

《积极心理学》课程教学大纲

<p>课程信息</p>	<p>1. 课程定义：《积极心理学》是一门关于“幸福的科学”，与我们每个人的工作、生活、教育和爱息息相关。该课程关注普通人的积极力量和积极品质，研究如何让人活得更幸福，获得积极的心理感受。它告诉我们幸福不是可望不可及的，每个人都可以通过学习新方法、建立新习惯来获得幸福。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院应用心理学专业本科人才培养方案》（2018年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：专业选修课</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：36学时（18周），2学分</p>	
<p>课程目标</p>	<p>幸福感是人生追求的目标。通过本课程的学习可以帮助学生们正确的理解和解释幸福、增进主观幸福感，在学习中逐渐让学生具备预测影响幸福的因素的能力，帮助学生建立积极的乐观解释风格，从正向的角度看待个人与组织、社会的关系，形成“社会人”的意识，树立幸福来自于为社会、组织做出积极贡献的幸福理念，使得学生更加接近幸福。</p>	
<p>预期学习成果 (参见会议材料第13-15页，第33-37页)</p>	<p>完成课程后学生将能够：</p>	<p>对应毕业要求：</p>
	<p>1. 了解积极心理学的研究领域及发展趋势。</p>	<p>1. 了解心理学的发展历史、学科前沿和发展趋势。</p>
	<p>2. 提升自己的幸福感、流畅感、优秀人格、情绪智力，学会发现自我和完善自我，建立抵御挫折和创伤的预防机制，消除问题行为、践行积极行为。</p>	<p>2. 具备健全的身体与心理素质。</p>

教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
<p>第一章 绪论</p> <p>知识点：积极心理学的概念、积极心理学的研究领域、积极心理学产生的社会背景和理论背景、积极心理学的研究方法、对积极心理学的评价、积极心理学的发展趋势</p>	3	<p>1. 讲授法：介绍积极心理学的概念、研究领域、背景和理论。</p> <p>2. 自学法：学生查阅资料并汇报积极心理学的评价和发展趋势。</p>	<p>1. 了解积极心理学课程体系。</p> <p>2. 明确本课程的学习目的。</p> <p>3. 愿意学、喜欢学这门课。</p>	<p>1. 作业：近五年积极心理学的研究进展。</p>
<p>第二章 主观幸福感</p> <p>知识点：主观幸福感的定义、影响主观幸福感的因素、主观幸福感的测量、如何增进主观幸福感</p>	5	<p>1. 视频教学：访谈节目《幸福是什么》、彭凯平教授《如何追求幸福》。</p> <p>2. 课堂分享：让学生谈谈自己认为幸福的生活事件。</p> <p>3. 讲授法：幸福的影响因素。介绍实证研究。</p>	<p>1. 了解心理学对幸福的界定和相关研究。</p> <p>2. 知道幸福不幸福是自己决定的。</p> <p>3. 懂得幸福是要靠自己主动追求和争取的。</p> <p>4. 知道追求幸福的方法和策略。</p>	<p>1. 日记：记录生活中五件幸福的小事。</p> <p>2. 作业：给别人开一份幸福处方。</p>
<p>第三章 积极投入现实生活——流畅体验</p> <p>知识点：流畅体验的概念、流畅感的特征、影响流畅体验的因素、流畅体验的测量</p>		<p>1. 案例分析：举例说明发挥超常的运动员的感受和体验正是流畅感。</p> <p>2. 讲授法：流畅感的特征和影响因素。流畅感</p>	<p>1. 了解流畅感的概念和特征。</p> <p>2. 在生活中能体验到流畅感。</p>	<p>1. 作业：流畅感的相关研究。</p>

	2	对人类发展进步的意义。 3. 课堂分享：让学生们分享自己在从事哪些活动时更容易体验到流畅感。		
第四章 积极情绪的价值 知识点：积极情绪的概念、积极情绪的功能、积极情绪与心理健康、积极情绪与生理健康	3	1. 观影法：《头脑特工队》。并让学生汇报观后感。 2. 讨论法：消极情绪状态下的身心体验。情绪与健康的关系等。	1. 知道消极情绪对身体的拂面影响。 2. 知道调整情绪的策略。	1. 作业：情绪调整的策略。
第五章 乐观 知识点：乐观的定义、乐观的类型、乐观的形成、乐观的测量、乐观的研究领域、如何培养乐观	3	1. 视频教学：沙哈尔的幸福课堂《乐观》。 2. 讨论与分享：如何培养乐观。 3. 体验教学：测评自己的乐观。	1. 知道乐观是可以训练的。 2. 了解自己是倾向乐观还是悲观。并愿意作出尝试和改变。	1. 日记：记录生活中五件本来挺糟糕，但却可以乐观看待的事情。
第六章 希望 知识点：希望的概念与理论模型、希望的分		1. 课堂分享：学生们分组讨论并分享自己的愿望。	1. 了解并会使用测评希望的工具。 2. 了解希望辽法在心理	1. 作业：实施希望辽法的具体步骤。

