

甘肃省高等教育自学考试 课程考试大纲

专业名称：心理健康教育（专升本）

专业代码：340102

课程名称：健康心理学（05956）



甘肃省高等教育自学考试委员会 制定
2024 年 3 月

心理健康教育专业（专升本）

健康心理学

课程考试大纲

I 课程性质与课程目标

一、课程性质和特点

健康心理学是甘肃省高等教育自学考试心理健康教育专业的一门专业基础必修课程。健康心理学是运用心理学知识和技术探讨和解决有关保持和促进人类健康、预防和治疗躯体疾病的心理学分支。健康心理学从整体上探讨了心理学在预防不良行为与各种疾病发生中所应发挥的特殊功能，以及运用心理学的理论、方法和知识，综合研究心理、生物、环境、文化等因素对生理健康的影响。其主要内容是：健康心理学概论、心理健康的标准、家庭与心理健康、学校与心理健康、自然环境与心理健康、社会环境与心理健康、文化与心理健康、职业与心理健康、婚姻与心理健康、饮食与心理健康、休闲与心理健康、睡眠与心理健康、运动与心理健康、压力与心理健康、性行为与心理健康、心理健康的自我调节。

二、课程目标（评价目标）

设置本课程的目的和要求是提高应考者熟练掌握健康心理学的基本概念、了解健康心理学的基本知识和理论技能，综合运用心理学知识以及教育训练、科学研究，探索健康、疾病和功能失调的原因。使应考者能够将健康心理学的知识和技能应用到实际生活以及工作中。

1. 使学习心理健康教育的自学者认识到健康心理学在现代心理学中的性质、意义、地位和作用，掌握健康心理学的基本理论与知识系统；
2. 学习和理解健康心理学的基本理论、基本概念，重点把握健康心理学的研究范式，了解该学科的最新研究前沿问题与方法；
3. 了解健康心理学所关注的基本问题，明确健康心理学的生理-心理-社会模式，了解心理社会因素在疾病的预防和治疗中的作用，从而树立更加全面、科学

的健康观。

4. 使考生具有综合运用所学健康心理学知识分析问题和解决实际问题的能力。能将健康心理学的基本理论与研究方法应用到健康研究领域,且能够在生活、学习和工作中对遇到的各种相关健康问题提供咨询和建议,提升其实际应用能力。

三、与相关课程的联系与区别

与本课程是心理学的应用课程,需要以普通心理学、发展心理学、社会心理学、心理测量学等作为其理论和技术基础,并在此基础上将身体健康的促进和疾病预防、干预等结合起来,讨论健康心理学理论的应用。

四、课程的重点和难点

本课程的重点包括重点、次重点、一般。重点是健康心理学的核心概念和相关理论,次重点是心理健康与心理、生理、社会环境以及文化的关系和研究方法,一般内容是健康心理学的简单应用。

II 考核目标

本大纲在考核目标中,按照识记、领会、简单应用和综合应用四个层次规定其应达到的能力层次要求。四个能力层次是递进关系,各能力层次的含义是:

识记(I):要求考生能够识别和记忆本课程中有关健康心理学的概念及健康心理学原理的主要内容,并能够根据考核的不同要求,做正确的表述、选择和判断。

领会(II):要求考生能够领悟和理解本课程中有关健康心理学的概念及原理的内涵及外延,理解相关健康心理学知识的区别和联系,并能根据考核的不同要求对健康心理学问题进行逻辑推理和论证,做出正确的判断、解释和说明。

简单应用(III):要求考生能够根据已知的健康心理学事实,对健康心理学问题进行某一实际领域的分析和论证,得出正确的结论或做出正确的判断。

综合应用(IV):要求考生能够根据已知的健康心理学事实,对相关问题进行多个心理问题的综合心理分析和论证,并得出解决问题的综合方案。

III 课程内容与考核要求

第一章 健康心理学概论

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握健康行为的相关理论以及相对的健康观，识记健康、健康心理学的含义和特征，了解健康心理学出现的背景，涉及的领域以及自己的健康状况等。

二、课程内容（考试内容）

健康的含义、健康心理学的含义、健康心理的研究对象、健康观、健康行为模式理论、健康行为改变理论。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）健康的基本含义：大众的解释、世界卫生组织的解释、汤纳特尔等学者的解释、格林伯格的解释、综合解释；（2）健康心理学的含义；（3）健康的特点；（4）健康心理学的研究对象；（5）健康心理学的目的；（6）健康行为理论：五维模式理论、三维结构理论、行为转变理论；（7）健康行为改变的五阶段：前沉思阶段、沉思阶段、准备阶段、行动阶段、保持阶段；（8）区分生理健康、心理健康和社会健康之间的关系；

