

督导眼中的一堂好课 | 入选课程——焦玉月《大学生心理健康教育》

入选课程基本信息

课程名称：大学生心理健康教育

主讲教师：焦玉月

推荐单位：学团工作处（心理健康教育教研室）



推荐词

教学督导 高学峰

该教师在《大学生心理健康教育》课程教学中，展现出高度的专业素养与育人情怀。教学准备精心，情感投入真挚，成功营造了安全、开放、温暖的课堂氛围，将知识传授、情感体验与价值引领有机融合，育人效果显著。

一、营造安全氛围，催化情感共鸣。教师教态亲切平和，语言富有感染力与共情力，其肢体语言与表情管理本身就是一种积极的非言语示范。通过建立“倾听、保密、不评判”的课堂契约，有效消除了学生的心理防御。授课中，教师并非知识的单向灌输者，而是学生心理世界的“镜子”与“向导”，引导学生坦诚分享、积极互动，使课堂成为情感支持与思维碰撞的共同体。

二、案例贴近实际，思政融入无痕。课程内容设计紧密契合当代大学生在学业压力、人际交往、生涯规划等方面的真实困境，所选案例极具典型性与时代感。在深入分析“内卷焦虑”、“社交孤岛”等现象时，教师能巧妙挖掘其中蕴含的成长契机，引导学生树立理性平和、积极向上的健康心态，将“挫折教育”、“生命教育”、“社会责任”等思政元素自然渗透于知识解析之中，实现了润物无声的育人效果。

三、活动设计精妙，促进知行合一。教学环节层次分明，遵循“情境导入-体验活动-分享感悟-理论升华-实践应用”的科学路径。巧妙运用正念冥想、角色扮演、绘画心理等结构化体验活动，驱动学生主动参与、深度反思。课堂不仅讲解了“何为心理弹性”，更通过活动让学生亲身“体验弹性”，并最终落脚于“如何培养弹性”，有效促进了学生将认知转化为行动，真正体现了以学生发展为中心的教学理念。

教师教学经验与感悟

主讲教师 焦玉月

作为一名大学生心理健康教育教师，我始终怀着对教学工作的敬畏与对生命的关怀走进课堂。《大学生心理健康教育》是一门让学生“既期待又忐忑”的课程。期待，是因为它直面成长中的困惑，关乎自我认知与人生发展；忐忑，则因其涉及内心世界，需要真诚地面对与勇敢地探索。教与学的过程，是一场温暖的陪伴与双向的成长。我的教学理念是：以学生成长为中心，以心理素养提升为导向，以情感体验为载体，以价值引领为内核。

一、注重信息技术与情感教育的深度融合。针对心理健康课程实践性、体验性强的特点，我充分利用信息技术拓展教学时空，营造安全、开放的教学场域。借助课程平台、社交软件等，构建“线上+线下”立体化教学体系。课前，通过学习通平台发布主题讨论与心理自评任务，引导学生初步觉察；课中，运用多媒体创设情境，通过影音素材、互动工具激发情感共鸣，将有限的课堂时间集中于体验活动与深度讨论；课后，在课程平台分享延伸阅读、自助资源，并针对共性困惑录制微课，如“10分钟正念引导，身心放松练习”等，支持学生自主学习和个性化成长。

二、构建多元动态的发展性评价体系。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的方式，注重成长性、发展性。其中，过程性评价（占50%）包括互动表现（权重12%）考察课堂发言、小组讨论、活动参与的质量与投入度；线上任务（权重20%）关注自主学习与反思深度；角色扮演（权重12%）评估实际应用与应变能力；案例讨论（权重16%）培养分析理解与价值判断；四次单元测验（权重各10%）检验知识内化与概念整合。终结性评价（占50%）

为心理情景剧剧本创作，要求学生将所学知识融入一个有冲突、有转变、有成长的故事中。评价不仅看重心理学知识的准确性，更注重剧本的真实性、创造性、疗愈性及价值导向。这一设计旨在鼓励学生将知识转化为叙事智慧，在创作中整合自我，实现“学以致用，以用促悟”。

三、注重心理学科思维的培育与养成。心理健康教育重在思维模式的建构，而非知识的简单记忆。教学中，我着力引导学生：一是建立系统性视角：将情绪、认知、行为、环境联系起来理解心理现象；二是培养发展性眼光：以动态、变化的视角看待成长中的问题与资源；三是掌握证据性思维：学会区分主观感受与客观事实，基于科学依据调整认知；四是形成资源取向：从聚焦“问题”转向发现“优势”，培养心理弹性。通过案例分析、角色扮演、体验练习等多种方式，促进学生将心理学概念转化为理解自我、关怀他人的思维工具，实现从“知道”到“做到”的转变。

