**附件1**

《大学生心理健康教育》——“心理微课堂”建设标准

 **一、建设定位**

《大学生心理健康教育》——“心理微课堂”是我校“线下主课堂+网络新课堂+实践大课堂”立体化课程体系的延伸。心理微课堂定位于“解U答惑”，关注黄淮学子“真需求”，为黄淮学子提供个性化、定制化、专业化、趣味化的“解U答惑”方案。

**二、建设内容**

《大学生心理健康教育》——“心理微课堂”拟筹划自我认知、情绪调节、人际关系、职业规划等四个主题，共49讲，每讲以6-8分钟短视频的形式，与学生聊一个心理学小话题，解学生心理之“忧”，答学生心理之“惑”。

**（一）人际关系**

1.宿舍关系：宿舍是难融入的“家”，如何破除“宿舍孤独感”？

2.异性关系：如何缓解与异性相处时的紧张感？

3.故友关系：时空受限，如何维持与“曾经好友”的关系？

4.普通人关系:你最近“社恐了吗？如何克服“社恐？”

5.社会比较：和优秀的人交往，我为什么会暗戳戳怯懦而自卑?

6.差异性：如何与性格、爱好与自己不完全相同的人交往？

7.如何在人际交往中给对方留下好的印象？

8.人际中，如何恰到好处地表达赞美？

9.如何在人际中与人建立信任关系？

10.遇到朋友找我倾诉，应该直接给建议吗？

**（二）情绪管理**

1.失恋一定要33天吗？失恋有速效救心丸吗？

2.听父母唠叨，心情很烦，唠叨是爱还是代沟？

3.情绪忽高忽低，你经历过吗？

4.你有成功恐惧吗？你害怕成功吗？

5.处于负性情绪中，一定要强迫自己尽快走出来吗?

6.和朋友吵架时非常生气，无法冷静，怎么办？

7.情绪经常失控，怎么办？

8.如何应对考前焦虑？

9.当emo闯进了我的生活,我该怎么做?

10.心情不好，找人倾诉，为什么却适得其反？

**（三）自我认知**

1.“普信”男女为什么这么自信？

2.遇到希望别人都围着ta转的人，我该怎么办？

3.我们为什么看不到ta人的“闪光点”？

4.容貌焦虑——要多漂亮才算漂亮？

5.明明已经很努力，为什么结果总是差强人意？

6.从众：“随大流”意味着不被排斥吗？

7. 如何走出大学生活的“迷茫期”？

8.适应就是“磨平棱角”的过程吗？

9.恋爱中如何把握合适的“边界感”？

10.恋爱中的你有“付出感”和“缺失感”吗？

**（四）生涯规划**

1.时间都去哪了？如何进行有效的时间管理？

2.今天你又“拖延”了吗？

3.所学非所爱，认同或将就？

4.如何进行个人职业生涯规划？

5.面试紧张怎么办？

6.职场小社畜，要“强”还是要“真”？

7.“性别优势”在职场中真的存在吗？

8.女孩子是工作稳定重要,还是去干自己喜欢的事重要?

9.考研“卷”出新高度，不考or考谱校or考名校？

10.毕业时,该选择伴侣还是选择工作?（毕业季就是失恋季吗？）

**（五）父母课堂**

1.突然发现被孩子的朋友圈屏蔽了，伤心！

2.孩子对未来没有规划，我该如何引导？

3.如何帮助孩子更好地应对学习压力？

4.如何对待孩子的恋爱问题？

5.孩子在大学可能会遇到哪些心理困扰？

6.孩子面临心理危机该怎么办？

7.如何与孩子更有效地沟通？

8.心理问题=精神病吗？

9.孩子去上大学了，我感觉心里空荡荡的，该如何进行调适？

**四、建设要求**

**（一）文本内容要求**

1.参考BOPPPS教学设计，制定微课教学流程设计表（见附件1）

2.撰写微课脚本（6-8分钟，每分钟预估200字，1200字-1600字）

3.制作微课PPT（参照微课教学流程设计表，要求PPT制作简洁、大方，与脚本同步，文字内容不易过多）

4.布置微课作业（每节微课单选题2-3道，多选题1-2道，可有实践作业）

**附件2**

《大学生心理健康教育》——“心理微课堂”

教学流程设计表

|  |
| --- |
| 微课题目： |
| 讲授者： |  |
| 学习目标： |
|  | 时间 | 教学者活动 | 学员活动 |
| 导言 |  |  |  |
| 学习目标 |  |  |  |
| 前测 |  |  |  |
| 参与式学习 |  |  |  |
| 后测 |  |  |  |
| 摘要/总结 |  |  |  |

**附件3**

《大学生心理健康教育》——“心理微课堂”主讲教师申请表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学院 | 姓名 | 专业 | 专业技术职称 | 从事学生工作时间（ ）年 | 是否有学生心理健康教育工作经历与经验 | 是否承担过《大学生心理健康教育》教学任务 | 联系方式 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |