专业课课程教学大纲

**【健康心理学】**

SJQU-QR-JW-033（A0）

**【Health Psychology】**

一、基本信息

**课程代码：**【 2070014 】

**课程学分：**【 2】

**面向专业：**【护理学】

**课程性质：**【系级专业选修课程】

**开课院系：**健康管理学院护理系

**使用教材：**

教材：【《健康心理学》，孙宏伟、黄雪薇，人民卫生出版社，2019年第1版】

参考书目：**【**1.健康心理学》，郑希付、王瑶，华东师范大学出版社，2013年第2版；2.《现代健康心理学》，郑莉君，北京师范大学出版社，2013年第1版；3.《健康心理学》， 李丹、刘俊升，上海教育出版社，2014年第1版。】

**课程网站网址：**无

**先修课程：【**临床医学概论 （4）、护理学导论 （2）】

二、课程简介

现代生物-心理-社会医学模式的确立揭示了心理因素在疾病发生发展中的重要作用。《健康心理学》是运用心理学理论、方法和知识，综合研究心理、生物、环境、文化等因素对人体生理健康的影响，从而促进健康、预防疾病的一门应用心理学分支学科。它着重阐述人的心理行为与健康的关系，探索人类个体、群体以及社会健康心理形成、发展和影响因素及其内在规律性，为维护和促进人类心理健康提供科学的依据和方法。本课程较为系统的介绍了健康心理学的基本理论、技能和方法，对临床常见的心身疾病、与心理因素关系密切的健康行为和环境因素等也进行了详细的阐述，为护理专业开展工作提供了重要的理论支撑和实践指导。

本课程教学总时数32学时，其中理论教学24学时，实践教学8学时。

三、选课建议

学习《健康心理学》需要具有临床医学和公共卫生的相关知识。建议安排在护理专业第二学年第一学期开设。

四、课程与专业毕业要求的关联性

|  |  |
| --- | --- |
| 专业毕业要求 | 关联 |
| LO11：表达沟通：应用书面和语言形式，分析健康问题，拟定健康改善计划，并能精准表达，让服务对象乐意接受，形成良性互动。 | ● |
| LO21：自主学习：能结合专业知识和岗位技能需求，确定自己的学习目标，并主动地通过搜集信息、分析信息、讨论、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。 | ● |
| LO31：医疗保健：掌握基本医疗保健知识和技能。 | ● |
| LO32：健康评估：能全面评估服务对象的健康状态，具有健康监测、健康风险评估能力。 |  |
| LO33：健康教育：能确定服务对象的健康需求，并采用合适的健康教育方法。 |  |
| LO34：健康促进：掌握慢性病管理相关知识，协助医生开展慢性病病人社区健康管理，包括健康干预方案的跟踪随访。 |  |
| LO35：健康咨询：掌握健康保健专业知识，为服务对象提供健康咨询服务。 |  |
| LO36：健康管理：掌握对个人或人群的健康风险因素进行全面管理的能力，开展健康管理服务。 |  |
| LO41：尽责抗压：发扬雷锋精神，在学习和社会实践中遵守职业规范，具备职业道德素养。乐观豁达，能承受学习和生活压力。 |  |
| LO51：协同创新：具有积极的团队合作精神和创新创业意识，了解并灵活运用国家创新、创业相关政策，结合所学专业知识和技能，不断提出新设想。 | ● |
| LO61：信息应用：熟练使用计算机，掌握常用办公软件。运用现代信息技术，开展健康评估和健康改善活动。 |  |
| LO71：服务关爱：富有爱心，懂得感恩，具备助人为乐的品质。具有服务企业、服务社会的意愿和行为能力。 |  |
| LO81：国际视野：有国际竞争与合作意识。具有运用一门外语阅读相关文献和简单会话能力。有跨文化交流能力。 |  |

备注：LO=learning outcomes（学习成果）

五、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程预期**  **学习成果** | **课程目标** | **教与学方式** | **评价方式** |
| 1 | LO2 | 1.倾听他人意见、尊重他人观点、分析他人的需求。 | 讲授法 | 提问 |
| 2.应用书面或口头形式，阐释自己的观点，有效沟通。 | 讲授法 | 提问 |
| 2 | LO32 | 1.通过评估找出患者的心理问题，发现患者心理问题与身体健康的关系。 | 讲授法 | 提问  作业 |
| 2.帮助患者解决心理问题。 | 讲授法 | 测验 |
| 3 | LO4 | 1.爱岗敬业：了解与专业相关的法律法规，在学习和社会实践中遵守职业规范，具备职业道德操守。 | 讲授法、视频 | 提问 |
| 2.心理健康，能承受学习和生活中的压力。 | 讲授法、视频 | 提问 |

