



遼寧省工職業大學

教案

(2025-2026 学年 第一学期)

课程名称: 大学生心理健康教育

课程类别 (总学时) : 公共基础课 (32 学时)

主讲教师: 刘瑞瑞

开课单位: 心理健康教育与教育中心

授课班级: 2025 级汽车服务工程技术 (本) 一班

2025 级新能源汽车工程技术 (本) 三、四班

一、课程基本信息

课程名称	大学生心理健康教育	课程类别	公共必修课
授课教师	刘瑞瑞	授课学时	2 学时
授课题节	专题六：把握爱情“心”航向——爱情心理与自我调适		
选用教材	《大学生心理健康教育》吉林大学出版社（2023） 大学生心理健康教育精品课教材；新形态一体化高等职业特色教材		

教材划分七个专题，契合职业本科教材重实践、重实用的核心特点。本节课选自专题六，基于教育部高校心理健康教育课程教学要求，将教材中爱情心理相关理论知识与“行为训练”“案例回放”“活动体验”等模块进行系统化整合和转化，结合高职学生职业成长的心理需求设计教学实践内容，在引导学生做好情感自我调适的同时，提升其职业素养与心理适应能力。



教材分析



参考文献

- 计敏敏（2022）.高职院校大学生心理健康咨询案例分析与启示——基于一例学生失恋问题的心理咨询案例。中国多媒体与网络教学学报, 237-240.
- 杨菊华, 史冬梅（2024）新时代中国青年婚恋观变迁研究。青年探索, 16-29.
- 石木荣（2020）. 基于 ARCS 动机模型的网络公开课教学视频分析及启示——以《爱情心理学》课为例。大众文艺, 242-243.

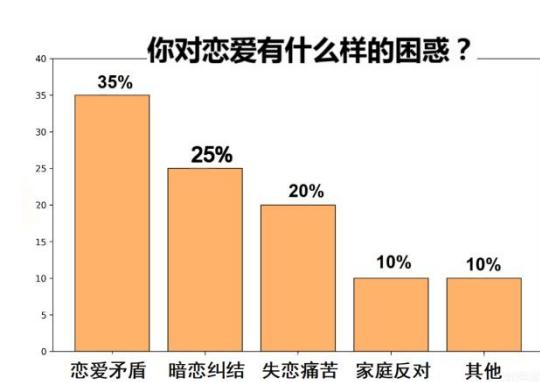
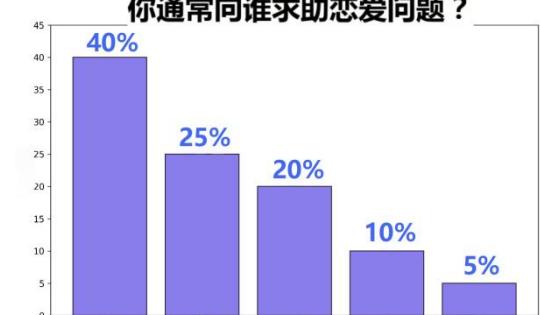
数字教学资源	<p>1.国家精品课程：武汉理工大学 张晓文《爱情心理课》； 2.在线课程：清华大学 彭凯平《爱情课》； 3.课程思政优秀案例集； 4.中国大学 MOOC 慕课资源库、雨课堂等。</p> <div data-bbox="400 413 1448 848">  </div>
学情分析	<p>从基础知识、学习动机、认知特点及个体差异四个方面进行学情分析：</p> <p>基础知识：本课程的授课对象为本科一年级学生，开课学期为入学第一学期。结合学生过往成长过程中对情感的懵懂感知与生活体验，学生已初步建立健康情感认知的思想，同时具备一定的情绪感知与基础共情能力，为本课程中爱情认知、情感调适等内容的学习奠定了知识与技能基础。</p> <p>学习动机：学生渴望学习爱情心理与情感管理相关的知识和技能，对爱情本质、亲密关系建立与维护表现出强烈的好奇心。学生通过学习课程内容，掌握爱情三元理论、依恋理论等核心知识、情感问题自我调适方法，熟悉多元爱情价值观、失恋心理疏导技巧；使学生满足情感认知成长的内在需求，提升学生亲密关系处理、情绪调控及心理抗压能力；鼓励学生树立成熟正向的爱情观，使其成长为情感认知健全、心智成熟的复合型素养人才。</p> <p>认知特点：学生普遍情感体验鲜活但认知维度单一，爱情相关理论知识薄弱；学习方法偏向被动接收，自主探索爱情心理深层逻辑的能力、围绕情感话题的组织沟通能力欠缺；缺少对爱情相关知识与自身情感经验的归纳总结能力，以及将心理调适方法迁移到实际情感困境中的应用能力，适配课程中小组讨论、案例分析等互动式学习形式的前期认知储备需进一步激活。</p> <p>个体差异：学生对于爱情话题抱有天然关注度和参与热情，但在爱情认知的理性维度、对情感问题的客观分析能力仍需不断加强；学生对于心理学、社会学等关联学科的知识储备情况具有一定的差异，对爱情三元理</p>

