



泰山科技学院
Taishan College of Science and Technology

《心理学导论》教 案

课程学时：_____ 32 学时 _____

课程性质：_____ 选修 _____

授课对象：_____ 本 _____


授课教师：_____ 王乐传 _____

开课单位：_____ 远景学院 _____

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	1	
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2	
授课题目 (教学章、节或主题):				
第一章 课程导学				
教学目的与要求:				
掌握心理学的基本概念;了解心理学的研究内容;了解心理学的简史;认识生活中的心理现象。				
教学重点及难点:				
重点: 心理学的基本概念、研究内容和发展简史;				
难点: 批判性认识生活中的心理现象。				
作业、讨论题、思考题:				
1. 讨论: 你为什么选修心理学?				
2. 思考: 心理学主要研究哪些内容?				
课后小结:				
本节课通过对《心理学导论》的课程介绍,让学生们对该课程的学习内容、分支领域、主要流派和发展简史有了一定程度的了解。学生们对生活中的心理现象有了初步的直观认识。从“为什么选修心理学”这一问题中可以看出,学生们对《心理学导论》这门课存在刻板印象和偏见,在本节课结束时得以澄清和矫正,学生们对这门课有了全新的、更为科学的认识。				
下节课预习重点:				
感觉和知觉				
参考文献:				
[1] 《心理学与生活》(第 19 版),理查德·格里格,菲利普·津巴多,人民邮电出版社,2016				
[2] 彭聃龄.普通心理学.北京师范大学出版社,2002				
[3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.				
[4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited,2017				
课时 分配	教 学 内 容			方法及手段

20M	<p>一、开场</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 【抢答】通过“下列哪一位是心理学家？”的抢答，了解大家对心理学的熟悉程度，同时活跃课堂气氛； 2. 由抢答环节引出自我介绍和联系方式，方便学生联系； 3. 【破冰】学生自我介绍； 4. 【分组】竞选班助，分组并推选组长。 <p>二、正课讲解</p> <div data-bbox="347 703 1200 1008" style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <ul style="list-style-type: none"> • 为什么选修心理学？ • 心理学的研究内容 • 心理学发展简史 • 课程目标和考核方式  </div>	分组抢答 破冰暖场
15M	<p>1. 为什么选修心理学？</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 【提问】为什么选修这门课，了解同学们的选课需求和动机。 (2) 【案例】通过具体案例引出对心理学和生活的关系的理解： <ol style="list-style-type: none"> a. 帮助我们了解形形色色的人，以及不同的心理状态； b. 帮助我们理解家庭养育、心理发展以及行为模式之间的关系； c. 帮助我们理解大脑是如何对客观世界进行主观表征的等。 	问题研讨 案例说明
10M	<ol style="list-style-type: none"> (3) 通过总结回顾同学们的回答升华心理学通识课的目的： <ol style="list-style-type: none"> a. 更敏锐、更深刻地认识自己； b. 更豁达、更包容地与他人和解； c. 更有勇气和智慧去改造世界。 	总结回顾
5M	<p>2. 心理学是什么？</p> <p>心理学是研究人类和动物的行为、心理现象及其规律的一门科学。</p> <p>详细讲解“心理现象”的具体含义，从而引出本门课程的内容。</p>	问题导入 引导讲解

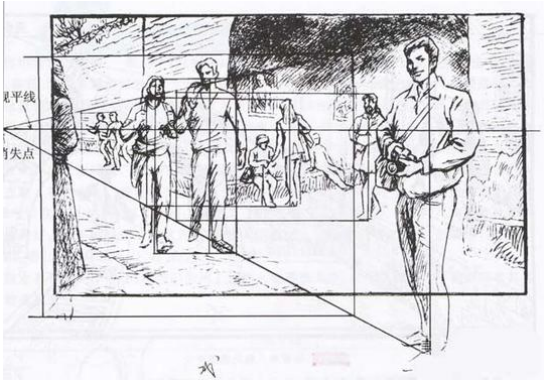
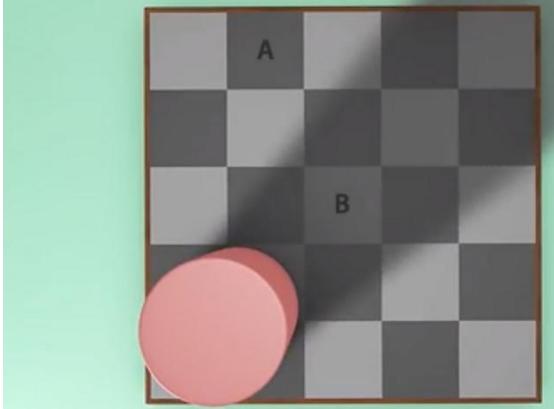
10M	<p>3. 心理学的研究内容</p> <p>(1) 【故事】介绍心理学的分支领域，从研究内容引出课程的内容设置，通过故事串讲的形式让同学们对课程整体有一个直观的认知。</p> <p>(2) 【视频】通过纪录片片段引发学生对强迫症的思考，小组讨论强迫症的成因，进而引出学习心理学的思维框架。</p>	举例讲解 观影讨论
10M	<p>4. 心理学发展简史</p> <p>【引用】由心理学家艾宾浩斯所说的“心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史”引出心理学发展史。从心理学的哲学和生物学起源到现代心理学的诞生和发展，再从三大传统心理学派到心理学前沿研究领域进行简要介绍。最后启发式说明心理学作为基础性的学科和其他学科的关系。</p>	逻辑梳理 回顾总结
		
10M	<p>三、课程目标和考核方式</p> <p>1. 课程目标：</p> <p>(1) 熟悉心理学理论体系和实证研究；</p> <p>(2) 能运用心理学相关理论分析生活中的心理现象；</p> <p>(3) 增强科学精神和批判性思考能力。</p> <p>进一步说明教学之外的总目标：更好地认识、包容、改造自己、他人和世界。</p>	讲解说明
10M	<p>2. 考核方式</p> <p>(1) 出勤 (20)：迟到、早退、请假扣一分，无故旷课扣三分；</p> <p>(2) 作业 (20)：两次，个人 (10) /小组 (10)，做主题调查或发起心理活动；</p>	

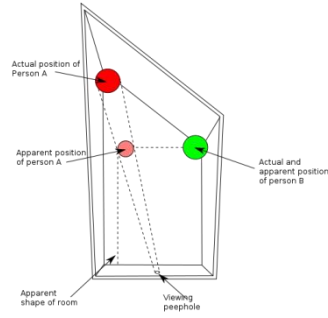
	<p>(3) 课堂表现 (30): 个人, 每堂课分成 ABC 等级登记, 分别对应 10、20、30 分, 最后根据每节课权重得出总分;</p> <p>(4) 期末考核 (30): presentation, 小组形式。</p>	
--	---	--

《心理学导论》教案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	2	
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input checked="" type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>		课时 安排	2
授课题目(教学章、节或主题): 第二章 感觉和知觉				
教学目的与要求: 1. 掌握感觉的不同种类及特点; 2. 理解知觉过程中整体与部分之间的关系、知觉的恒常性及似动现象; 3. 具备分析生活中知觉整体与部分的关系的能力,能够解释和运用生活中的错觉现象。				
教学重点及难点: 重点: 1. 视觉和听觉等的定义及差异、种类; 2. 知觉的特性、整体与部分之间的关系。 难点: 1. 知觉恒常性和生活中常见的似动现象; 2. 错觉的产生及不可避免性。				
作业、讨论题、思考题: 思考:我们看到的是真实的世界吗?为什么地震中救援的伤员要戴眼罩?为什么入芝兰之室,久而不闻其香?				
课后小结: 本节课探索了心理学中第一个重要内容——感觉与知觉。从感觉的一般概念到知觉的组织过程,本节课重点采用启发式和实验法,让学生们直观感受感觉的知觉的定义,并引导学生们对生活中常见的产觉知觉现象作出科学解释。特别是通过 Ames 房间实验的讨论设计培养了学生们创造力,以及理性思考和批判质疑的能力。				
下节课预习重点: 意识与数字生命,观影《流浪地球 2》				
参考文献: [1] 《心理学与生活》(第 19 版),理查德·格里格,菲利普·津巴多,人民邮电出版社,2016 [2] 彭聃龄.普通心理学.北京师范大学出版社,2002				

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
5M	<p>一、课程导入</p> <p>【提问】通过问题连抛的形式，让同学们对本节课的内容产生好奇心和独立思考。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我们看到的是真实的世界吗？ 2. 为什么地震中救援的伤员要戴眼罩？ 3. 为什么入芝兰之室，久而不闻其香？ 4. 人会既近视又远视吗？ 5. 为什么有的人能吃辣，有的人不能？ <p>…</p>	问题创设
5M	<p>二、正课讲解</p> <p>【举例】以去迪士尼游玩为例，引出我们感知世界的系统：视觉系统、听觉系统和其他感知觉系统（嗅觉、触觉等）</p>	举例导入
5M	<p>1. 视觉系统</p>	知识回顾
5M	<p>(1) 【点答】回顾高中生物知识：我们是如何看到物体的？（可见光依次通过角膜-瞳孔-晶状体-玻璃体-视网膜-视神经-枕叶视觉皮层）；</p>	问题研讨 讨论分享
10M	<p>(2) 【提问】从近视眼和远视眼的原理引出争议问题“人会既近视又远视吗？”，引发学生思考和讨论；</p>	
5M	<p>(3) 【讲解】通过讲解视网膜结构、视锥细胞和视杆细胞的功能以及感觉适应的概念，引发学生对“地震中救援的伤员为什么要带眼罩”“刚进隧道时为什么看不清路”等问题的思考；</p>	对比启发
10M	<p>(4) 【对比】比较人类眼睛和章鱼眼睛的结构不同，培养学生辨别和思考能力，并对“盲点”的概念有直观认识；</p> <p>(5) 【实验】在课堂上通过盲点测试实验，让每位同学找到自己眼睛的盲点，并提出问题“为什么我们平时意识不到盲点的存在？”引发学生思考和讨论。</p>	实验法 小组讨论 观影启发
5M	<p>(6) 【观影】通过观看“动物眼中的世界”影片，回答问题“我们看到的的世界是否真实？”</p>	

10M	<p>2. 听觉系统</p> <p>【点答】回顾高中生物知识：我们是如何听到声音的？（可听声波依次通过鼓膜震动-耳蜗震动-基底膜波浪运动-毛细胞（听觉系统的感受细胞）-听神经-颞叶听皮层）</p> <p>由视觉和听觉系统的介绍引出感觉的概念（感受器受到刺激后产生神经冲动以及反映身体内外经验的过程）。</p>	知识回顾
5M	<p>3. 知觉</p> <p>(1) 【举例】由知觉的特性（大小恒常性、亮度恒常性、形状恒常性），引出知觉的定义（大脑整合来自感官的证据以及对世界的已有认识，形成对外部刺激的内部表征）</p> 	总结点题 举例说明
5M 10M	<p>(2) 【实验】通过比较下图中 A 和 B 的明暗引出知觉错觉的概念</p>  <p>(3) 【设计】通过展示 Ames 房间实验的动图，启发同学们对错觉进一步理解，并尝试画出该房间是如何利用错觉设计的。</p>	实验说明 思考设计



(4)【实验】通过呈现图片，让学生们体会知觉中的“感觉后效”和“运动后效”是如何作用的。

实验法

5M



三、总结



总结回顾本节节课的重要知识点（视觉和听觉等的定义及差异、种类；知觉的特性、整体与部分之间的关系；知觉恒常性和生活中常见的似动现象；错觉的产生及不可避免性等），并对本节课最开始提出的若干问题进行回应和解答。

回顾总结
问题澄清

5M

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	3
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> (辩论赛、双师课)	课时 安排	2
授课题目 (教学章、节或主题): <p style="text-align: center;">第三章 意识与数字生命</p>			
教学目的与要求: 1. 了解意识的基本概念、意识的几种基本状态、与意识密切相关的注意现象; 2. 通过辩论赛的形式培养学生提炼观点、寻找论据和辩证思维和表达的能力。			
教学重点及难点: 重点: 意识的内容和功能, 意识的状态, 意识的测量方法 难点: 意识的难题, 对自我意识和数字生命的思考			
作业、讨论题、思考题: 1. 课前作业: 观影《流浪地球 2》 2. 思考: 动物是否拥有意识? 机器能否产生自我意识?			
课后小结: 本节课聚焦于意识, 特别是人类的自我意识的话题。本节课除了让学生了解到意识的基本概念、意识的几种基本状态, 以及与意识密切相关的注意现象之外, 还通过 双师联动辩论课堂 的形式, 让学生充分参与到对话题的思考中去, 辩论现场非常激烈, 在对话题本身的思考之外, 也锻炼了学生提炼观点、辩证思维和表达的能力。			
下节课预习重点: 潜意识与梦			
参考文献: [1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016 [2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002 [3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer. [4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017			
课时	教 学 内 容		方法及手段

分配		
10M	<p>一、导入</p> <p>【比较】关于意识的“hard problem”和“easy problem”</p> <p>意识是一个宏大的话题，也是21世纪未解难题之一。它可以分为不好回答的哲学难题，比如“意识的本质是什么？”、“意识的主观感受是什么？”、“意识和物质是否是二元对立的”等等。同时，也有一些在心理学领域中有点头绪的问题，比如“意识的内容”、“意识的神经结构”、“意识的研究方法”等等。</p>	跨学科比较 导入
5M	<p>二、正课讲解</p> <p>1. 意识的概念</p> <p>通过缩小范围，聚焦可以入手的简单问题从而引出心理学中意识的概念：意识（Consciousness）指的是我们对自我和环境的觉知，清醒时的意识通常包括那个时刻的知觉、思维、情感、意象和欲望，即你正集中注意力的所有心理活动。</p>	讲解说明
5M	<p>2. 意识的内容</p> <p>包括两个部分：</p> <p>(1) 对外界事物的觉知：即意识到你正在做的事情；</p> <p>(2) 对自我的觉知：意识到“你”正在做这个事实。</p>	
5M	<p>3. 对外界事物的觉知</p> <p>(1) 【实验】通过依次呈现两张图，说明意识的感知需要先验信息。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	问题导入 引导启发

