

1. 近五年年度教学质量考核均为合格以上；且近两学年教学质量考核在本系列参评教师中排名前 90%

| 综合得分                  | 期末评价    |
|-----------------------|---------|
| 请选择报表： 教师期末评价成绩       |         |
| 91.44                 | 91.44   |
| 1/15                  | 院系排名(%) |
| 6.67%                 |         |
| 1-1 总计1条 < 1 > 10 条/页 |         |

|        |                       |             |         |
|--------|-----------------------|-------------|---------|
| MyCOS  | 湖北师范大学                | 2023-2024-1 | 李欣奕     |
| 教师发展中心 | 评价我的问卷                | 教师个人报告      |         |
| 我的任务   | 综合评价                  | 教师 (0)      | 课程 (1)  |
| 评价我的   | 教师 (0)                | 课程 (1)      | 数学班 (0) |
| 申请解聘   | 课程名称                  | 课程代码        | 开课院系    |
| 日常反馈   | 心理健康                  | 0A050003LL  | 学工部     |
| 教学管理   | 问卷名称                  | 任务类型        | 参评率     |
|        | 2023-2024-1学...       | 期末评价        | 98.99%  |
|        | 平均分                   | 89.93       | 院系排名    |
|        | --                    | --          | 同院系排名   |
|        | --                    | --          | 校排名     |
|        | --                    | --          | 同院系校排名  |
|        | --                    | --          | 操作      |
|        | 1-1 总计1条 < 1 > 10 条/页 |             |         |

|        |                       |             |         |
|--------|-----------------------|-------------|---------|
| S      | 湖北师范大学                | 2024-2025-1 | 李欣奕     |
| 教师发展中心 | 评价我的问卷                | 教师个人报告      |         |
| 我的任务   | 综合评价                  | 教师 (0)      | 课程 (1)  |
| 评价我的   | 教师 (0)                | 课程 (1)      | 数学班 (0) |
| 申请解聘   | 课程名称                  | 课程代码        | 开课院系    |
| 日常反馈   | 心理健康                  | 0A050003LL  | 学工部     |
| 教学管理   | 问卷名称                  | 任务类型        | 参评率     |
|        | 2024-2025-1学...       | 期末评价        | 96.88%  |
|        | 平均分                   | 91.44       | 院系排名    |
|        | 5/134                 | 5/134       | 同院系排名   |
|        | --                    | --          | 校排名     |
|        | --                    | --          | 同院系校排名  |
|        | --                    | --          | 操作      |
|        | 1-1 总计1条 < 1 > 10 条/页 |             |         |

|        |                       |             |         |
|--------|-----------------------|-------------|---------|
| MyCOS  | 湖北师范大学                | 2025-2026-1 | 李欣奕     |
| 教师发展中心 | 评价我的问卷                | 教师个人报告      |         |
| 我的任务   | 综合评价                  | 教师 (0)      | 课程 (1)  |
| 评价我的   | 教师 (0)                | 课程 (1)      | 数学班 (0) |
| 申请解聘   | 课程名称                  | 课程代码        | 开课院系    |
| 日常反馈   | 心理健康                  | 25A050002LL | 学工部     |
| 教学管理   | 问卷名称                  | 任务类型        | 参评率     |
|        | 2025-2026-1学...       | 期末评价        | 99.07%  |
|        | 平均分                   | 83.36       | 院系排名    |
|        | 58/101                | --          | 同院系排名   |
|        | --                    | --          | 校排名     |
|        | --                    | --          | 同院系校排名  |
|        | --                    | --          | 操作      |
|        | 1-1 总计1条 < 1 > 10 条/页 |             |         |

