

《积极心理学》课程教学大纲

课程名称： 积极心理学		课程类别（必修/选修）： 选修课
课程英文名称： Positive Psychology		
总学时/周学时/学分： 36/2/2		其中实验学时： 0
先修课程： 积极心理学		
授课时间： 1-18 周 周三 9-10 节		授课地点： 莞城 6301
授课对象： 2016 金融管理国际 1 班、2017 金融管理产学国际 1 班		
开课院系： 经济与管理学院		
任课教师姓名/职称： 刘勉/讲师		
答疑时间、地点与方式： 交流时间（课堂、课下）、地点（4206. 莞城 6301）、方式（面谈、微信）		
课程考核方式： 开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ☒ ） 其它（ ）		
使用教材： Alan Carr 著 丁丹等译，《积极心理学》（第二版），中国轻工业出版社。 教学参考资料： 恩·卡巴金主编，《多舛的生命》，机械工业出版社； 刘翔平主编，《积极心理学第二版》，中国人民大学出版社； 沙恩·洛佩斯、C.R. 斯奈德主编，《积极心理学探索：人类优势的科学与实践》，人民邮电出版社； 彭凯平主编，《吾心可鉴：澎湃的福流》，清华大学出版社		
课程简介： 积极心理学是一门从积极角度研究传统心理学研究的东西的新兴科学。其研究内容包括积极的主观体验、积极的人格特质和积极组织文化建构等。探索人类的美德，如爱、宽恕、感激、智慧和乐观等方面的内容，以便采用科学的方法与技术来理解人类复杂的行为，并运用所学理论和方法服务于工作和学习。		
课程教学目标 通过本课程的学习，达到如下教学目标： 1、知识与技能目标 了解积极心理学诞生的背景和发展，积极心理学的研究方法；理解积极心理学的主要观点、研究意义和价值；探索人类的美德，如爱、宽恕、感激、智慧和乐观等方面内在心理机制。 2、过程与方法目标 通过课堂学习和案例讨论，展现积极心理学的研究理论，培养学生分析内在心理机制的能力，了解自己的优势技能，为将来从事相关的工作作充分准备。 3、情感、态度与价值观发展目标 培养学生积极关注、了解心理学的研究内容。并学会运用积极心理学的内容服务于自己的生活和工作，增强其积极应对挫折和发掘自身优势潜能意识。		本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)： ☐ 核心能力 1. ☐ 核心能力 2. ☐ 核心能力 3. ☐ 核心能力 4. ☐ 核心能力 5. ☐ 核心能力 6. ☐ 核心能力 7. ☐ 核心能力 8.

理论教学进程表					
周次	教学主题	教学时长	教学的重点与难点	教学方式	作业安排
1	绪论	2	积极心理学的背景和当代心理学发展趋势	课堂讲授+讨论	讨论
2	主观幸福感	2	主观幸福感的影响因素及测量	课堂讲授+小组讨论	讨论
3	心理流畅体验	2	心流体验的特点	课堂讲授+讨论、案例教学	讨论
4	正念认知	2	正念认知的理论	课堂讲授+练习	讨论
5	乐观	2	乐观的作用、提升	课堂讲授+讨论、案例教学	讨论
6	智慧与勇气	2	智慧与勇气的理论价值	课堂讲授+讨论、案例分析	讨论
7	希望	2	希望的作用、提升、局限	课堂讲授+讨论、案例分析	讨论
8	利他与利己	2	利己动机和培养利他	课堂讲授+讨论	讨论
9.10	复原力	4	复原力的过程 复原力的干预	课堂讲授+讨论+测评	讨论
11	性格优势与美德	2	六大美德与 24 种性格优势	课堂讲授+讨论、案例分析	讨论
14	感恩	2	感恩的功能和研究	课堂讲授+讨论	讨论
15	宽容	2	宽容的功能和研究	课堂讲授+讨论	讨论
12	积极的自我与动机	2	自我接纳与自我价值	课堂讲授+讨论	讨论
13	积极的爱	2	亲密关系	课堂讲授+讨论	作业
16	积极组织文化构建	2	企业积极文化构建	课堂讲授+讨论	讨论
17	积极心理学治疗	2	日常积极自我调适方法	课堂讲授+讨论	讨论
18	总结	2	积极心理学课程总结	课程分享+讨论	讨论
合计:		36			
实践教学进程表					
周次	实践项目名称	学时	重点与难点	项目类型（验证/综合/设计）	教学方式
合计:		0			

成绩评定方法及标准			
考核形式		评价标准	权重
作业	成长报告	独立完成，书写工整，内容深刻	25%
课堂表现	课堂讨论	小组练习，分享观点，有新意且有创新性	15%
期末集中考试		课程论文，格式正确，内容积极，条理清晰	60%
大纲编写时间：2019年3月5日			
系（部）审查意见：			
已通过审核			
系（部）主任签名：石碧涛 日期：2019年3月15日			