



上海科技大学

ShanghaiTech University

书院

开课课程手册

2017年2月

目录

1. 《安全、逃生与避险》 1
2. 《性别 vs 性格——锤炼心理弹力》 8
3. 《心理学&健康》 11

1. 《安全、逃生与避险》

一、课程基本信息

开课单位:	书院	课程代码:	011359
课程名称:	安全、逃生与避险	英文名称:	Safety、Survival and Safety Intervention
学 分:	1	学 时:	16
授课对象:		授课语言:	
先修课程:			

二、课程简介和教学目的

“课程目标：对大学生进行安全教育，是贯彻落实科学发展观的具体措施，是培养大学生树立国民意识、提高国民素质和公民道德素养的重要途径和手段。大学生安全教育，既强调安全在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面、终身发展。要激发大学生树立安全第一的意识，确立正确的安全观，并努力在学习过程中主动掌握安全防范知识和主动增强安全防范能力。课程内容：一、概论二、法律法规、校纪校规三、应急知识、公共安全四、珍惜生命，人身安全五、物品保管，财产安全六、防火知识，消防安全七、出行平安，交通安全八、饮食卫生，食品安全九、校园环境，周边安全”

三、教学内容、教学方式和学时安排

课堂教学内容	教学进度和学时安排	教学方式
<p>一、概论（2学时） 通过本部分学习，使大学生了解学习本课程的目的、意义，特别对大学新生在大学学习、生活中的诸多安全常识有所了解，在案发较多区域活动和日常活动时提高自我防范意识。 教学目标：帮助大学生正确理解安全的概念，使大学生充分了解高校常见案件，提高大学生的安全防范意识，并教授大学生掌握基本的安全防范方法。 教学内容：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 大学生安全导论课程的重要性和必要性；2. 课程内容简要介绍；3. 高校内常见和重大案件介绍；4. 基本防范方法介绍；	第1周 2学时	课堂教学、课后复习（作业）、文献阅读、讨论

<p>5. 校内求助、报案途径及联系方式。</p> <p>教学方法：课堂讲授、演示 问题讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何做好自我防范？ 2. 遇到安全问题如何应对？ <p>3. 如何正确处理见义勇为和自身保护？</p>		
<p>二、法律法规、校纪校规（2学时）</p> <p>通过本部分的学习，使大学生意识到确立法制思想的重要性，了解遵纪守法是安全的前提，大学生应确立大安全的观念。逐步确立法制前提下的安全发展目标，增强大学安全教育的有效性、针对性。</p> <p>教学目标：通过介绍法制的重要意义，激发大学生关注法律法规和校纪校规；了解法律法规和校纪校规的基本概念；明确法律法规、校纪校规与安全的关系；增强大学生的法律意识以及遵纪守法的道德观念和自觉性，规范行为准则。</p> <p>教学内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讲解法律法规、校纪校规对安全的重要意义。 2.介绍《中华人民共和国刑法》、《中华人民共和国刑事诉讼法》、《中华人民共和国治安管理处罚法》、《中华人民共和国国家安全法》、《中华人民共和国国家保密法》和《全国人民代表大会常务委员会关于维护互联网安全的决定》等有关法律法规。 3.介绍国家安全、保密工作和大学生应遵守的政治纪律。 4.讲授网络安全的法律知识，规范网络道德，引导学生拒绝黄色淫秽等有害信息的毒害。 5.讲解国家的宗教政策，引导学生态度鲜明地坚决反对邪教。 6.告知校园内禁止携带违禁物品、管制刀具和危险品等等。 7.介绍校园内发生刑事、治安案件的主要类型及案例。 8.宣讲本校校纪校规等的具体内容、违反校纪校规的处理程序等。 <p>教学方法：课堂讲授、案例分析、课堂活动与小组讨论，组织每个大学生签定安全协议。</p> <p>问题讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.遵纪守法与安全、自由的关系（遵纪守法是公 		