四、坚持价值引领与专业教育的有机融合。心理健康教育本质上是一种人生观、价值观教育。课程思政在此不是附加，而是自然融入。例如，在讲授“挫折应对”时，不仅讲解心理弹性理论，更通过真实生命故事，引导学生理解“苦难与成长”的意义，培养坚韧品格；在探讨“生命意义”时，从积极心理学的“幸福观”自然延伸到个人价值与社会贡献的统一，激发使命担当。尤其在涉及网络心理、情感关系、生涯规划等现实议题时，注重引导学生树立理性平和、积极向上的健康心态，在文化自信、社会责任感、人文关怀等层面实现价值浸润，做到“育心”与“育德”相统一。

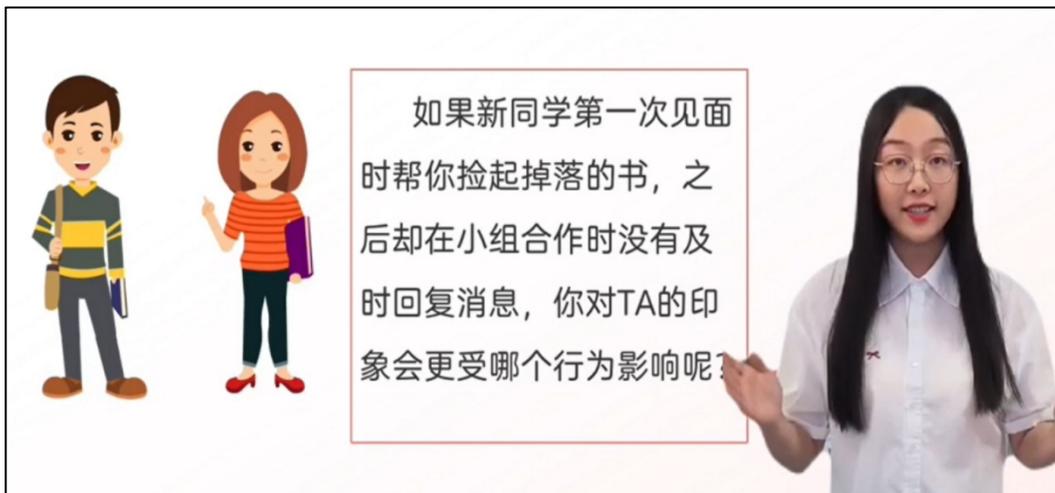
五、保持终身学习与专业反思。我深知，心理教师不仅是知识传授者，更是心灵对话的示范者。因此，我坚持通过阅读专业文献、参与专业培训、

进行教学反思来提升专业素养。同时，积极关注人工智能等新技术在心理测评、干预支持方面的应用，探索智慧教育背景下心理健康教育的新形态。

教育是一场温暖的相遇，心理教育更是生命与生命的彼此照亮。我愿继续以专业为舟，以仁爱为桨，陪伴学生渡过成长的河流，抵达更开阔的彼岸。







学生评价

焦老师讲课通俗易懂，《大学生心理健康教育》课堂上培养我们看待心理健康的新视角，也理解了心理健康是动态的过程而非固定状态。

----2025 级工程造价一班 褚恩福

老师的课堂不仅仅是理论讲解，更注重与大学生活的结合。每节课的案例分析都让我感到‘这就是我身边的故事’，给了我很多实际应对的方法。

----2025 级工程造价一班 刘硕

焦老师知识渊博，认真备课，课堂形式丰富，角色扮演、心理绘画、正念体验等活动让抽象概念变得生动。

----2025 级土木二班 李丰玺

焦老师《大学生心理健康教育》授课很用心，会结合案例把理论知识讲得很生动，还总鼓励我们互动讨论，跟着老师学习非常有收获！

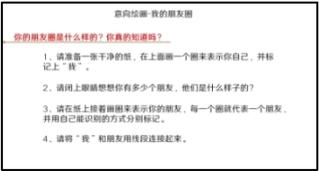
----2025 级医学检验二班 于曼轩

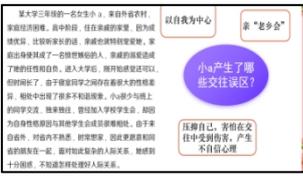
焦老师提供了很多可操作的心理调适技巧。比如呼吸放松法、认知重构练习，我都在考试周实际用过，效果明显。！