| 序号 | 教师姓名 | 2025（1）学期<br>任教课程            | 2025（2）学期              | 实际教学工作量 | 所在教研室 |
|----|------|------------------------------|------------------------|---------|-------|
| 87 | 宫桃子  |                              | 心理健康                   | 32      | 93.74 |
| 94 | 王伟雄  |                              | 心理健康                   | 32      | 90.24 |
| 90 | 向阳   |                              | 心理健康                   | 32      | 90.06 |
| 88 | 邓黎崇  |                              | 心理健康                   | 32      | 89.19 |
| 63 | 章炼   | 军事理论（二）、劳动教育（二）、就业指导         |                        | 54      | 87.89 |
| 58 | 侯彩云  | 劳动教育（二）                      | 心理健康                   | 56      | 87.80 |
| 6  | 秦姗姗  | 军事理论（二）、形势与政策*3              | 心理健康、劳动教育（一）*3、形势与政策   | 178     | 87.79 |
| 43 | 张跃   | 就业指导、形势与政策*2                 | 心理健康、形势与政策*3           | 84      | 87.38 |
| 35 | 付思漫  | 劳动教育（二）、形势与政策*3              | 心理健康、形势与政策*2           | 96      | 87.14 |
| 75 | 陈爽   | 军事理论（二）、就业指导、形势与政策*2         |                        | 46      | 86.94 |
| 67 | 王昭远  | 就业指导、形势与政策                   | 心理健康                   | 52      | 86.91 |
| 32 | 柳昌梅  | 就业指导、形势与政策*3                 | 心理健康、形势与政策*4           | 100     | 86.45 |
| 17 | 徐科伟  | 军事理论（二）、劳动教育（二）、就业指导、形势与政策*3 | 心理健康、形势与政策*2           | 126     | 85.54 |
| 30 | 周钰   | 军事理论（二）、形势与政策*2              | 心理健康、军事理论              | 102     | 85.30 |
| 1  | 李小倩  | 国家安全教育*18                    | 心理健康                   | 356     | 84.53 |
| 45 | 黄志军  | 形势与政策*3                      | 心理健康、形势与政策*3           | 80      | 83.99 |
| 34 | 崔慧川  | 就业指导、形势与政策*3                 | 心理健康、职业生涯规划、形势与政策*2    | 96      | 83.54 |
| 73 | 殷婷婷  | 形势与政策*2                      | 心理健康                   | 48      | 83.40 |
| 93 | 李欣奕  |                              | 心理健康                   | 32      | 83.36 |
| 89 | 谭燕军  |                              | 心理健康                   | 32      | 83.33 |
| 14 | 夏远辉  | 军事理论（二）、劳动教育（二）、就业指导、形势与政策*3 | 心理健康、设计思维与创新、创业基础      | 142     | 83.28 |
| 72 | 付静   |                              | 心理健康、形势与政策*2           | 48      | 83.14 |
| 53 | 单紫云  | 形势与政策*2                      | 心理健康、形势与政策*2           | 64      | 83.13 |
| 91 | 任小聪  |                              | 心理健康                   | 32      | 82.99 |
| 84 | 李琳   |                              | 心理健康                   | 32      | 82.88 |
| 25 | 夏婷婷  |                              | 心理健康、劳动教育（一）*2、形势与政策*2 | 112     | 82.68 |
| 85 | 胡媛   |                              | 心理健康                   | 32      | 82.46 |
| 42 | 罗兰   | 就业指导、形势与政策*3                 | 心理健康、形势与政策*2           | 84      | 82.38 |
| 57 | 石玉林  | 就业指导                         | 心理健康                   | 56      | 82.26 |
| 56 | 姚艳艳  | 就业指导、形势与政策*2                 | 心理健康                   | 60      | 82.04 |
| 92 | 李美华  |                              | 心理健康                   | 32      | 81.45 |
| 18 | 王娜   | 劳动教育（二）、就业指导、形势与政策*3         | 心理健康、劳动教育（一）           | 124     | 80.41 |
| 95 | 柳隽宇  |                              | 心理健康                   | 32      | 78.69 |
| 86 | 王慧茜  |                              | 心理健康                   | 32      | 75.90 |

任现职以来独立讲授 1 门以上全日制普通本科生的思想政治教育课《心理健康》课程，年均教学工作量为 32 课时，其中课堂教学工作量为 24 课时。下图为 23-26 年课表。

