

《大学生心理健康教育》教材简介

1. 教材简介（含教材更新情况，600字以内）

本教材深入贯彻落实习近平总书记关于职业教育工作和教材工作的重要指示批示精神，以《高等学校学生心理健康教育指导纲要》等文件精神为指导，以提高大学生心理素质、培养大学生积极品质、促进大学生身心健康和全面发展为目标，结合高职高专大学生心理特点和素质要求进行编写，是集“文字-图片-音频-视频-在线慕课”一体的符合新时代背景和心理健康要求的融媒体教材。

本教材主要供高职高专医药卫生类三年制大专各专业使用。内容包含导论、走进心灵、自我意识与职业发展、有效学习与时间管理、积极情绪与情绪管理、积极心态与人际交往、两性交往与爱的艺术、挫折应对与压力管理、网络心理与问题应对、关爱家人与享受亲情、珍爱生命与危机应对、自我完善与成长发展等内容共 11 章，229000 字，建议授课时间 32-36 学时。

教材按“1+6”模式设计，即正文加上“案例”“、链接”、“素质拓展训练”、“知识小结”、“获得与成长”、“自测题”等 6 环节。理实并重、学训结合，课堂学习和课后延学兼顾，富有思想性、知识性、趣味性、实用性。

教材配套开发了丰富的数字化资源，基于互联网+信息技术在“中科云教育”平台数字化资源和智慧树等配套系列在线开放课程《做自己的心理专家》，提供了教案、课件、在线微视频、拓展学习资料、见面课、单元检测试题库等丰富的教学资源。

教材编委来自全国 6 所医药卫生类高职院校，均为“双师型”教师，是心理教学、科研、咨询骨干，具有丰富教材编写经验，保证了教材的高质量和水平。

2. 教材编写理念与内容设计（800 字以内）

2.1 教材编写理念

本教材深入贯彻全国职业教育大会和全国教材工作会议精神，落实《高等学校课程思政建设指导纲要》《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》《关于加强心理健康服务的指导意见》《国家职业教育改革实施方案》等文件精神，坚持“**理性、健康、和谐、成长发展**”大学心理健康教育的理念，明确 4 个编写理念：一是**以立德树人为根本**，发挥心理学科独特的育人优势；二是**遵循心理学科规律**，创新心理健康教育内容；三是**强化以生为本**，突出心理素养提升；四是**对接“三教”改革精神**，推动心理健康教育课堂革命。贴近新时代高职高专大学生心理特点和素质要求，将知识、能力、思政目标有机融合，强化能力培养与训练，促进学生深度学习，提高心理素质，促进大学生身心健康和谐发展，培养全面发展的高素质技术技能人才。

2.2 内容设计

本教材紧密结合当代大学生心理发展特点与心理需求，内容涵盖 11 个与大学生成长与发展息息相关的主题，将积极心理学理念和课程思政理念贯穿教材始终，率先将家庭教育、生命意义教育、积极心理学等内容较系统地进入教材。

本教材共计 11 章，分为 5 个模块，即：导论：走进心灵、自我认识、理性情绪、和谐人际关系、自我完善与积极心理。从五个维度阐释当代大学生如何积极维护心理健康，如图 1 所示。

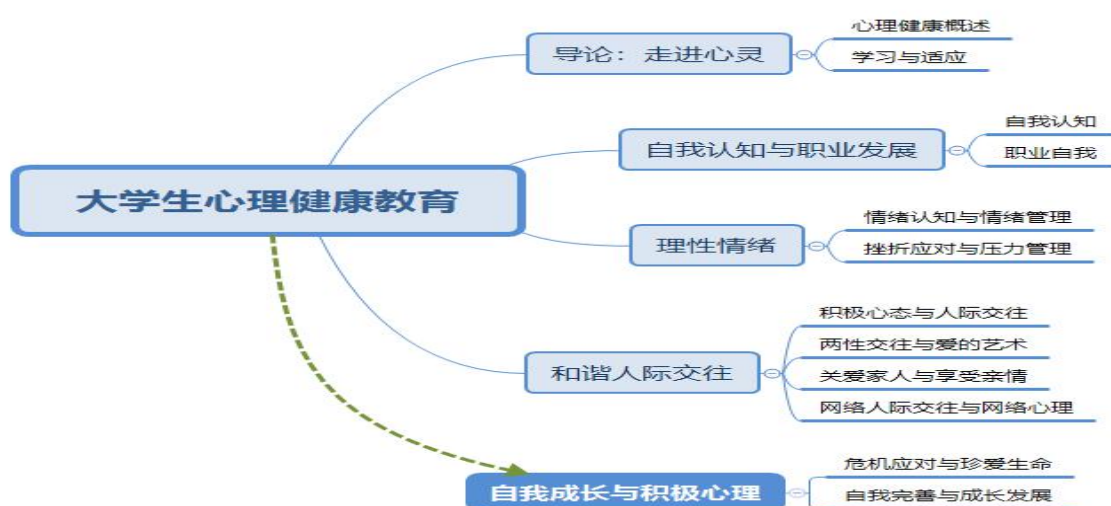


图 1 大学生心理健康教育课程内容设计图

结合混合式教学模式，纸质教材设计了“案例”、“链接”、“素质拓展训练”、“知识小结”、“获得与成长”、“自测题”等环节，促进学生深度学习，助力师生自学、拓学、评学，训练、检测、反思。