----2024 级护理三班 周思语

《大学生心理健康教育》教案

授课内容	第六章 知晓人情会交际			学时	2
授课时间	10月6日 第1-2节	课次序号	5	教学形式	理论
线下 教学 目标	<p>【知识目标】</p> <p>1、了解人际关系的概念和特点</p> <p>2、明确人际交往的发展阶段</p> <p>3、掌握影响人际交往的因素以及人际交往中常见的效应</p> <p>【能力目标】</p> <p>1、能够辨别人际交往的误区</p> <p>2、掌握并能灵活运用人际交往的原则和技巧</p> <p>【情感与课程思政目标】</p> <p>1、培养学生平等尊重的意识，合作共赢的态度</p> <p>2、提升学生人文素养，提升国家和集体荣誉感</p>				
教学重点	<p>1、掌握并能灵活运用人际交往的原则和技巧</p> <p>2、明确影响人际交往的因素以及交往中的常见效应</p>				
教学难点	<p>1、培养学生平等尊重的意识，合作共赢的态度</p> <p>2、提升国家和集体荣誉感</p>				
教学方法	教法	坚持“以学生为主体，教师为主导”的基本原则，采用情境教学法、任务驱动法进行教学。			
	学法	采用自主学习、合作探究的学习方式，使学生将知识与实际工作过程相联系，做中学、学中做。			
教学过程					
环节	教学环节的设计及信息化应用	教师活动	学生活动	设计意图	
	● 目标分析（2分钟）	出示学习目标，并告诉学生本节课的重难点。	知道知识的具体应用，明确学习目标和重难点。	明确本节课的学习目标和重难点，可以有的放矢的学习。	
	创设情境 发现问题（3分钟）				

<p style="text-align: center;">课堂 教 学</p>	<p>● Bridge-in 导入:</p> 	<p>播放视频,让学生对李白的朋友圈进行总结。</p>	<p>观看视频,认真总结李白的朋友圈并思考自己的朋友圈。</p>	<p>通过有趣的视频,从而导入课题,激发了学生学习的兴趣。</p>
	<p>聚焦任务 感受新知 (40 分钟)</p> <p>● Pre-assessment 前测: 根据视频,结合本课程内容,出示任务一: ① 人际关系的定义是什么? 通过以上环节学生掌握: 一、人际关系 (一) 人际关系的含义 人际交往是人类社会所特有的社会现象,是人与人的交往过程中通过语言、思想、感情等彼此影响对方,同时也受对方影响的双向的信息交流过程。</p> <p>● Participatory Learning 参与式学习 【活动】意向绘画我的朋友圈</p>  <p>(二) 人际交往的发展阶段 1. 定向阶段 2. 情感探索阶段 3. 感情交流阶段 4. 稳定交往阶段 二、大学生的人际交往 (一) 大学生人际交往的类型 同伴交往、师生交往、家庭交往、社会交往 (二) 大学生人际交往的特征 1、由单一性向复杂性发展 2、交往的形势趋于开放性和主动性</p>	<p>在教学平台发布问题,人际关系是什么? 让学生抢答。对于回答正确的同学给予鼓励,回答错误的同学给予纠正。</p> <p>教师出示活动规则,让学生进行绘画对自己的朋友圈进行自我探索。</p>	<p>学生思考后进行作答</p> <p>学生画出自己的朋友圈,并分享自己在人际交往中的状态和遇到的问题。</p>	<p>学生对大学生人际关系的概念基本进行了了解。</p> <p>通过活动和分享,使学生清楚自己的人际关系。</p>

<p>堂教学</p>	<p>3、交往心理由理想化向现实化转化</p> <p>4、由情绪支配型向理智型转化</p> <p>三、影响大学生人际交往的因素</p> <p>(一) 外部因素</p> <p>(二) 内部因素</p> <p>(三) 其他因素</p> <p>1. 外貌</p> <p>2. 时空因素</p> <p>3. 相似性</p> <p>4. 互补性</p> <p>四、大学生人际交往的重要性</p> <p>1. 人际交往是大学生自身成长的基本需求之一</p> <p>2. 人际交往是维护大学生身心健康发展的必要条件</p> <p>3. 人际交往是大学生实现社会化的重要途径</p> <p>4. 人际交往是大学生成长成才的重要保证</p>	<p>教师让学生观看交往剥夺实验,并思考实验者是不是坚持完成了实验。</p> 	<p>学生观看交往剥夺实验并思考问题。</p>	<p>让学生意识到人际交往的重要性。</p>
	<p>聚焦任务 合作探究 (40 分钟)</p> <p>一、大学生人际交往的误区</p> <p>误区一:注重数量,忽视质量。</p> <p>误区二:交“有能力”的,远“没本事的”。</p> <p>误区三:要恋人,不要同学集体。</p> <p>误区四:亲“老乡会”,远班集体。</p> <p>误区五:以自我为中心。</p> <p>【案例分析】</p>  <p>学生分组讨论。</p> <p>二、大学生人际交往的原则</p>	<p>教师提出问题,案例中的小 a 出现了哪些交往误区?</p>	<p>学生以小组为单位,先进行交流,然后总结归纳,最后在教学平台上进行回答。</p>	<p>掌握人际交往的误区,并能在以后的交友中避免这些问题。</p>



