《健康心理学》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 健康心理学 |
| Health Psychology |
| 课程代码 | 2170023 | 课程学分 | 2 |
| 课程学时  | 32 | 理论学时 | 24 | 实践学时 | 8 |
| 开课学院 | 健康管理学院 | 适用专业与年级 | 健康服务与管理 2024级 |
| 课程类别与性质 | 专业必修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《健康心理学》，孙宏伟、黄雪薇，ISBN9787117292115，人民卫生出版社，2019年第1版 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 | 临床医学概论 2170006（4） |
| 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，为健康服务与管理专业开展工作提供了重要的理论支撑和实践指导，是健康服务与管理专业的专业必修课程。 |
| 选课建议与学习要求 | 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。建议安排在健康服务与管理专业第一学年第二学期开设。 |
| 大纲编写人 | 9486cad61670744d01888dfd8c5b2ac | 制/修订时间 | 2025.2.17 |
| 专业负责人 |  | 审定时间 | 2025.2.17 |
| 学院负责人 |   | 批准时间 | 2025.2.20 |

二、课程目标与毕业要求

（一）课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握心理学及健康心理学发展史概略、健康心理学的理论基础、个性心理特征、心理健康与异常心理、生活质量测评、认知能力和情绪状态评估、特殊心理评估、心理测验结果解释、心理诊断技能、压力管理、成瘾行为干预、睡眠障碍干预、慢性病心理干预等方面的知识。 |
| 技能目标 | 2 | 能够把健康心理学的知识和技能应用到实际工作中，能够采用心理学的方法改变或矫正人们有碍身体健康的生活方式和行为习惯，促进和维护健康，预防和治疗疾病。 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 3 | 培养严谨务实的作风；开放包容的胸怀；追求上进的精神；以人为本的思想。提高学生对于健康心理养成因素的认识，帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。熟悉本专业相关的法律法规，在实习实践中自觉遵守职业规范，具备职业道德操守。 |

（二）课程支撑的毕业要求

|  |
| --- |
| LO1品德修养：拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，自觉涵养和积极弘扬社会主义核心价值观，增强政治认同、厚植家国情怀、遵守法律法规、传承雷锋精神，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，积极服务他人、服务社会、诚信尽责、爱岗敬业。①爱党爱国，坚决拥护党的领导，热爱祖国的大好河山、悠久历史、灿烂文化，自觉维护民族利益和国家尊严。 |
| LO2专业能力：具有人文科学素养，具备医学、健康管理学及现代管理学等相关理论知识，具备健康检测、健康评估、健康咨询、健康促进与干预等健康服务技能和健康管理特长。⑤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。 |
| LO5健康发展：懂得审美、热爱劳动、为人热忱、身心健康、耐挫折，具有可持续发展的能力。②心理健康，学习和参与心理调适各项活动，耐挫折，能承受学习和生活中的压力。③懂得审美，有发现美、感受美、鉴赏美、评价美、创造美的能力。 |

1. 毕业要求与课程目标的关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 指标点 | 支撑度 | 课程目标 | 对指标点的贡献度 |
| **LO1** | ① | H | 3.培养严谨务实的作风；开放包容的胸怀；追求上进的精神；以人为本的思想。提高学生对于健康心理养成因素的认识，帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。熟悉本专业相关的法律法规，在实习实践中自觉遵守职业规范，具备职业道德操守。 | 100% |
| **LO2** | ⑤ | H | 1.掌握心理学及健康心理学发展史概略、健康心理学的理论基础、个性心理特征、心理健康与异常心理、生活质量测评、认知能力和情绪状态评估、特殊心理评估、心理测验结果解释、心理诊断技能、压力管理、成瘾行为干预、睡眠障碍干预、慢性病心理干预等方面的知识。 | 100% |
| **LO5** | ② | H | 1.掌握心理学及健康心理学发展史概略、健康心理学的理论基础、个性心理特征、心理健康与异常心理、生活质量测评、认知能力和情绪状态评估、特殊心理评估、心理测验结果解释、心理诊断技能、压力管理、成瘾行为干预、睡眠障碍干预、慢性病心理干预等方面的知识。 | 40% |
| 2.能够把健康心理学的知识和技能应用到实际工作中，能够采用心理学的方法改变或矫正人们有碍身体健康的生活方式和行为习惯，促进和维护健康，预防和治疗疾病。 | 30% |
| 3.培养严谨务实的作风；开放包容的胸怀；追求上进的精神；以人为本的思想。提高学生对于健康心理养成因素的认识，帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。熟悉本专业相关的法律法规，在实习实践中自觉遵守职业规范，具备职业道德操守。 | 30% |
| **LO5** | ③ | M | 3.培养严谨务实的作风；开放包容的胸怀；追求上进的精神；以人为本的思想。提高学生对于健康心理养成因素的认识，帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。熟悉本专业相关的法律法规，在实习实践中自觉遵守职业规范，具备职业道德操守。 | 100% |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **单元名称** | **知识点** | **能力目标** | **情感目标** | **教学难点** |
| 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 | 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。 |
| 3 | 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 |
| 4 | 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。 |
| 5 | 饮食与健康 | 1.知道进食障碍的概念。2.熟悉进食障碍的预防和治疗。 | 能正确运用促进饮食健康的措施。 | 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。 |
| 6 | 性行为与健康 | 知道性性心理、女性性心理、常见性传授疾病及性心理问题的干预方法等。 | 能正确掌握性心理问题的干预方法。 | 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。 | 性爱、性自慰、同性恋的概念及如何进行安全的性行为 |
| 7 | 睡眠与健康 | 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。 | 能学会运用促进睡眠健康的措施和失眠的心理干预方法。 | 能学会运用促进睡眠健康的措施和失眠的心理干预方法。 | 睡眠障碍的种类及睡眠保健小知识 |
| 8 | 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。 |