| 2026年秋季心理健康课程排课一览表 |                             |      |      |      |                  |           |                                           |
|--------------------|-----------------------------|------|------|------|------------------|-----------|-------------------------------------------|
| 序号                 | 教学班                         | 课程   | 授课教师 | 学生人数 | 授课时间             | 授课地点      | 教学班组成                                     |
| 1                  | (2026-2027-1)-250A050002-01 | 心理健康 | 张跃   | 120  | 星期一第5-6节(5-16周)  | 科技大楼9302  | 物电2603;物电2604;物电2605                      |
| 2                  | (2026-2027-1)-250A050002-02 | 心理健康 | 王伟唯  | 120  | 星期五第3-4节(5-16周)  | 科技大楼9407  | 美术2609;体育2601;体育2602                      |
| 3                  | (2026-2027-1)-250A050002-03 | 心理健康 | 冉男   | 110  | 星期三第7-8节(5-16周)  | 科技大楼9301  | 体育2603;体育2604;体育2605                      |
| 4                  | (2026-2027-1)-250A050002-04 | 心理健康 | 谭燕军  | 120  | 星期二第9-10节(5-16周) | 科技大楼9304  | 思政2601;思政2602;外语2602;外语2603               |
| 5                  | (2026-2027-1)-250A050002-05 | 心理健康 | 殷婷婷  | 120  | 星期二第1-2节(5-16周)  | 科技大楼9405  | 材料2601;材料2602;材料2603                      |
| 6                  | (2026-2027-1)-250A050002-06 | 心理健康 | 周钰   | 120  | 星期三第3-4节(5-16周)  | 科技大楼9301  | 电气2601;电气2602;电气2603                      |
| 7                  | (2026-2027-1)-250A050002-07 | 心理健康 | 王昭涵  | 120  | 星期三第7-8节(5-16周)  | 科技大楼9204  | 电气2604;电气2605                             |
| 8                  | (2026-2027-1)-250A050002-08 | 心理健康 | 柳隽宇  | 130  | 星期二第5-6节(5-16周)  | 教育大楼1J32  | 中文2601;中文2602;中文2603;中文2604               |
| 9                  | (2026-2027-1)-250A050002-09 | 心理健康 | 林静   | 129  | 星期二第9-10节(5-16周) | 教育大楼1J13  | 音舞2601;音舞2602;音舞26D04;音舞26D05             |
| 10                 | (2026-2027-1)-250A050002-10 | 心理健康 | 侯彩云  | 120  | 星期三第3-4节(5-16周)  | 科技大楼9308  | 经管法2601;经管法2602;经管法2605                   |
| 11                 | (2026-2027-1)-250A050002-11 | 心理健康 | 徐科伟  | 105  | 星期二第9-10节(5-16周) | 科技大楼9301  | 经管法2603;经管法2604;经管法2606                   |
| 12                 | (2026-2027-1)-250A050002-12 | 心理健康 | 王梦茜  | 120  | 星期二第9-10节(5-16周) | 科技大楼9304  | 物电2601;物电2602;物电2606                      |
| 13                 | (2026-2027-1)-250A050002-13 | 心理健康 | 邓黎崇  | 116  | 星期五第5-6节(5-16周)  | 科技大楼9304  | 教科26D01;教科26D02;教科26D03;教科26D04           |
| 14                 | (2026-2027-1)-250A050002-14 | 心理健康 | 李美华  | 100  | 星期五第7-8节(5-16周)  | 教育大楼1422  | 计信2601;计信2602                             |