2. 领会：（1）健康心理学的形成和发展；（2）七维健康观：生理维度、情绪维度、社会维度、智力维度、精神维度、职业维度、环境维度；（3）健康行为的分类；（4）少年儿童要形成的健康行为有哪些方面；（5）老年人要形成的健康行为有哪些方面；（7）健康水平的评价方法：社会常模评价、专家评价、综合测评；（8）了解自己健康水平的意义。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念的定义及其内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点是健康、健康心理学的内涵、各种理论的基本观点；教学难点是健康心理学的本质及其内涵。理解健康心理学形成和发展的背景、探讨影响健康的行为因素，以促进个体对自己健康水平的了解。

第二章 心理健康的标准

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握心理健康的标准，识记心理健康的内涵以及评估方法，领会心理健康与不健康的关系以及影响心理健康因素，了解增进心理健康的策略。

二、课程内容（考试内容）

心理健康的内涵、心理健康的标准、心理正常与异常的区分依据、心理不健康的分类、心理健康的评估方法、影响心理健康的因素、增进心理健康的策略。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）心理健康的内涵；（2）心理健康的标准：自我认识、独立性、情绪、人际交往、环境适应；（3）心理正常的含义；（4）心理异常的含义；（5）心理正常与异常区分的依据：主观世界与客观世界的统一性原则、心理活动的内在协调性原则、人格的相对稳定性原则；（6）心理健康的评估方法：会谈法、观察法、心理测验法、医学诊断法、作品分析法；（7）影响心理健康的因素：生理因素、心理因素、环境因素。

2. 领会：（1）心理不健康的区分；（2）心理健康标准制定的依据：众数原则、社会规范、生活适应、主观感受、医学标准、心理成熟与发展水平、心理机能；（3）精神疾病的诊断标准：症状标准、严重性标准、时间标准、排除标准；（4）增进心理健康的策略：对自己的健康负责、拥有健康的整体意识、健康的生活方式、预防性的心理建设。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点和教学难点是心理健康的标准、心理正常与异常的区分以及影响心理健康的因素。

第三章 家庭与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握健康家庭与个体心理健康的关系，识记我国当前家庭结构的特点、构建健康家庭的策略以及家庭应激的应对策略，领会健康家庭对个体心理健康的意义，了解常见的家庭问题及调适方法。

二、课程内容（考试内容）

家庭对社会的意义、当前家庭的结构类型及特点、健康家庭的特征、健康家庭对个体心理健康的意义、构建健康家庭的策略、家庭应激的含义及来源、家庭应激的应对策略、常见的家庭问题及调适。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）家庭的结构类型：核心家庭、直系家庭、复合家庭、单人家庭、残缺家庭、其他；（2）家庭关系；（3）健康家庭的特征；（4）健康家庭对个体心理健康的意义；（5）构建健康家庭的策略：营造健康的家庭氛围、创建学习型家庭、加强家庭成员间的沟通与交流、实施良好的家庭教育、丰富家庭生活内容；（6）家庭应激的含义；（7）家庭应激的应对策略。

2. 领会：（1）家庭对社会的意义：基本的社会群体、社会的缩影、个人和社会联系的纽带；（2）当前我国家庭结构和家庭关系的特点；（3）家庭的应激源；（4）自我心理调适的方法；（5）社会支持系统；（6）常见家庭问题及调适：家庭内部沟通不畅、子女教育上的矛盾、空巢家庭的孤寂、“啃老”的烦恼；（7）单亲家庭的心理调适。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点和教学难点是健康家庭的构建策略和家庭应激的应对策略。

第四章 学校与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握学校环境、师生关系、同学关系与心理健康的关系，识记并理解学校环境的心理功能、师生关系的特点以及同学交往中常见的心理问题及调适，了解学校环境、师生关系以及同学关系对个体心理健康的意义。

二、课程内容（考试内容）

学校环境的涵义、学校环境的心理功能、师生关系的涵义、特点及类型、良好师生关系对心理健康的意义、促进师生关系的心理策略、同学关系对心理健康的意义、同学交往中常见的心理问题及调适。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）学校环境的涵义；（2）学校环境的心理功能：凝聚、规范、激励、调适；（3）师生关系的涵义；（4）师生关系的特点：教师主导性、角色规范性、需要互补性、面向集体性；（5）师生关系的类型：矛盾困顿型、冲突回避型、亲密和谐型、平淡顺应型；（6）良好师生关系对心理健康的意义；（7）促进师生关系的心理策略；（8）同学关系对心理健康的意义；（9）同学交往中常见的心理问题：自卑心理、封闭心理、嫉妒心理、猜疑心理、自我中心；