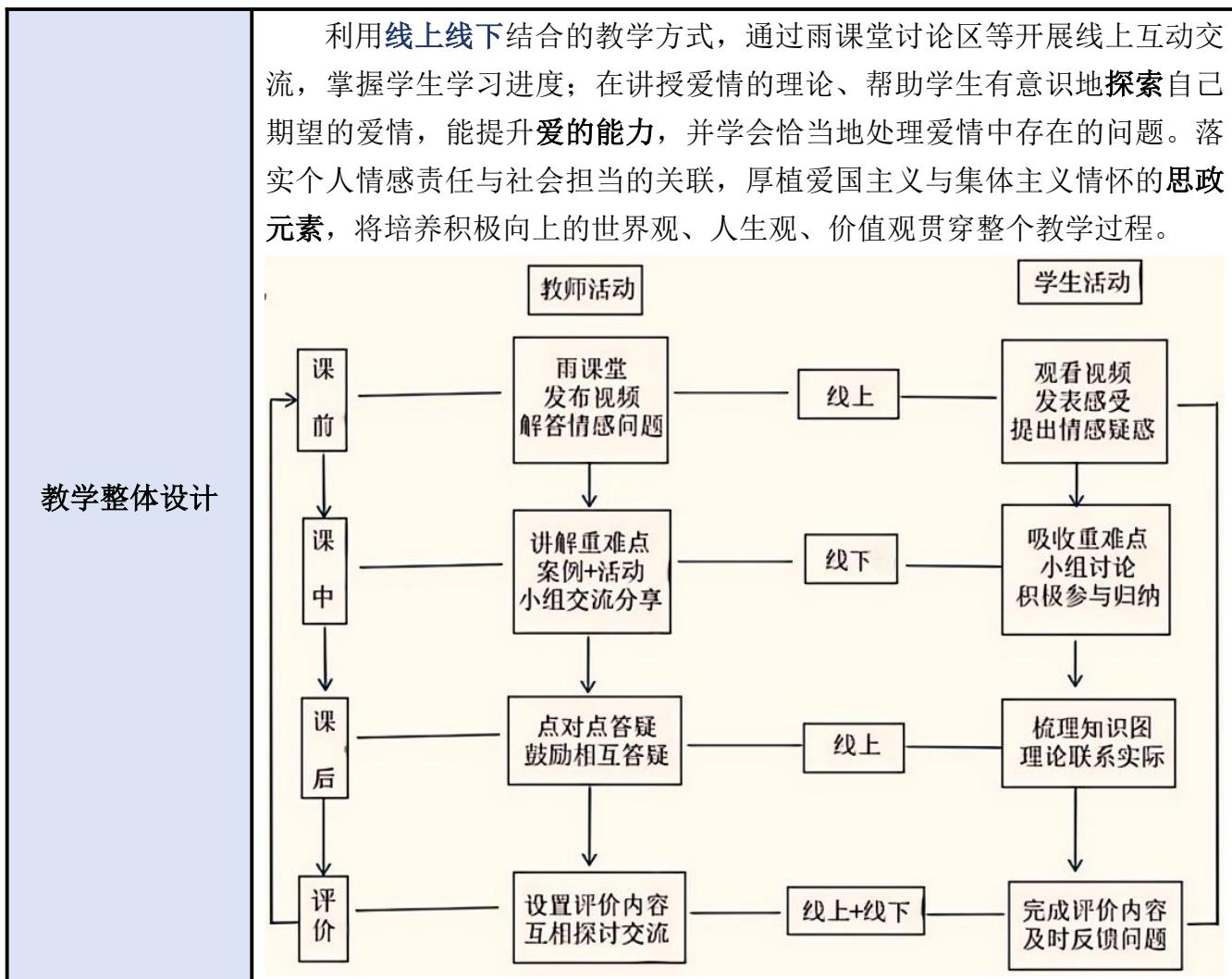
论、依恋理论等专业内容的理解接受度会随之不同；学生自身性格不同，竞争意识和课堂参与意识参差不齐，在爱情价值观大拍卖、小组讨论等互动环节中的投入度与表达欲存在明显个体区别。