10M	<p>(2)【实验】通过讲解最新脑科学实验研究，让学生们参与其中，得出实验结果：感觉视觉信息需要前额叶皮层的大幅度激活才能产生有意识的感知。从而引出 Dehaene 的“全脑激活理论”的结论。</p>	研究前沿 实验法
10M	<p>4. 自我意识</p> <p>(1)【反问】质疑“感知到外界事物等同于有意识吗？”引出自我意识的概念（意识到自己的存在理解自己的主体意识）；</p> <p>(2)【实验】讲解自我意识的实验“镜子测试”，让同学们思考“如何判断被试是否通过了镜子测试”；</p> <p>(3)【举例】通过严重的精神和神经疾病（如阿尔茨海默病）无法通过镜子测试的实例，说明人会丧失自我意识；</p> <p>(4)【视频】通过短片，观察动物在镜子面前的反应，引导学生回答“动物有没有自我意识”的问题。</p>	批判思维 问题引入 实验法 举例思考 观影思考
5M	<p>5. 测量意识的主观方法</p> <p>【反问】质疑镜子测试——认识镜中的自己就代表有自我意识吗？从而提出“你会如何测量意识？”的问题，并介绍出声思维报告和经验抽样法。</p>	批判思维 独立思考 实验法
5M	<p>三、双师辩论赛</p> <p>1. 准备阶段</p> <p>【时事】引入：自从 ChatGPT 诞生以来，大家对人工智能的热议不断。在光影的世界里，也有各式各样的人工智能形象，电影导演会围绕诸如“机器能否产生自我意识？”等问题展开叙事。近半个世纪以来，意识问题也成了科学界和哲学界讨论的重点与热点问题。</p>	跟进时事
5M	<p>(1) 李子一（《经典电影鉴赏》老师）部分</p> <p>【双师 1】介绍春节档国产科幻电影《流浪地球 2》，影片中呈现的关于“数字生命”的假设，很多观众对“数字生命”未来发展前景、“数字生命”与人类之间的关系等问题在互联网上展开了热烈的讨论。在</p>	双师课堂

电影中，“数字生命”是一种在数字世界中存活的“人类”，能够感知和处理外界信息，具有自我意识和思考能力，是电影中非常关键的角色。

(2) 王乐传《心理学导论》老师部分

【双师2】延续上节课的内容，将意识区分为有些头绪的“简单问题”，以及尚无定论的“困难问题”。将该话题从课堂中进一步延伸，引出今天的辩题——“假如你的生命走到尽头，你是否愿意成为‘数字生命’？”，并主持辩论赛。



35M

2. 辩论课堂

【辩论环节】

- (1) 正反方一辩开篇立论 3 分钟；
- (2) 二辩三辩各 2 分钟；
- (3) 自由辩论 15 分钟；
- (4) 四辩总结陈词 4 分钟；

最后，根据现场表现投票选出双方的最佳辩手，和最给力的自由辩手。

辩论

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	4
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> (活动课、双师课)	课时 安排	2
授课题目 (教学章、节或主题): <b style="text-align: center;">第四章 潜意识与梦			
教学目的与要求: 1. 理解弗洛伊德的冰山理论、了解潜意识的基本概念以及睡眠和梦的作用和关系; 2. 通过课堂活动(OH卡体验)的形式让学生参与其中,对抽象的潜意识有切实直观的认识。			
教学重点及难点: 重点: 弗洛伊德的冰山理论、睡眠和梦的作用和关系; 难点: 正确理解催眠现象、探索现实生活中接近潜意识的途径。			
作业、讨论题、思考题: 1. 讨论: 催眠是否存在? 催眠到底是用来干什么的? 2. 思考: 生活中有哪些潜意识的信号?			
课后小结: 本节课是上一节课内容的延续,聚焦于潜意识的话题。本节课学生们了解到潜意识的基本概念、弗洛伊德的冰山理论,并从科学角度解释了睡眠的梦的作用和关系。除此之外,本节课还通过 双师课堂活动 的形式,用潜意识投射工具(OH卡)让学生们亲自接近自己的潜意识。本节课通过 互动和游戏 的形式寓教于乐,激发了同学们的想象力和创造力,希望本节课能够作为一个契机,启发同学们去聆听自己内心深处的声音,去发现自己的心之所向。			
下节课预习重点: 学习的方法			
参考文献: [1] 《心理学与生活》(第19版),理查德·格里格,菲利普·津巴多,人民邮电出版社,2016 [2] 彭聃龄.普通心理学.北京师范大学出版社,2002 [3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer,2016			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、导入</p> <p>【话题】从大家普遍熟知的“催眠现象”入手，通过思考并讨论问题“催眠现象是否存在？”、“催眠是否是睡着？”、“催眠是否可以控制他人？”、“催眠到底是用来做什么的？”等。以此纠正电视节目和影视作用中对催眠的错误引导。</p> <p>正视催眠现象：我们所理解的「催眠」，不是控制他人的能力，而是将你交给你的潜意识。催眠是一种引导进入潜意识的工具，一种帮助来访者感知、探索和加深对自己的了解的方式。正是运用了潜意识巨大的潜能，催眠对人身心方面有诸多帮助，比如催眠状态下五官感觉会变得敏锐，记忆力也会比平时增强。</p> <p>二、正课讲解</p> <p>由“催眠现象”的话题引出本节主题“潜意识”。</p> <p>1. 弗洛伊德的冰山理论</p> <p>由对冰山理论（意识层次理论）的讲解进一步引出潜意识的概念，即一些创伤性记忆、被禁忌的欲望和不可接受的想法或动机受到了压抑，被排除在了意识之外，称为潜意识 (unconsciousness)</p>	<p>话题导入 批判性思维</p> <p>科学精神</p> <p>理论讲解</p>
10M	 <p>The diagram illustrates Freud's Iceberg Theory with three horizontal layers. The top layer, labeled 'Conscious', contains 'Thoughts' and 'Perceptions'. The middle layer, labeled 'Preconscious', contains 'Memory' and 'Stored Knowledge'. The bottom layer, labeled 'Unconscious', contains 'Instincts', 'Fears', and 'Selfish Motives'. A central iceberg graphic is partially submerged, with the top part above the water and the larger part below.</p>	

10M

2. 潜意识的信号

【互动】通过提问“生活中有哪些潜意识的信号？”引发学生思考。

- (1) 梦
- (2) 口误
- (3) 行动：决定
- (4) 身体：症状/疾病
- (5) 情绪：无缘由地发脾气等

【互动】继续提问“我们如何能够接近潜意识”，进一步引发学生思考。

- (1) 催眠
- (2) 自由联想
- (3) 释梦
- (4) 投射测验

问题研讨
讨论分享

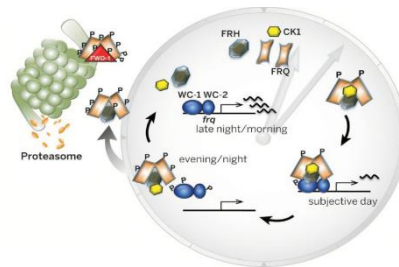
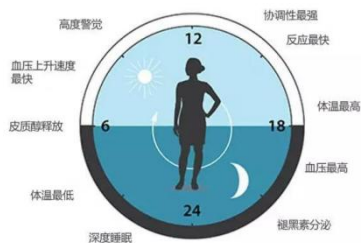
问题研讨
讨论分享

3. 睡眠

- (1) 为什么需要睡眠？

从生物节律和睡眠的功能两方面解释睡眠的必要性及其作用。

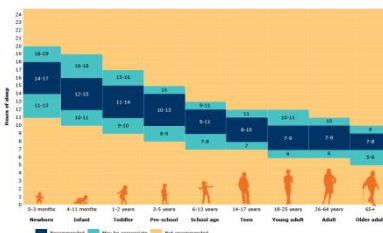
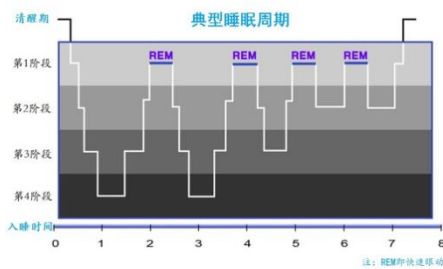
5M



- (2) 如何科学睡眠

分别从睡眠周期和睡眠时长上进行说明，辅助学生养成科学的睡眠习惯。

5M



10M	<p>4. 梦（根据时间调整内容）</p> <p>(1) “梦是通往无意识的捷径”——弗洛伊德。引用著名心理学家的论述引出梦和潜意识的关系。</p> <p>(2) 对梦的解析做简要介绍。如梦的显意和隐意；梦的特性（愿望的满足和幻觉经验）；梦的作用（检查：引起梦伪装的唯一原因、象征等）；梦的元素和隐意的关系（部分代替整体、暗喻、意象、象征）；梦的工作成果（凝缩、转移、意象、润饰）。</p> <p>(3) 举例常见的梦，并对其寓意进行解释。比如迷路：通常意味着你在现实生活中不知道自己下一步该怎么走。反映了现实生活中你所经历的精神、身体、经济或情感负担。追赶：在现实生活中正在逃避某种东西，或是还没准备好面对某种情感，比如亲人离世或感情破裂给你带来痛苦。坠落：并非预示着死亡，实际上它们意味着你害怕失败，或是对现实生活不满意。可能你需要为自己开辟一条新的道路，或是做一些新的选择，以帮助自己重新找到生活的意义。</p> <p>(4) 列举梦的趣事。比如化学家凯库勒梦见“首尾相连的蛇”从而发现苯环的化学式；奥托·洛伊通过清醒梦的启发完成双蛙心灌流实验，在青蛙的迷走神经末梢发现了一种化学物质——乙酰胆碱，从而获得1936年诺贝尔生理学奖或医学奖。</p> <p>(5) 总结做梦的意义。通过哈佛大学最新的迷宫实验得出结论：REM为大脑巩固新知识提供了环境，有助于提高认知功能。</p>	<p>引用名言</p> <p>举例说明</p> <p>故事说明</p> <p>研究前沿 科学精神</p>
5M	<p>三、OH卡体验</p> <p>1. 准备阶段</p> <p>【双师】由特邀嘉宾马欧老师介绍OH卡。OH卡作为一种以投射理论为基础的卡牌，可以帮助我们探索潜意识。和被大家熟悉且有些神秘色彩的塔罗牌不同，OH卡除了依据心理学的理论基础，它的解释权在测试者本人。它更像一面镜子，让我们看到本不易被觉察到的那部分。邀请上海某中学心理学老师亲临现场，指导学生们的OH卡体验。</p> <p>2. 活动流程</p>	<p>双师课堂</p>

30M

分组，每个人报数，报相同数字的为
一组，保证4-5人一组



用OH卡热身

1 盲选图卡

闭眼，静心，放松，盲抽一张图卡

和小组成员分享自己所抽图卡的解读

如果觉得自己和这张卡片没有连接，可以换一张

2 明选图卡

选择一张符合你当下状态的卡片

和小组成员分享对这张卡片的解读，小组成员可以提问

对比上一张盲选抽到的卡片和这个阶段明选抽到的卡片，哪一张更能表达自己当下的状态

小组之间交流，寻找卡片相同的小伙伴并相互分享为什么这张卡片能代表现在的自己

活动后，可以寻找的感受（比如有好奇，期待理解等）



小卡片-探索你的价值观

1 给每个小组每个人6个颜色的卡片，让每个在小卡片上写下“自己目前最想要的6样东西”

然后带着自己的卡片，和其他小组的人进行交流，看谁的价值观和自己的相同。如果有两个价值观相同，那么两个人就击个掌，如果有三个相同，就握握手，如果有四个相同，就拥抱一下，如果有更多相同的，就手挽手

2 回到小组之后，带领者提问“在刚才的过程中，你有没有发现有的东西特别好，但是你现在手里没有的？现在你可以去和他交换。”交换方式两个人可以商量。“一张换吗？”“两张换吗？”



OH卡接龙

5人一个小组，每个人轮流抽卡，从第一个人开始，以这张卡片展开一个故事，接下来每个人在剩余的卡片中，随机抽出一张卡片，结合这张卡片接着上一个人的描述，继续完善这个故事。直到88张卡片都被抽完为止。

1 每个人把自己抽到的所有卡片集合起来，自己再将这些卡片组合，讲述一个故事，可以舍弃一些卡片。可以用第一人称，也可以用第三人称

2 分享自己的故事，也可以分享自己为啥舍弃那些卡片。



OH卡与绘画相结合

1 材料：两张A4纸拼接成的一张A4纸；彩笔；橡皮泥（用于在纸上粘贴oh卡）

2 以小组为单位，每个人选出今天最有感触，或者最能代表今天的自己的一张卡片

3 全过程不允许说话，有任何问题可以举手向带领者提问

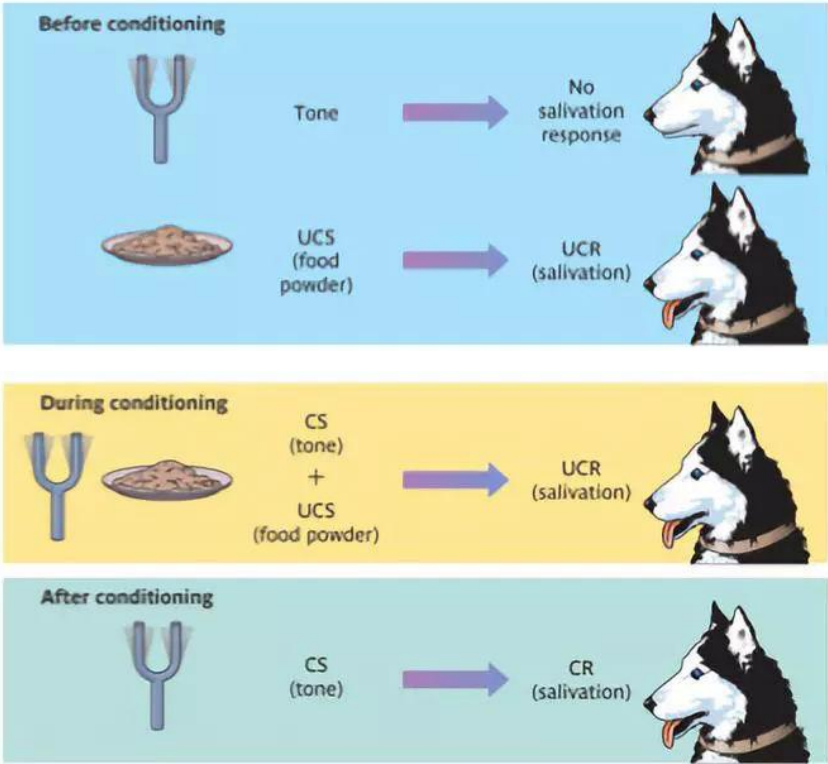
4 小组创作，将每个人的oh卡贴在纸上，并由此继续扩展创作，时间8min，整个过程也不允许说话。（卡片可以贴在任何地方，没有明确的创作目标）