| 15                 | (2026-2027-1)-250A050002-15 | 心理健康 | 柳昌梅  | 120  | 星期三第3-4节(5-16周)  | 科技大楼9307  | 美术2601;美术2602;美术2603;美术2604;美术2610;美术2611 |
| 16                 | (2026-2027-1)-250A050002-16 | 心理健康 | 荆玉梅  | 105  | 星期五第3-4节(5-16周)  | 科技大楼9308  | 城环2601;城环2602;城环2603                      |
| 17                 | (2026-2027-1)-250A050002-17 | 心理健康 | 李欣奕  | 135  | 星期五第3-4节(5-16周)  | 教育大楼1J23  | 数统2602;数统2603;数统2604                      |
| 18                 | (2026-2027-1)-250A050002-18 | 心理健康 | 周艳华  | 125  | 星期五第5-6节(5-16周)  | 科技大楼9204  | 数统2601;数统2605;数统2606                      |
| 19                 | (2026-2027-1)-250A050002-19 | 心理健康 | 付静   | 127  | 星期一第7-8节(5-16周)  | 教育大楼1J32  | 计信2605;计信2606;计信2607;计信2608               |
| 20                 | (2026-2027-1)-250A050002-20 | 心理健康 | 李琳   | 127  | 星期五第3-4节(5-16周)  | 教育大楼1J33  | 美术2605;美术2606;美术2607;美术2608               |
| 21                 | (2026-2027-1)-250A050002-21 | 心理健康 | 单紫云  | 128  | 星期五第5-6节(5-16周)  | 科技大楼9404  | 生科2602;生科2603;生科2604;生科2605;生科2607        |
| 22                 | (2026-2027-1)-250A050002-22 | 心理健康 | 姚艳艳  | 130  | 星期三第9-10节(5-16周) | 科技大楼9204  | 计信2603;计信2604;物电2607                      |
| 23                 | (2026-2027-1)-250A050002-23 | 心理健康 | 李小倩  | 130  | 星期三第5-6节(5-16周)  | 科技大楼9304  | 化学2605;化学2606;化学2607                      |
| 24                 | (2026-2027-1)-250A050002-24 | 心理健康 | 冯文娟  | 120  | 星期五第7-8节(5-16周)  | 人文楼21A103 | 历史2601;历史2602;历史2603                      |
| 25                 | (2026-2027-1)-250A050002-25 | 心理健康 | 罗兰   | 130  | 星期二第7-8节(5-16周)  | 教育大楼1J32  | 外语2604;外语2605;音舞2603                      |
| 26                 | (2026-2027-1)-250A050002-26 | 心理健康 | 秦嫋嫋  | 100  | 星期五第5-6节(5-16周)  | 科技大楼9308  | 教科2605;教科2606;生科2606                      |
| 27                 | (2026-2027-1)-250A050002-27 | 心理健康 | 崔梦川  | 115  | 星期二第3-4节(5-16周)  | 科技大楼9304  | 化学2602;化学2603;化学2608                      |
| 28                 | (2026-2027-1)-250A050002-28 | 心理健康 | 夏远辉  | 105  | 星期三第5-6节(5-16周)  | 科技大楼9103  | 中文2605;中文2606;中文2607                      |
| 29                 | (2026-2027-1)-250A050002-29 | 心理健康 | 付思垠  | 120  | 星期二第7-8节(5-16周)  | 科技大楼9304  | 电气2606;电气2607;化学2604                      |
| 30                 | (2026-2027-1)-250A050002-30 | 心理健康 | 李双璠  | 115  | 星期五第5-6节(5-16周)  | 科技大楼9301  | 城环2604;城环2605;城环2606                      |
| 31                 | (2026-2027-1)-257A050002-01 | 心理健康 | 夏婷婷  | 148  | 星期二第7-8节(5-16周)  | 教育大楼1J23  | 化学2601;生科2601;思政2603;外语2601               |