2. 领会：（1）学校物质环境、文化环境以及人际环境与心理健康的关系；（2）师生关系发展的三阶段：接触阶段、接近阶段、亲密阶段；（3）同学关系的类型、年龄特征及性别特征；（4）同学交往中常见心理问题的调适。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点是学校环境的心理功能；教学难点是师生关系和同伴关系对心理健康的意义。

第五章 自然环境与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握自然环境对个体心理健康的影响，识记、理解自然灾害对个体的影响及应对措施，了解自然环境与人的关系。

二、课程内容（考试内容）

自然环境影响人类心理的方式和途径、自然环境对心理的影响、自然灾害与心理危机的关系、自然灾害发生后的应对措施。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）自然环境影响人类心理的方式和途径：生理、刺激-反应原理、认知；（2）心理危机的涵义；（3）心理危机的行为表现：焦虑、恐惧、否认和不作为、负罪感、盲从；（4）自然灾害发生后的应对措施。

2. 领会：（1）自然环境对心理健康的影响：气候、太阳、月亮、地理条件、颜色、噪音、空气污染、水污染、其他污染；（2）自然灾害与心理危机的关系。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点和难点是自然灾害发生后心理危机的行为表现及应对措施。

第六编 社会环境与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该识记社会政策和社会变革对个体心理健康的影响，理解社会交往的基本原则和意义，了解社会环境与人的关系。

二、课程内容（考试内容）

社会环境的涵义、社会改革对个体心理健康的影响、社会时尚对个体心理健康的影响、社会交往的特点和意义、社会交往的基本原则。

三、考核知识点和考核要求

奥尔波特的物质理论：

1. 识记：（1）社会环境的涵义；（2）社会变革的涵义；（3）社会变革对个体心理健康的影响；（4）社会交往的意义；（5）社会交往的基本原则。

2. 领会：（1）社会环境的各个层面：实体层面和关系层面、物质层面和精神层面、宏观层面和微观层面；（2）社会政策对个体心理健康的影响；（3）时

尚的涵义；（4）时尚的类型：阵热、时髦、时狂；（5）社会时尚对个体心理健康的影响；（6）当代社会交往的特点。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。
2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点是社会交往的意义和基本原则；教学难点是社会变革对个体心理健康的影响。

第七章 文化与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握文化对个体心理健康的影响，理解并识记网络文化对大众的影响，可以选择合适的心理咨询和治疗方法进行心理调整。

二、课程内容（考试内容）

文化对个体心理健康的影响、文化与亚文化的区分、网络文化的含义和特征、网络文化对大众及大学生心理健康的影响、校园性文化与大学生性健康教育的关系、文化对心理调整的影响。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）文化对心理健康的影响：促进作用、对异常心理的影响；（2）文化与亚文化的区分；（3）网络文化的含义和特征；（4）网络文化对大众的影响；（5）网络文化对大学生心理健康的影响；（6）加强大学生性健康教育的对策；（7）文化对心理调整有效性的影响。
2. 领会：（1）文化的涵义及分类；（2）文化对身体健康的影响；（3）文化对心理健康标准界定的影响；（4）网络文化的正确使用；（5）有效避免网络成瘾；（6）性文化的维度：性实现、性规范、性补偿、性科教；（7）理论应用：合适的心理咨询和治疗方法对心理调整的影响。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点和难点是文化和网络文化对大众心理健康的影响及意义。

第八章 职业与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握职业选择、职业压力和职业倦怠对个体心理健康的影响，理解并识记影响职业选择的因素、职业选择中常见心理问题的调适、职业压力的症状及应对方式以及如何消除职业倦怠。了解职业选择对个体心理健康的意义和职业压力的症状及管理。

