

教 学 进 度 表

2026 —2027 学 年 第 一 学 期

书名：_____ 出版社：_____

课程名称：_____ 大学生心理健康教育

学生行政班级：_____ 电子信息工程本科 2401 班

总学时： 32 理论学时： 16 实践学时： 16 周学时： 2

周次	日期	章	节	教学内容	理论学时	实践学时	备注
1	9.16	1		心理健康概述	2		
2	9.23			美好生活（一）		2	项目一
3	9.30			美好生活（二）		2	项目一
4	10.07	2		大学生的自我意识与培养	2		
5	10.14			探索自我（一）		2	项目二
6	10.21			探索自我（二）		2	项目二
7	10.28	3		大学生情绪管理	2		
8	11.04	4		大学生人际交往	2		
9	11.11			交往艺术（一）		2	项目三
10	11.18			交往艺术（二）		2	项目三
11	11.25	5		大学生恋爱与性健康	2		
12	12.02	6		大学生学习心理	2		
13	12.09	7		大学生压力管理与挫折应对	2		
14	12.16			人生故事（一）		2	项目四
15	12.23			人生故事（二）		2	项目四
16	12.30	8		大学生生命教育与心理危机应对	2		

编拟教师：_____ 月 日 教科研办公室：_____ 月 日 系（教研室）：_____ 月 日

注：此表一式三份，经教科研办公室、系（教研室）审批后，一份备案教务处，一份院（部）留存，一份个人留存。