二、教学目标

知识目标	1. 理解爱情的本质与核心特征，掌握 爱情三元理论 、 依恋理论 的内涵； 2. 帮助学生加深自我认知，有意识地探索自己期望的爱情。 3. 加强对 爱情价值观 的认识，做出人生选择，迎接爱情。
技能目标	1. 学会识别爱情中常见的心理困扰，熟练运用 自我调适技巧 ，处理恋爱矛盾、失恋等问题； 2. 通过小组讨论、 案例探究 等形式，提升对爱情问题的分析、沟通与协作能力，实现由理论知识向 实践迁移 。
素质与思政目标	1. 培养敢于爱、善于爱的心理素养，树立积极健康的恋爱情态，具备面对情感挫折的心理韧性； 2. 引导学生树立 责任 、 尊重 、 忠诚 的正确爱情价值观，将个人情感追求与健康人格塑造相结合； 3. 从爱情价值观的正向塑造延伸至 家国情怀 ，理解个人情感责任与社会担当的关联，厚植 爱国主义与集体主义 情怀。
教学重点	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 掌握爱情三元理论和依恋理论，了解自己的爱情价值观。 ♥ 树立正确的爱情价值观、学会失恋调节。 ♥ 教学举措：讲授法+角色扮演法+小组讨论法。 <p>采用“讲授法+角色扮演法+小组讨论法”的方式，引导学生正确认知</p>

	<p>爱情三元理论和依恋理论的核心要素，梳理自身的爱情价值观并形成正向认知，掌握失恋后的情绪调节技巧与应对策略，并且成功应用到自己的实践当中去。</p>																																		
教学难点	<p>将所学的爱情心理与自我调适理论知识，运用到实际爱情困惑解决中。</p> <p>在多元价值观的冲击下坚守自我，依据健康的爱情准则，做出正确决策。</p> <p>教学举措：讲授法+案例分析法+小组讨论法。</p> <p>宏观与微观相联系的教学方法，引导学生要从社会文化理论、人际关系模式的宏观视角理解爱情的本质，同时结合大学生情感案例等微观角度分析困惑产生的原因，逐步掌握拆解爱情难题的思路与方法，最终学生能够独立、恰当地面对并妥善解决爱情中遇到的各类困惑。</p>																																		
<h3>三、教学设计</h3>																																			
	<p>学生对爱情心理主题的探究兴趣浓厚，超 90% 的学生能按时完成课程视频学习、参与线上互动讨论，打卡率与讨论互动率均处于较高水平。</p> <p>一对一面谈：有 1 名失恋同学，为其对接专业心理咨询资源，搭建“心理健康课程引导——1 对 1 谈心疏导——专业心理咨询介入”的三级递进式帮扶链条，既用课程知识夯实学生情感认知基础，又以个性化疏导和专业干预提供阶梯式支持，切实完善大学生情感与心理帮扶体系，让心理健康教育既有专业深度，更具人文温度。</p>																																		
前期研测	 <p>你期待爱情吗</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>期待</th> <th>不期待</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>85%</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>  <p>你对恋爱有什么样的困惑？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>困惑类型</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>恋爱矛盾</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>暗恋纠结</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>失恋痛苦</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>家庭反对</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>  <p>你谈过恋爱吗？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>状态</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>没有</td> <td>58%</td> </tr> <tr> <td>有</td> <td>42%</td> </tr> </tbody> </table>  <p>你通常向谁求助恋爱问题？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>求助对象</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朋友</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>家人</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>网络</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>心理咨询</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table>	期待	不期待	85%	15%	困惑类型	百分比	恋爱矛盾	35%	暗恋纠结	25%	失恋痛苦	20%	家庭反对	10%	其他	10%	状态	百分比	没有	58%	有	42%	求助对象	百分比	朋友	40%	家人	25%	网络	20%	心理咨询	10%	其他	5%
期待	不期待																																		
85%	15%																																		
困惑类型	百分比																																		
恋爱矛盾	35%																																		
暗恋纠结	25%																																		
失恋痛苦	20%																																		
家庭反对	10%																																		
其他	10%																																		
状态	百分比																																		
没有	58%																																		
有	42%																																		
求助对象	百分比																																		
朋友	40%																																		
家人	25%																																		
网络	20%																																		
心理咨询	10%																																		
其他	5%																																		
教学方法设计	讲授法、案例分析法、小组讨论法、角色扮演法。																																		



四、教学过程

课前活动

教学环节	教师活动	教学内容	学生活动	设计意图
课前准备	<p>【爱情感悟】 上传雨课堂平台《看看 4 岁到 78 岁对爱情的看法》 不同年龄段的爱情观(男版&女版) 分别 3 分钟。</p>		<p>【含英咀华】 观看和感受不同年龄段、不同性别对爱情的看法，沉浸式感受多元视角下对爱情的认知与态度。</p>	<p>【一千个人眼中就有一千哈姆雷特】 让学生通过短视频了解 4 岁到 78 岁男性、女性的多元爱情观感悟。直观生动的肺腑之言，远比刻板说教更易被学生接受。</p>