个人课表查询

\*学年2024-2025

\*学期1

Q 查询

| 李欣奕老师的课表                     |    |     |                                                                                                                 |     |     |     |     |     |
|------------------------------|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2024-2025学年1学期               |    |     | 李欣奕老师的课表                                                                                                        |     |     |     |     |     |
| 【理论】-理论【上机】-上机【实验】-实验【实践】-实践 |    |     | 学工部 教工号：20230037                                                                                                |     |     |     |     |     |
| 时间段                          | 节次 | 星期一 | 星期二                                                                                                             | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
| 上午                           | 一  |     |                                                                                                                 |     |     |     |     |     |
|                              | 二  |     | 心理健康<br>⌚ (3~4节)6~17周<br>📍 本部 科技大楼9606<br>👤 李欣奕<br>🏠 (2024-2025-1)-0A050003-2<br>5<br>📍 数统2401;数统2402<br>🏠<br>📄 |     |     |     |     |     |
| 下午                           | 三  |     |                                                                                                                 |     |     |     |     |     |
|                              | 四  |     |                                                                                                                 |     |     |     |     |     |
| 晚上                           | 五  |     |                                                                                                                 |     |     |     |     |     |

个人课表查询

学年2023-2024

学期1

查询

输出EXCEL

输出PDF

表格

2023-2024学年1学期

李欣奕老师的课表

学工部 教工号: 20230037

【理论】-理论【上机】-上机【实验】-实验【实践】-实践

| 时间段 | 节次 | 星期一 | 星期二                                                                                                                   | 星期三 | 星期四                                                                                                           | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|-----|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 上午  | 一  |     |                                                                                                                       |     |                                                                                                               |     |     |     |
|     | 二  |     | 心理健康<br>③ (3~4节)6~7周 9~17周<br>📍 本部 教育大楼1108<br>👤 李欣奕<br>🔥 (2023-2024-1)-0A060003-2<br>4<br>🔥 中文2301, 中文2302<br>🔥<br>🍃 |     |                                                                                                               |     |     |     |
| 下午  | 三  |     |                                                                                                                       |     |                                                                                                               |     |     |     |
|     | 四  |     |                                                                                                                       |     | 心理健康<br>④ (7~8节)9周<br>📍 本部 教育大楼1108<br>👤 李欣奕<br>🔥 (2023-2024-1)-0A060003-2<br>4<br>🔥 中文2301, 中文2302<br>🔥<br>🍃 |     |     |     |

个人课表查询

学年2025-2026

学期1

查询

输出EXCEL

输出PDF

表格

2025-2026学年1学期

李欣奕老师的课表

学工部 教工号: 20230037

【理论】-理论【上机】-上机【实验】-实验【实践】-实践

| 时间段 | 节次 | 星期一 | 星期二                                                                                                                                    | 星期三                                                                                                                          | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|-----|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 上午  | 一  |     |                                                                                                                                        | 心理健康<br>④ (1~2节)13周<br>📍 本部 科技大楼9C08<br>👤 李欣奕<br>🔥 (2025-2026-1)-250A050002<br>-09<br>🔥 物电2501, 物电2502, 物电25<br>03<br>🔥<br>🍃 |     |     |     |     |
|     | 二  |     | 心理健康<br>③ (3~4节)6~11周, 13~17周<br>📍 本部 科技大楼9304<br>👤 李欣奕<br>🔥 (2025-2026-1)-250A050002<br>-09<br>🔥 物电2501, 物电2502, 物电25<br>03<br>🔥<br>🍃 |                                                                                                                              |     |     |     |     |

《心理健康》课程教学进度表

|      |                   |      |              |
|------|-------------------|------|--------------|
| 主讲教师 | 李欣奕               | 开课学期 | 2023-2024（1） |
| 辅导教师 |                   | 开课院系 | 学工处          |
| 专业名称 |                   | 课程类型 | 通识必修课        |
| 班级名称 | 中文 2301、中文 2302 班 |      |              |

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 总学时 | 讲 授 | 实 验 | 上 机 | 实 践 | 周学时 |
| 32  | 24  | 0   | 0   | 8   |     |

以上项目可根据实际作适当修改

| 周次 | 日期    | 周学时数 |     |    | 主要教学内容       | 其它教学活动 | 备注     |
|----|-------|------|-----|----|--------------|--------|--------|
|    |       | 讲 授  | 实 践 | 其它 |              |        |        |
| 1  |       |      |     |    |              |        |        |
| 2  |       |      |     |    |              |        |        |
| 3  |       |      |     |    |              |        |        |
| 4  |       |      |     |    |              |        |        |
| 5  |       |      |     |    |              |        |        |
| 6  | 10.03 | 2    |     |    |              |        | 国庆放假   |
| 7  | 10.10 | 2    |     |    | 一切从心开始       |        |        |
| 8  | 10.17 | 2    |     |    | 正确认识心理咨询     |        |        |
| 9  | 10.24 | 2    |     |    | 最熟悉的陌生人—认识自我 |        |        |
| 10 | 10.31 | 2    |     |    | 塑造健全人格       |        |        |
| 11 | 11.07 | 2    | 1   |    | 学会快乐学习       |        |        |
| 12 | 11.14 | 2    | 1   |    | 做情绪的主人       |        | 期中教学检查 |
| 13 | 11.21 | 2    | 1   |    | 沟通无极限        |        |        |
| 14 | 11.28 | 2    | 1   |    | 压力管理与挫折应对    |        |        |
| 15 | 12.05 | 2    | 1   |    | 恋爱与性心理       |        |        |
| 16 | 12.12 | 2    | 1   |    | 生命教育与危机干预    |        |        |
| 17 | 12.19 | 2    | 1   |    | 随堂考试         |        |        |
| 18 |       |      |     |    |              |        |        |
| 19 |       |      |     |    |              |        |        |
| 20 |       |      |     |    |              |        |        |
| 21 |       |      |     |    |              |        |        |
|    |       |      |     |    |              |        |        |
| 小计 |       | 24   | 8   |    |              |        |        |

