

《心理健康与职业发展》

课程教学大纲

一、课程基本信息

课程类型	总学时为 16 学时数	☒ 理论课（含上机、实验学时）			
	总学时为 8 周数	☒ 实习	☐ 课程设计	☐ 毕业设计	
课程编码	7196811	总学时	16	学分	1
课程名称	心理健康与职业发展				
课程英文名称	Psychology and Successful Development of College Students				
适用专业	所有专业				
先修课程	无				
开课部门	学生工作部、招生就业处				

二、课程性质与目标

本课程为新生必修课。目的是让学生了解心理健康知识，正确积极看待成长中所遇到的心理问题，培养学生心理健康意识和心理调控能力。

了解职业的特性，思考未来理想职业与所学专业的关系，逐步确立长远而稳定的发展目标，有针对性地提高自身素质和职业需要的技能。

课程目标 1：心理素质教育教学是高校心理素质教育的重要途径与方法。通过心理健康知识的讲授，使学生认识心理健康与个人成才发展的关系，了解常见的心理问题，学会和掌握心理调解的方法，解决成长过程中遇到的自我认识、学习适应、人际交往、情绪管理、压力应对、恋爱心理等方面的问题，从而提升大学生的心理素质，有效预防心理疾病和心理危机，促进大学生的全面发展和健康成长。

课程目标 2：职业发展教育教学是学生了解社会职场的重要手段，认识学习与工作的不同、学校与职场的区别，引导学生顺利适应生涯角色的转换，为职业发展奠定良好的基础，实现高质量的人生转变。

课程思政目标：大学生心理健康工作是思政工作重要的组成部分，课程以理论联系实际的方式帮助学生在了解心理健康知识，促进身心和谐发展的同时，坚定理想信念，塑造爱国情怀，使学生能够积极适应社会，为建设国家，贡献力量激发内在动力。

三、课程教学基本内容与要求

第一讲 和谐——从人际交往开始

[教学目标]

通过本章的学习，使学生正确认识人际交往的过程与意义，了解影响人际交往的心理因素，学会解决人际交往中常见的心理困扰，掌握建立与维护良好人际关系的方法。

[教学内容]

一、人际交往中的魅力

（一）人际交往探秘

1. 什么是人际交往
2. 人际交往的过程

（二）人际交往的类型

1. 萨提亚关于人际沟通的类型
2. 柏恩的交互分析人际交往类型

（三）人际交往润泽人生

1. 人际交往是人适应与发展的必须
2. 人际交往是人身心健康的滋养剂
3. 人际交往是完善自我的需要
4. 人际交往是事业成功发展的需要

二、人际交往中的暗礁

（一）缺乏自信，不敢交往

1. 自我评价偏低
2. 怕被拒绝
3. 羞于主动

（二）自我中心，拒绝交往

1. “我只顾我”
2. “他人跟我无关”
3. “我永远正确”

（三）猜疑嫉妒，阻碍交往

1. 猜疑导致误解
2. 嫉妒伤害你我

（四）缺乏技巧，不会交往

1. 封闭自我
2. 取悦他人

3. 抱怨他人

三、构建和谐的人际关系

（一）提升自信，主动交往

1. 摘下眼镜看自己
2. 打开心窗，开放自我

（二）尊重他人，传递爱心

1. 尊重每个人的独特性
2. 尊重每个人的价值
3. 培养自己的利他意识
4. 学习保持平等的关系
5. 尊重他人的自我决定
6. 通过语言和行为让对方感受到尊重

（三）心怀真情，坦诚待人

1. 真诚要表里一致
2. 用真诚的心和智慧的语言表达真诚

（四）共情理解，心心相通

1. 放下自己的主观想法，认真倾听别人
2. 感受对方的情绪感受
3. 通过语言沟通心灵

（五）善用技巧，提高沟通技能

1. 了解心理效应，增强沟通效能
2. 善用幽默，润滑人际关系

【团体活动】

1. 心有千千结——感受合作的力量
2. 优点大轰炸——感受赞美的功能

第二讲 幸福——从学会恋爱开始

[教学目标]