导入新课（5分钟）				
教学环节	教师活动	教学内容	学生活动	设计意图
猜字谜导入	【字谜导入】 通过猜字谜活动启发学生思考并引入爱情主题。	【猜猜答案是什么】 1. 什么东西破裂之后，即使最精密的仪器也找不到裂纹？（感情） 2. 心牵一人常相伴，心许青眼意绵绵。（爱情） 3. 木目在心上，单人在耳旁。（想你）	【思考回答】 投入地猜字谜，感受爱情的延伸意义和中华文字博大精深之处。	【激发兴趣】 通过猜字谜能直接反映本课的主题，创设情境，激起学生的兴趣，唤起学生的求知欲，提高学生学习的积极性。
一、探寻爱的真谛（30分钟）				
教学环节	教师活动	教学内容	学生活动	设计意图
爱情的概念和特征	【讲学结合】 结合古诗词讲解爱情的概念和五大特征。如爱情的专一性：庭中三千梨花树，再无一朵入我心！ 	【概念特征】 爱情是两个人之间建立在性需要的基础上的一种强烈的内心体验。 爱情的五种基本特征： 互爱性： 投我以木瓜，报之以琼琚。匪报也，永以为好也。 平等性： 在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。 专一性： 我见众生皆草木，唯有见你是青山。 无私性： 落红不是无情物，化作春泥更护花。 持久性： 愿有岁月可回首，且以深情共白头。	【内化理解】 听课、记笔记；自发回忆与爱情有关的古诗词，梳理提炼诗词中蕴含的爱情特征，总结形成自己的理解，并积极在雨课堂发送弹幕，分享彼此的感悟与思考。	【诗情画意】 在中国传统古诗词，如《诗经》、唐诗、宋词等博大精深的汉语言文化中，让学生了解爱情的概念本质和五大特征。 
爱情影视节选赏析	【“心影”赏析】 播放《山楂树之恋》青春懵懂的纯洁之恋和《疯狂动物城》的共同成长之恋。	【山楂树之恋】+【疯狂动物城】 	【沉浸观影】 投入观影，细细品味别人爱情的酸甜苦辣，试图从光影间探寻爱的真谛。	【思政元素】 引导学生思考爱情与社会环境、道德规范关系，传递平等、包容价值观，培养正确道德观念。

爱情三元理论	【重点详解】 讲授爱情三元理论。讲解“亲密”“激情”“承诺”不同组合的七种爱情模式	【爱情三元理论】 	【思考归纳】 听课,理解爱情三元理论,同时消化吸收三种元素的含义和组合结果。	【化解重点】 让学生理解朦胧爱情面纱下的本质。爱情不是虚无缥缈,而是有理论可依,有据可循。
鲍尔比依恋理论	【理论讲解】 讲授鲍尔比的爱情依恋理论。阐释安全型、焦虑型、回避型、混乱型等依恋类型的特点,加深学生对依恋理论的理解。	【依恋理论】 个体在童年与养育者的互动模式会影响成年后的恋爱依恋风格。 安全型依恋: 信任伴侣,能平衡独立与依赖,关系较为稳定健康。 焦虑型依恋: 常因不安过度索取关注,害怕被抛弃,可能引发关系冲突。 回避型依恋: 习惯保持距离,对亲密感感到压力,难以深度投入关系。 混乱型依恋: 矛盾纠结,既渴望爱又抗拒亲密,关系稳定性差。	【细品深悟】 学生要学会勇敢面对情感,在恋爱中尊重对方依恋需求,建立相互理解、支持、包容的关系,培养社会责任感和关爱他人意识。	【思政元素】 在讲解依恋理论时,融入家庭伦理和社会责任的教育。引导学生认识到家庭环境对个人成长的重要性,要珍惜家庭关系,培养感恩之心。同时,在恋爱中要尊重对方的依恋需求,建立相互理解、支持和包容的关系,培养学生的社会责任感和关爱他人的意识。
爱情自我探索	【解释带领】 带领学生做课堂活动,解释活动内容、注意事项,巡视课堂,提醒学生投入课堂活动。	【课堂活动】 我希望他/她是…… 以下有30个形容词用来描述一个人身上可能具备的特质: 真诚、依赖、独立、无情、责任感、不卫生、理智、纯洁、漂亮/英俊、幽默、温柔、乐观、自信、善良、性感、悲观、善解人意、自以为是、贪婪、懒惰、很富有、花心、有能力、勇敢、活泼、自私、上进、粗鲁、无责任感。 (1) 你最希望你的伴侣具备什么特点,请从中选择5个,并排序; (2) 再选择3个你“最不能容忍”的特点写在纸上,并排序。	【参与活动】 认真思考自己希望伴侣的5个特征和最不能容忍的3个特征,并写在《大学生心理健康教育实践手册》课堂记录页上。	【深度探究】 让学生有意识地探索自己喜欢什么样的人,不能容忍对方的特点是什么。这就是将理论知识通过学生课堂活动,迁移到自身现实。让学生参与度更高、课堂更投入,听课收获更大。