教研室主任

王韦唯

分管院长

邓黎崇

填写日期

2023 年 10 月 7 日

《心理健康》课程教学进度表

|      |                 |      |              |
|------|-----------------|------|--------------|
| 主讲教师 | 李欣奕             | 开课学期 | 2024-2025（1） |
| 辅导教师 |                 | 开课院系 | 学工处          |
| 专业名称 |                 | 课程类型 | 通识必修课        |
| 班级名称 | 数统 2401;数统 2402 |      |              |

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 总学时 | 讲 授 | 实 验 | 上 机 | 实 践 | 周学时 |
| 32  | 24  | 0   | 0   | 8   |     |

以上项目可根据实际作适当修改

| 周次 | 日期         | 周学时数 |     |    | 主要教学内容         | 其它教学活动 | 备注     |
|----|------------|------|-----|----|----------------|--------|--------|
|    |            | 讲 授  | 实 践 | 其它 |                |        |        |
| 1  |            |      |     |    |                |        |        |
| 2  |            |      |     |    |                |        |        |
| 3  |            |      |     |    |                |        |        |
| 4  |            |      |     |    |                |        |        |
| 5  |            |      |     |    |                |        |        |
| 6  | 2024.10.08 | 1    |     |    | 大学生心理健康概述      |        |        |
|    |            | 1    |     |    | 人生轨迹与心理健康      |        |        |
|    |            | 1    |     |    | 大学生的生活与适应      |        |        |
| 7  | 2024.10.15 | 2    |     |    | 大学生学习心理与调适     |        |        |
| 8  | 2024.10.22 | 1    |     |    | 大学生的创造能力及其培养   |        |        |
|    |            | 1    |     |    | 大学生职业生涯规划与心理健康 |        |        |
| 9  | 2024.10.29 | 2    | 1   |    | 大学生自我意识与心理健康   |        |        |
| 10 | 2024.11.05 | 2    | 1   |    | 大学生情绪管理        |        |        |
| 11 | 2024.11.12 | 2    | 1   |    | 大学生人际交往与心理健康   |        | 期中教学检查 |
| 12 | 2024.11.19 | 2    | 1   |    | 大学生人格发展与心理健康   |        |        |
| 13 | 2024.11.26 | 2    | 1   |    | 大学生挫折与应对       |        |        |
| 14 | 2024.12.03 | 2    | 1   |    | 爱情与性心理         |        |        |
| 15 | 2024.12.10 | 1    | 1   |    | 大学生常见的心理生理障碍   |        |        |
|    |            | 1    |     |    | 大学生常见的行为问题     |        |        |
|    |            | 1    |     |    | 大学生常见精神病性障碍    |        |        |
| 16 | 2024.12.17 | 2    | 1   |    | 高校心理咨询与心理危机应对  |        |        |
| 17 | 2024.12.24 |      |     |    |                |        | 期末考试   |
|    |            |      |     |    |                |        |        |
| 小计 |            | 24   | 8   |    |                |        |        |

教研室主任

李欣奕

分管院长

邓黎崇

填写日期

2024 年 9 月 20 日

《心理健康》课程教学进度表

|      |                         |      |              |
|------|-------------------------|------|--------------|
| 主讲教师 | 李欣奕                     | 开课学期 | 2025-2026（1） |
| 辅导教师 |                         | 开课院系 | 学工处          |
| 专业名称 |                         | 课程类型 | 通识必修课        |
| 班级名称 | 物电 2501;物电 2502;物电 2503 |      |              |

| 总学时 | 讲授 | 实验 | 上机 | 实践 | 周学时 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| 32  | 24 | 0  | 0  | 8  |     |