二、课程内容（考试内容）

文化对个体心理健康的影响、文化与亚文化的区分、网络文化的含义和特征、网络文化对大众及大学生心理健康的影响、校园性文化与大学生性健康教育的关系、文化对心理调整的影响。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）影响职业选择的因素：环境因素、个体因素；（2）职业选择中常见的心理问题：择业焦虑、择业自卑感、择业冲突；（3）职业压力的含义；（4）职业压力源的构成：工作条件、角色应激、人际关系因素、职业发展、组织结构、家庭工作相互影响；（5）压力源的构成：组织任务、组织角色、行为环境、物理环境、人际环境、个体因素；（6）职业压力的症状：心理症状、生理症状、行为症状；（7）职业压力的管理：了解压力的应对方式、寻找和化解压力源、有效管理时间、改变对压力和压力事件的认知、主动寻求社会支持、建立健康的生活方式；（8）职业倦怠的含义；（9）职业倦怠的特征：生理耗竭、才智枯竭、情绪衰竭、价值衰落、非人性化、攻击行为；（10）职业倦怠的消除：个人层面、组织管理层面。

2. 领会：（1）职业选择的意义；（2）职业选择中常见心理问题的调适；（3）职业压力的含义；（4）职业压力的应对方式：个体的积极性、应对的指向性；（5）化解压力源的步骤；（6）斯蒂芬·科维的时间管理模型；（7）职业倦怠

的三维度：情绪衰竭、非人性化、低个人成就感；（8）增强职业认同；（9）营造和谐的组织氛围。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。
2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点是职业选择、职业压力和职业倦怠的含义、特征及影响因素，教学难点是职业压力的管理以及职业倦怠的消除。

第九章 婚姻与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握婚姻对个体心理健康的影响，理解并识记婚姻的功能及调适，了解当今社会婚姻观的变化及发展趋势。

二、课程内容（考试内容）

婚姻的功能、婚姻对身心健康的意义、婚姻质量的特点、夫妻关系中存在的问题及调适。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）婚姻的基本特性：主体性、持久性、制约性、排他性；（2）婚姻的功能：满足双方爱的需求、满足个人的成就需要、生育子女、相互扶持与陪伴、有利于社会稳定和发展；（3）婚姻质量的特点；（4）婚姻关系中存在的问题：婚姻磨合期的矛盾与冲突、情感沟通困难、性生活不和谐、婚姻倦怠感；（5）离婚对孩子的影响。
2. 领会：（1）婚姻观的变化和发展趋势；（2）婚姻对身心健康的意义：身体健康、心理健康、家庭的和谐稳定以及家庭成员的成长与发展；（3）婚姻质量的提高；（4）婚姻关系中存在问题的调适；（5）夫妻有效沟通的原则和技巧；（6）离婚后的心理调适。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点是婚姻的功能及婚姻质量的特点，教学难点是婚姻关系中存在的问题及调适。

第十章 饮食与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握饮食习惯及文化对心理健康的影响，理解并识记相关的饮食结构及肥胖的原因及理论，了解精神分析理论和社会学习理论对饮食心理的影响。

二、课程内容（考试内容）

文化对个体心理健康的影响、文化与亚文化的区分、网络文化的含义和特征、网络文化对大众及大学生心理健康的影响、校园性文化与大学生性健康教育的关系、文化对心理调整的影响。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）中国饮食结构的特点；（2）良好的进食方式：三餐搭配合理、少食多餐、缓宜节制；（3）饮食的治疗作用：唤起情绪、修正情绪、调整心情增强总体的健康感；（4）中国饮食文化的健康因素：平衡膳食、饮食特色的区域性、取餐制、人际关系的润滑剂、审美体验、节制；（5）肥胖的类型：原发性肥胖、继发性肥胖；（6）肥胖的原因及理论：生物学解释、社会心理学解释；（7）肥胖对健康的影响：机体功能代谢、对心理及社会性的影响；（8）肥胖的预防和治疗：正确的认识、客观看待减肥产品、合理有效的减肥方法、肥胖治疗门诊、预防和控制儿童青少年肥胖的发生、树立预防为主的公共卫生理念。

2. 领会：（1）精神分析理论和社会学习理论对心理健康的影响；（2）中西方饮食结构的差异；（3）健康的饮食结构；（4）饮食偏好对情绪的影响；（5）中国饮食文化的不健康因素；（6）西方饮食文化中有利于心理健康的因素：分餐制，讲卫生、注重规矩，简朴不浪费、实效性；（7）肥胖的测量；（8）有效的减肥方法：饮食控制、行为-认知治疗、药物和手术治疗。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。
2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点是饮食对心理健康的治疗作用以及肥胖的预防和治疗，教学难点是精神分析理论和社会学习理论对心理健康的影响。