二、走出爱情的心理困惑 (30分钟)				
教学环节	教师活动	教学内容	学生活动	设计意图
围炉共话 身边 爱情困惑	<p>【抛砖引玉】</p> <p>1. 讲解爱情中的常见心理困惑，如依赖、嫉妒、失落等。 2. 引导学生分析这些困惑产生的原因及可能带来的后果。</p>	<p>【围炉共话】</p> <p>1. 通过提问“在爱情中，你是否曾有过一些难以言说的烦恼或困惑？”引发学生思考，并邀请几位同学简单分享感受。 2. 阐述每种心理困惑的表现、原因和影响。</p>	<p>【启思分享】</p> <p>积极思考、分享自己在爱情中的困惑或烦恼，结合自身经历或所见所闻，思考这些困惑的解决方法。</p>	<p>【问中思，思中学】</p> <p>激发学生对爱情困惑话题的兴趣，营造开放、坦诚的课堂氛围。帮助学生全面、清晰地认识爱情中常见的心理困惑，为后续分析原因和解决问题办法。</p>
典型恋爱 案例剖析	<p>【化解难点】</p> <p>运用案例分析法，让学生对恋爱困惑有更深入地反思，由此及彼，潜移默化影响其爱情价值观。重点是让同学们通过这个贴近大学生实际恋爱情况的案例，有代入感地分析处理方式，既能体现学生自己的价值观和选择，也能听到其他人的声音，爱情价值观就在交流碰撞中初见雏形。</p>	<p>【典型案例】</p> <p>这对恋人还能继续吗？ 婷婷和强强是同班同学。婷婷被强强的积极进取与才华所吸引，两个人成了恋人。谈恋爱期间，婷婷希望两个人每周都出去逛街或聚餐，让恋爱生活丰富多彩。可强强对此很反对，认为那是浪费时间，浪费钱。两人在这个问题上闹过很多次矛盾，婷婷认为男友有点“抠”，总是不欢而散。 婷婷认为现在年轻又有时间，就应该给自己的爱情多留一些美好的回忆。而强强认为正是因为年轻有时间，在大学期间更要努力学习，而且两个人现在都是伸手向父母要生活费，不能理所当然地花父母的辛苦钱。 你如何看待婷婷和强强的未来？他们的关系有可能继续吗？</p>	<p>【分析探究】</p> <p>认真阅读案例信息并发表自己对案例中婷婷和强强未来走向的看法及原因，同时可以表达自己从中受到的启发和感悟。</p>	<p>【思政元素】</p> <p>让学生在接近自身实际的案例中得到思考和启发，追求情投意合、志同道合的爱情，注重双方的责任感。将爱情这棵大树扎根于生活实际，而不是象牙塔的理想层面。</p> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>爱是慌乱是犹豫 是回避是害羞 是期待是犹愁</p> <p>爱是下意识的张望 是看见我糟糕一面时的心疼 是想触碰又收回的手.....</p> <p>爱是清风徐来 思绪飘至别处 是坚定的选择 是明显的偏爱 是柴米油盐 却因你岁月无虞</p> <p style="text-align: right;">——瑞瑞. 2025</p> </div>