通过本章的教学，使学生理解爱情的内涵和相关理论，学习处理恋爱中的问题和心理困扰，提升爱的能力，使人格日趋成熟与完善。

[教学内容]

一、神秘的爱情

（一）解读爱情密码

1. 爱情的生理基础

2. 爱情的生化反应

3. 爱情的心理动机

4. 爱情是一种能力

(二) 探寻爱情真谛

1. 爱情三角形

2. 爱情多味斋

(三) 恋爱，你准备好了吗？

1. 恋爱热身跑

2. 恋爱演练场

3. 恋爱备忘录

二、爱情梦工厂

(一) 爱的神奇吸引力

1. 男性常用的放电信号

2. 女性常用的放电信号

(二) 我会爱谁？

1. 为何他/她会吸引我？

2. 我们到底爱上了谁？

(三) 恋爱中的冲突

1. 争吵背后的家庭秘密

2. 你的爱是否不够专一

3. 为了家长来爱你

4. 猜疑疏远了彼此

(四) 当爱已成往事——失恋

1. 有一种爱叫放手

2. 往事并不如烟

3. 没有到不了的明天

(五) 别样的爱

三、爱情加油站

(一) 自我完善，增强爱的吸引力

1. 我爱我，他（她）才爱我

2. 给自己充电，增添你的魅力

(二) 表达与接受，爱的自信与主动

1. 表达爱的能力（爱是遇见，也是表达；要大胆说出来）

2. 接受爱的能力

(三) 学会拒绝，尊重自我与他人

1. 拒绝，需要艺术的语言
2. 拒绝，请不要回头

(四) 心灵沟通，化解恋爱冲突

1. 理性度过爱情危机
2. 窗外依然有蓝天

(五) 应对失恋，自我调节情绪

1. 走出失恋的阴霾
2. 对付失恋的四大法宝

[课堂活动]

1. 头脑风暴与即兴分享：恋爱的好处？不恋爱的好处？
2. 讨论：爱情的功能
3. 团体活动：小组分享——我理想中的爱情；请求与拒绝

第三讲 快乐——从管理情绪开始

[教学目标]

通过本章的教学，使学生了解健康情绪的标准和自己的情绪特点，掌握情绪管理的理论与方法，学会主动调整情绪，解决情绪困扰，提升情绪管理的能力。

[教学内容]

一、情绪是生命的色彩

(一) 多彩的情绪

1. 初识情绪
2. 解读情绪

(二) 情绪关系链

1. 情绪与需要
2. 情绪与认知
3. 情绪与生理
4. 情绪与个性
5. 情绪与情境

(三) 情绪左右人生

1. 情绪与身心健康
2. 情绪与学习效率
3. 情绪与人际关系
4. 情绪与潜能发挥

二、情绪困扰知多少

(一) 你的情绪健康吗?

1. 健康情绪的要素
2. 健康情绪的标准

(二) 大学生常见的情绪困扰

1. 郁闷
2. 抑郁
3. 焦虑
4. 愤怒
5. 孤独感

三、我的情绪我做主

(一) 学会接纳情绪

1. 情绪是内在自我的表达
2. 了解情绪的发生规律
3. 掌握情绪的辩证法

(二) 正确表达情绪

1. 适时表达情绪
2. 适度表达情绪
3. 恰当表达情绪

(三) 善于调控情绪

1. 培养积极情绪
2. 化解负性情绪
3. 自我平衡情绪

四、压力应对

(一) 转换视角，调整认知

1. 消除不合理信念
2. 发现新的可能性
3. 将悲观变为乐观

(二) 放松身心，降低压力

1. 爱好广泛转移压力
2. 加强锻炼增强抗压力
3. 积极暗示给力自己

(三) 积极实践，磨练意志

1. 以开放的心态欢迎挑战
2. 以投入的姿态享受生活

3. 以认真的态度控制生命
4. 以随和的心境接纳不可为

（四）主动求助，善用资源

1. 建立自己的压力管理网络
2. 寻求导师支持
3. 寻求朋友帮助

[思考题]

1. 活动：情绪彩虹图
2. 头脑风暴：那些让你快乐的瞬间

第四讲 人生——从珍爱生命开始

[教学目标]

