

《 幸福心理学 》 专科课程教学大纲

一、课程基本信息

课程名称	幸福心理学			
	The Psychology of Happiness			
课程代码	0010101	课程学分		2
课程学时	32	理论学时	24	实践学时 8
开课学院	职业技术学院	适用专业与年级		物流专业一年级
课程类别与性质	专业选修课	考核方式		考查
选用教材	幸福心理学, 肖永春主编, 复旦大学出版社			是否为 马工程教材 否
先修课程	无			
课程简介	<p>心理学研究表明:幸福感和心理健康密切相关,《幸福心理学》拟从大学生所需具备的各种积极情感入手,内容涉及幸福学理论、幸福的心理学策略、幸福的心理资本、人格与幸福感、人际关系与幸福感、金钱财富与幸福感等关系,训练大学生具有更乐观的性格,更正向的心理资本,用积极的方式构建生活情境,对自己的能力拥有自信,从而达到心灵旺盛,拥有幸福快乐成功的人生。通过本课程的学习训练,帮助大学生树立健康积极的心理状态,提升心理资本,提高生活满意感和快乐感,让他们拥有高水平的正性情感和低水平的负性情感,从而达到提高大学生的生活幸福度,拥有健康心态的目的。</p>			
选课建议与学习要求	本课程适合物流管理以及相关专业的学生。			
大纲编写人	徐辉		制/修订时间	2024.3.10
专业负责人	王敏 (签名)		审定时间	2024.3.12
学院负责人	(签名)		批准时间	

二、课程目标

类型	序号	内容
知识目标	1	掌握心理学初步原理
	2	应用书面或口头形式，阐释自己的观点，有效沟通。
技能目标	3	在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，共同完成任务。能够使用适合的工具来搜集信息，并对信息加以分析、鉴别、判断与整合。
素养目标 (含课程思政目标)	4	成为一个健康向上的新时期大学生, 社会主义道德法律的学习者和执行者

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

单元	知识点	能力要求	教学重点与难点
第一讲	探讨幸福	学生了解幸福感产生的基础, 增强幸福感	幸福的定义
第二讲	积极的心态	学生掌握调整心态的技巧和方法	积极心态的力量
第三讲	把握情绪	学生了解驾驭情绪的重要性, 并掌控调控情绪的方法	情绪调控的方法
第四讲	洞悉情商	学生了解情商的重要性, 并懂得怎么提高情商	情商的培养
第五讲	修炼逆商	学生了解逆商, 并学会如何应对失败	逆商修炼
第六讲	沟通的艺术	学生学会有效与他人沟通	沟通能力的提升
第七讲	设定目标	学生了解目标与幸福感的关系, 并学会规划平衡和谐的人生目标	设定目标的原则
第八讲	时间管理	学生理解时间管理的重要性, 从而合理管理时间	时间管理的方法

(二) 教学单元对课程目标的支撑关系

教学单元 \ 课程目标	1	2	3	4
	探讨幸福	√		
积极的心态	√			√
把握情绪	√		√	
洞悉情商	√		√	√

修炼逆商		√	√	
沟通的艺术		√	√	
设定目标		√		
时间管理		√		√

(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
探讨幸福	讲授与讨论、案例分析	汇报、课程参与度	3	1	4
积极的心态	讲授与讨论、案例分析	汇报、课程参与度	3	1	4
把握情绪	讲授与讨论、案例分析	汇报、课程参与度	3	1	4
洞悉情商	讲授与讨论、案例分析	汇报、课程参与度	3	1	4
修炼逆商	讲授与讨论、案例分析	汇报、课程参与度	3	1	4
沟通的艺术	讲授与讨论、案例分析	汇报、课程参与度	3	1	4
设定目标	讲授与讨论、案例分析	汇报、课程参与度	3	1	4
时间管理	讲授与讨论、案例分析	汇报、课程参与度	3	1	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	积极的情绪	如何来调整自己的情绪	4	④
2	有效的沟通	锻炼语言及非语言沟通能力	4	④

实验类型：①演示型 ②验证型 ③设计型 ④复合型

四、课程思政教学设计

通过对学生的心理学习和辅导，引导学生树立正确的人生观、世界观、价值观。把握目标与现实，初步建立职业生涯规划，寻找幸福的感觉，把握积极情绪，让自己的学习生涯能变得多姿多彩。

五、课程考核

总评构成	占比	考核方式	课程目标				合计
			1	2	3	4	
X1	60	大作业	40	40	10	10	100
X2	20	平时综合表现			50	50	100
X3	20	课堂测验	50	50			100

六、其他需要说明的问题

无