<p>民道德的起码要求，是人身安全的最有力保障；遵纪守法也是自由的保障，遵纪守法是义务，而自由则是相对应的权利）。</p> <p>2.大学生应当树立怎样的安全观？通过安全协议的签约，我们在安全工作中应履行什么责任和义务，享受什么权利？</p>		
<p>三、应急知识、公共安全（2学时）</p> <p>通过本部分的学习，使学生了解突发公共事件应急预案体系、组织结构、分类，了解如何应对灾难的知识，基本掌握应对灾难的能力。</p> <p>教学目标：引导大学生通过学习来了解灾难的基本常识，灾难的客观性、必然性、一般特性和一定的规律性；了解国家为避免和减少灾难造成的损失而制定的法律法规和建立的公共突发事件应急预案体系；让大学生具备面对灾难应有的思想和心理准备，通过组织演练，提高自我保护、自我救助和相互救援的能力。</p> <p>教学内容：</p> <p>1.学习《中华人民共和国公共突发事件应对法》。</p> <p>2.了解国家和地方突发公共事件应急预案体系，公共事件的分类（自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件）分级。</p> <p>3.了解突发公共事件应急组织体系（领导机构、办事机构、工作机构、地方机构、专家组）和突发公共事件应急运行机制（预测与预警、应急处置程序、恢复和重建和信息发布）。</p> <p>4.了解各类常见灾害、灾难和公共突发事件的应对和避险知识（如气象灾害、地震灾害，安全事故、环境污染事件，重大疫情、重大食物中毒，恐怖袭击、民族宗教事件等）。</p> <p>5.开展逃生和急救等演练，学习常见的人身损伤紧急救护知识和技能。</p> <p>教学方法：课堂讲授、案例分析、应急演练、急救训练。</p> <p>问题讨论：</p> <p>1.一旦面对灾难，大学生应具备怎样的思想和心理准备、物质准备和技能准备？</p> <p>2.如何应对各种灾害及做好自我保护？</p>	<p>第3周 2学时</p>	<p>习题分析、讨论</p>
<p>四、珍惜生命，人身安全（2学时）</p> <p>通过本部分的学习，使大学生了解生命的意义、价值和社会责任，爱惜生命是国民意识和公民道德的基本要求，促进身心健康，预防和治疗心理疾病，规避生命安全受到不法侵害和意外伤害，</p>		

<p>有针对性地提高生命的质量和保障自身安全的技能，提高自身的国民素质。</p> <p>教学目标：以科学发展观为指导，具体分析生与死的意义，帮助大学生认识、珍惜、尊重和热爱生命，培养积极的生命态度；认识威胁人身安全的各种因素，主动防范和规避生命安全受到不法侵害和意外伤害；了解和掌握提高生命质量的方法及保障自身安全和生存的技能，并学会通过各种途径来有效地提高这些技能。</p> <p>教学内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.引导大学生牢固树立和落实科学发展观，理解和感悟生命的意义、价值，培养大学生尊重生命、爱惜生命的态度，确立积极的人生观。 2.普及生活中的安全知识：用电、用火、用气安全，防止溺水、防止踩踏等各种事故，注意住宿中的安全：不攀爬阳台窗户、凉衣要使用衣叉、不从窗口抛物，剧烈运动前要了解自己的身体状况并作充分准备，不做危险的动作，不到不安全的地方去。 3.认识和遵守异性交往的道德规范，了解如何避免受到性侵害、防止性骚扰、防范性病和艾滋病。 4.认识“黄、赌、毒”对社会和人身安全的危害，了解如何远离“黄、赌、毒”。 5.使学生理解心理健康的重要作用、常见的心理问题有哪些（如：焦虑症、抑郁症、强迫症、自闭症、神经衰弱等），正确认识心理疾病及治疗途径，指导学生掌握适合自己的心理调适方法，从容应对各种挫折，排解负面情绪。 6.引导学生积极锻炼身体，养成健康的生活方式，在做好安全防护前提下，学会健身和防身的方法（如：武术、跆拳道、擒拿格斗等）。 <p>教学方法：组织讲座和报告会、成功人物访谈、小组讨论、防身健身训练等活动。</p> <p>问题讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.为什么要把“以人为本”作为科学发展观的核心？为什么要把生命安全作为安全的最高原则？ 2.结合个人实际，探讨什么因素将对我们的人身安全造成威胁，我们应如何防范、如何规避、如何面对、如何处置？谈谈如何有效调节和缓解心理、精神压力。 		
<p>五、物品保管，财产安全（2学时）</p> <p>通过本部分的学习，使大学生提高物品保管、财</p>		