失恋痛苦及调适	<p>【难点&重点】 精选贴近生活、多元的恋爱案例，引导学生深度反思。 失恋后需遵循“接纳情绪→理性认知→行动重建”的逻辑，先允许自己痛苦，再客观复盘关系，最后通过自我成长走出阴影。</p>	<p>【小组讨论】 如果你是琪琪的朋友，你怎么开导她？ 琪琪，20岁，大三女生，与男友相恋一年半，恋爱期间感情浓度较高，琪琪始终对这段关系充满期待，甚至规划毕业后的共同生活。然而，男友因异地交流减少、兴趣分歧，逐渐移情别恋，最终主动向琪琪提出分手，并坦白已有新的交往对象。 请结合现实，从失恋问题类型、现实情况、社会支持系统、具体调节办法等维度进行讨论分析。</p>	<p>【讨论回答】 判断琪琪“被动分手+情感背叛”的失恋类型；分析情感基础与伤害点；梳理室友、家人等支持资源；确定疏导办法，小组推选1人分享3—5条核心建议。</p>	<p>【价值观树立】 帮助学生树立“爱情是人生的一部分，而非全部”的健康恋爱观，提升亲密关系经营能力与失恋心理韧性，实现“在爱中成长，在失去中成熟”。</p> <p>爱是吝啬者的慷慨 是忙碌者的时间 是胆怯者的勇敢 爱是骄傲的人 开始低头 是倔强的人 学会服软</p>
恋爱困惑策略归纳	<p>【归纳汇总】 详细阐述应对爱情心理困惑的具体策略，在讲解过程中适时融入思政要点，并针对关键内容进行提问，引导学生思考。</p> 	<p>【条分缕析】</p> <ol style="list-style-type: none"> 沟通策略：主动倾听；深化理解；选择合适时机。 情绪管理策略：识别情绪；暂停技巧，倒数7；自我关怀。 冲突解决策略：聚焦问题而非人身攻击；寻找共同目标；妥协与协商。 自我认知与成长策略：了解自身需求；管理依恋模式；持续个人成长。 关系维护策略：定期沟通；创造仪式感；共同应对压力。 	<p>【思考表达】</p> <ol style="list-style-type: none"> 聆听、分析、表达策略，思考如何应用到实际生活中。 积极在课堂上分享自己的看法和经验。 	<p>【思政元素】 从社会责任角度：健康的恋爱关系能传递积极价值观，促进社会和谐稳定，每个人都要为自己的恋爱行为对社会产生的影响负责，增强学生的责任感。</p> 

三、树立正确价值观、培养爱的能力（25分钟）

教学环节	教师活动	教学内容	学生活动	设计意图
	<p>【宣布规则】 每人手中有1万虚拟货币，每个项目起拍</p>	<p>【爱情价值观大拍卖】</p> <ol style="list-style-type: none"> 你拍到了哪些项目？你是否满意？ 你最想得到的那一项是否 	<p>【参与活动】 自行分组，每组选一个拍卖师，成员参</p>	<p>【深挖潜意识】 明晰当下自己对爱情具体类型的倾向，爱情价值观大</p>

树立正确的爱情观	<p>价 500 元，每次以 100 元为单位加价，每个项目价高者得，15 个项目拍完为止。每组选一名拍卖员，跟进拍卖进程，同时也参与拍卖。</p>	<p>成功拍得？你为它付出了多少？为什么它如此重要？</p> <p>3.有没有你非常想要，但最终错过的项目？</p> <p>为什么错过了（是预算不足、竞争太激烈还是犹豫了）？</p> <p>错过它，你是什么心情？</p> <p style="text-align: center;">爱情价值观大拍卖清单（每位同学打印一份）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>项目（价值观）</th><th>计划价格</th><th>成交价格</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. 拥有青梅竹马的爱情</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2. 拥有一见钟情的爱情</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3. 拥有工作或学习逐渐产生感情的爱情</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4. 拥有能共同进步的爱情</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5. 有福同享、有难同当的爱情</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6. 两人白头到老的爱情</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7. 能同爱人天在一起</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8. 彼此门当户对</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9. 爱我的美好，也爱我的弱点和缺陷</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10. 彼此情趣相投，兴趣爱好一致</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11. 有一场盛大美好的婚礼</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12. 有孩子，能享受天伦之乐</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13. 一生一世唯一的伴侣</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14. 老公有钱或有地位（妻子貌美如花）</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15. 体验不同的爱情</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	项目（价值观）	计划价格	成交价格	1. 拥有青梅竹马的爱情			2. 拥有一见钟情的爱情			3. 拥有工作或学习逐渐产生感情的爱情			4. 拥有能共同进步的爱情			5. 有福同享、有难同当的爱情			6. 两人白头到老的爱情			7. 能同爱人天在一起			8. 彼此门当户对			9. 爱我的美好，也爱我的弱点和缺陷			10. 彼此情趣相投，兴趣爱好一致			11. 有一场盛大美好的婚礼			12. 有孩子，能享受天伦之乐			13. 一生一世唯一的伴侣			14. 老公有钱或有地位（妻子貌美如花）			15. 体验不同的爱情			<p>与拍卖，记录自己拍得的项目和花费金额。观察自己和组员的行为和感受。参与讨论并踊跃发言。</p>	<p>拍卖不仅给大家理性分析的时间，更在小组拍卖的紧张氛围内激发学生的本能选择和第一反应。也许结果和最初的不同，这将深层次帮助学生挖掘自己对爱情的态度和倾向（深思熟虑的选项不一定是最想要的，没拍到的那一刹那，心痛的感觉就代表真爱）。</p>
项目（价值观）	计划价格	成交价格																																																		
1. 拥有青梅竹马的爱情																																																				
2. 拥有一见钟情的爱情																																																				
3. 拥有工作或学习逐渐产生感情的爱情																																																				
4. 拥有能共同进步的爱情																																																				
5. 有福同享、有难同当的爱情																																																				
6. 两人白头到老的爱情																																																				
7. 能同爱人天在一起																																																				
8. 彼此门当户对																																																				
9. 爱我的美好，也爱我的弱点和缺陷																																																				
10. 彼此情趣相投，兴趣爱好一致																																																				
11. 有一场盛大美好的婚礼																																																				
12. 有孩子，能享受天伦之乐																																																				
13. 一生一世唯一的伴侣																																																				
14. 老公有钱或有地位（妻子貌美如花）																																																				
15. 体验不同的爱情																																																				
培养爱的能力	<p>【联系实际】</p> <p>1.讲授爱的五种语言：肯定的言辞；精心的时刻；接受礼物；服务的行动；身体的接触</p> <p>2.讲授如何有效表达爱、接受爱、拒绝爱。</p>	<p>【角色扮演】</p> <p>以两人同桌为小组单位，分别扮演轮流 AB 角色，扮演情侣中的一方。可以练习向对方表达肯定的语言，如赞美和鼓励等，同时跟同桌扮演送男女朋友礼物时的情形。</p> 	<p>【真情演绎】</p> <p>记录核心知识点；认真扮演情侣 AB 角，培养自己在恋爱中表达的能力。</p> <p>1. 听讲，记录要点。</p> <p>2. 角色扮演，模拟表达爱、接受爱、拒绝爱的场景。</p>	<p>【深度探究】</p> <p>角色扮演贴合大学生对亲密互动的认知需求，让学生沉浸式体验肯定的言辞表达技巧与接受礼物的心意传递逻辑，将抽象理论转化为可实操的沟通行为。</p>																																																
价值观与能力融合应用	<p>【问题解决】</p> <p>创设多元化的情感情境模拟。引导学生运用所学的正确价值观（如公平、正义、关爱等）与爱</p>	<p>【多元讲解】</p> <p>阐述在各种情感和人际关系情境中，正确价值观的核心地位和引领作用。讲解如公平能保障各方权益，正义可维护道德底线，关爱能增进情感连接等。同时介绍爱的能力在不同场景下的具体运用方式，如倾</p>	<p>【模拟情景】</p> <p>学生分组进行角色扮演，根据给定情境全身心投入模拟场景，交流在模拟过程中的体</p>	<p>【思政元素】</p> <p>加深学生对爱情价值观内涵的理解和运用，提升学生解决实际问题的能力。培养学生的社会责任感、道德判断力和团队协作能</p>																																																