第十一章 休闲与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握休闲的本质及其对心理健康的意义，理解并识记健康休闲方式的养成及休闲教育的途径，了解现代社会休闲观念的变革及休闲教育对心理健康的影响。

二、课程内容（考试内容）

休闲的社会意义、休闲对心理健康的意义、中国人休闲方式存在的问题、健康休闲方式的养成、休闲教育的内容、休闲教育的途径。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）休闲对心理健康的意义：松弛身心、满足需要、滋养性情、完善人格；（2）中国人休闲方式中存在的问题：消遣娱乐型多，学习发展型少、休闲能力欠缺、休闲缺乏个性、休闲活动被大众媒体和商业机构所操纵；（3）健康休闲方式的策略：增强休闲的主体意识、合理安排休闲时间、营造休闲的家庭气氛、选择合适的休闲活动；（4）休闲教育的含义；（5）休闲教育的途径。

2. 领会：（1）休闲的社会意义：休闲是社会发展的产物、休闲是社会发展的动力；（2）现代社会休闲观念的变革变化；（3）休闲时间、休闲空间和休闲活动的区别；（4）休闲教育的内容：认识休闲的意义、学会休闲的选择、体验休闲的乐趣、懂得休闲的伦理、提高休闲的能力。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。
2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点和难点是健康休闲方式的策略和休闲教育的含义及途径。

第十二章 睡眠与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握睡眠的生理学基础及其对心理健康的影响，理解并识记影响睡眠质量的因素和睡眠障碍的治疗，了解睡眠对个体身心健康的意义。

二、课程内容（考试内容）

睡眠的生理学基础、睡眠与梦、影响睡眠质量的因素、睡眠质量对身心健康的意义、睡眠障碍的诊断标准及治疗。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）睡眠的含义；（2）睡眠时相的四阶段：入睡期、浅度睡眠期、中度睡眠期、深度睡眠期；（3）梦产生的机制；（4）影响睡眠质量的因素：睡眠的时间、作息制度、睡眠环境、身体状态、心理因素；（5）睡眠质量对身心健康的意义；（6）睡眠障碍的诊断标准；（7）失眠的调节和治疗策略。

2. 领会：（1）睡眠的生理学基础：脑贫血学说、睡眠物质学说、“睡眠中枢”引起睡眠学说、“神经突触暂停”睡眠学说、睡眠本能学说、“生物钟效应”睡眠学说、中医阴阳睡眠学说、“内抑制扩散”睡眠学说；（2）睡眠的时相：慢波睡眠、快波睡眠；（3）精神分析理论对梦的理解：梦的隐意、梦的工作、显梦；（4）睡眠质量的测量；（5）科学睡眠的要素；（6）良好睡眠的保健；（7）失眠的症状及原因。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点和难点是睡眠障碍的诊断标准及治疗。

第十三章 运动与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握运动对个体身心健康的影响和机制,理解并识记运动处方对个体生理、心理及康复治疗方面的作用,并能选择合理的运动方式锻炼身体。

二、课程内容(考试内容)

运动的含义及分类、体育运动对身体健康的意义、合理健康的进行体育运动、运动处方的含义及作用、运动对个体心理健康的影响、运动产生心理效益的机制。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记: (1) 运动的含义; (2) 运动的分类: 竞技运动、健身运动、医疗运动; (3) 运动前的准备及运动后的恢复; (4) 运动处方的含义; (5) 运动处方的作用: 生理、心理、康复治疗; (6) 运动处方的制定: 了解个人资料、医学检查和体力检查、制定运动处方; (7) 运动对心理健康的积极影响: 改善情绪、提高智力水平、增强自我效能感, 提高意志力、促进人际关系的发展、促进人格的全面发展; (8) 运动产生心理效益的机制: 心理学机制、生理学机制、社会学机制。

2. 领会: (1) 体育运动对身体健康的意义: 改善身体机能、提高神经系统的功能、延缓衰老; (2) 合理的运动方式; (3) 不合理运动对健康的负面影响; (4) 运动处方的分类及注意事项; (5) 常见运动性损伤的急救: 出血、休克、骨折; (6) 剧烈运动之后的五不宜: 不宜立即休息、不宜马上洗浴、不宜暴饮止渴、不宜大量吃糖、不宜饮酒解乏。

四、本章应用

1. 简单应用: 能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用: 能结合理论原理联系实际分析论述, 逻辑思维清楚, 合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点是运动处方含义、作用及运动处方对个体身心健康的影响, 教学难点是运动产生心理效益的机制。