<p>产安全意识和能力，维护个人合法的财产权益，有效地养成管理好自己物品的习惯。</p> <p>教学目标：使学生了解生活中的基本权益与常见的财产侵权行为，掌握财产权益保护的方法与途径，维护个人的合法权益，促进大学生良好习惯的养成。</p> <p>教学内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.如何妥善保管个人钥匙、证件、现金、信用卡、贵重物品（手提电脑、手机等），如何防止被盗窃？如何养成不乱放物品、人离锁门的习惯？如何提高警惕、不给他人留下“顺手牵羊、见利忘义”的机会？如何保管好自行车（人离上锁，尽量停放在有人看管的区域）？ 2.外出时如何保持警觉性、保管好自己的物品（背包、钱包、手机等在自己的掌控之内，不给小偷有下手的机会）？ 3.了解和掌握防诈骗的本领：如何识别欺诈性的行为和信 息（杜绝贪小便宜心理，“天上不会掉馅饼”，不要把手机、银行卡交给陌生人，遇到来不及接听的陌生来电不要回电）？如何对付威胁性的行为和信 息（学会依法保护自我）？如何识别和拒绝非法传销活动？ 4.如何防止家长受骗？（防止泄露个人和家长信息包括手机号码、家庭住址、电话，在家中留下学校保卫处、学院或系办公电话、辅导员或班主任手机，家长一旦接到异常电话，如说你孩子遇到车祸或突发疾病，首先要设法核实或报警，不急于汇钱。） 5.在参加社会实践、外出旅游、实习、求职过程中如何依法、合理地保护自我？ 6.开展反假币知识宣传教育（可请银行工作人员来校作宣传）。 <p>教学方法：课堂讲授、案例分析、经验交流、互相检查、团体训练。</p> <p>问题讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在日常生活中，我们应如何提高自己的防范意识，养成良好的物品保管和财产保护的习 惯？ 2.交流你所遇到的或了解到的受欺骗的事例，谈谈从中我们应吸取什么经验和教训？ 		
<p>六、防火知识，消防安全（2学时）</p> <p>通过本部分学习，使大学生了解火灾的巨大危害性，了解国家和地方的消防法律法规。掌握正确使用明火和用电、用气的安全知识。掌握在各种场所的消防逃生知识，了解消防报警、消防处</p>		