	的能力(倾听、共情、协调等)去解决问题。	听是理解他人的基础,共情能拉近心理距离,协调可实现资源的合理分配和关系的平衡。	验、遇到的困难及解决方法。	力,引导学生将正确价值观内化为自身的行为准则。
爱的寄语	<p>【仪式感】 播放爱的旋律 《万有引力》 (F*yy 版) 为每一位学生发放事先准备好的爱情花朵卡片。</p> 	<p>【个人活动】 提前告知学生卡片写好后,自行安心保存,请放心写下自己的爱情寄语&期待。</p> 	<p>【爱的寄语】 认真思考,书写自己的爱情寄语和期待,在书写过程中反思对爱的认知和对正确价值观的践行,妥善保存卡片。相约十年后。</p>	<p>【思政元素】 引导学生反思对爱的理解,强化对正确价值观的认同,将思政教育融入个人情感思考,激励学生在未来的情感生活中秉持积极健康的价值观。 花开堪折直须折,莫待无花空折枝。</p>

课堂小结: 参考板书设计

板书设计	把握爱情“心”航向——爱情心理与自我调适										
	<table border="1"> <tr> <td>一、探寻爱的真谛</td> <td>二、走出爱情的心理困惑</td> <td>三、培养爱的能力</td> </tr> <tr> <td> <p>(一) 爱情的概念和特征 (二) 爱情三元理论 (三) 鲍尔比依恋理论 (四) 爱情自我探索</p> </td> <td> <p>(一) 围炉共话身边爱情困惑 (二) 典型恋爱案例剖析 (三) 失恋痛苦及调适 (四) 恋爱困惑策略归纳</p> </td> <td> <p>(一) 树立正确的爱情观 (二) 培养爱的能力 (三) 价值观与能力融合</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td> <p>爱的寄语: 爱情花朵卡片</p> </td> <td> <p>爱的旋律: 《万有引力》</p> </td> </tr> </table>	一、探寻爱的真谛	二、走出爱情的心理困惑	三、培养爱的能力	<p>(一) 爱情的概念和特征 (二) 爱情三元理论 (三) 鲍尔比依恋理论 (四) 爱情自我探索</p>	<p>(一) 围炉共话身边爱情困惑 (二) 典型恋爱案例剖析 (三) 失恋痛苦及调适 (四) 恋爱困惑策略归纳</p>	<p>(一) 树立正确的爱情观 (二) 培养爱的能力 (三) 价值观与能力融合</p>		<p>爱的寄语: 爱情花朵卡片</p>	<p>爱的旋律: 《万有引力》</p>	
一、探寻爱的真谛	二、走出爱情的心理困惑	三、培养爱的能力									
<p>(一) 爱情的概念和特征 (二) 爱情三元理论 (三) 鲍尔比依恋理论 (四) 爱情自我探索</p>	<p>(一) 围炉共话身边爱情困惑 (二) 典型恋爱案例剖析 (三) 失恋痛苦及调适 (四) 恋爱困惑策略归纳</p>	<p>(一) 树立正确的爱情观 (二) 培养爱的能力 (三) 价值观与能力融合</p>									
	<p>爱的寄语: 爱情花朵卡片</p>	<p>爱的旋律: 《万有引力》</p>									