- 1.平等原则
- 2.真诚原则
- 3.宽容原则



- 4.求同原则
- 5.信用原则
- 6.互利互助原则

三、大学生人际交往的技巧

- 1.牢记他人的名字
- 2.建立良好的第一印象
- 3.学会说话和倾听



4. 善用赞扬和批评



- 5.培养幽默风趣的言行
- 6.学会保持适当的距离
- 7.学会给予和拒绝



8. 巧妙处理人际冲突



三、社会心理学在人际交往中的应用

【心理学实验——候选人选择、你会为谁而停车？】

1. 首因效应

教师播放大国外交的视频,让学生分享感受。

教师分享李苦禅守信的故事。

教师出示 5 句话,让学生换个方式更好地表达出来。

让学生赞美一下自己的同桌。

播放视频,并让学生思考夏东海夫妇不敢说不的原因。

教师让学生写出自己的人际汉堡包。

学生观看视频并分享感受。

学生观看李苦禅作画的故事。

学生思考后进行抢答。

学生赞美同桌并分享感受。

学生观看视频,进行小组讨论,最后总结归纳进行抢答。

学生进行回忆,并把自己最近的冲

将人际交往与大国外交相结合,培养学生的国家荣誉感和平等尊重的意识。

要求学生在人际交往中做到言必信,行必果。

使学生掌握说话的技巧。

使学生能够发现他人的优点,并学会赞美他人的技巧。

使学生能够善良地帮助他人,同时也要果敢地拒绝对自己有困难的事情。

让学生在面对冲突时能够理性

	<p>个体在社会认知过程中，通过“第一印象”最先输入的信息对客体以后的认知产生的影响作用。</p> <p>2. 近因效应 在交往过程中，我们对他人最新的认识占了主体地位，掩盖了以往形成的对他人的评价，因此，也称为新颖效应。</p> <p>3. 晕轮效应 人们对人的认知和判断往往只从局部出发，扩散而得出整体印象，即常常以偏概全。</p>	<p>教师展示图片，让学生进行选择。</p> <div data-bbox="708 409 976 582" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>假设我们要从以下三个候选人中选择一位来造福全世界</p> <p>候选人A: 居住在高加索山区; 有两个情妇; 有多年吸烟史, 而且嗜好马提花酒</p> <p>候选人B: 曾经两次被赶出办公室; 每天要到中午才肯起床; 读大学时曾经吸食鸦片; 每晚都要喝大约一公升的白兰地</p> <p>候选人C: 曾经是国家的战斗英雄; 保持着素食习惯; 从不吸烟, 只偶尔来点啤酒</p> </div> 	<p>突发事件和解决方式写在自己的人际汉堡包里。</p> <p>学生举手回答问题。</p>	<p>的思考, 掌握处理人际冲突的技巧。</p> <p>让学生理解首因效应的概念。</p>
	<p>● Post-assessment 后测点评 (2 分钟)</p>	<p>每一小节, 采用思维导图的方式引导学生回忆每节内容。</p>	<p>学生举手回答问题</p>	<p>通过后测了解学生每小节课内容的掌握情况。</p>
	<p>● Summary 评价总结分享收获 (3 分钟)</p>	<p>课堂小结: 1. 人际关系的概述 2. 影响学生人际交往的因素与人际交往的误区 3. 大学生人际交往的原则</p>	<p>教师提问本节课知识点和重点。学生进行回答。</p>	<p>教师通过提问能充分了解学生对本课知识的掌握情况, 学生对知识的理解和把控能力较以往有很大提高。</p>
<p>教学反思</p>	<p>教学效果评述: 我意识到自己在教学内容上仍有不足。虽然把沟通技巧讲得很清楚, 但学生在复杂真实场景 (如宿舍摩擦、小组合作) 中如何去处理问题无从下手。今后应增加“冲突升级角色扮演”“关系需求评估”等环节, 帮助学生理解关系中的系统互动, 而不仅是单一技巧的应用。</p>			