<p>的基本程序和基本方法、学会正确使用灭火器。</p> <p>教学目标：引导大学生牢固树立消防安全责任重于泰山的重要意义，了解国家的消防法律法规，知晓预防火灾的基本常识，了解和掌握火灾的逃生和一般的灭火知识和技能。</p> <p>教学内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.通过大量的、有典型意义的火灾案例，讲授消防法律法规和防火、灭火知识。 2.通过组织消防逃生演练和灭火训练，让大学生学会在各种场合如何疏散逃生，懂得 119 报警常识和常用的灭火方法，学会正确使用常用的灭火器。 <p>教学方法：课堂讲授、消防演练。</p> <p>问题讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在熟悉的地方和不熟悉的生活环境中，我们应如何在第一时间了解消防逃生的通道？ 2.一旦遇到火警、火灾，我们应采取什么措施保全生命、如何有效应对？ 		
<p>七、出行平安，交通安全（2 学时）</p> <p>通过本部分学习，使大学生懂得遵守交通法规和交通规则是一个公民最基本的国民素质，关注身边的交通环境、保持适度的警觉是保障交通安全的前提，个体交通行为（走路、骑自行车、乘车、驾驶机动车）的合法性是出行平安的先决条件。</p> <p>教学目标：使大学生了解交通安全的基本知识，培养自觉遵守和维护交通法规和规则的意识，提高自己交通行为的安全素质与能力。</p> <p>教学内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.交通安全的内涵与意义。 2.国家、地方和校园交通的相关法律法规和规定。 3.在走路、骑车、驾车的任何时候如何对周围环境保持警觉（不要带耳机或打手机，因为会妨碍你察觉和回应潜在危险情况的能力）。 4.交通事故中应注意的常见问题及自救、救生常识。 <p>教学方法：课堂讲授、组织交警报告会、交通急救演练、交通模拟考试（从上海交通安全信息网上下载）。</p> <p>问题讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.乘坐黑车有什么危害，为什么不能乘坐黑车？ 		

<p>2.如何保持自己交通行为的合法性和警觉性，它有怎样的意义？</p>		
<p>八、饮食卫生，食品安全（2学时） 通过本部分学习，使大学生了解卫生法规，养成良好饮食习惯。不食无证摊贩的食物、不吃过期或变质的食品。一旦发生食物中毒，立即报告，及时就医。 教学目标：帮助大学生了解和掌握食物中毒的相关知识，提高实际鉴别、防范和救助的能力，最大限度保障食品安全。 教学内容： 1.食品安全的内涵与意义。 2.国家、地方和学校食品安全管理的相关法律法规和规定。 3.食品安全的基本常识及食物中毒发生后的处置方式和方法。 教学方法：课堂讲授、小组讨论、相互监督。 问题讨论： 1.食用无证摊贩的食物有何危害，为何不能吃无证摊贩的食物？ 2.如何养成良好的饮食卫生习惯，它对健康具有怎样的意义？</p>		
<p>九、校园环境，周边安全（2学时） 通过本部分学习，使大学生全面了解校园及周边的地理、治安环境，提高大学生在校园及周边生活的安全性。 教学目标：帮助大学生全面了解校园及周边的地理、治安环境，告诫决不涉足任何存在违法现象和安全隐患的场所。 教学内容： 1.给大学生详细介绍校园及周边的地理、治安环境。 2.告诉学生哪里是安全的、哪里是不安全的、哪里在哪个时段是不安全的。 3.大学生遵守学校的作息时间和学生宿舍的管理规定对安全的重要性。 教学方法：课堂讲授、小组讨论、相互监督。 问题讨论： 1.在校园及周边遭遇不法侵害，我们应如何对付？ 2.在校园及周边有哪些可能存在违法现象和安全隐患的场所，为什么我们不能涉足这些场所？</p>		
<p>十、期末考试</p>	<p>第 17 周 2 学时</p>	<p>开卷</p>

2. 《性别 vs 性格——锤炼心理弹力》

一、课程基本信息

开课单位:	书院	课程代码:	01975
课程名称:	性别 vs 性格——锤炼心理弹力	英文名称:	sexuality vs. personality
学 分:	2	学 时:	32
授课对象:		授课语言:	
先修课程:			

二、课程简介和教学目的

本课程旨在探讨人类个体并非生为男人/女人，而是在自身生物学基础上经社会文化塑造及个体主观能动努力而成长为男人/女人的发展历程。本课程以心理学的视角，揭示人生不同阶段的主要发展任务和冲突，引入心理弹力和创伤后成长的新理论，强调人类个体通过自我锤炼而成长成熟。同时，现代人要警惕 21 世纪的新杀手——抑郁症，学习应激应对策略以保持心理健康。