类、希望的测量、希望疗法	2	2.角色扮演：扮演咨询师和来访者，体会在心理咨询中如何引入希望疗法。	咨询中的应用。	
第七章 积极品质 知识点：特质理论、人格优势	4	1. 观影教学：观看电影《圣诞颂歌》，并让学生汇报观后感。 2. 讲授法：特质理论。	1. 运用积极心理学原理审视自己，发现自己的优势和美德。	1. 结合本章内容撰写电影观后感。 2. 作业：选取3个优秀品质，介绍其概念、测量方法及如何培养等。
第八章 积极自我与动机 知识点：积极自我的心理特点、自我认同与自我接纳	2	1. 课堂游戏：赞美自己。发现自己的优点。	1. 能够全面、客观、积极的评价自己。提升自我效能感。	1. 作业：列举自己的优点和缺点，成功和失败，重新评价自己。
第九章 心理弹性 知识点：心理弹性的词源、心理弹性的研究起源、心理弹性的概念、弹性儿童的特征、心理弹性的理论模型、心理弹性理论的几种重要效应、提升心理弹性的方法	3	1. 案例分析：分析典型的励志人物和故事。 2. 小组讨论：分组讨论提升心理弹性的方法。	1. 培养积极认知，习得积极的应对方式，从容面对各种压力事件。 2. 认识到压力与困难是难免的。	1. 反思：对自己目前或将来可能遇到的困难列出应对方案。
第十章 感恩 知识点：什么是感恩、感恩的测量维度、感恩的理论模型、感恩的实证研究、感恩与其		1. 讲故事：感恩节的由来。古代有关滴水之恩、涌泉相报的名人故事。	1. 积极寻找并创造美好的关系体验，学会爱和感恩。	1. 作业：感恩练习。

他身心健康因素的关系、感恩干预策略	2	2. 讲授法：感恩的理论模型和干预策略。 3. 课堂分享：你有哪些应该感谢的人或事。		
第十一章 宽恕 知识点：宽恕的涵义、宽恕的特点、宽恕的类型、宽恕的影响因素、宽恕的干预模型	2	1. 讲故事：古代有关胸怀宽广、宽恕他人的名人故事。 2. 情景剧：体会宽恕者和被宽恕者的感受。	1. 学会宽容。认识到放过别人也是放过自己。	1. 日记：记录如何放下心中对某件事或某个人的怨恨和不满，学会换个角度看问题。
第十二章 积极心理治疗 知识点：从关注病症到关注积极、积极心理治疗的三个假设、治疗目标、积极心理治疗的具体内容、积极心理治疗的意义	4	1. 角色扮演：咨询师和来访者。在会谈过程中具体体会积极心理学的应用。		1. 反思：积极心理学在心理咨询中的应用。
第十三章 应用积极心理学改变我们的生活 知识点：塑造积极的家庭、积极心理学在学校中的应用、积极心理学在工作中的应用。	3	1. 自学：汇报所查阅的资料—积极心理学在各个领域的应用。 2. 课堂分享：如何与他人建立积极的人际关系。	1. 了解积极心理学在教育、管理、推销、宣传等各个领域的应用。 2. 积极看待个人与组织、社会的关系，形成“社会人”的意识。	1. 反思：列出自己可以尝试改变的关系或方面。 2. 作业：学习积极心理学的收获。

成绩评定	考核办法	权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)	40
	2. 调查报告 (积极心理学的研究进展和在各个领域的应用)	60
参考书目	1. 任俊著: 积极心理学. 上海: 上海教育出版社, 2006 年 8 月第一版	
	2. 冯林, 积极心理学, 九州出版社, 2009 年 5 月第一版.	
	3. 泰勒沙哈尔主编, 哈佛大学的幸福课, 黑龙江教育出版社, 2008 年 11 月第二版.	

执笔人: 叶娜

专业负责人: 祝大鹏

开课单位审核人: 秦智

授课对象单位审核人: 秦智