

关于大学生心理健康课程的修读说明

为深入贯彻党的教育方针，进一步深化新时代高校学生心理健康教育工作，根据 2023 年教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》等文件要求，学校将大学生心理健康教育课程纳入本科生专业人才培养方案，于 2025 级开设大学生心理健康课程。具体课程修读说明如下：

一、 培养目标

本课程是一门集理论教学、心理体验与行为训练为一体的应用性公共必修课程，以习总书记提出的“培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”的思想为指导，培养学生对学习心理科学的兴趣和态度，提高心理健康水平。课程的主要任务是系统、重点地介绍大学生心理健康教育的基本理论和基本知识，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，掌握维护心理健康的基本方法，掌握训练良好心理素质的基本技能，充分地认识到心理健康对成长成才的重要意义，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

二、 修读要求

大学生心理健康教育课程（课程代码：OSA.C1101）为全校公共必修课程，共设 **2 学分、36 学时**，包括线上课程（1.5 学分）和线下课程（0.5 学分）。

课程面向所有全日制大一本科生，原则上要求学生在一学年内完成并按要求提交课程论文，课程不纳入综合绩点。

三、 课程设置

课程简介：大学生心理健康课程是对我校本科新生开设的，集知识传授、心理体验与行为训练为一体的一门公共必修课程。该课程的主要任务是系统、重点地介绍大学生心理健康教育的基本理论和基本知识，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，掌握维护心理健康的基本方法，掌握训练良好心理素质的基本技能，充分地认识到心理健康对成长成才的重要意义，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

考核形式：课程成绩组成：线上课程与线下课程总成绩各占 50%，考核方式为等级制，以 P/NP 形式进行，P-合格，N-不合格。

课程形式：

(1) 线上课程（1.5 学分，27 学时）

课程线上部分由国家教育行政学院提供大学生心理健康教育专题网络培训教学计划，学习方式为：1. 电脑端：参训学员在浏览器中打开大学生网络党校（www.uucps.edu.cn），使用报名时的手机号和学院下发的密码，登录后开始学习；2. 移动端：参训学员下载移动客户端（学习公社 App）可随时登录学习。

线上课程的学习任务分为两部分：1. 课程学习：需修满不低于 27 学时（45 分钟/学时）的视频课程学习，考核占比为 80%；2. 在线考试：学习完成后即根据学习内容进行测试，题型为选择和判断，总分为 100 分，60 分及以上为合格，考核占比为 20%。

(2) 线下课程（0.5 学分，9 学时）

《大学生心理健康》课程采用翻转课堂形式将理论讲授、案例教学、小组讨论及实践体验相融合，是集知识、体验和训练为一体的综合课程。线下课程将采用中小班制，并选取拥有资深心理辅导与咨询工作经验的教师团队负责授课，以确保教学效果。线下课程的学习任务分为两部分：平时成绩占 50%，包含学习态度、出勤率、课堂参与及讨论活跃度、实践体验活动参与度等部分；学期论文成绩占 50%。

大学生心理健康教育课程由学生工作部（处）开设，统筹安排师资、线上教学资源及成绩认定等工作，具体课程安排根据每学期教学安排另行发布。

学生工作部（处）

2025 年 7 月