课后作业	名著选读: 《爱的能力》罗伯特·霍尔登 《爱的五种语言》 盖瑞·查普曼 《亲密关系》罗兰·米勒 《爱情心理学》霍妮	“心”影赏析(自选): 《疯狂动物城》 《怦然心动》 《蓝色生死恋》 《他其实没那么喜欢你》
------	--	---

教学与评价	
教学效果	<p>兴趣激发充分: 短视频+猜字谜导入形式新颖, 90%以上学生能快速投入课堂, 主动参与互动讨论, 对爱情主题的求知欲显著提升。</p> <p>知识吸收扎实: 通过“理论讲授+影视赏析+案例分析”等多元形式, 学生能清晰掌握爱情概念和特征、爱情三元理论及爱的五种语言, 课堂提问的参与率、准确率较高。</p> <p>实践转化有效: 爱情自我探索、“爱情价值观大拍卖”“角色扮演”等活动, 让学生梳理自身爱情期待, 很多学生反馈能将理论转化为自我认知与沟通技巧。</p>
教学不足	<p>个体关注不足: 小组讨论和角色扮演环节, 焦点多集中在积极发言的学生, 对性格内向、参与度低的学生引导不够, 未能实现全员深度参与。</p> <p>案例针对性有限: 恋爱困惑案例和失恋调试场景较常规, 未覆盖异地恋、暗恋等大学生常见特殊情感问题, 部分学生难以找到共鸣点。</p>
整改措施	<p>强化个体引导: 分组时采用“异质分组”原则, 每组搭配活跃与内向学生, 指定组长带动参与; 教师巡视时重点关注沉默学生, 主动邀请其分享想法, 给予针对性鼓励。</p> <p>丰富情感案例库: 课前通过个别访谈、问卷调查收集学生真实情感困惑, 补充异地恋、暗恋、校园恋爱与学业平衡等特色案例, 增强教学针对性与共鸣感。</p>
教学评价	<p>本节课融入课程思政内容中的多种元素:</p> <p>1.道德元素。 本节课讲述爱情的互爱性、平等性、无私性、专一性、持久性。通过课程教学, 以小见大, 培养学生在爱情价值观方面的道德规范和道德情操, 使她们懂得互爱无私、真善美的具体化内涵, 树立爱情方面正确的品德观和行为规范。</p> <p>2.责任元素。 在讲述“培养爱的能力”时, 保持爱情长久的能力之一就提到“增强责任意识”。古人云, 修身、齐家、治国、平天下。一个人在爱情价值观方面有责任意识和担当, 会逐渐潜移默化到其他方面, 逐渐具备为家人、为他人、为社会、为国家负责的意识。合抱之木, 生于毫末; 九层之台, 起于累土。爱情心理课的点滴与思政元素结合, 于润物无声、潜移默化中为党育人、为国育才。</p> <p>3.科学元素。 同学们普遍认为爱情虚无缥缈, 需要看缘分。本节课从爱情三元理论、鲍尔比依恋理论等方面强化学生对爱情的科学态度和看法, 使她们具备科学思考爱情这件事情的能力, 从而在个人角度, 最大限度发挥主观能动性, 处理自己和爱情的事宜。</p> <p>赋能课程思政建设, 树立学生理想信念。在课程教学过程中深化思想政治教育与学科教学融合创新, 将马克思主义立场、观点、方法与心理学诸多系统、有趣、可论证的育人资源相结合, 用理论结合实际的分析来增强学生的价值认同。</p> <p>心理健康课程不仅传递知识技能, 更于润物细无声中起到立德树人的思政效果。一堂课, 一本书, 一学期, 三尺讲台上, 教学相长, 课程思政贯穿始终!</p>