三、教学内容、教学方式和学时安排

课堂教学内容	教学进度和学时安排	教学方式
第一章 女性生物学优势 1.1 人类性生理解剖 1.1.1 女性性生理解剖 1.1.2 男性性生理解剖 1.2 性与性激素 1.2.1 性别的决定与分化 1.2.2 人类性激素的反馈系统 1.3 青春期与性成熟 1.3.1 青春期特征 1.3.2 青春期发育 1.4 人类性发育异常与两性发育畸形 1.4.1 早熟与发育延迟 1.4.2 性发育畸形	第 1 周 4 学时	课堂教学
第二章 性别角色社会化肇始 2.1 弗洛伊德/艾里克森的儿童性心理发展理论 2.1.1 弗洛伊德的 libido 理论 2.1.2 艾里克森的发展阶段理论	第 3 周 4 学时	课堂教学

<p>2.2 儿童性别角色社会化开端</p> <p>2.2.1 儿童性反应能力</p> <p>2.2.2“裸猿”</p> <p>2.2.3 亲子关系互动</p> <p>2.3“角色扮演”——性别角色的模仿和学习</p> <p>2.3.1“角色扮演”：模仿、学习父母及其他成人榜样</p> <p>2.3.2 探索和好奇</p> <p>2.4 性自我防卫教育</p> <p>2.4.1 热爱生命</p> <p>2.4.2 预防儿童性侵害</p>		
<p>第三章 青春期的疾风暴雨</p> <p>3.1 发身期与自我认同</p> <p>3.1.1 青春期第二性征发育顺序</p> <p>3.1.2 第二性征发育与体像期待</p> <p>3.2 少年性行为</p> <p>3.2.1 性发育激发全面的自我探索</p> <p>3.2.2“纯情少年”性冲动与性自律</p> <p>3.3 心理断乳与反抗权威</p> <p>3.3.1 人生第二反抗期 --- 前所未有的独立要求</p> <p>3.3.2 心理闭锁与代沟冲突</p> <p>3.3.3 同辈群体</p> <p>3.4 青春期的多重人生发展重大任务</p> <p>3.4.1 人生发展的主动积极性高峰</p> <p>3.4.2 少年期——人格塑造的真正起点：确立自我</p> <p>3.4.3 少年立志</p> <p>3.4.4 只有启动自我教育才是真正的教育</p>	第 5 周 4 学时	课堂教学
<p>中期讨论课</p>	第 7 周 4 学时	讨论
<p>第四章 青年期困惑与探索</p> <p>4.1.“边缘人”效应</p> <p>4.1.1 当代青年的心理社会性“合法延缓期”psychosocial moratorium</p> <p>4.1.2 拒绝继承与无所依从的困窘</p> <p>4.2 亲密对孤独的人生课题</p> <p>4.2.1 确立社会关系，承担社会角色</p> <p>4.2.2 解决自我同一性危机</p> <p>4.2.3 心理成熟与心理健康</p> <p>4.3 独立面对世界的恐慌与孤独</p> <p>4.3.1 以亲密对抗孤独</p> <p>4.3.2 对爱情的关注与体验</p> <p>4.4 异性交往与适应</p> <p>4.4.1 现代社会的异性适应与两性交流</p> <p>4.4.2 青年性行为自律</p>	第 9 周 4 学时	课堂教学