第十四章 压力与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握压力和挫折对个体身心健康的影响，理解并区分职业压力源和压力源的区别和联系，同时能够将压力的评估和管理方法运用到工作及生活中。

二、课程内容（考试内容）

压力的含义及分类、压力的来源、压力对身心健康的影响、压力的评估与管理、挫折对身心健康的影响、青少年的挫折教育。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）压力的含义；（2）压力的种类：正压力与负压力、大压力与小压力、家庭压力、工作压力、环境压力；（3）压力对身心健康的影响：影响生理功能、影响人格；（4）压力的评估：认知评估、生理反应、心理反应；（5）压力的应对方式：控制式、支持式、回避式；（6）压力管理的策略：控制压力源、自我改变、良好的生活习惯、改变思维方式、身心放松；（7）挫折的含义；（8）青少年的挫折教育。

2. 领会：（1）压力源与职业压力源的区别和联系；（2）因压力而形成的不良人格：A型人格、抑郁型人格、癌症敏感型人格、酒精中毒型人格；（3）身心放松的方式：冥想放松、运动减压、音乐减压、按摩减压；（4）挫折对心理健康的影响；（5）用心理策略应对挫折：合理化、投射、增强努力、改变行为、调整目标、获取支持、补偿、升华等。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点压力的评估及管理策略，教学难点是压力和挫折对个体身心健康的影响以及如何对青少年进行挫折教育。

第十五章 性行为与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习了解有关性行为的特征、取向、模式及性传播疾病的方式、发病机制以及临床表现，使得个体可以采取适当的方式，维护自身的性健康。

二、课程内容（了解内容）

性行为的特征、性行为的模式、不安全的性行为及后果、性传播的疾病、感染艾滋病病毒后的症状、艾滋病病毒的传播途径、艾滋病的预防。

三、考核知识点和考核要求

1. 了解：（1）性行为的特征：重要性、普遍性、持续性、冲动性、隐曲性、排他性、严肃性、责任性；（2）性取向的类别：异性恋、同性恋、双性恋；（3）性行为的模式：婚前性行为、婚后性行为、婚外性行为；（4）不安全的性行为及其后果；（5）选择安全性行为；（6）性传播疾病；（7）感染艾滋病后的症状；（8）艾滋病传播的途径；（9）艾滋病的预防。

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。
2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点和难点是不安全的性行为及其后果以及艾滋病的传播和预防。

第十六章 心理健康的自我调节

一、学习目的与要求

通过本章的学习应该掌握自我调节与健康的关系，理解并识记自我调节的相关概念及方式，并能将其运用在生活中。

二、课程内容（考试内容）

自我调节的概念及特征、自我调节的过程、自我防御机制、应对方式的类型、影响应对方式的因素、心理健康自我调节的特点、自我心理调节的原则、自我调节的策略。

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）自我调节的含义及特征；（2）自我防御机制：否认、移置、幻想、认同、投射、合理化、反向作用、固着、退化、压抑、升华；（3）应对方式的含义；（4）应对方式的类型：面对型、隔离型、自我控制型、寻找社会支持型、接受责任型、逃避-回避型、计划问题解决型、积极再评价型；（5）影响应对方式的因素：人格特质、认知评价、情绪状态、年龄和性别、文化因素；（6）自我心理调节的原则：随时原则、随地原则、顺应自然原则；（7）自我调节的策略：建立合理的认知、加强自我修养、保持乐观稳定的情绪、充分利用社会资源、自然的生活规律和积极的生活状态。

2. 领会：（1）自我调节与健康的关系；（2）心理健康自我调节的主要领域：心境的自我调节、情绪调节；（3）心理健康自我调节的过程：对心理问题的意识、心理问题产生的原因、有改变的意向或计划、实施计划、反馈和结果评价、改进和再实施；（4）心理健康自我调节的特点；（5）自我心理调节能力的培养：3M 理论；

四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

五、本章关键问题

教学重点自我防御机制及自我调节的应对方式、原则和策略，教学难点自我调节与心理健康的关系。

IV 有关说明和实施要求

（一）关于考核目标的说明

为使考核内容具体化和考核要求标准化，本大纲在列出课程内容的基础上，对各章规定了考核目标，包括考核知识点和考核要求。明确考核目标，能使自学者进一步明确考核内容和要求，更有目的地系统学习教材；使社会助学者能更全面、更有针对性地分层进行辅导；使考试命题能够更加明确命题范围，更准确地安排试题的知识能力层次和难易度。