5 小组内交流，澄清

双师课堂
活动课堂

《心理学导论》教 案

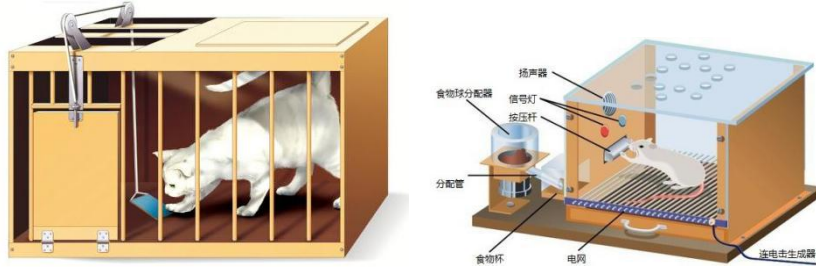
授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	5
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课题目 (教学章、节或主题): <p style="text-align: center;">第五章 学习 “如何学习”</p>			
教学目的与要求: 1. 掌握经典条件作用和操作性条件作用; 掌握强化和惩罚的分类和应用; 2. 了解社会学习理论; 了解大脑可塑性; 3. 反思、创新并应用学习方法。			
教学重点及难点: 重点: 经典条件作用和操作性条件作用; 强化和惩罚的分类和应用; 难点: 社会学习理论; 大脑可塑性; 反思、创新并应用学习方法。			
作业、讨论题、思考题: 1. 反思现实学习中存在的问题。 2. 思考: 在生活中如何利用强化和惩罚增加期望的行为? 3. 作业: 有哪些克服拖延的方法?			
课后小结: 本节课是通过三个部分——行为主义的观点、认知神经科学的观点和现实生活中的学习, 系统讲解了学习的本质是什么以及学习能力为何有高低之分, 并从现实角度提出了吐核提高学习能力的几种方法和技巧, 比如调整环境、提高注意力、番茄工作法、费曼学习法、如何克服拖延症等, 希望学生们可以从本节课中得到启发, 并将所学知识在现实生活学习中得以应用。			
下节课预习重点: 记忆			
参考文献: [1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016 [2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002 [3] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017			

课时分配	教学内容	方法及手段
5M	<p>一、导入</p> <p>【互动】通过问题引出同学们学习中存在的问题： 你是否也曾错题本做了一本又一本，错过的题还是错？ 你是否也背了好多英语单词，但词汇量不见长？ 你是否也跟不上高数课，听得一头雾水？ 从而引出本章主题：学习“如何学习”</p> <p>二、正课讲解</p> <p>1. 行为主义的观点</p> <p>(1) 对学习的定义 学习 (learning) 是基于经验而使行为或行为潜能发生相对一致变化的过程。</p> <p>(2) 行为主义实验</p> <p>a. 巴浦洛夫的狗”</p> <p>【实验】由大家熟悉的经典生物学实验“巴浦洛夫的狗”，引出经典条件作用；</p>	<p>问题导入 联系实际</p>
10M	 <p>The diagram illustrates the three stages of classical conditioning in Pavlov's experiment with a dog:</p> <ul style="list-style-type: none"> Before conditioning: A tone (represented by a tuning fork) results in "No salivation response". Food powder (represented by a plate) results in "UCR (salivation)". During conditioning: The tone (CS) and food powder (UCS) are presented together, resulting in "UCR (salivation)". After conditioning: The tone (CS) alone results in "CR (salivation)". 	<p>实验介绍 科学精神</p>

b. 桑代克的猫和斯金纳的老鼠

5M

【实验】以“桑代克的猫”实验和“斯金纳的老鼠”实验引出操作性条件作用，以及学习中的“强化”和“惩罚”的概念。



(3) 小组讨论和分享

10M

【讨论】生活中如何利用强化增加期望的行为？如何利用惩罚增加期望的行为？通过小组讨论的形式，让大家举出生活中的强化和惩罚的实例，使学生们深刻理解行为主义中强化和惩罚的概念。

(4) 观察学习实验

5M

【实验】通过观察学习实验的讲解，启发同学们榜样的重要性。



引用教育学家福禄贝尔的话“教育无他，爱与榜样而已”，传达给学生教育的目的和为人父母后的启发。

2. 认知神经科学的观点

(1) 大脑的可塑性

5M

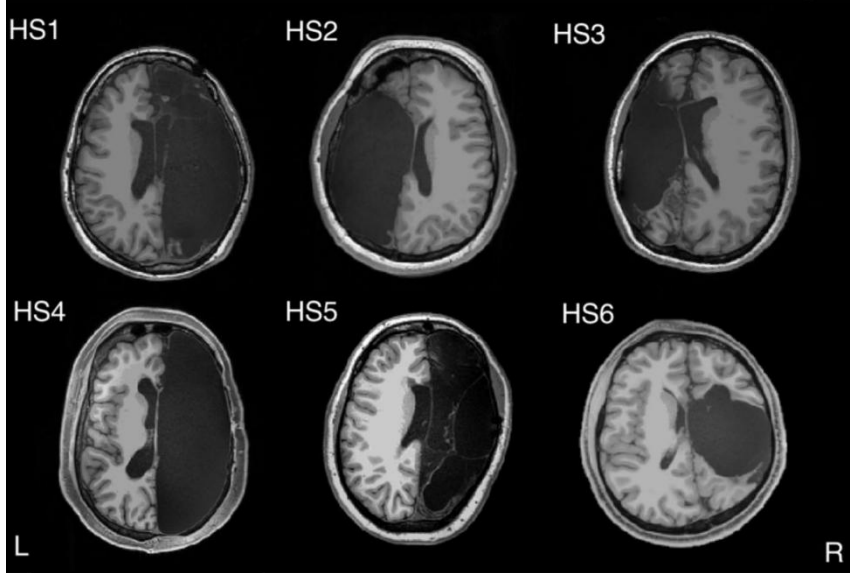
简要介绍神经系统的结构（从动作电位到神经和突触改变再到——学习、记忆、认知和行为等），为说明大脑具有可塑性（即学习的基础）。大脑可塑性是指大脑可以为环境和经验所修饰，具有在外界环境和经验的作用下塑造大脑结构和功能的能力。

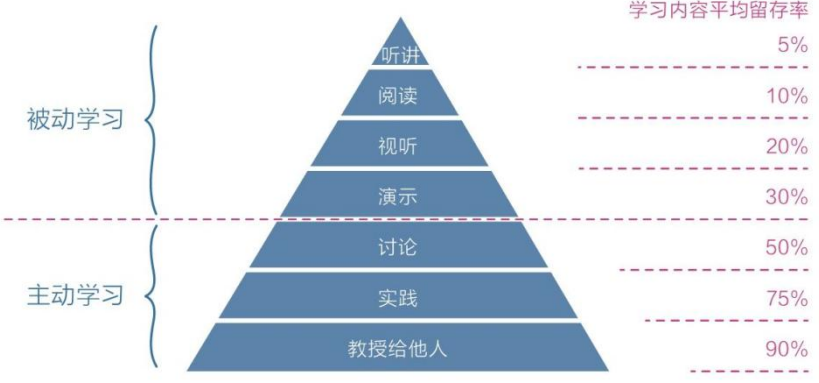
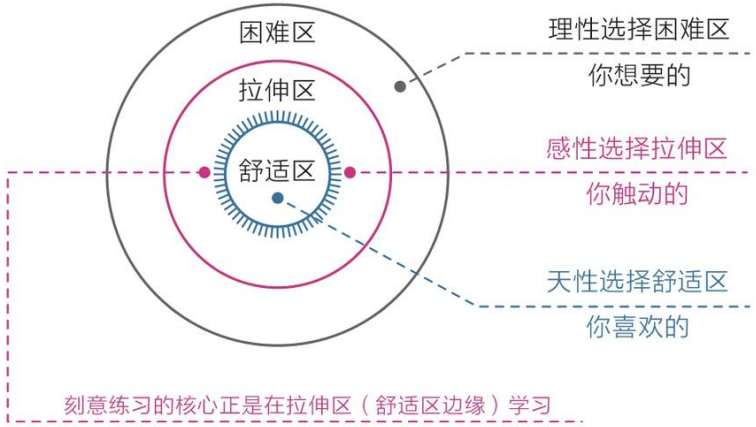
实验介绍
科学精神

问题研讨
小组分享

实验启发
科学精神

引用名言
课程思政

5M	<p>(2) 临床证据</p> <p>临床数据发现大脑受损后，身体的部分恢复能力可以解释为大脑受损区域的好转，但大部分是神经可塑性的结果——形成新的神经连接。通过最新脑科学证据，说明大脑可塑性是存在的（Kliemann, 2019, Cell Reports）。</p> 	<p>举例说明</p> <p>研究进展</p> <p>科学精神</p>
5M	<p>3. 现实中的学习</p> <p>(1) 学习能力</p> <p>【互动】通过提问和探索解构学习能力。包括注意力、记忆力、感知力、理解力、想象力、反思力、创造力、执行力等。</p> <p>(2) 方法和技巧</p> <p>【互动】通过提问和讨论，让学生们头脑风暴集思广益，贡献学习的方法和技巧，并根据已有的研究成果进行讲解并举例。</p> <p>a. 调整环境：</p>	<p>问题研讨</p>
5M	<p>强调学习环境的重要性，大脑可以被环境和经验所修饰。</p> <p>b. 心流体验</p>	<p>头脑风暴</p>
5M	<p>【视频】通过著名实验“看不见的黑猩猩”短片播放，引发同学们对注意力的认识，并引出在学习中如何科学保持注意力。从“注意力的稀缺资源”进而引出“心流”的概念。心流状态下，意识全神贯注、秩序井然，有助于自我的整合。</p>	<p>视频启发</p> <p>实验介绍</p>

<p>10M</p>	<p>c. 教是最好的学</p> <p>【学生讲解】介绍“费曼学习金字塔”并在课堂上即时应用，让学生来讲解该知识点，以更好地说明“教是最好的学”。</p>  <p>学习内容平均留存率</p> <table border="1"> <tr><td>听讲</td><td>5%</td></tr> <tr><td>阅读</td><td>10%</td></tr> <tr><td>视听</td><td>20%</td></tr> <tr><td>演示</td><td>30%</td></tr> <tr><td>讨论</td><td>50%</td></tr> <tr><td>实践</td><td>75%</td></tr> <tr><td>教授给他人</td><td>90%</td></tr> </table> <p>被动学习</p> <p>主动学习</p> <p>d. 刻意练习</p> <p>通过畅销书《刻意练习》引出刻意联系的本质，即记忆力，特别是长时记忆。通过一定的练习来进行激活，通过一定难度的重复练习，在每次练习中收到反馈，不断纠正自己的错误，不断提升大脑的适应能力。并对刻意练习的核心（拉伸区）进行说明。</p>  <p>刻意练习的核心正是在拉伸区（舒适区边缘）学习</p>	听讲	5%	阅读	10%	视听	20%	演示	30%	讨论	50%	实践	75%	教授给他人	90%	<p>翻转课堂</p> <p>引用书籍</p>
听讲	5%															
阅读	10%															
视听	20%															
演示	30%															
讨论	50%															
实践	75%															
教授给他人	90%															
<p>10M</p>	<p>e. 克服拖延</p> <p>【讨论】首先由拖延症，引出影响学习能力之一的执行力的概念。即拖延症是一种焦虑引发的潜意识行为。随后对拖延症背后的心理因素进行小组讨论，其背后的原因可能是逃避现实、思维懒惰、行动力差、追求完美等等。最后，通过提问启发同学们如何克服拖延，如细化目标、清空桌面、只要开始、及时反馈等。</p>	<p>问题研讨</p>														

5M	<p>三、总结与反思</p> <p>对本堂课的主要知识点进行总结梳理，如经典条件作用和操作性条件作用、强化和惩罚的分类和应用、班杜拉的社会学习理论、大脑可塑性从微观到宏观以及反思、创新并应用学习方法。鼓励学生将所学内容应用到现实生活的学习中去，提高注意力、记忆力、感知力、理解力、想象力、反思力、创造力、执行力等。</p>	总结回顾
----	--	------

《心理学导论》教 案

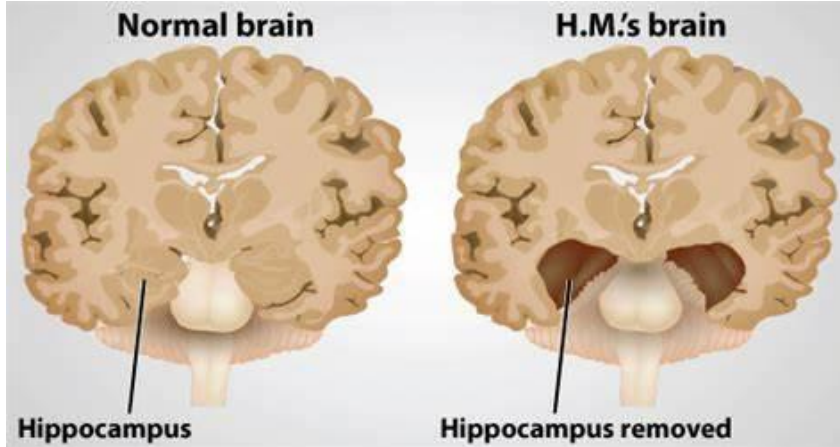
授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	6	
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input checked="" type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> (双师课、双语课)		课时 安排	2
授课题目 (教学章、节或主题):				
第六章 记忆及其应用				
教学目的与要求:				
1. 掌握记忆的概念、种类及特点; 理解记忆模型;				
2. 了解记忆的保持及遗忘规律; 应用记忆模型记英文单词。				
教学重点及难点:				
重点: 记忆的概念、种类及特点;				
难点: 记忆的保持及遗忘规律; 记忆模型在生活中的应用。				
作业、讨论题、思考题:				
1. 讨论: 如何应用记忆模型高效记单词?				
2. 作业: 选择适合自己的背单词的 app				
课后小结:				
<p>本节课的内容是上一节课的延续, 聚焦于学习这一话题下的记忆领域。本节课学生们了解到记忆的基本概念、种类和特点。除此之外, 本节课还通过双师双语课堂活动的形式, 将英语口语日常化, 鼓励学生勇于表达, 并指导学生们如何高效记单词。本节课通过互动和游戏的形式寓教于乐, 激发了同学们学习英语的兴趣, 希望本节课能够作为一个契机, 启发同学们用多种记忆方法辅助其他科目的学习。</p>				
下节课预习重点:				
智力与智商				
参考文献:				
[1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016				
[2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002				
[3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.				
[4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017				
课时	教 学 内 容			方法及手段