通过本章的教学，使学生了解生命和死亡的价值和意义，感悟生命的重要性，引导大学生尊重生命，感恩生命，热爱生活，提升对生命价值的认识，掌握自杀危机的识别与干预方法。

[教学内容]

一、生命的追寻

（一）认识生命

1. 神奇的生命
2. 神圣的生命
3. 珍贵的生命

（二）由死向生

1. 死亡为生命设限
2. 死亡不可预测
3. 死亡是生命的导师

（三）生命的价值

1. 生命中有我、有你也有他
2. 生命可以增值
3. 活出生命的精彩

二、大学生生命的困惑

（一）目标迷失

1. 我为谁活？
2. 我为什么活？

（二）价值感欠缺

1. 学习成绩是你的价值？

2. 爱情是你的价值？
3. 好工作是你的价值？

（三）态度倦怠

1. 有今天，没明天
2. 有学业，没学习
3. 有相处，没交往
4. 有面容，没笑容

三、尊重生命，珍爱人生

（一）关爱自我，热爱生命

1. 接纳生命，关爱自我
2. 热爱生活，活在当下
3. 直面压力，挑战命运

（二）心怀感激，体味幸福

1. 感激生命中的每一个人
2. 感激你所拥有的生活

（三）活好生命，创造价值

1. 开发潜能，实现价值
2. 关爱他人，体现价值
3. 奉献社会，创造价值

四、预防自杀，守护生命

（一）生命的威胁

1. 过重的压力，生命不可承受
2. 抑郁症，生命的杀手
3. 自杀，一种不必要的死亡

（二）自杀的讯号

1. 自杀可以识别
2. 语言的警示
3. 行为的提醒

（三）自我求助

1. 自我调整，阳光心态
2. 信任他人，共担苦乐
3. 寻求咨询，专业帮助

（四）救助他人

1. 真情关爱，温暖生命

2. 鼓励求助，呵护生命

3. 及时报告，守护生命

【思考与调查】

1. 讨论：人的一生应该怎样度过？

2. 课堂调查

第五讲 建立生涯与职业意识

通过本部分的学习，使大学生意识到确立自身发展目标的重要性，了解职业的特性，思考未来理想职业与所学专业的关系，逐步确立长远而稳定的发展目标，增强大学学习的目的性、积极性。

（一）职业发展与规划导论

教学目标：通过介绍职业对个体生活的重要意义以及对高校毕业生就业形势的介绍与分析，激发大学生关注自身的职业发展；了解职业生涯规划的基本概念和基本思路；明确大学生活与未来职业生涯的关系。

教学内容：

- 1.职业对个体生活的重要意义、高校毕业生就业形势；
- 2.所学专业对应的职业类别，以及相关职业和行业的就业形势；
- 3.职业发展与生涯规划的基本概念；
- 4.生涯规划与未来生活的关系；
- 5.职业角色与其他生活角色的关系；
- 6.大学生活（专业学习、社会活动、课外兼职等）对职业生涯发展的影响。

（二）影响职业规划的因素

教学目标：使学生了解影响职业发展与规划的内外重要因素，为科学、有效地进行职业规划做好铺垫与准备。

教学内容：

- 1.影响职业生涯发展的自身因素；
- 2.影响职业生涯发展的职业因素；
- 3.影响职业生涯发展的环境因素。

第六讲 职业发展规划与就业能力提高

通过本部分的学习，使学生了解自我、了解职业要求，学习决策方法，形成初步的职业发展规划，确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式，有针对性地提高自身素质和职业需要的技能，以胜任未来的工作。

