 每组10-15分钟（以当次展示题目的要求为准）
- 小组互评、师生研讨
- 生成学习笔记与行动方案、保存

小组作业

- 线上学习心得
- 1-3个知识点
- 学到了什么-要做到什么-怎样能保证做到

例：若1-3组展示，除1-3组外其余小组中的成员可以个体方式围观

04 考核标准

维度、比重、内容、评价主体

- 考勤1次，10%（百分折算6、8、10），线下展示（参与、到场），同学
- 小组作业7次，20%，线上学习反馈，老师
- 课堂展示1次，30%，同学+老师
- 智慧树平台综合测试，40%，平台



举个例子 算算分

- 小白同学在《大学生心理健康》课程的考勤满分，ta所在的小组7次作业得分分别是100、90、100、100、100、100、100，ta所在的小组课堂展示100分，小白在智慧树平台综合测试得分87.7分。

- **问：小白同学《大学生心理健康》课程期末分数是多少？**

- 签到*10%+小组作业7次平均分*20%+课堂展示*30%+智慧树*40%

$$=100*10\%+98*20\%+100*30\%+87.7*40\%$$

$$=10+19+30+35$$

$$=94$$

重要提示：计算过程及最终结果的分数仅取整数部分，小数点后不计！

考勤（百分制）

- 及格-60
- 良好-80
- 优秀-100

小组作业

《大学生心理健康教育》学习心得记录表

我们的组序和组名	
填写时间	年 月 日
本次学习的模块主题	
我们对本次小组展示的评定 (结果为 A 或 B, 建议从内容与形式两方面给出评价依据)	
知识点 1	
我们学到了	
我们打算这样做	
我们愿意这样来保证 行动的成果	
知识点 2	
我们学到了	
我们打算这样做	
我们愿意这样来保证 行动的成果	

知识点 3	
我们学到了	
我们打算这样做	
我们愿意这样来保证 行动的成果	
其他我们希望表达的	

【温馨提示】

- 1.上表中如果知识点 2、知识点 3 没有相应的表达内容，请删除表格中的对应行。“其他我们希望表达的”若无内容，请填写“无”。
- 2.每次线上课当周周六 23:59 前，组长将学习心得记录表提交白果云平台，逾期提交视为放弃当次作业成绩。
- 3.每次作业按照小组成绩反馈组长，小组分数即为每位成员得分。

课堂展示

《大学生心理健康教育》 课堂展示评分表

小组（序号、组名）：

课程主题：

时间：

序号	评价维度	满分	得分
1	对展示主题有恰当的理解和解读	20	
2	内容科学、简明，条理清晰，素材使用规范	20	
3	有创新的、建设性的观点	20	
4	展示课件制作精良、交互性强	20	
5	能体现团队合作，展示过程自然流畅	20	
总分			

智慧树平台



请同学们参考使用，并互相帮助、提醒、确认是否登录进正确的学习平台

问鼎百分的附加分

“525” 心理健康月活动【0-5分】

再算算分

- 小白同学在《大学生心理健康》课程的考勤满分，ta所在的小组7次作业得分分别是100、90、100、100、100、100、100，ta所在的小组课堂展示100分，小白在智慧树平台综合测试得分87.7分，**参加“525”心理健康月活动得到附加分5分。**

- **问：小白同学《大学生心理健康》课程期末分数是多少？**

- 签到*10%+小组作业7次平均分*20%+课堂展示*30%+智慧树*40%+5

$$=100*10\%+98*20\%+100*30\%+87.7*40\%+5$$

$$=94+5$$

$$=99$$

重要提示：计算过程及最终结果的分数仅取整数部分，小数点后不计！

问鼎百分的附加分

“525”心理健康月活动【0-5分】
第6周后公布活动与计分方法

05 建立小组

建立小组

建

- 白果云分组
- 成员聚拢
- 3分钟

立

- 互相认识
- 选组长、取组名、定组规
- 组长讲台前就位
- 10分钟

小组认领模块

请抽取卡牌

牌面数码
代表对应的模块

牌面花色
代表展示顺序

红心♥-①

黑桃♠-②

梅花♣-③

【温馨提示1-关于线下展示】

同一模块展示主题下可能有一个或多个题目

当有多个题目时可根据小组集体倾向选择其一进行展示

【温馨提示2-关键时间点】

线下展示题目 请关注上一模块展示结束当日白果云平台发布的课件“**模块展示选题”

如进行“02模块 人格特征”展示的三个小组，请关注第3周白果云平台“02模块展示选题”；再如进行“03模块 情绪调适”展示的三个小组，请关注第5周白果云平台“03模块展示选题”，依次类推。

线上作业 通常在线上学习周课程当日发布小组任务，请按时按要求在平台对应区提交

【温馨提示3-通知与联系】

白果云平台通知

白果云私信、邮件或办公电话

感谢观看
第3周见