<p>第五章 同性恋，性别认同障碍与性行为异常</p> <p>5.1 同性恋</p> <p>5.1.1 人类性爱倾向的连续统</p> <p>5.1.2 同性恋的社会适应</p> <p>5.2 性别认同障碍</p> <p>5.2.1 性别认同与自身生理解剖的对立</p> <p>5.2.2 异性转换手术</p> <p>5.3 性行为异常</p>	<p>第 11 周 4 学时</p>	<p>课堂教学</p>
<p>第六章 生活应激与应对</p> <p>6.1 应激与耗竭</p> <p>6.1.1 应激过程</p> <p>6.1.2 应激源</p> <p>6.2 PTSD 创伤后应激障碍</p> <p>6.2.1 PTSD 诊断要点</p> <p>6.2.2 PTSD 的干预和治疗</p> <p>6.3 心理弹力与创伤后成长</p> <p>6.3.1 自我锤炼心理弹力</p> <p>6.3.2 创伤后成长</p> <p>6.4 危机/自杀干预</p> <p>6.4.1 危机干预</p> <p>6.4.2 自杀的危险信号</p> <p>6.5 警惕 21 世纪的新杀手——抑郁</p> <p>6.5.1 重度抑郁临床特征</p> <p>6.5.2 绝不讳疾忌医</p>	<p>第 13 周 4 学时</p>	<p>课堂教学</p>
<p>期末考试</p>	<p>第 15 周 4 学时</p>	<p>二至三篇 专题论文</p>

3. 《心理学&健康》

一、课程基本信息

开课单位:	书院	课程代码:	CPSY1172
课程名称:	心理学&健康	英文名称:	Psychology & Mental Health
学 分:	2	学 时:	32
授课对象:		授课语言:	
先修课程:			

二、课程简介和教学目的

本课程将以心理学的基本理论和方法研究偏离常态的各类心理障碍或心理疾患的发生、发展、对社会适应功能的损害及其干预、矫治和预防。

三、教学内容、教学方式和学时安排

课堂教学内容	教学进度和学时安排	教学方式
第一章 研究和对待“异常”行为的历史演变进程 第一节 对“异常”行为的界定 第二节 研究和对待“异常”行为的历史进程 第三节 近现代的变革与挑战 第四节 新世纪曙光	第 1 周 4 学时	课堂教学
第二章 病因学研究与伦理原则 第一节 心理疾患的生物学因素研究 第二节 心理疾患的环境因素研究 第三节 文化、社会与人际关系的互动 第四节 心理健康服务伦理原则	第 1 周 4 学时	课堂教学
第三章 生活应激与应对 第一节 应激与耗竭 第二节 PTSD 创伤后应激障碍 第三节 心理弹力与创伤后成长 第四节 危机/自杀干预	第 1 周 4 学时	课堂教学
第四章 焦虑障碍 第一节 焦虑、恐惧与惊恐 第二节 惊恐障碍 Panic Disorder——可附加于任何对象	第 1 周 4 学时	课堂教学

<p>第三节 强迫障碍——强迫思维及强迫行为 Obsessive-Compulsive Disorder</p>		
<p>第五章 心境障碍 第一节 抑郁 Depression Disorders 第二节 双相心境障碍 Bipolar Disorders / Cyclothymia 第三节 心境障碍的病因学研究 第四节 心境障碍的治疗</p>	第 2 周 4 学时	课堂教学
<p>第六章 与发展相关的障碍 第一节 MR 精神发育迟滞 第二节 孤独症/自闭症——全面发育障碍，严重的 早发性发育障碍所致异常行为 第三节 ADHD 注意缺陷多动障碍 Attention- deficit/hyperactivity Disorder 第四节 其它儿童期发展障碍</p>	第 2 周 4 学时	课堂教学
<p>第七章 精神分裂 Schizophrenia 第一节 精神分裂症概述 第二节 精神分裂症的临床表现和类型 第三节 精神分裂症的病因学研究 第四节 精神分裂症的预后研究</p>	第 2 周 4 学时	课堂教学
<p>第八章 同性恋，性别认同障碍与性行为异常 第一节 同性恋 Homosexualism 第二节 性别认同障碍 Transsexualism 第三节 性行为异常，性变态 Paraphilia, Sexual Deviation 第四节 性行为异常的病因学探讨与矫治</p>	第 2 周 4 学时	课堂教学 二至三篇专题 论文