10M	<p>(3) Long-term memory</p> <p>长时记忆 (long-term memory) 是指信息经过充分的和有一定深度的加工后, 在头脑中长时间 (数分钟到数年) 保留下来。特点: 容量无限、保持时间很长。</p>	
5M	<p>(4) Relationship</p> <p>【练习】通过视频片段, 理清三种记忆的关系。</p> <p>通过提问日常生活中三种类别记忆的例子, 巩固学生们对记忆模式的理解和认识, 并引发学生对三种类别的记忆之间相互转化的思考。</p>	举例巩固 逻辑梳理
	<pre> graph LR SM[感觉记忆 sensory memory] -- 注意 attention --> STM[短时记忆 short-term memory] STM -- 传递 transfer --> LTM[长时记忆 long-term memory] LTM -- 提取 retrieval --> STM STM -- 复述 rehearsal --> STM </pre>	
5M	<p>(5) Summary</p>	思维导图
10M	<p>2. The application of memory</p> <p>(1) Brainstorm</p> <p>【讨论】集思广益, 让大家罗列并分享自己记单词的方法。</p>	头脑风暴 小组讨论
5M	<p>(2) Summary</p> <p>Repeat、chunking、association、contrast、in context</p> <p>3. Forgetting</p> <p>(1) 定义</p>	双师课堂

由“马冬梅”的网络梗引出遗忘的概念：识记过的内容不能再认与回忆或是错误地再认与回忆。

10M

(2) H.M. 案例

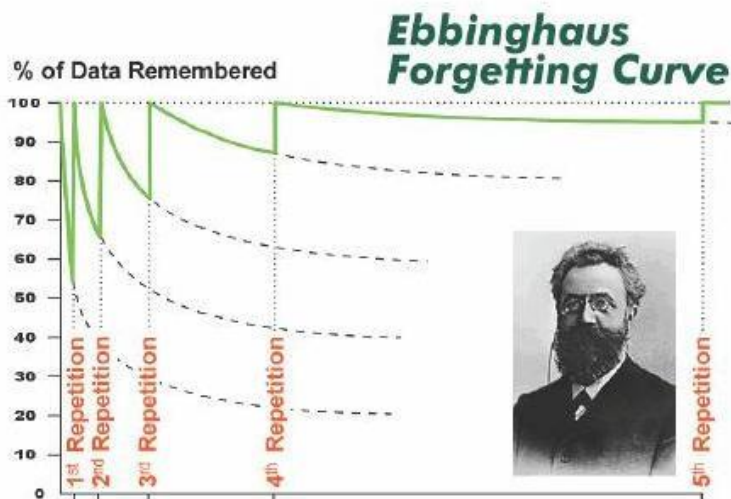


案例介绍

【案例】以 H.M. 经典失忆案例为切入点揭示记忆和遗忘的神经机制

(3) 遗忘规律

5M



经典实验
科学精神

讲解艾宾浩斯遗忘曲线，并应用艾宾浩斯遗忘曲线发现记忆规律：

5min, 30min, 12h 复习（短时）

1d, 2d, 4d, 7d, 15d, 1m, 3m 复习（长时）

4. App comparison

【对比】比较几款市面上最常用的背单词 app，让学生自行选出最适合自己的几款 app。

联系生活

10M

APP	优点	缺点
扇贝 	<ol style="list-style-type: none"> 1 自主性最强，比较能够突破软件的固有模式来随心所欲的操作。 2 笔记的功能实用，把自己的记忆模式记下来，还可参考他人单词笔记。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 单词书太少，只有大纲词汇。 2 内容太杂乱，广告充斥。
墨墨 	<ol style="list-style-type: none"> 1 用遗忘曲线推荐单词，在单词下有各种助记方式。 2 可以使用的单词书很多，涵盖市面上主流单词书。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 单词量有上限，会突然发现要收💰。 2 墨墨自带的“赚钱”功能比较弱。
不背单词 	<ol style="list-style-type: none"> 1 主打各种场景的例句，含美剧、电影、歌曲，原版出镜。 2 听单词功能受大家热爱，在休闲时段创造英文语境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 例句内容丰富，降低背单词的效率。 2 操作流程繁琐，难以提速。
百词斩 	<ol style="list-style-type: none"> 1 老牌单词APP，图片加文字的记忆方式就是其招牌，能够加深同学的印象。 2 界面简洁，让同学们背起单词来速度更快。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 图片形式不都是很形象，图片比较牵强。 2 一词多意难以通过一张图呈现出来。

三、总结


5M

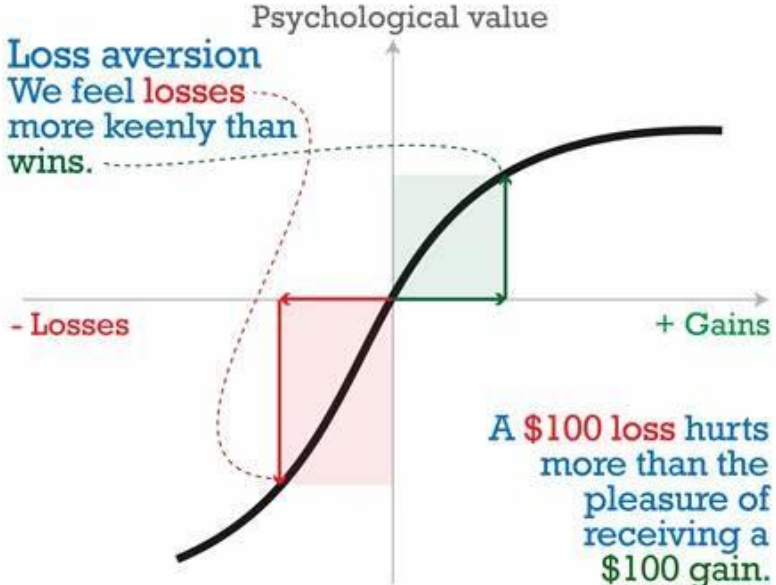
- (1) 回顾本章课程内容；
- (2) 学生们分享对本节课感受，特别是在日常学习中的的启发。

总结回顾

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	7	
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2	
授课题目 (教学章、节或主题):				
第七章 智力与智商				
教学目的与要求:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解问题空间与问题解决, 以及决策行为及其影响因素; 2. 理解智力与智商的测量方法; 3. 熟悉四种不同的智力理论。 				
教学重点及难点:				
重点: 理解决策和前景理论、智力与智力测试;				
难点: 了解四种智力理论; 学会将理论应用于生活中的问题解决和场景。				
作业、讨论题、思考题:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 思考: 九点问题、和尚难题; 2. 讨论: IQ 是受遗传还是环境的影响? 				
课后小结:				
本节课通过聚焦于“智力与智商”这一主题, 使学生们问题空间和操作的形式; 理解决策和前景理论; 了解智力和智力测试, 了解四种智力理论; 学会将理论应用于生活中的问题解决和场景。				
下节课预习重点:				
情绪与情绪智力				
参考文献:				
[1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016				
[2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002				
[3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.				
[4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017				
课时	教 学 内 容			方法及手段

15M	<p>一、导入</p> <p>【提问】通过两个问题（九点问题和和尚难题）引入今天的第一个主题“问题解决”。</p> 	问题导入
5M	<p>九点问题是问题解决的一个经典案例，在没有头绪的时候，给予适当提示，如“不要把思路局限在九个点之内”。在和尚难题中，关键时候给予“在数学物理公式之外还有更简单的方法吗”等提示。</p> <p>二、正课讲解</p> <p>1. 问题解决</p> <p>(1) 问题空间</p> <p>由导入部分引出问题解决的含义，以及问题空间的组成部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 初始状态； b. 目标状态； c. 操作。 	实验法
5M	<p>(2) 理清问题空间的重要性</p> <p>【故事】通过分享故事和隐喻（迷宫）的形式说明理清问题空间的重要性。说明：绝大多数时候我们总是急于答案，但很少有人琢磨如何提问；当我们理清问题空间再去提问的时候，常常会发现我们自己也有了思路。</p>	实验法
10M	<p>(3) 创造力及其测量</p> <p>【实验】从问题空间的操作部分入手讲解“功能固着”，并引出“创造力”的概念，进而进一步引出“发散思维”和“聚合思维”。通过在课堂上进行 AUT 测试，让学生对创造力的测量有一个直观认识。</p>	启发式

<p>5M</p>	<p>2. 决策</p> <p>(1) 决策的概念</p> <p>从双十一购物的实例“一件外套 150 和一件外套 140 加 10 块运费你会买哪个？”入手引出决策的概念，以及决策在消费中的应用。</p> <p>(2) 前景理论</p> <p>【测试】</p>	<p>实例导入</p>
<p>10M</p>	<p>决策测试一：100%的概率会获得 250 元；25%的概率获得 1000 元，75%的概率什么也得不到；</p> <p>决策测试二：100%的概率会输掉 750 元；75%的概率输掉 1000 元，25%的概率什么也不输掉。</p> <p>通过“赢钱游戏”引入卡尼曼的“前景理论”，总结“在面临获利时，人们往往是规避风险的。在面临损失时，人们往往是偏好冒险的”的结论，否定“理性人”的假设。</p> 	<p>课堂测试</p>
<p>10M</p>	<p>3. 智力、智商和智力理论</p> <p>(1) 智力和智商的概念</p> <p>通过智力的定义说明其抽象性和模糊性，属于一种高阶能力。</p> <p>(2) 韦克斯勒智力量表</p> <p>举例讲解韦克斯勒智力量表内的语言和操作部分的内容，让同学们对</p>	

<p>10M</p> <p>(3) 小组讨论</p> <p>【讨论】IQ是由遗传还是环境决定的，鼓励同学们为自己的论点找出充分的论据。</p> <p>(4) 特殊智力</p> <p>5M</p> <p>通过 IQ 的正态分布引出特殊智力，并说明“智力测试不是为了把人分成三六九等，是为了使个体更了解自身潜能，提供切实的环境配备和社会支持”。</p> <p>(5) 智力理论</p> <p>10M</p> <p>介绍 4 种智力理论（斯皮尔曼的智力 G 因素理论、卡特尔的二元智力理论、斯滕伯格智力三因素理论、加德纳的多元智力理论），并强调加德纳的多元智力理论，倡导根据自己擅长的领域进行不同的人生规划。</p>	<p>智力测评有一个直观的认识。</p> <p>(3) 小组讨论</p> <p>【讨论】IQ是由遗传还是环境决定的，鼓励同学们为自己的论点找出充分的论据。</p> <p>(4) 特殊智力</p> <p>通过 IQ 的正态分布引出特殊智力，并说明“智力测试不是为了把人分成三六九等，是为了使个体更了解自身潜能，提供切实的环境配备和社会支持”。</p> <p>(5) 智力理论</p> <p>介绍 4 种智力理论（斯皮尔曼的智力 G 因素理论、卡特尔的二元智力理论、斯滕伯格智力三因素理论、加德纳的多元智力理论），并强调加德纳的多元智力理论，倡导根据自己擅长的领域进行不同的人生规划。</p>	<p>问题研讨</p> <p>小组分享</p> <p>启发式</p>
<p>5M</p>	<p>语文智能 方向：律师、演说家、作家等</p> <p>逻辑数学智能 方向：会计、程序员、科学家等</p> <p>音乐智能 方向：作曲家、歌手、调琴师等</p> <p>空间智能 方向：设计师、建筑师、画家等</p> <p>肢体动觉智能 方向：演员、舞蹈家等</p> <p>内省智能 方向：哲学家</p> <p>人际智能 方向：政治家、公关、企业家等</p> <p>自然观察智能 方向：生物学家、社会学家等</p> <p>八大智能</p> <p>三、总结</p> <p>总结回顾本章节内容，包括问题空间与问题解决，决策行为及其影响因素；智力与智商的测量方法，以及四种不同的智力理论。向学生传达出智力测试不是为了把人分成三六九等，是为了使个体更了解自身潜能，提供切实的环境配备和社会支持，并倡导根据自己擅长的领域进行不同的人生规划。</p>	<p>总结回顾</p>

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	8	
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2	
授课题目 (教学章、节或主题): <p style="text-align: center;">第八章 情绪与情绪智力</p>				
教学目的与要求: 1. 认识不同的情绪功能及其背后的含义; 2. 掌握科学的情绪调节方法; 3. 了解情绪智力, 纠正对“高情商”的错误认知。				
教学重点及难点: 重点: 认识不同的情绪功能及其背后的含义; 掌握科学的情绪调节方法; 难点: 掌握科学的情绪调节方法, 更好地应对生活; 促进学生心理健康, 提高情绪智力。				
作业、讨论题、思考题: 1. 讨论: 不同的情绪有怎样的功能? 2. 思考: 当你 emo 时, 你会如何改善情绪?				
课后小结: 本章节“情绪”在教授心理学知识的基础上进一步提高学生综合素质能力, 培养学生的批判性思维, 发展自主学习能力和思辨能力。培养学生积极乐观的人生态度, 更好地认识和调节情绪, 让学生在学习生活和未来工作中能够恰当有效地用心理学中的知识解释日常生活中情绪问题。				
下节课预习重点: 人格与 MBTI 测试				
参考文献: [1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016 [2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002 [3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer. [4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017				
课时	教 学 内 容			方法及手段