本大纲的考核目标，按识记、领会两个层次规定所应达到的能力层次要求。各能力层次的涵义是：

识记：能了解有关的名词、概念和知识的涵义，并能正确认识和表述。

领会：在识记的基础上，能全面把握基本原理和基本知识，掌握有关原理、概念的区别和联系。

（二）关于自学教材

健康心理学课程自学考试指定使用的教材是《健康心理学》（第二版），郑希付 王瑶，华东师范大学出版社，2013 年 7 月第二版。

（三）自学方法指导

本课程由于内容较多，同时有一定难度，应考者在自学时应注意以下几点：

1. 在学习前，应仔细阅读本课程的考试大纲以及每章的第一部分考核知识点的有关内容。

2. 认真学习考核知识的具体要点和内容，注意各知识点的能力层次要求，以便在学习教材时做到心中有数，有的放矢。

3. 在自学时要注意严格依据考试大纲进行学习，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，基本原理要牢固掌握。

（四）对社会助学者要求

1. 社会助学者应明确本课程的性质与设置要求，根据本大纲规定的课程内容和考核目标，把握指定教材的基本内容，对自学者进行切实有效的辅导，引导他们掌握正确的学习方法，防止自学中的各种偏向，体现社会助学的正确导向。

2. 要正确处理基本原理、基本概念和基本知识同应用能力的关系，努力引导自学者将基础理论知识转化为认识、分析和解决实际问题的能力，提高自学者对健康心理学的认识水平。

3. 要正确处理重点和一般的关系。本课程的理论性强，内容广泛；自学考试命题的题型多样、覆盖面广。社会助学者应根据这门课程和考试命题的特点，指导自学者全面系统地学习教材，掌握全部课程内容和考核目标。在全面辅导的基础上，突出重点章节和重点问题，把重点问题和一般问题有机结合起来。

（五）关于命题考试的若干要求

1. 本课程的命题考试，应根据本大纲规定的课程内容和考核目标，来确定考试范围和考核要求；不要任意扩大或缩小考试范围，提高或降低考核要求。考试命题要覆盖本大纲的第一章到第十六章的内容，并适当突出重点章节，体现本课程的基本内容。

2. 试卷对能力层次的要求应结构合理。对不同能力层次要求的分数比例，一般为：识记 40%，领会 30%，应用 30%。

3. 要合理安排试卷的难度结构。试题的难度分为易、较易、较难、难四等。每份试卷中，四种难易度试题的分数比例一般以 2:3:3:2。试题的难易度与能力层次不同，在各个能力层次中，都可有难易度不同的试题。

4. 本课程考试试卷的题型，一般有：单项选择题、名词解释、简答题、论述题等。

5. 本课程考试时间为 150 分钟，试题量应以中等水平的自学者的规定时间内答完全部试题为度。

6. 考试形式：闭卷（笔试）。

附录：考试题型

一、 单项选择题

1. 哈维认为健康应涉及以下哪个方面？（ ）

- | | |
|-------|-------|
| A. 认知 | B. 态度 |
| C. 行为 | D. 情绪 |

2. 健康水平的评价方法是（ ）

- | | |
|--------|----------|
| A. 观察法 | B. 专家评价法 |
| C. 会谈法 | D. 心理测验法 |

二、名词解释

1. 职业倦怠

2. 睡眠障碍

四、简答题

1. 简述师生关系的特点及类型。

2、简述压力的含义和种类。

五、论述题

1. 试分析职业压力源的构成。
2. 试论述文化对心理调整的影响。

V 关于大纲的说明与考核实施要求

一、自学考试大纲的目的和作用

自考课程考试大纲是根据专业计划的要求，结合自学考试的特点，以纲要的形式明确课程学习与考试的内容和范围，规定课程考试标准并使考核要求具体化的文件，是指导个人自学、社会助学、课程考试命题、编写教材的依据。

课程自学考试大纲是为了帮助自学者通览教材，详细了解考试的内容、类别和各个知识点分布分值，以便合理分配复习的时间。

二、课程自学考试大纲与教材的关系

课程自学考试大纲是进行学习和考核的依据，教材是学习掌握课程知识的基本内容与范围，教材的内容是大纲所规定的课程知识和内容的扩展与发挥。课程内容在教材中可以体现一定的深度或难度。

自考教材都是全国自考办指定的教材，一般考试大纲都是根据指定教材来出的，所以教材一定不能买错。自考教材一般在每次考试前发布考试安排与计划时同时公布各科目的指定教材，考生在选购时根据自考办发布的各课程的代码、主编、版本号等信息进行选购就可以了。