配套丰富数字化资源，在线开放课程《做自己的心理专家》，共有：教案与课件 11 份、在线微视频 18 个、拓展学习资料 40 个、见面课 2 个、单元检测 6 个及试题库资源。促进课前学生“智”学，课中教师“慧”教，课后学生“慧”用，促使智慧学习发生。

3. 教材特色与创新（含落实课程思政要求情况，800 字以内）

3.1 教材特色

本教材为科学出版社医药类院校创新教材，有 5 个特点：

科学性与实效性统一。教材将知识教育与能力培养和问题解决有机结合，理论与实践并重，理论够用，技能管用，教学实用。

育心与育德相统一。心理健康教育的教学内容中本身就蕴含着丰富的思政元素，教材将心理健康教育与思想政治教育相融合，促进学生心理健康，形成正确的世界观、人生观、价值观等，促进大学生全面发展。

教材编写与“三教”改革相统一。数字化资源开发与建设促使混合式教学改革，体现教师主导性与学生主体性融合，既充分发挥教师的主导作用，又充分调动学生主动性、积极性。在评价体系中以综合素质为重点，教学组织中强化学生创新能力培养。推进学生地位革命、教师角色革命、评价革命等方面全面改革。

守正与创新相统一。教材遵循心理学基本规律，顺应心理学发展方向，紧密结合新时代高校人才培养要求和当代大学生心理健康需求，积极心理学、家庭教育、生命教育等内容，素质拓展训练、获得与成长等环节是本教材的创新点和亮点。

行业特色与普识教育相统一。教材内容具有浓厚的医药卫生行业特色，符合高职高专医学生学情特点、人才培养方案要求及教学实际。同时，教材中大学生心理健康教育的理论阐述与案例分析（涵盖社会、经济、人文等行业）等方面具有较强的普适性，可供不同类型高职高专教学使用和广大心理学爱好者学习使用。

3.2 教材创新

在教材内容方面，本教材创新增加家庭教育、积极心理学、生命教育等内容，培育学生积极心理品质，全方位提升学生心理健康素养。

在教材结构方面，教材将理论和实践教学相结合，并在理论教学配套素质拓展训练、

收获与成长等模块，强调理实结合、学训相融，促进学生自主学习、自我提升、自我成长。

在配套资源方面，配套开发了丰富的数字化资源，包含系列在线开放课程《做自己的心理专家》及丰富的教案、在线精品课程等资源，是集“文字-图片-音频-视频-在线慕课”于一体的高质量数字化融媒体教材。

4. 教材实践应用及效果（800 字以内）

4.1 教材使用情况

本教材被山东医学高等专科学校（济南）、山东医学高等专科学校（临沂）、长沙卫生职业学院、常德职业学院、四川护理职业学院、遵义医药高等专科学校等多所院校选用，自 2020 年 06 月出版以来，总销量达 24932 册，出版发行 26000 册。不仅在全国高职高专院校被广泛采用，还深受广大心理学爱好者喜爱，得到一致好评。

4.2 使用效果评价

4.2.1 纸质教材使用效果评价

教材使用中普遍反映，本教材以立德树人为主线，以生为本，理论联系实际；突出思想性、体现时代性；定位准确、规划科学、详略得当；强调实用、注重能力，融入思政元素；教材内容科学、资源丰富；形式生动，线上线下融合；教师好教，学生喜用，有效提升学习成绩和育人效果。部分教师、学生还对教材进行书面评价。

教师评价：教材内容贴近大学生心理发展特点，关注大学生心理需求，融知识传授、心理体验与行为训练为一体，既注重了基础知识体系的培养，又保证了大学生理性情绪管理、人际交往、心理危机识别、心理保健等能力的培养。全书配套了丰富的数字化资源，便于实施线上线下混合式教学。教材实用性强，每一章节均配有素质拓展训练，案例丰富，适用范围广泛，通俗易懂，充分调动学生的主动性与积极性。

学生评价：该教材资源丰富、内容详实。文字规范、简练，语句通顺流畅，条理清楚，标点符号、语言通俗易懂。内容设计循序渐进，学习模块从简单到复杂、从易到难，便于线上线下学习，容易使我们掌握心理健康的内容。教材还配套有丰富的心理测评，在线资源生动有趣，增强学习乐趣与积极性，获得极高的学习体验。同学对教材一致好评。详细内容见附件。

4.2.2 数字化资源使用效果评价

截止到目前，配套在线 MOOC 课程《做自己的心理专家》，已开课 3 学期，辐射华中师范大学、天津商业大学、四川护理职业学院等 18 所高校，共 1.33 万人参与学习，互动累计达 23.50 万次，受到师生的一致好评，在线课程先后获评校级课程思政示范课程、校级在线精品课程。