<p>10M</p>	<p>(3) 认知评价理论</p> <p>【思考】同样看到自己的三岁小孩在踩水坑，为什么有的妈妈很生气，而有的妈妈很开心？</p> <p>(4) 沙赫特情绪双因素理论</p> <p>【实验】介绍心理学上经典的吊桥实验，得出结论：情绪体验是生理唤醒和认知评价相结合的产物。</p> <p>3. 情绪的调节</p> <p>通过介绍积极情绪的益处（预示着良好的身心状态、提高个体认知水平、促进正性社会行为等）引出调节情绪的重要性。</p> <p>(1) 如何调节情绪？</p> <p>【讨论】从当下社会的流行词引出小组讨论和分享：当你 emo 时，你会如何改善情绪？</p>	<p>问题导入 引导讲解</p> <p>实验介绍 引导讲解</p> <p>头脑风暴 小组讨论</p>
<p>10M</p>	<div data-bbox="347 1010 1198 1406" data-label="Image"> <p>The image shows a presentation slide with a dark background. At the top, it says '情绪的调节' and 'The Regulation of Emotions'. Below this, there are several white sticky notes with Chinese text: '精神内耗', '网抑云', 'EMO', '致郁系', 'PUA', and '压力山大'. On the right side of the slide, there is a photograph of a child sitting on a ledge with a large traffic cone on their head. At the bottom of the slide, it asks '当你emo时，你会如何改善情绪?'.</p> </div> <p>(2) 情绪调节过程模型</p> <p>【举例】介绍 Gross 和 Thompson 的情绪调节过程模型：从情景选择、情景修正、注意分配、反应调整、认知改变五个方面展开，并用具体实例帮助同学们理解。</p> <p>结语：请赐予我勇气，让我改变能够改变的事情；请赐予我胸怀，让我接纳不能改变的事情；请赐予我智慧，让我分辨这两者。</p> <p>——尼布尔</p> <p>4. 情绪智力</p> <p>情绪智力是衡量一个人的社会适应力及成就的关键指标之一。</p>	<p>举例说明</p> <p>引用启发</p>

<p>5M</p>	<p>(1) 梅耶尔的情绪智力理论</p> <p>情绪智力（情商）：包括知觉情绪、表达情绪、理解情绪和调节情绪的综合能力。</p>	<p>批判性思维 科学精神</p>
<p>5M</p>	<p style="text-align: center;">常见关于情商的误区</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>社...社会</p> <p>善于溜须拍马</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>看破不说破</p> <p>善于隐藏情感</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>老实人的笑容</p> <p>经常忍气吞声</p> </div> </div>	
<p>10M</p>	<p>(3) 戈尔曼的情商模型</p> <p>自我意识（情绪的自我感知）、自我管理（情绪的自我控制、适应性、成就、积极的人生观）、社会意识（同理心、组织的意识）、人际关系管理（激励领导力、影响力、冲突管理、团队精神和合作）</p> <p>(4) 情商与智商的关系</p> <p>【讨论】情商和智商是否有关系？</p>	<p>小组讨论</p>
<p>10M</p>	<p>智商可以影响情商：基于经验与推理，智商高的人群将表现出较强的解读他人情感和意图的能力；</p> <p>情商有独立于智商的成分：两种能力相互独立，现有的脑科学证据显示主导两者的脑区并不一致。</p> <p>(5) 情商测试</p> <p>【测试】通过扫描二维码（戈尔曼的情商量表），测试情商。</p>	<p>量表测试</p>
<p>5M</p>	<p>三、总结</p> <p>总结回顾情绪的功能以及情绪背后的含义，科学的情绪调节方法，更好地应对生活，理性看待情绪智力，更好地认识和调节情绪，促进心理健康。同时正视并重视情商的培养。</p>	<p>总结回顾</p>

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	9	
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2	
授课题目 (教学章、节或主题):				
第九章 认识人格				
教学目的与要求:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解人格定义及其特点 2. 批判性看待人格类型及测验; 3. 理解影响人格形成的内因和外因。 				
教学重点及难点:				
重点: 人格定义及其特点, 常见的人格类型及测验; 难点: 批判性看待人格测验。				
作业、讨论题、思考题:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 思考: 按照星座划分人格类型是否靠谱? 2. 讨论: 导致人格差异的原因。 				
课后小结:				
<p>本章节“认识人格”在教授心理学知识的基础上进一步提高学生综合素质能力, 在了解人格基本概念和类型的同时, 培养学生的批判性思维, 发展自主学习能力和思辨能力。同时, 采取隐性和显性教育相结合的方式渗透思政元素, 更好地认识和了解自我, 在教学过程中实现课程的“育人”功能, 引导学生树立科学的世界观、人生观、价值观, 以及家国情怀和社会理想。</p>				
下节课预习重点:				
社会心理				
参考文献:				
<ol style="list-style-type: none"> [1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016 [2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002 [3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer. [4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017 				

课时分配	教学内容	方法及手段				
5M	<p>一、导入</p> <p>从中国四大名著中经典人物形象特点，引出“人格”的主题</p>  <table border="0" data-bbox="347 616 1200 728"> <tr> <td style="text-align: center;"> 孙悟空 足智多谋、敢于斗争 爱憎分明、机智勇敢 </td> <td style="text-align: center;"> 贾宝玉 纯真多情、平等待人 叛逆，有些软弱无能 </td> <td style="text-align: center;"> 李逵 直爽、忠诚，疾恶如仇， 残暴、大老粗 </td> <td style="text-align: center;"> 诸葛亮 谨慎，谦虚，智慧， 有才能，执法如山 </td> </tr> </table>	孙悟空 足智多谋、敢于斗争 爱憎分明、机智勇敢	贾宝玉 纯真多情、平等待人 叛逆，有些软弱无能	李逵 直爽、忠诚，疾恶如仇， 残暴、大老粗	诸葛亮 谨慎，谦虚，智慧， 有才能，执法如山	名著导入
孙悟空 足智多谋、敢于斗争 爱憎分明、机智勇敢	贾宝玉 纯真多情、平等待人 叛逆，有些软弱无能	李逵 直爽、忠诚，疾恶如仇， 残暴、大老粗	诸葛亮 谨慎，谦虚，智慧， 有才能，执法如山			
10M	<p>二、正课讲解</p> <p>1. 人格的定义和特点</p> <p>【练习】认识你自己</p> <p>a. 请写下尽可能多的形容词，来描述你是什么样子的；</p> <p>b. 请身边的人用三个词来形容一下你是什么样子的。</p> <p>(1) 人格的定义</p>	课堂练习				
10M	<p>构成一个人的思想、情感及行为的独特模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的典型心理品质。</p> <p>从语言和文化以及国粹京剧的例子解释人格定义的由来。</p> <p>(2) 人格的特点</p> <table border="1" data-bbox="354 1444 1197 1742"> <tr> <td style="text-align: center;"> 独特性 一个人的人格是在复杂条件下形成的，每个人的人格都不相同  </td> <td style="text-align: center;"> 稳定性 人格具有跨时间、跨情境一致性的特点  </td> <td style="text-align: center;"> 统合性 维持内在的一致性心理健康的标志  </td> <td style="text-align: center;"> 功能性 人格会影响人的生活方式，是人生成败的根源之一  </td> </tr> </table> <p>通过实例辅助学生理解，在独特性中指出“千人千面，每个人都是独一无二的个体”，在功能性中指出人格对价值观的塑造，和对人生成败的关键作用。</p>	独特性 一个人的人格是在复杂条件下形成的，每个人的人格都不相同 	稳定性 人格具有跨时间、跨情境一致性的特点 	统合性 维持内在的一致性心理健康的标志 	功能性 人格会影响人的生活方式，是人生成败的根源之一 	问题研讨 讨论分享 案例说明
独特性 一个人的人格是在复杂条件下形成的，每个人的人格都不相同 	稳定性 人格具有跨时间、跨情境一致性的特点 	统合性 维持内在的一致性心理健康的标志 	功能性 人格会影响人的生活方式，是人生成败的根源之一 			

10M	<p>2. 人格类型</p> <p>(1) 引入</p> <p>从学生熟悉的星座入手讨论问题“按照星座划分人格类型是否靠谱？”讨论结束后教师从心理学中的巴纳姆效应和皮格马利翁效应进行解释，培养同学们的批判性思维和科学精神。</p>	<p>问题导入 小组讨论 批判性思维</p>
10M	<p>(2) MBTI</p> <p>MBTI 职业性格测试：首先，由学生分享在上节课中留下任务——“MBTI 职业性格测试”结果，并尝试解读。教师总结 MBTI 测试的理论依据，并提出问题鼓励学生从信效度和实用角度思考该测试的优势和劣势。</p>	<p>量表测试</p>
10M	<p>(3) 大五人格</p> <p>从大五人格的五个要素（开放性、尽责性、宜人性、外倾性、神经质）的讲解，让学生对人格有个相对全面的认识，并在课程最后开放测试途径，让学生能够更科学地认识自我，并在此基础上塑造自我，形成正确的价值观。</p>	<p>量表测试 科学精神</p>
5M	<p>(4) 中国人的人格类型</p> <p>对比东西方社会文化差异，引出中国学者提出的更适合中国人的六因素和七因素模型。并在此过程中潜移默化地指出中国人特有的道德修养和精神境界。</p>	<p>课程思政</p>
	<p>3. 人格成因</p>	
10M	<p>(1) 引入</p> <p>【讨论】学生就“导致人格差异的可能原因”进行小组讨论和班内分享，分享过程中给出理由或实例佐证。</p>	<p>小组讨论</p>
	<p>(2) 影响因素</p> <p>在介绍影响人格成因的学校教育因素时，选用“感动中国 2022 年度人物——银发知播”的视频素材，弘扬爱岗敬业，甘于奉献的职业品格和民族精神。</p>	<p>举例说明 课程思政</p>
10M	<p>在介绍影响人格成因的内因时，强调自我调控因素，并以“感动中国 2022 年度人物——陆鸿”为例，通过视频的颁奖词片段回顾其人生经历，用其身残志坚、健全人格的人生观和价值观，春风化雨、润物无</p>	<p>举例说明 课程思政</p>

5M	<p>声地引导同学们感受从认识自我到塑造自我的心路历程。</p> <p>【结语】引用习近平总书记的话“只有把个人理想融入到国家和民族的事业中，才能最终成就一番事业”，升华本节课的主题“从个人理想到社会理想的变革”，为实现中国梦做出个人的贡献。</p>	引用启发
5M	<p>三、总结</p> <p>总结回顾人格定义及其特点、批判性看待人格类型及测验、影响人格形成的因素、重视人格的内因，通过科学测试让学生更好地认识自我和塑造自我，树立正确的价值观，</p>	总结回顾

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	10	
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2	
授课题目 (教学章、节或主题):				
第十章 社会心理				
教学目的与要求:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握从众效应及其心理因素; 掌握刻板印象与偏见及其影响; 2. 掌握攻击行为的表现, 了解攻击本能论和社会学习理论; 探究亲社会行为对于个体和社会的意义; 增强亲社会行为的意识和行动能力。 				
教学重点及难点:				
<p>重点: 从众效应及其心理原因; 刻板印象与偏见及其影响; 亲社会行为的类型与影响因素;</p> <p>难点: 从社会心理实验中引申思考, 规范自己的言行举止</p>				
作业、讨论题、思考题:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 思考: 从众行为背后的原因是什么? 人类的攻击行为是出于本能吗? 2. 讨论: 刻板印象带来的好处和坏处。 				
课后小结:				
<p>本章节“社会心理”在教授心理学知识的基础上进一步提高学生综合素质能力, 在了解社会心理现象——刻板印象、偏见、从众效应、攻击行为和亲社会行为的同时, 培养学生的批判性思维, 发展自主学习能力和思辨能力。同时, 采取隐性和显性教育相结合的方式渗透思政元素, 引导学生树立科学的世界观、人生观、价值观, 增加学生的亲社会行为, 增强学生的社会责任感。</p>				
下节课预习重点:				
非暴力沟通				
参考文献:				
<p>[1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016</p> <p>[2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002</p> <p>[3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.</p> <p>[4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017</p>				

课时分配	教学内容	方法及手段
5M	<p>一、导入</p> <p>【调查】从热门社会话题“淄博烧烤选哪家？”引出社会心理学相关概念。</p> 	课前调查
10M	<p>二、正课讲解</p> <p>1. 从众效应</p> <p>(1) 概念</p> <p>【互动】通过学生列举生活中从众效应的例子引出心理学中对从众效应的定义，即人们采纳其他群体成员的行为和意见的倾向。</p> <p>(2) 原因</p> <p>【实验】通过电梯实验视频的观看的介绍，引导小组讨论与分享：探究从众效应的心理原因。</p> 	自由分享 实验视频 小组讨论
5M	<p>对小组讨论结果进行汇总和解释：</p> <p>a. 规范性影响：人们希望被他人喜欢、接受和支持而从众于他人。</p> <p>b. 信息性影响：希望准确无误，想了解给定情景下正确的反应方式。</p>	生成词云

5M	<p>(3) 启发</p> <p>【思考】有从众效应得到启发：保持独立思考能力；学会批判性思维。</p>	启发式 批判性思维
10M	<p>2. 刻板印象</p> <p>(1) 概念</p> <p>【互动】“你能举出一些刻板印象的例子吗？”鼓励学生列举生活中常见的刻板印象的例子。引出刻板印象的概念，即人们对某一类人或事物产生的比较固定、概括而笼统的看法。</p>	自由分享
10M	<p>(2) 影响</p> <p>【讨论】刻板印象带来的好处和坏处。</p> <p>积极作用：简化了认知过程，节省了大量时间、精力，有利于人们迅速应对复杂环境。</p>	小组讨论 辩证思维
10M	<p>消极作用：基于有限信息而做出带有普遍性的结论，忽视了个体差异，从而导致知觉上的错误。</p>	
	<p>(3) “撕标签”</p> <p>【活动】与学生组织的心理月活动“撕标签”相结合，不被定义，打破标签，挑战自我，改变创新。</p>	
		与完满活动相结合
	<p>3. 偏见</p> <p>(1) 概念</p> <p>针对特定目标群体的一种习得性的态度（消极情感和消极信念），以及</p>	

