**附件1 培训大纲**

**上海理工大学2020心理委员培训课程大纲**

**（对象：心理委员 单次：1.5H，1H讲座，0.5H谈心谈话模拟指导）**

**1.心理委员基本知识**

参考内容：

（1）心理委员概况

（2）心理委员的角色

（3）心理委员成长之路

**2.大学生学习心理**

参考内容：

（1）学习心理理论

（2）大学生学习特点

（3）学习心理问题的应对与调适

**3.大学生人际交往**

参考内容：

（1）建立良好人际关系的重要性

（2）大学生人际交往的特点

（3）大学生人际交往的心理效应与策略

**4.大学生恋爱心理**

参考内容：

（1）关于“爱”的心理理论

（2）大学生恋爱心理的发展与特点

（3）大学生恋爱心理问题调试

**5.大学生情绪调试**

参考内容：

（1）情绪与心理健康

（2）大学生情绪特点及常见负性情绪

（3）情绪调试的方法

**6.大学生压力管理与挫折应对**

参考内容：

（1）压力和挫折对心理健康的影响

（2）大学生压力和挫折的产生与特点

（3）压力管理和挫折应对

**7.大学生心理障碍与心理异常**

参考内容：

（1）心理障碍，心理异常的界定

（2）大学生常见心理异常的症状与识别

**（3）大学生常见心理异常的朋辈干预方式方法**

**8.心理危机的预防与干预**

参考内容：

（1）心理危机的预防

（2）心理危机的表现与识别

**（3）朋辈在心理危机干预工作中的角色及定位**

**9.心理委员谈心谈话方法与技巧**

参考内容：

（1）心理咨询的内涵与性质

（2）理念性技术：尊重、温暖、真诚、共情、积极关注

**（3）朋辈支持的常见方式方法**