六、课程内容

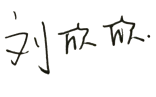
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **单元名称** | **知识目标** | | **能力目标** | **情感目标** | **教学难点** | **理论时数** | **实践时数** | **总时数** |
| 1 | 绪论 | 1.知道健康心理学的研究步骤和研究方法。  2.熟悉现代医学模式的特点和产生的原因。  3.了解国内外健康心理学的发展简史。 | | 1.能简述国内外健康心理学的发展史。  2.能简述什么是健康心理学以及它的研究方法。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 健康心理学的研究方法及概念。 | 2 | 0 | 2 |
| 2 | 心理学理论和基础 | 1.知道心理本质的基础知识。  2.熟悉心理现象的基本内涵。  3.了解心理学发展历程及主要流派的理论。 | | 1.能简述心理学的概念。  2.能简述心理学的主要流派及其主要观点。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 心理现象的基本内涵。 | 6 | 0 | 6 |
| 3 | 应激 | 1.知道应激及应激种类，应激源及应激源分类，应激反应及应对的概念。  2.熟悉应激中介机制，应激的生理心理表现，应对分类，应激管理途径。  3.了解应激生物学系统、应激相关的细胞与分子机制，认知评价、社会支持及人格在应激中的中介作用。 | | 1.能运用应激理论进行应激管理。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 应激、应激源、应对、社会支持、 | 2 | 0 | 2 |
| 4 | 心理评估 | 1.知道心理评估的概念、原则、注意事项  指导智力测验和人格测验  2.知道心理评估的基本方法和注意事项  3.知道心理评估的基本方法及注意事项 | | 能正确掌握心理评估常用的方法 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 心理评估的基本概念 | 2 | 2 | 4 |
| 5 | 常用的心理干预技术 | 1.知道心理干预与心理治疗的概念、目标、特点、适用范围、程序等。  2.熟悉精神分析、认知治疗、行为疗法、来访者中心疗法等经典技术。  3.了解其他常用和新型的心理干预技术。 | | 1.能学会运用不同的心理干预技术。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 心理干预与心理治疗的概念、目标、特点、适用范围、程序。 | 0 | 4 | 4 |
| 6 | 进食障碍、性、失眠 | 1.知道进食障碍的概念。  2.熟悉进食障碍的预防和治疗。  3.了解性性心理、女性性心理、常见性传授疾病及性心理问题的干预方法等。  4.知道睡眠健康的主要促进措施和失眠的心理干预与睡眠的自我管理方法。 | | 1.能正确运用促进饮食健康的措施。  2.能正确掌握性心理问题的干预方法。  3.能学会运用促进睡眠健康的措施和失眠的心理干预方法。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 进食障碍的预防和治疗。性爱、性自慰、同性恋的概念及如何进行安全的性行为 | 2 | 0 | 2 |
| 7 | 人际交往 | 1.知道人际交往的概念；人际交往的原则。  2.熟悉人际交往的心理效应、社交距离以及常见心理障碍调适。  3.了解人际交往的意义和理论；友谊的形成与障碍。 | | 1.能提高自己的人际交往能力。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 人际交往的心理效应、社交距离以及常见心理障碍调适。 | 2 | 0 | 2 |
| 8 | 疼痛 | 1.知道疼痛的概念和意义；疼痛的影响因素。  2.熟悉疼痛的特点；疼痛的测量；疼痛干预与管理的基本原则、基本目标。  3.了解疼痛的分类；疼痛的心理干预与管理。 | | 1．能学会对疼痛进行干预和管理。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 痛的特点；疼痛的测量；疼痛干预与管理的基本原则、基本目标。 | 2 | 0 | 2 |
| 9 | 成瘾 | 1.知道成瘾的概念、药物成瘾和非药物成瘾的界定、成瘾的形成机制。  2.熟悉常见药物成瘾行为的种类及特征、网络成瘾与赌博成瘾的特征。  3.了解不同成瘾行为的主要防治手段及心理行为治疗。 | | 1.能掌握不同成瘾行为的主要防治手段。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 不同成瘾行为的主要防治手段及心理行为治疗。 | 0 | 2 | 2 |
| 10 | 常见的心身疾病 | 1.知道癌症患者的心理适应过程、情绪特点，对癌症患者进行心理干预的方法，糖尿病患者的心理干预方法。  2.熟悉冠心病的病因和病理，影响癌症患者的因素，糖尿病健康宣教的形式。  3.了解血压的调控机制，六大高血压行为危险因素，冠心病可控制的危险因素，糖尿病行为的危险因素。 | | 1.能正确掌握常见心身疾病的心理干预方法。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 常见心身疾病的心理干预方法。 | 2 | 0 | 2 |
| 11 | 临终关怀 | 1.知道临终患者心理活动的发展阶段、临终关怀的概念及主要内容。  2.熟悉临终患者常见症状（疼痛、体温升高、呼吸困难、恶心呕吐、压疮、焦虑抑郁和睡眠障碍等）的评估与管理、心理社会支持的内容与方法。  3.了解临终关怀中的伦理问题、从事临终关怀职业的压力及其管理。 | | 1.能运用相关理论对临终患者进行评估并给予心理支持。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 临终患者常见症状的评估与管理、心理社会支持的内容与方法。 | 2 | 0 | 2 |
| 12 | 健康服务相关问题 | 1.知道健康服务包含的内容，影响医患关系的因素，如何提高遵医行为。  2.熟悉患者的权利、义务，患者的心理状态、心理问题的干预。  3.了解症状的概念，常见症状的识别与意义，求医行为的概念。 | | 1.能运用相关知识提高处理医患关系的能力。 | 1.提高学生对于健康心理养成因素的认识。  2.帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。 | 健康服务包含的内容，影响医患关系的因素，如何提高遵医行为。 | 2 | 0 | 2 |
|  | | | 合计 | | | | 24 | 8 | 32 |

七、课内实验名称及基本要求

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验名称 | 主要内容 | 实验  时数 | 实验类型 | 备注 |
| 1 | 人格测验的操作使用 | 学会艾森克人格问卷的实施、计分和解释 | 2 | 综合型 |  |
| 2 | 肌肉放松训练 | 体验肌肉放松训练的具有操作方法，能够对患者进行指导 | 2 | 综合型 |  |
| 3 | 认知疗法 | 试用认知疗法帮助失恋痛苦者 | 2 | 综合型 |  |
| 4 | 吸毒成瘾 | 设计一个有关吸毒的科普三折页 | 2 | 综合型 |  |
| 合计 | | | 8 |  |  |

八、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 期末大作业 | 50% |
| X2 | 课堂表现 | 20% |
| X3 | 作业1 | 15% |
| X4 | 作业2 | 15% |

撰写人： 系主任审核签名：

审核时间： 2021 年 9月 12 日