<p>10M</p>	<p>逃避、控制、征服和消灭目标群体的行为意向</p> <p>(2) 如何克服偏见</p> <p>【讨论】 如何克服偏见?</p> <p>【实验】 通过对社会心理学中“罗伯斯的洞穴实验”的思考, 培养学生对如何克服偏见的思考。</p> <p>a. 合作追求共同目标</p> <p>b. 与外团体成员的友谊</p> <p>【小结】 从个人层面和国家层面说明克服偏见的难度和重要性, 通过小组讨论和分享, 引导同学们摒弃意识形态偏见, 共同走和平共处、互利共赢之路。</p> <p>4. 攻击行为</p> <p>(1) 概念</p> <p>【互动】 通过“下列行为是否属于攻击行为”的问题, 引出攻击行为的概念和特点: 个体违反了社会主流规定的、有动机的、伤害他人的行为。</p>	<p>小组讨论</p> <p>实验介绍</p> <p>课程思政</p> <p>课堂互动</p>
<p>10M</p>	<p>(2) 理论</p> <p>【思考】 人类的攻击行为是出于本能吗?</p> <p>【辩论】 引出攻击的两种理论: 攻击本能论和社会学习理论。</p> <p>弗洛伊德(攻击本能论)在早期的时候用自我的概念解释攻击本能, 认为攻击与力比多和死亡本能密切相关</p> <p>战争是不可避免的, 死亡本能之所以发动战争, 人们之间相互杀戮, 是为了不让死亡的愿望指向自身</p> <p>班杜拉(社会学习理论)认为人并不是生来就具有攻击能力的, 这种能力必须通过学习获得。</p> <p>补充说明挫折攻击理论(多拉尔德、梅尔、米勒等): 挫折不一定导致攻击反应, 有的人受到挫折后变得紧张、倒退或陷入空想等; 有的人受到挫折后反而增强了战胜困难的决心。</p>	<p>问题研讨</p> <p>组间辩论</p>

	<p>(3) 启发</p> <p>【举例】由挫折攻击理论引出 2022 年感动中国陆鸿的典型案列：幼时因病导致脑瘫，从此成了众人眼中的“傻子”。他四处找工作，却屡屡碰壁。面对困境，他没有消沉，而是下决心自主创业找出路。经历了无数次摸爬滚打，陆鸿从卖开水、修自行车起步，到开照相馆，逐步发展到摄影、相册加工、纸质影集生产。2017 年，他带领残疾人做自媒体、开网店。如今，他的工厂已成为远近闻名的残疾人扶贫创业基地。启发学生在遇到挫折时，不要怨天尤人，要乐观向上、敢于进取。</p>	<p>启发式 课程思政</p>
<p>10M</p>	<p>5. 亲社会行为</p> <p>(1) 概念</p> <p>亲社会行为即人们在社会交往中表现出来的有利于社会和他人的行为。</p> <p>(2) 分类</p> <p>a. 直接亲社会行为：个体直接向需要帮助的他人提供帮助，如捐赠物资、救助灾民、义务劳动等；</p> <p>b. 间接亲社会行为：个体通过支持社会公益事业、参与志愿服务、宣传社会正能量等方式，为社会和他人做出贡献；</p> <p>c. 心理亲社会行为：个体通过情感支持、关心和鼓励等方式，给予他人心理上的帮助和支持。</p> <p>小组讨论：生活中的不同类型的亲社会行为。</p>	<p>小组讨论</p>
<p>10M</p>	<p>(3) 实践</p> <p>【活动】在课堂最后，通过提前准备的活动道具爱心卡片进行课堂活动，让学生对心理亲社会行为进行实践，“爱心卡片”活动不仅能够增进学生之间的情感交流和亲密度，还可以促进学生的亲社会行为和积极心态。通过实践增加对本节课的认识，增强学生的道德修养和社会责任感。</p>	<p>课堂活动</p>

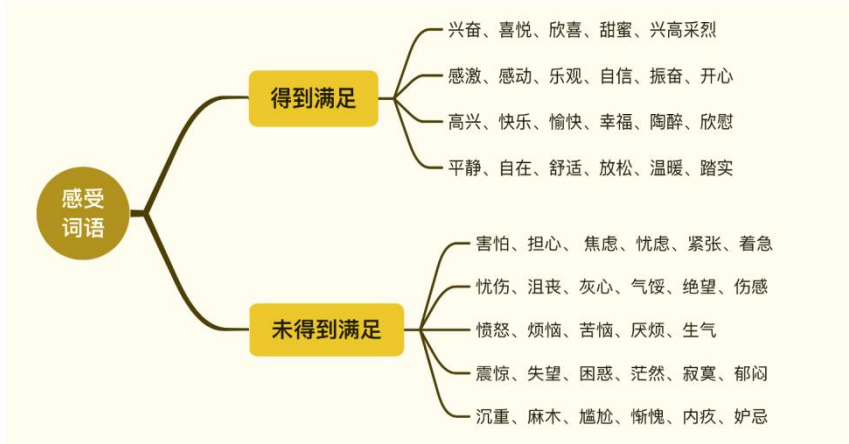
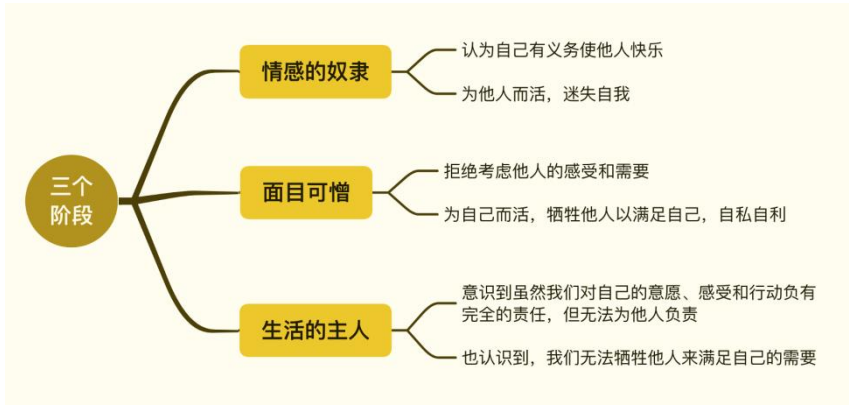
5M	<p>三、总结</p> <p>回顾本章节内容，包括刻板印象、偏见、从众效应、攻击行为和亲社会行为。通过本节课传达给学生正确的价值观，培养学生的批判性思维,发展自主学习能力和思辨能力。同时,采取隐性和显性教育相结合的方式渗透思政元素，增加学生的亲社会行为，增强学生的社会责任感。</p>	总结回顾
----	---	------

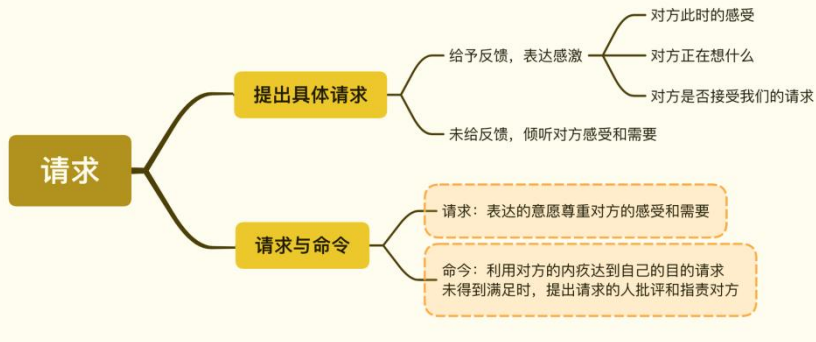
《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	11	
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2	
授课题目 (教学章、节或主题):				
第十一章 语言与沟通				
教学目的与要求:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解语言的进化, 掌握交流的基本要素; 2. 熟悉非暴力沟通的四要素, 学会倾听。 				
教学重点及难点:				
重点: 交流的基本要素; 非暴力沟通的四要素;				
难点: 非暴力沟通在生活中的应用。				
作业、讨论题、思考题:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 思考: 动物有语言吗? 2. 讨论: 以下内容属于观察还是评判? 以下内容属于需求还是批评? 以下内容属于请求还是命令? 				
课后小结:				
<p>本章节“语言与沟通”在教授心理学知识的基础上进一步提高学生综合素质能力, 在了解语言相关知识——交流的基础要素的同时, 培养学生的非暴力沟通意识, 切实提高学生的沟通能力, 建立良好的人际关系。同时, 采取隐性和显性教育相结合的方式渗透思政元素, 引导学生树立科学的世界观、人生观、价值观。</p>				
下节课预习重点:				
埃里克森社会心理发展阶段理论				
参考文献:				
<p>[1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016</p> <p>[2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002</p> <p>[3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.</p> <p>[4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017</p>				

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
5M	<p>一、导入</p> <p>【提问】“动物有语言吗？”</p> <p>从区别于动物的、人类特有的功能，引出本章的主题——语言。简要叙述从动物有声交流到人类语言的进化。</p>	问题导入
10M	<p>二、正课讲解</p> <p>1. 交流的基本要素</p> <p>(1) 交流的角色（说话者和听者）</p> <p>a. 说话者的角度</p> <p>听众设计：每当产生话语时，都必须考虑说话所针对的听众。</p> <p>听众设计的首要原则——合作原则，包括量、质、关系、方式。</p> <p>b. 听者的角度</p> <p>理解说话者的意思：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 辨认音节 • 自动语法加工 • 歧义消解 • 使用推论 	
5M	<p>(2) 交流的形式</p> <p>话语、面部表情、手势、书写等。</p>	
10M	<p>2. 非暴力沟通</p> <p>(1) 暴力 vs 非暴力</p> <p>暴力的根源在于人们忽视彼此的感受与需要，通过道德评判、比较、推卸责任、强人所难等造成人们对自己和他人的暴力。非暴力沟通是在诚实、清晰地表达自己以及尊重与倾听他人的基础上使任何人之间能够相互听见、理解和连结。</p>	

10M	<p>(2) 定义</p> <p>非暴力意味着让爱融入生活。让尊重、理解、欣赏、感激、慈悲和友情，而非自私自利、贪婪、憎恨、偏见、怀疑和敌意，来主导生活。</p> <p>(3) 非暴力沟通四要素</p> <p>(观察、感受、需要、请求)</p> <p>a. 观察</p> <p>对所看到事实，将自己独立于发生事情之外，不带任何感情色彩的描述</p>	<p>小组讨论 辩证思维</p> <p>举例说明</p>																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="336 705 635 801">表达方式</th> <th data-bbox="635 705 884 801">观察和评论被混为一谈</th> <th data-bbox="884 705 1211 801">区分观察和评论</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="336 801 635 981">使用的语言没有体现出评论的人对其评论负有责任</td> <td data-bbox="635 801 884 981">你太大方了</td> <td data-bbox="884 801 1211 981">当我看到你吃午饭的钱都给了别人，我认为你太大方了</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 981 635 1160">把对他人思想、情感或愿望的推测当作唯一的可能</td> <td data-bbox="635 981 884 1160">她无法完成工作</td> <td data-bbox="884 981 1211 1160">我不认为她能完成工作。或她说：“我无法完成工作。”</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1160 635 1339">把预测当作事实</td> <td data-bbox="635 1160 884 1339">如果你饮食不均衡，你的健康就会出问题</td> <td data-bbox="884 1160 1211 1339">如果你饮食不均衡，我就会担心你的健康会出问题</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1339 635 1518">缺乏依据</td> <td data-bbox="635 1339 884 1518">他花钱大手大脚</td> <td data-bbox="884 1339 1211 1518">他上周买书花了一千元</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1518 635 1697">评价他人能力时，把评论当作事实</td> <td data-bbox="635 1518 884 1697">欧文是个差劲的前锋</td> <td data-bbox="884 1518 1211 1697">在过去的5场比赛中，欧文没有进一个球</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1697 635 1877">使用形容词和副词时把评论当作事实</td> <td data-bbox="635 1697 884 1877">索菲长得很丑</td> <td data-bbox="884 1697 1211 1877">索菲对我没什么吸引力</td> </tr> </tbody> </table> <p data-bbox="336 1877 1211 2042">“不带评论的观察是人类智力的最高形式。”——克里希那穆提（印度哲学家）</p> <p data-bbox="1211 1877 1398 2042">引用名言</p>		表达方式	观察和评论被混为一谈	区分观察和评论	使用的语言没有体现出评论的人对其评论负有责任	你太大方了	当我看到你吃午饭的钱都给了别人，我认为你太大方了	把对他人思想、情感或愿望的推测当作唯一的可能	她无法完成工作	我不认为她能完成工作。或她说：“我无法完成工作。”	把预测当作事实	如果你饮食不均衡，你的健康就会出问题	如果你饮食不均衡，我就会担心你的健康会出问题	缺乏依据	他花钱大手大脚	他上周买书花了一千元	评价他人能力时，把评论当作事实	欧文是个差劲的前锋	在过去的5场比赛中，欧文没有进一个球	使用形容词和副词时把评论当作事实
表达方式	观察和评论被混为一谈	区分观察和评论																			
使用的语言没有体现出评论的人对其评论负有责任	你太大方了	当我看到你吃午饭的钱都给了别人，我认为你太大方了																			
把对他人思想、情感或愿望的推测当作唯一的可能	她无法完成工作	我不认为她能完成工作。或她说：“我无法完成工作。”																			
把预测当作事实	如果你饮食不均衡，你的健康就会出问题	如果你饮食不均衡，我就会担心你的健康会出问题																			
缺乏依据	他花钱大手大脚	他上周买书花了一千元																			
评价他人能力时，把评论当作事实	欧文是个差劲的前锋	在过去的5场比赛中，欧文没有进一个球																			
使用形容词和副词时把评论当作事实	索菲长得很丑	索菲对我没什么吸引力																			

<p>10M</p>	<p>b. 感受</p> <p>基于观察事实对自己产生的感受，而不是对自己的评价。</p> <p>例：“我觉得我吉他弹得不好”是自我评价，作为吉他手，我很郁闷则是感受。</p> <p>引导学生们写下尽可能多的描述感受的词语，以更好地理解感受。</p> 	<p>举例说明</p> <p>课堂互动</p>
<p>10M</p>	<p>c. 需求</p> <p>对他人的指责、批评、评论以及分析反映了我们的需要和价值观。如果我们通过批评来提出主张，人们的反应常常是申辩或反击。反之，如果直接说出我们的需要，不带有任何评论，其他人就较有可能作出积极的回应。</p> 	<p>思维导图</p>
<p>10M</p>	<p>d. 请求</p> <p>明确提出具体而清晰的请求，并区别请求与命令。</p>	