以上项目可根据实际作适当修改

| 周次 | 日期    | 周学时数 |    |    | 主要教学内容                        | 其它教学活动 | 备注     |
|----|-------|------|----|----|-------------------------------|--------|--------|
|    |       | 讲授   | 实践 | 其它 |                               |        |        |
| 1  |       |      |    |    |                               |        |        |
| 2  |       |      |    |    |                               |        |        |
| 3  |       |      |    |    |                               |        |        |
| 4  |       |      |    |    |                               |        |        |
| 5  |       |      |    |    |                               |        |        |
| 6  | 10.14 | 2    |    |    | 呵护心灵健康 筑牢健康根本——大学生心理健康        |        |        |
| 7  | 10.21 | 2    |    |    | 搭建心灵桥梁 建立和谐关系——大学生人际交往（一）     |        |        |
| 8  | 10.28 | 2    |    |    | 搭建心灵桥梁 建立和谐关系——大学生人际交往（二）     |        |        |
| 9  | 11.4  | 2    |    |    | 洞察心理迷局 化解困惑难题——大学生心理困惑及异常心理   |        |        |
| 10 | 11.11 | 2    | 1  |    | 拨开意识迷雾 探寻真实自我——大学生自我意识        |        |        |
| 11 | 11.18 | 2    | 1  |    | 塑造健全人格 展现人生魅力——大学生人格发展        |        | 期中教学检查 |
| 12 | 11.25 | 2    | 1  |    | 掌握情绪密码 主宰内心世界——大学生情绪管理        |        |        |
| 13 | 12.02 | 2    | 1  |    | 探寻学习妙法 畅享求知乐趣——大学生学习心理        |        |        |
| 14 | 12.09 | 2    | 1  |    | 直面压力挫折 锻炼坚韧意志——大学生压力管理与挫折应对   |        |        |
| 15 | 12.16 | 2    | 1  |    | 把握青春情感 认知两性关系——大学生恋爱心理        |        |        |
| 16 | 12.23 | 2    | 1  |    | 珍视生命价值 防范危机风险——大学生生命教育与心理危机应对 |        |        |
| 17 | 12.30 | 2    | 1  |    | 随堂考试                          |        |        |
| 18 |       |      |    |    |                               |        |        |
| 19 |       |      |    |    |                               |        |        |
| 20 |       |      |    |    |                               |        |        |
| 小计 |       | 24   | 8  |    |                               |        |        |

教研室主任

分管院长

填写日期

2025 年 9 月 28 日

编写教材《大学生心理健康》第二章，字数超过3万字



XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

新编大学生  
心理健康教育

主 编 雷儒金  
副主编 邓黎崇 荆玉梅  
编委 (按姓氏笔画排序)  
王韦唯 王昭涵 刘爱楼 李 冬 李 琳  
李小倩 李欣奕 李美华 张 跃 陈 庆  
柳隽宇 夏婷婷 曹小为

高等教育出版社

高等教育出版社·北京

**内容提要**

本书以大学生成长需求为主线,汇集大学生的心理健康知识、心理困惑及应对心理、自我意识、人格发展、情绪管理、学习适应、人际交往、压力管理、挫折应对、恋爱与性心理、生命教育与心理危机应对等内容。本书共十章,每章编排了“案例导入”“案例”“知识链接”“心理拓展”“心理资源推荐”等环节,既有理论指导又有方法训练,既注重知识传授又重视能力提升。

本书可作为高校心理健康教育课程教材,也可作为高校学生提升心理素质的自助读物。

**图书在版编目(CIP)数据**

新编大学生心理健康教育 / 雷儒金主编. —北京:高等教育出版社, 2019.7 (2025.8 重印)  
ISBN 978-7-04-050972-4

I. ①新… II. ①雷… III. ①大学生—心理健康教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第259308号

**策划编辑** 时俊龙 张玉婷 **责任编辑** 时俊龙 张晶品 **特约编辑** 马 璐  
**封面设计** 张文豪 **责任印制** 高忠富

**出版发行** 高等教育出版社 **网 址** <http://www.hep.edu.cn>  
**社 址** 北京市西城区德胜大街4号 <http://www.hep.com.cn>  
**邮政编码** 100120 <http://www.hep.com.cn/shanghai>  
**印 刷** 上海华教印务有限公司 **网上订购** <http://www.hepmall.com.cn>  
**开 本** 787mm×1092mm 1/16 <http://www.hepmall.com>  
**印 张** 17 <http://www.hepmall.cn>  
**字 数** 390千字 **版 次** 2019年7月第1版  
**购书热线** 010-58581118 **印 次** 2025年8月第10次印刷  
**咨询电话** 400-810-0598 **定 价** 35.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。  
版权所有 侵权必究  
物 料 号 50972-A0