（一）认识自我

教学目标：引导学生通过各种方法、手段来了解自我，并了解自我特性与

职业选择和发展的关系，形成初步的职业发展目标。

教学内容：

1.能力与技能的概念；能力、技能与职业的关系；个人能力与技能的评定方法；

2.兴趣的概念；兴趣与职业的关系；兴趣的评定方法；

3.人格的概念；人格与职业的关系；人格的评定方法；

4.需要和价值观的概念；价值观与职业的关系；价值观的评定方法；

5.整合以上特性，形成初步的职业期望。

（二）了解职业

教学目标：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。

教学内容：

1.我国对产业、行业的划分及概述；我国劳动力市场的基本状况；国内外职业分类方法；

2.影响劳动力市场的因素；

3.根据设定的职业发展目标确定职业探索的方向；

4.职业信息的内容：工作内容、工作环境、能力和技能要求、从业人员共有的人格特征、未来发展前景、薪资待遇、对生活的影响等；

5.搜集职业信息的方法：可利用学校、社区、家庭、朋友等资源。

（三）了解环境

教学目标：使学生了解所处环境中的各种资源和限制，能够在生涯决策和职业选择中充分利用资源。

教学内容：

1.探索学校、院系、家庭以及朋友等构成的小环境中的可利用资源；

2.了解国家、社会、地方区域等大环境中的相关法律法规、经济形势，探索其对个人职业发展的意义和价值。

（四）职业发展决策

教学目标：使学生了解职业发展决策类型和决策的影响因素，思考并改进自己的决策模式。引导学生将决策技能应用于学业规划、职业目标选择及职业发展过程。

教学内容：

1. 决策类型；职业生涯与发展决策的影响因素（教育程度、工作及家庭对决策的影响，个人因素及环境因素）；

2.决策相关理论；决策模型在职业生涯与发展决策过程中的应用；

3.做出决策并制定个人行动计划；

- 4.识别决策过程中的影响因素，提高问题解决技能；
- 5.识别决策过程中的消极思维，构建积极的自我对话。

（五）提高就业能力

教学目标：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，并学会通过各种途径来有效地提高这些技能。

教学内容：

- 1.目标职业对专业技能的要求；这些技能与所学专业课程的关系；评价个人目前所掌握的专业技能水平；
- 2.目标职业对通用技能（表达沟通、人际交往、分析判断、问题解决、创新能力、团队合作、组织管理、客户服务等）的要求；识别并评价自己的通用技能；掌握通用技能的提高方法；
- 3.目标职业对个人素质（自信、自立、责任心、诚信、时间管理、主动、勤奋等）的要求；了解个人的素质特征；制定提高个人素质的实施计划；
- 4.根据目标职业要求，制定大学期间的学业规划。

第七讲 求职过程指导

通过本部分的学习，使学生提高求职技能，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。

（一）搜集就业信息

教学目标：使毕业生能够及时、有效地获取就业信息，建立就业信息的搜集渠道，帮助毕业生提高信息收集与处理的效率与质量。

教学内容：

- 1.了解就业信息；
- 2.搜集就业信息；
- 3.分析与利用就业信息。

（二）简历撰写与面试技巧

教学目标：使学生掌握求职过程中简历和求职信的撰写技巧，掌握面试的基本形式和面试应对要点，提高面试技能。

教学内容：

- 1.简历制作的注意事项；
- 2.求职礼仪；
- 3.面试基本类型与应对技巧；
- 4.面试后注意事项。

（三）心理调适

教学目标：使学生理解心理调适的重要作用；指导学生掌握适合自己的心

理调适方法，更好地应对求职挫折，纾解负面情绪。

教学内容：

- 1.求职过程中常见的心理问题；
- 2.心理调适的作用与方法；
- 3.建立个性化的心理调适方法。

（四）就业权益保护

教学目的：使学生了解就业过程中的基本权益与常见的侵权行为，掌握权益保护的方法与途径，维护个人的合法权益。

教学内容：

- 1.求职过程中常见的侵权、违法行为；
- 2.就业协议与劳动合同的签订；
- 3.违约责任与劳动争议；
- 4.社会保险的有关知识。

第八讲 职业探知与创业教育

通过本部分学习，使学生了解学习与工作的不同、学校与职场的区别，引导学生顺利适应生涯角色的转换，为职业发展奠定良好的基础。了解创业的基本知识，培养学生创业意识与精神，提高创业素质与能力。