思维导图

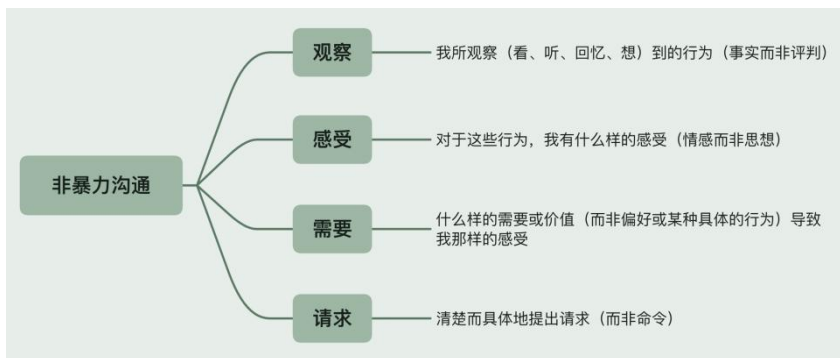
(4) 练习与总结

依据上述内容进行练习，练习题目参照《非暴力沟通》一书。

课堂互动

10M

总结如下：



思维导图

(5) 学会倾听

a. 为什么需要倾听

善于沟通的人都是倾听的高手，充分倾听有助于我们更好地体会他人的感受与需求。

5M

b. 如何倾听

- 放下已有的想法和判断
- 通过体会他人的感受、需要和请求，与他们建立联系
- 发现做什么可以帮助他们
-



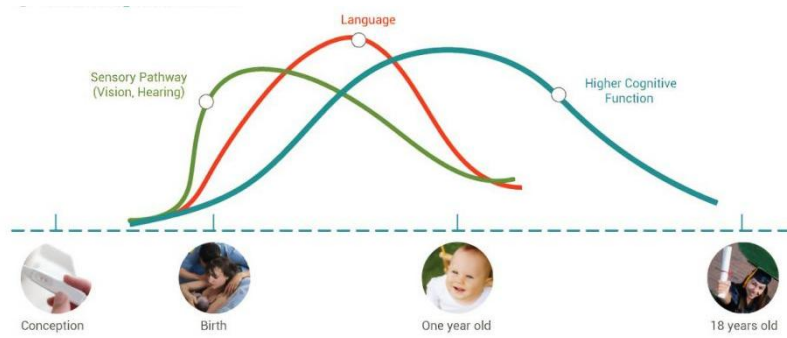
(6) 结束语

应用人本主义心理学家卡尔·罗杰斯的名言：如果有人真的听到了你的心声，不对你评头论足，不是图为你负责，也不想改变你，这多么

	<p>美好啊！……当得到人们的倾听和理解，我就能以一种全新的眼光看世界，并继续前进，令人难以置信的是，原本看似无解的问题因此有了解决办法，千头万绪的思路也会变得清楚分明。</p> <p>三、总结</p> <p>总结回顾本章节内容，包括交流的基本要素，同时，培养学生的非暴力沟通意识，切实提高学生的沟通能力，建立良好的人际关系。同时，采取隐性和显性教育相结合的方式渗透思政元素，引导学生树立科学的世界观、人生观、价值观。</p>	<p>引用名言</p> <p>总结回顾 课程思政</p>
--	--	----------------------------------

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	12
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课题目 (教学章、节或主题):			
第十二章 毕生发展			
教学目的与要求:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生理发展及关键期; 2. 了解认知发展并熟悉皮亚杰的认知发展理论; 3. 了解社会性发展并熟悉埃里克森的八阶段理论。 			
教学重点及难点:			
<p>重点: 生理发展及关键期; 认知发展; 社会性发展;</p> <p>难点: 皮亚杰的认知发展理论; 埃里克森的八阶段理论。</p>			
作业、讨论题、思考题:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 讨论: 儿童学习某种技能是否存在关键期? 2. 思考: 为什么儿童的正式教育在 7 岁左右? 为什么青春期特别容易叛逆? 			
课后小结:			
<p>本章节“毕生发展”在教授心理学知识的基础上进一步提高学生综合素质能力, 了解生命各个阶段出现的生理和心理现象——生理发展、认知发展和社会性发展, 特别是对在大学生阶段要解决的课题有一定认识, 增加学生们对自己以及家庭成员的了解, 更好地适应现实生活。</p>			
下节课预习重点:			
异常心理			
参考文献:			
<p>[1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016</p> <p>[2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002</p> <p>[3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.</p> <p>[4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017</p>			

课时分配	教学内容	方法及手段
5M	<p>一、导入</p> <p>【提问】儿童学习某种技能是否存在关键期？</p> <p>二、正课讲解</p> <p>1. 生理发展</p> <p>(1) 运动技能成熟里程碑</p>  <p>2.8个月 翻身 5个月 独立坐着 9.2个月 扶着家具走路 11.5个月 独立站着</p>	问题导入
5M	 <p>2个月 头抬起呈45度角 4个月 依靠支撑坐着 5.5个月 扶着东西站着 7.5个月 扶着东西自己站起来 10个月 爬行、移动 12.1个月 独立走路</p>	
5M	<p>首先从大家最熟悉的运动技能发展关键期入手。</p> <p>(2) 脑和神经发育主要里程碑</p>  <p>Sensory Pathway (Vision, Hearing) Language Higher Cognitive Function</p> <p>Conception Birth One year old 18 years old</p>	
5M	<p>通过示意图让学生认识到各项认知功能在发展中的不同步性。</p> <p>(3) 生命最初 20 年的成长模式</p> <p>给大家两分钟的时间，请一位学生到讲台上解释图表，使同学们更深刻地认识到身体、神经和性特征在发展中的不同步性。同时培养学生解读图表的能力。</p>	翻转课堂

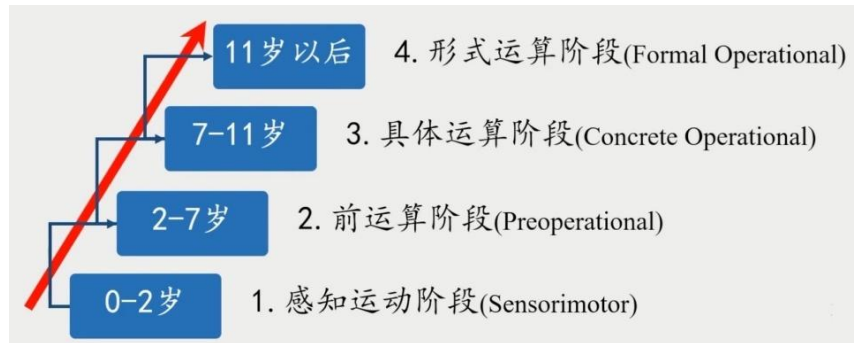
2. 认知发展

儿童对新异的刺激或事件，儿童并不能立刻理解，这就产生了“认知不平衡”。

10M

儿童的思维模式与环境间的认知不平衡促使他们进行心理调适，以解决困惑并恢复认知平衡。从认知不平衡到认知平衡引出皮亚杰的认知发展理论。

(1) 理论介绍



(2) 理论启发

5M

【讨论】根据皮亚杰的认知发展理论思考并讨论：为什么儿童的正式教育在7岁左右？

问题研讨
讨论分享

3. 社会性发展

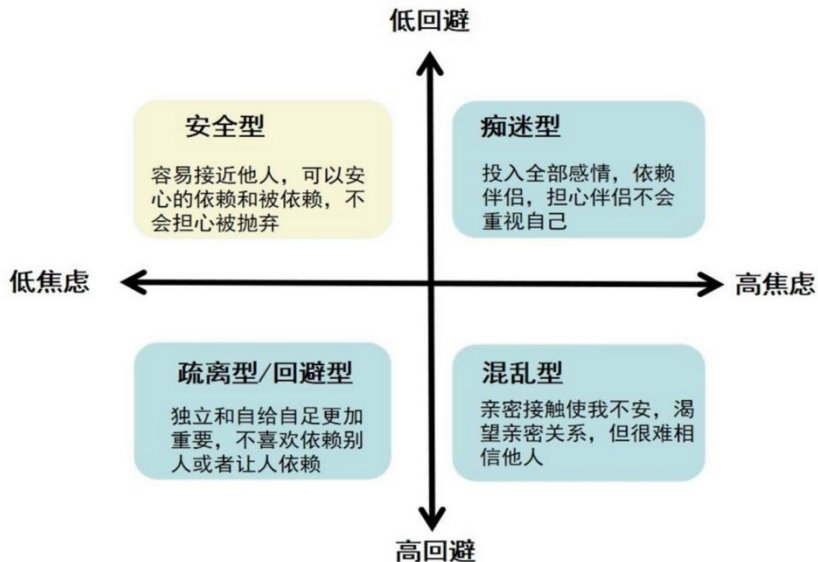
埃里克森认为人要经历八个阶段的心理社会演变，每个阶段有这些阶段应完成的任务，并且每个阶段都建立在前一阶段之上，这八个阶段紧密相连。

10M

年龄范围	危机	年龄范围	危机
0-1.5	信任对不信任	12-20岁	同一性对角色混乱
1.5-3	自主对自我怀疑	20-40岁	亲密对孤独
3-6岁	主动对内疚	40-65岁	繁殖对停滞
6-12岁	勤奋对自卑	65岁以后	自我整合对绝望

案例说明

【案例】通过举例详细介绍每个阶段的课题充分和不充分解决后的结果。

<p>15M</p>	<p>4. 依恋类型</p> <p>(1) 依恋的概念</p> <p>指的是婴儿与父母或者其他主要照料者之间建立的一种强烈、持久的社会情感关系 (John Bowlby)。</p> <p>(2) 陌生情境实验</p> <p>【实验】通过实验讲解，引出以下三种依恋类型。</p> <p>a. 安全型</p> <p>在实验中的表现表现：儿童在母亲离开房间时显得很忧伤；在母亲回来后要寻求亲近、安慰和接触；然后又慢慢去游戏。</p> <p>b. 回避型</p> <p>母亲刚离开时儿童显得很冷淡；在母亲返回后主动躲开或者忽视她。</p> <p>c. 矛盾型</p> <p>母亲离开后儿童变得极为不安和焦虑；母亲返回后也不能安静下来，对母亲表现出生气和抵制，但是同又表现出接触的需要，显得很矛盾。</p> <p>(3) 成人依恋类型</p> <p>【案例】举例说明四种依恋类型，以辅助理解。</p>	<p>实验讲解 科学精神</p>
<p>10M</p>		<p>案例说明</p>
<p>5M</p>	<p>(4) 恒河猴实验</p> <p>【实验】启发：剥夺接触性安慰，缺少亲密和充满爱意的关系的孩子，可能形成不安全依恋。</p>	<p>实验讲解</p>

5. 教养方式

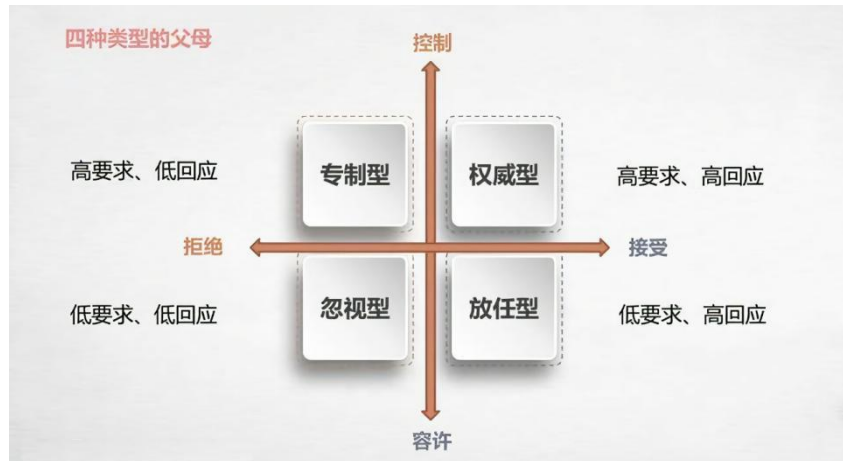
分类依据：

控制性：有要求、有控制意图 OR 无要求、低控制意图

反应性：以儿童为中心的接受性反应 OR 以父母为中心的拒绝性反应

10M

让学生们根据自己的成长经历，判断自己成长环境中的教养方式。



举例分享

三、总结

5M

【提问】通过问题回顾并在生活中应用本章节的重点内容，比如：

“如果你为人父母，会怎样和孩子相处？”

提示：认知发展角度/教养角度

“为什么青春期特别容易叛逆？”

提示：进化角度/发展角度/教养角度

如何明智地成功应对老化？

提示：儿童期获得 vs 成年期丧失/用进废退/意志选择

最后，总结本章节内容。了解生命各个阶段出现的生理和心理现象——生理发展、认知发展和社会性发展，特别是对在大学生阶段要解决的课题有一定认识，增加学生们对自己以及家庭成员的了解，更好地适应现实生活。




问题引导
讨论分享

总结回顾

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	13
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课题目 (教学章、节或主题):			
第十三章 异常心理			
教学目的与要求:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解焦虑障碍: 广泛性焦虑障碍、社交恐惧症等; 2. 了解心境障碍: 抑郁症、双相障碍等; 3. 了解其他精神障碍: 精神分裂症等、ADHD、自闭症等。 			
教学重点及难点:			
<p>重点: 异常的心理障碍的类型和临床表现; 焦虑症和抑郁症的发生机制;</p> <p>难点: 重视心理健康, 将异常心理知识应用到生活中。</p>			
作业、讨论题、思考题:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 思考: 焦虑能否给我们带来好处? 2. 讨论: 社恐应该怎么办? 			
课后小结:			
<p>本章节“异常心理”在教授心理学知识的基础上进一步提高学生综合素质能力, 了解异常心理相关知识, 如异常的心理障碍有哪些类型和临床表现, 焦虑症和抑郁症的发生机制, 以及焦虑症和抑郁症的在药物和心理咨询上的应对方法。同时, 鼓励学生重视心理健康, 培养学生积极的心理品质。</p>			
下节课预习重点:			
心理治疗			
参考文献:			
<p>[1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016</p> <p>[2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002</p> <p>[3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.</p> <p>[4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited, 2017</p>			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
5M	<p>一、导入</p> <p>【数据】根据世界卫生组织数据，引出精神疾病在全球范围的高发性和严重性。</p>	数据导入
5M	<p>二、正课讲解</p> <p>1. 焦虑障碍</p> <p>(1) 概念</p> <p>由鸟鸟《脱口秀大会》的金句——躺的时候想卷，卷的时候想躺，永远年轻，永远左右为难。引出焦虑的概念：</p> <p>焦虑是对尚未发生的、未知的威胁感到恐惧和担忧的情绪状态，是一种泛化的恐惧情绪，表现出一系列生理反应和回避性行为反应。</p>	
10M	<p>(2) 焦虑的好处</p> <p>【讨论】焦虑能否给我们带来好处？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 焦虑使人注意力更集中 • 焦虑使人更警觉 • 焦虑使人生存下去 	问题研讨 小组分享
10M	<p>(3) 焦虑障碍</p> <p>a. 广泛性焦虑障碍</p> <p>至少6个月以上感到焦虑或担心，并未受特定危险所威胁。</p> <p>b. 惊恐障碍</p> <p>突然体验到一种预料之外的严重的惊恐发作，可能只持续几分钟。</p> <p>c. 恐惧症</p> <ul style="list-style-type: none"> • 特定对象恐惧症 • 社交恐惧症 <p>继续以鸟鸟在《脱口秀大会》上对社恐的描述为例引出社交恐惧症概念：即便现在我被一只老虎咬了，都很难立刻喊人来救。因为如果没有人救，我只是可能会死，可是一旦有人救我还得跟他打招呼。</p>	举例说明