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 第一章 呵护心灵成长 筑牢健康根本——大学生心理健康 .....      | 1   |
| 第一节 体验式活动设计 .....                     | 2   |
| 第二节 不可小觑的心理健康 .....                   | 3   |
| 第三节 大学生心理健康面面观 .....                  | 9   |
| 第四节 大学生心理健康的维护 .....                  | 16  |
| 第二章 洞察心理迷局 化解困惑难题——大学生心理困惑及异常心理 ..... | 26  |
| 第一节 体验式活动设计 .....                     | 27  |
| 第二节 心理异常 .....                        | 28  |
| 第三节 大学生常见心理问题的识别与防治 .....             | 39  |
| 第四节 正确认识心理咨询 .....                    | 52  |
| 第三章 拨开意识迷雾 探寻真实自我——大学生自我意识 .....      | 61  |
| 第一节 体验式活动设计 .....                     | 61  |
| 第二节 自我意识概述 .....                      | 62  |
| 第三节 大学生的自我意识 .....                    | 66  |
| 第四节 大学生健康自我意识的培养 .....                | 71  |
| 第四章 塑造健全人格 展现人生魅力——大学生人格发展 .....      | 80  |
| 第一节 体验式活动设计 .....                     | 80  |
| 第二节 人格概述 .....                        | 81  |
| 第三节 大学生常见的人格偏差与人格障碍 .....             | 91  |
| 第四节 大学生健全人格的塑造 .....                  | 99  |
| 第五章 掌握情绪密码 主宰内心世界——大学生情绪管理 .....      | 108 |
| 第一节 体验式活动设计 .....                     | 109 |
| 第二节 认识情绪 .....                        | 110 |

编写《大学生劳动教育与实践》教材



内容简介

《大学生劳动教育与实践》紧扣时代脉搏，深入阐述新时代大学生劳动教育的核心要义，是一部兼具学术深度与实践指导价值的大学生适用教材。

书中深入解读习近平总书记关于劳动教育的重要论述，立足马克思主义劳动观，深入剖析劳动的本质、价值和意义，引导大学生树立正确的劳动观念，深刻理解劳动是人类生存和发展的基础，是实现个人价值与社会价值的统一。同时，结合当下科技发展和产业变革，探讨新时代劳动形态的演变，帮助大学生适应未来多元化的劳动市场需求。

在内容编排上，从劳动理论知识的传授，到劳动情感、劳动精神的培育，再到劳动技能的提升和劳动实践的开展，层层递进，形成完整的劳动教育体系。

本书既可作为高等学校劳动教育课程的教材，也可以作为企业职业劳动教育的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生劳动教育与实践 / 李洁, 杨志丹, 张莎莎主编. — 北京: 化学工业出版社, 2025. 1. — (普通高等教育教材). — ISBN 978-7-122-47610-4  
I. ① G40-015  
中国国家版本馆CIP数据核字第2025ZK8832号

责任编辑: 王淑燕 提 岩 甘九林  
责任校对: 宋 玮  
装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)  
印 装: 河北延风印务有限公司  
787mm×1092mm 1/16 印张 17 1/4 字数 427千字  
2025年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 59.80元 版权所有 违者必究

本教材是集体智慧的结晶, 由李洁、杨志丹、张莎莎担任主编, 胡红贵、夏小山、杨再锦、黄海军担任副主编, 彭舟、殷婷婷、徐鑫爽、董延文、张绪文、彭川汇、张硕、张畅、李美华、李欣奕、郭帅参编。全书由李洁、胡红贵、张硕统稿。

编写过程中, 我们广泛参阅了相关领域的研究成果, 在教材设计与策划各环节接受到多位专家学者的悉心指导, 湖北师范大学马克思主义学院江峰教授、陈克娥教授等全程参与教材的审核工作。教材的编写也得到了化学工业出版社的大力支持。在此, 谨向所有文献作者及提供帮助的专家学者、同仁致以最诚挚的谢意!

因编者学识所限, 教材中难免存在不足之处, 恳请广大读者批评指正, 提出宝贵意见。

编者

2025年7月