（一）从学生到职业人的过渡

教学目标：引导学生了解学校和职场、学生和职业人的差别，建立对工作环境客观合理的期待，在心理上做好进入职业角色的准备，实现从学生到职业人的转变。

教学内容：

- 1.学校和职场的差别；学生和职业人的差别；
- 2.初入职场可能会面临的问题以及解决方式。

（二）工作中应注意的因素

教学目标：使学生了解影响职业成功的因素，积累相关技能，发展良好品质，成为合格的职业人。

教学内容：

- 1.影响职业成功的因素——所需知识、技能及态度的变化；
- 2.有效的工作态度及行为；
- 3.工作中的人际沟通；
- 4.职业道德培养。

（三）创业教育

教学目标：使学生了解创业的基本知识，培养学生创业意识与创业精神，提高创业素质与能力。

教学内容：

- 1.创业的内涵与意义；
- 2.创业精神与创业素质；
- 3.成功创业的基本因素；
- 4.创业准备及一般创业过程；
- 5.创业过程中应注意的常见问题及对策；
- 6.大学生创业的相关政策法规。

四、本课程与其它相关课程的联系与分工

本课程为公共必修课，课程内容为心理健康教育和职业发展教育各占 50%，该课程与其他课程无联系和分工。

五、课程各教学环节和各篇章(节)学时分配

章 节	内 容	总课时	讲授课时	实践活动
第一讲	和谐——从人际交往开始	2	1	1
第二讲	幸福——从学会恋爱开始	2	1	1
第三讲	快乐——从管理情绪开始	2	1	1
第四讲	人生——从珍爱生命开始	2	1.5	0.5
第五讲	建立生涯与职业意识	2	1	1
第六讲	职业发展规划与就业能力提高	2	1	1
第七讲	求职过程指导	2	1	1
第八讲	职业探知与创业教育	2	1.5	0.5

六、课程学时分配

教学内容	讲授	实验	上机	课内 学时 小计	课外 学时
第一讲 和谐——从人际交往开始	1				1
第二讲 幸福——从学会恋爱开始	2				0
第三讲 快乐——从管理情绪开始	2				0
第四讲 人生——从珍爱生命开始	2				0
第五讲 建立生涯与职业意识	1				1
第六讲 职业发展规划与就业能力提高	2				0
第七讲 求职过程指导	2				0
第八讲 职业探知与创业教育	2				0

合 计	14				2
-----	----	--	--	--	---

七、教学设计与教学组织

本课程采用教学、活动与实践相结合的方式，主要采取知识讲授、案例分析、小组活动、师生互动、角色扮演、情景模拟训练、社会调查等方法充分调动学生的积极性。通过活动，帮助学生感受心理规律，学习心理健康定律，学习内塑自我，外控情绪，了解职场特点、提高就业能力、锻造过硬本领，促进自我与国家、社会和谐发展，做合格的社会主义事业的接班人。

八、教材与参考资料

1. 教材

1、教材：《大学生心理健康与自我成长》，中共北京市委教育工作委员会组织编写，北京出版社出版，2011年12月第一次印刷，ISBN 978-7-200-09000-0；

2、教材：《大学生职业生涯发展与规划》，王艳梅，高等教育出版社，2011年9月1日第一次印刷，ISBN 978704033464

2、教学参考书

[1]职业生涯发展与规划.（2005-05 版次），教育部高校学生司组织编译，高等教育出版社，ISBN 9787040160833

九、课程考核方式与成绩评定标准

以学生日常的参与程度和课堂调查情况为评定标准，旨在强调学生通过学习获得自我成长，能够积极适应发展。

课程考核参照平时学生参与课程和活动的表现为二分制，以通过或不通过作为结果。能够积极参加课程学习，参与课上活动，完成所布置的作业，掌握老师所讲的知识并运用的学生给予通过。

十、大纲制(修)订说明

本大纲根据教育部办公厅关于印发《北京高校<大学生心理健康>课程教学大纲（试行）》（教思政厅[2011]1号）的通知和《大学生职业发展与就业指导课程教学要求的通知》（教高厅[2007]07号）的通知要求”，以及我校本科生教学计划而制定，专门针对大学新生开设此公共必修课。

大纲执笔人：姚彩琴、李京京

大纲审核人：高国伟、孙宗瑞

开课系主任：无

开课学院教学副院长：无

制（修）订日期：2021 年 8 月