10M	<p>社交恐惧症指的是一个人对进入的公共场合或社交场景，预先感到的一种持久的、强烈的恐惧。表现为不愿意与人打招呼，害怕与他人产生社会交往。</p> <p>【讨论】如何克服社恐？</p> <p>改变认知：被拒绝不代表被否认，别人没有那么在乎你；</p> <p>行为促进：循序渐进地在社交场合锻炼，在多次被拒绝中提高阈值。</p>	问题研讨 小组分享
5M	<p>2. 心境障碍</p> <p>(1) 区分抑郁和抑郁症</p> <p>抑郁：悲伤与沮丧的情绪状态。抑郁发作频繁，被形容为“心理病理中的普通感冒”。</p> <p>抑郁症：当悲哀、沮丧的抑郁状态持续数周甚至数月，才会被认为是抑郁症，时间一般来说至少要两周以上。</p>	
10M	<p>(2) 分类及其表现</p> <p>a. 重度抑郁症</p> <p>表现：悲观情绪、食欲和睡眠改变、缺乏价值感、注意力和思维能力降低、有自杀的念头或行动。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>认知上充满内疚、自责、思维和集中注意力的能力降低、健忘</p>  <p>情绪上悲哀忧郁，对日常的大部分活动失去兴趣</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>行为反复想到死，有自杀的观念</p>  <p>食欲差、体重显著减少、失眠或嗜睡、运动迟滞或激越</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
5M	<p>重度抑郁症的成因：</p> <p>【讨论】重度抑郁症的影响因素。</p> <p>提示：生理层面/认知层面/社会文化层面</p>	问题研讨 小组分享
	<p>b. 双相障碍</p> <p>表现：严重的抑郁和躁狂阶段交替出现，躁狂阶段行为和情感高涨、夸张，躁狂阶段之后总是紧接着陷入严重的抑郁。</p>	

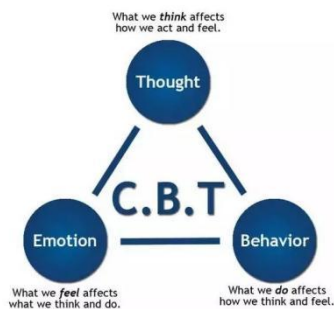
10M	<p>(3) 其他类型心境障碍</p> <p>a. 季节性情绪失调</p> <ul style="list-style-type: none"> • 冬天 10~12 月份易发生 • 激素变化而产生的情绪失调 • 冬天日照时间变短，体内的褪黑素增加 <p>b. 产后抑郁症</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分娩之后出现的明显的抑郁症状或典型的抑郁发作 • 一般于产后 6 周内发生，可持续 3~6 个月 • 自行恢复，严重的也可持续 1~2 年，甚至无法照料婴儿 	
10M	<p>3. 精神分裂症的临床表现</p> <p>(1) 幻觉、妄想</p> <p>视觉、嗅觉，听觉幻觉，不能区分自己想象的世界和真实的世界</p> <p>(2) 语言、情绪</p> <p>语言可能不连贯，动作可能紊乱或身体姿态变得僵硬；</p> <p>情绪可能会平板单调，没有可察觉的情绪表达，或者表达的情绪不适合当时的情境。</p> <p>(3) 社交和人际关系</p> <p>随着病人在社交上退缩或在情绪上隔离，可能会出现工作和人际关系功能的缺损。</p>	
10M	<p>三、总结</p> <p>【视频】通过播放纪录片《笼中鸟》片段，认识医院中真实的精神病患者的表现，并纠正对精神病患者的刻板印象。同时，鼓励学生重视心理健康，培养学生积极的心理品质。</p>	<p>视频引导 总结回顾</p>

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	14
授课方式 (请打√)	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论课 <input checked="" type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课题目 (教学章、节或主题):			
第十四章 心理治疗			
教学目的与要求:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解心理动力学治疗; 2. 了解行为治疗; 3. 了解认知治疗; 4. 了解人本主义治疗。 			
教学重点及难点:			
<p>重点: 主流心理治疗流派及其主要思想; 各个流派适用解决的心理问题类型;</p> <p>难点: 能够初步运用恰当的心理治疗方法解决生活中的心理困扰。</p>			
作业、讨论题、思考题:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 讨论: 以杨永信电击网瘾少年为例, 以小组为单位反思并讨论行为疗法的利弊。 2. 作业: 使用认知行为疗法的技术, 分析一件带来负面情绪的事件。 			
课后小结:			
<p>本章节将重点探索了心理治疗的流派和方法, 包括心理动力学治疗、行为治疗、认知治疗、人本主义治疗, 以及心理障碍的预防策略。学生们基本了解了主流心理治疗流派及其主要思想, 各个流派适用解决的心理问题类型, 同时, 本章课程的主题也有利于培养同学们的人文素养, 增强其心理韧性。</p>			
下节课预习重点:			
小组 pre			
参考文献:			
<p>[1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016</p> <p>[2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002</p> <p>[3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.</p>			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
<p>5M</p> <p>5M</p> <p>10M</p> <p>5M</p>	<p>一、导入</p> <p>【视频】通过李安导演的电影《卧虎藏龙》片段引出弗洛伊德的人格结构理论和精神分析的主要观点。</p> <p>二、正课讲解</p> <p>1. 精神分析</p> <p>(1) 假设与目标</p> <p>假设：心理问题是由于个体的无意识的冲动与其现实生活环境的限制之间存在一种心理压力所造成的。</p> <p>目的：将被压抑的冲突带回意识中并解决冲突。</p> <p>(2) 治疗技术</p> <p>a. 自由联想</p> <p>让病人放松地躺在长沙发上，让头脑中出现的想法、愿望、躯体的感觉和想象都呈现出来。</p> <p>b. 对阻抗的分析</p> <p>不能或不愿意讨论某些观念、意愿或经历。这类阻抗被认为是无意识和意识之间的障碍。</p> <p>c. 梦的解析</p> <p>通过梦发现潜在的动机以及某些重要生活经历或愿望所具有的象征意义。</p> <p>d. 对移情和反移情的分析</p> <p>病人对治疗师产生一种情绪反应——移情</p> <p>治疗师对病人产生一种情绪反应——反移情</p> <p>(3) 应用</p> <p>神经症：神经症都存在一个基本因素——焦虑，以及神经症患者为了对抗焦虑而建立起的自我防御机制。神经症患者常常感到自己在为难自己，自己就是自己路上的绊脚石。</p>	<p>视频导入</p>

	<p>2. 行为疗法</p> <p>行为疗法进行治疗的异常行为及个人问题非常广泛，如恐惧、强迫行为、抑郁、成瘾行为、攻击行为以及违纪行为等。</p> <p>(1) 基本假设</p> <p>5M 在行为治疗中，靶行为并不被假定为任何潜在过程的一种症状，症状本身就是问题。</p> <p>行为治疗对于特定问题的干预效果好于对宽泛的个人问题，如恐惧、强迫行为、抑郁、成瘾行为、攻击行为以及违纪行为等。</p> <p>(2) 技术</p> <p>a. 暴露疗法</p> <p>10M 来访者需要确认引发其焦虑的刺激，并将这些刺激按照引发焦虑的程度由弱至强进行等级排列；</p> <p>来访者必须系统地接受渐进式深度放松肌肉的训练；</p> <p>处于放松状态的来访者从恐惧程度最弱的刺激开始进行生动地想象。</p> <p>b. 厌恶疗法</p> <p>运用反条件作用的程序，将这些诱发性刺激与一种强烈的、令人厌恶的刺激，如电击或让人呕吐的药物等，反复匹配。</p> <p>(3) 争议</p> <p>10M 【案例讨论】以杨永信电击网瘾少年为例，以小组为单位反思并讨论行为疗法的利弊。</p> <p>3. 认知疗法</p> <p>(1) 基本假设</p> <p>5M 人们所想的内容（认知内容）和他们如何去想（认知过程）是造成异常行为模式和情绪困扰的原因。</p>	<p>问题研讨 小组分享</p>
--	---	----------------------



5M	<p>(2) 核心技术</p> <p>改变错误信念：</p> <p>a. 非理性的态度；</p> <p>b. 错误的前提假设；</p> <p>c. 以僵化的规则指导自己的行动。</p> <p>(3) 应用</p>																		
10M	<table border="1" data-bbox="357 589 1193 669"> <thead> <tr> <th rowspan="2">情境</th> <th rowspan="2">自动思维</th> <th rowspan="2">情绪感受 (打分)</th> <th colspan="3">再评价</th> <th rowspan="2">情绪调整结果 (打分)</th> </tr> <tr> <th>证据</th> <th>其他理解和想法</th> <th>最坏情况</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>【练习】通过课堂练习巩固对认知行为的理解，并实际应用到生活中去。</p>	情境	自动思维	情绪感受 (打分)	再评价			情绪调整结果 (打分)	证据	其他理解和想法	最坏情况								课堂互动 实际应用
情境	自动思维				情绪感受 (打分)	再评价			情绪调整结果 (打分)										
		证据	其他理解和想法	最坏情况															
10M	<p>4. 人本主义疗法</p> <p>(1) 基本假设</p> <p>所有人都有基本的自我实现的倾向，即实现他们的自我潜能。</p> <p>(2) 核心技术</p> <ul style="list-style-type: none"> • 真诚一致 • 无条件的积极关注 • 共情 <p>引用心理学家卡尔·罗杰斯的话——“生物体的一种与生俱来的倾向是发展其全部能力，用以维持或提升其生存状态”来解释人本主义，促进理解。</p>	引用名言																	
5M	<p>(3) 格式塔疗法</p> <p>起源于人本主义疗法：将个体的思想和身体整合为一个整体。</p> <p>治疗师鼓励来访者者与他们“内心真实的声音”重新建立联系</p> <p>格式塔治疗中最著名的方法就是空椅技术。</p> <p>【实验】现场实例讲解空椅技术。</p>	现场演绎																	
5M	<p>三、总结</p> <p>最后，总结回顾本章节的重点内容，即心理治疗的流派和方法，包括</p>																		

<p>心理动力学治疗、行为治疗、认知治疗、人本主义治疗，以及心理障碍的预防策略。同时，鼓励学生们重视心理健康，如果发现自己或身边的同学出现心理问题也不用慌张，可以咨询学生学校心理健康教育中心，希望以本节课为契机提高同学们的心理素质和心理韧性。</p>	
---	--

《心理学导论》教 案

授课时间	2022-2023 学年第二学期	课次	15、16
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> (小组 pre, 翻转课堂)	课时 安排	4
授课题目 (教学章、节或主题): <p style="text-align: center;">小组作业成果展示</p>			
教学目的与要求: 1. 了解学生对本门课的掌握程度和应用能力; 2. 培养学生合作意识, 提高学生逻辑思维和语言表达能力。			
教学重点及难点: 重点: 小组汇报选题恰当、逻辑清晰、表达恰当; 难点: 能够运用恰当的心理理论解决生活中的心理现象。			
作业、讨论题、思考题: 无			
课后小结: 本门课的最后两节课的设置是小组汇报, 并计入总成绩。小组通过讨论确定主题, 前期内容已审核, 发现学生们的选题与心理学的理论知识融合较为密切, 如“人工智能中的心理学”、“短视频背后的心理”、“《甄嬛传》中的心理学”、“心理学与大脑的底层逻辑”、“桑代克的生平事迹”、“解读《被讨厌的勇气》”、“双十一背后的心理学”、“透过世界杯看运动员的心理状态”等。总体来看, 学生们对主题的把控, 在汇报中表现自信、落落大方、表达流利、思维清晰, 超过了预期, 希望同学们在接下来的生活中可以更自如地运用所学知识。			
下节课预习重点: 无			
参考文献: [1] 《心理学与生活》(第 19 版), 理查德·格里格, 菲利普·津巴多, 人民邮电出版社, 2016 [2] 彭聃龄. 普通心理学. 北京师范大学出版社, 2002 [3] Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neurosciences: exploring the brain: Wolters Kluwer.			

[4] Anne Rooney, The Story of Psychology, Arcturus Digital Limited,2017

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
150M	<p>一、小组汇报</p> <p>1. 小组汇报分 5 组进行，每组 4-5 人。抽签决定汇报顺序。</p> <p>2. 每组同学汇报结束后进行答辩环节。</p> <p>3. 老师从选题、内容分析、问题答辩、语言能力和 PPT 制作等方面予以评价。</p>	小组汇报 翻转课堂
30M	<p>二、总结</p> <p>老师对学生的总体汇报情况进行总结，寄语同学们更好地把心理学融入生活。</p>	

附录

小组评分标准：内容分析、问题答辩、语言能力和 PPT 制作。

1、内容分析（25 分）

- ①有新意，有独立见解；5’
- ②要点清楚、结构合理；5’
- ③内容正确性高，出处权威；5’
- ④内容生动，例子新颖有趣。10’

2、问题答辩（15 分）

- ①团队分工，无推诿；5’
- ②对内容熟悉；5’
- ③思路清晰度。5’

3、PPT 制作（25 分）

- ①避免书写错误；5’
- ②文字色彩、字体、型号使用得当；5’
- ③前后风格一致；5’
- ④列出关键点，避免大篇幅文字；10’

4、语言能力（35 分）

- ①熟悉文稿，语言流畅；5’
- ②脱稿演讲；15’
- ③语音清晰；5’
- ④肢体语言；5’
- ⑤目光交流；5’

评分方式为小组统一打分，并根据每个组员的贡献度酌情给分，满分为 5 分的项目：好 5 分；中 3 分；差 1 分。