 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 1 | 2 | 3 |
| 绪论 | √ |  | √ |
| 心理学理论和基础 | √ | √ | √ |
| 心理评估 | √ | √ | √ |
| 常用的心理干预技术 | √ | √ | √ |
| 饮食与健康 | √ | √ | √ |
| 性行为与健康 | √ | √ | √ |
| 睡眠与健康 | √ | √ | √ |
| 临终关怀 | √ | √ | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 绪论 | 讲述教学法、合作学习 | 纸笔测试 | 4 | 0 | 4 |
| 心理学理论和基础 | 讨论教学法、合作学习 | 纸笔测试 | 8 | 0 | 8 |
| 心理评估 | 讲述教学法、解决问题学习 | 实验报告 | 2 | 2 | 4 |
| 常用的心理干预技术 | 讲述教学法、体验教学法、解决问题学习 | 纸笔测试 | 2 | 4 | 6 |
| 饮食与健康 | 讲述教学法、多媒体教学法、合作学习 | 纸笔测验 | 2 | 0 | 2 |
| 性行为与健康 | 讲述教学法、问题导向学习 | 纸笔测验 | 2 | 0 | 2 |
| 睡眠与健康 | 讲述教学法、多媒体教学法、合作学习 | 纸笔测验 | 2 | 0 | 2 |
| 临终关怀 | 讲述教学法、多媒体教学法、解决问题学习 | 课后作业 | 2 | 2 | 4 |
| 合计 | 24 | 8 | 32 |

（四）课内实验项目与基本要求

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验项目名称 | 目标要求与主要内容 | 实验时数 | 实验类型 |
| 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 | ④ |
| 2 | 放松训练技术 | 体验肌肉放松训练、想象放松、呼吸放松、音乐放松的具有操作方法，能够对患者进行指导 | 2 | ④ |
| 3 | 认知疗法 | 试用认知疗法帮助失恋痛苦者 | 2 | ④ |
| 4 | 心理三折页的制作 | 设计一个有关健康心理的科普三折页 | 2 | ④ |
| 实验类型：①演示型 ②验证型 ③设计型 ④综合型 |

四、课程思政教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.课程思政目标培养严谨务实的作风；开放包容的胸怀；追求上进的精神；以人为本的思想。提高学生对于健康心理养成因素的认识，帮助学生塑造健全人格品质，巩固健康意识。熟悉本专业相关的法律法规，在实习实践中自觉遵守职业规范，具备职业道德操守。2.课程思政的主要教学内容安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **知识要点** | **思政素材** | **思政目标** | **教学方法** |
| 心理学、心理现象、人格 | 科学心理学的诞生 | 融入哲学辩证法、德育和世界观、人生观教育 | 课堂讲述、视频学习 |
| 行为主义理论、 精神分析理论、人本主义理论 | 斯金纳“箱”、波波玩偶实验 | 融入良好学习习惯养成、观察学习、思政基地教育及关注人的本能需求、以人为本、发挥人生价值、尊重个人信仰等人文教育 | 课堂讲述、小组讨论 |
| 应激源类型 | 升学、就业、恋爱、结婚及社会热点事件 | 引导学生发散思维、理性应对 | 课堂讲述、小组讨论 |
| 病人心理 | 案例：病人的心理需要、临终关怀教育 | 体惜病人，让学生懂得尊重生命，培养良好的人文情怀 | 课堂讲述、案例讨论 |
| 心理评估 | 心理健康教育 | 帮助学生进行自我认识和自我评价，提升自我心理健康水平，走好自己今后的人生道路 | 课堂讲述、小组讨论 |
| ABC 认知疗法 | 试用ABC疗法帮助失恋痛苦者 | 树立正确的认知观，合理评价得失，全面、发展、辩证地看待和处理现在、将来学习工作生活中的各种问题 | 课堂讲述案例讨论 |
| 进食障碍 | 视频：进食障碍患者纪录片 | 正确地看待心理障碍患者，树立正确的生命观，珍爱他 人和自己的生命 | 课堂讲述视频学习  |
| 毒品与吸毒成瘾 | 视频：世界禁毒日宣传片 | 感受禁毒人员的伟大，遵纪守法，增强社会责任感 | 课堂讲述小组讨论 |
| 医患关系 | 情景模拟 | 培养学生推己及人的同理心，感怀仁德之心，理解病人、尊重病人、关爱病人 | 课堂讲述角色扮演 |

 |

1. 课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 | 3 |
| X1 | 40% | 随堂测验 | 60 | 30 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 课堂表现 | 30 | 40 | 30 | 100 |
| X3 | 20% | 实验报告 | 50 | 30 | 20 | 100 |
| X4 | 20% | 课后作业 | 50 | 30 | 20 | 100 |

评价标准细则（选填）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核项目 | 课程目标 | 考核要求 | 评价标准 |
| 优100-90 | 良89-75 | 中74-60 | 不及格59-0 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| X1 |  |  |  |  |  |  |
| X2 |  |  |  |  |  |  |
| X3 |  |  |  |  |  |  |
| X4 |  |  |  |  |  |  |
| X5 |  |  |  |  |  |  |

六、其他需要说明的问题

|  |
| --- |
| 无 |