三、关于自学教材

《健康心理学》（第2版），郑希付 王瑶，华东师范大学出版社，2013年版。

四、关于自学要求和自学方法的指导

本大纲的课程基本要求是依据专业考试计划和专业培养目标而确定的。课程基本要求还明确了课程的基本内容，以及对基本内容掌握的程度。基本要求中的知识点构成了课程内容的主体部分。因此，课程基本内容掌握程度、课程考核知识点是高等教育自学考试考核的主要内容。

为有效地指导个人自学和社会助学，本大纲已指明了课程的重点和难点，在

章节的基本要求中一般也指明了章节内容的重点和难点。

根据学习对象在职业业余自学的情况，作者可结合自己或他人的教学经验和体会，提出几点具有规律性或代表性的学习方法，并结合本专业的要求、本课程的特点可具体适当展开写出，以便更好地指导考生如何进行自学。

五、应考指导

1. 熟悉考试要求

了解自学考试的考试内容和要求，包括考试题型、范围和时间限制等，这有助于你制定合适的学习计划和策略。

2. 制定学习计划

根据考试要求和你的个人时间安排，制定一个详细的学习计划。确保给每个主题或章节留出足够的时间，并设定目标以保持学习进度。

3. 获取教材和资源

获取与考试相关的教材和学习资源，例如教科书、参考书籍、在线课程或教学视频。选择适合你学习风格和需求的资源，并充分利用它们。

4. 分解知识点

将大的主题或章节分解成更小的知识点，以便更容易理解和记忆。使用图表、概念地图或笔记等工具来整理和归纳学习材料。

5. 制作复习笔记

在学习过程中，制作复习笔记是一种很有效的学习方法。总结重点内容、关键概念和公式，并将其整理成简洁明了的笔记。

6. 创造性学习方法

尝试不同的学习方法，如解题讨论、模拟考试、练习题目等。通过多种方式来学习和复习，可以加深对知识的理解和记忆。

7. 自我评估和反馈

定期进行自我评估，检查你对知识的掌握程度。使用过去的试题或模拟考试，以检验自己的学习进展并找出需要改进的领域。

8. 寻求支持和资源

如果你在学习过程中遇到困难或有疑问，不要犹豫寻求帮助。可以向教师、同学或在线学习社区提问，或者参加辅导班、学习小组等活动。

六、对社会助学的要求

要针对重点章、次重点章和一般章节分别提出自学或助学的基本学时建议和要求（如在章节后面已有，这里也可不再阐述），在助学活动中应注意的问题。要强调注意正确引导、把握好助学方向，正确处理学习知识和提高能力的关系。

七、对考核内容的说明

1. 本课程要求考生学习和掌握的知识点内容都作为考核的内容。课程中各章的内容均由若干知识点组成，在自学考试成为考核知识点。因此，课程自学考试大纲中所规定的考试内容是以分解为考核知识点的方式给出的。由于各知识点在课程中的地位、作用以及知识自身的特点不同，自学考试将对各知识点分别按四个认知（或叫能力）层次确定其考核要求。

2. 在考试之日起 6 个月前，由全国人民代表大会和国务院颁布或修订的心理、法规都将列入相应课程的考试范围。凡大纲、教材内容与现行心理、法规不符的，应以现行心理法规为准。命题时也会对我国经济建设和科技文化发展的重大方针政策的变化予以体现。

3. 按照重要性程度不同，考核内容分为重点内容、次重点内容、一般内容，在本课程试卷中对不同考核内容要求的分数比例大致为：重点内容占 60%，次重点内容占 30%，一般内容占 10%。

八、关于考试命题的若干规定

1. 指出考试的方法，考试时间的长度。对本课程考试要携带必要的工具等，应作出明确具体的规定。

2. 本大纲各章所规定的基本要求、知识点及知识点下的知识细目，都属于考核的内容。考试命题既要覆盖到章，又要避免面面俱到。要注意突出课程的重点、章节重点，加大重点内容的覆盖度。

3. 命题不应有超出大纲中考核知识点范围的题，考核目标不得高于大纲中所规定的相应的最高能力层次要求。命题应着重考核自学者对基本概念、基本知识和基本理论是否了解或掌握，对基本方法是否会用或熟练。不应出与基本要求不符的偏题或怪题。

4. 本课程在试卷中对不同能力层次要求的分数比例大致为：识记占 20%，领会占 30%，简单应用占 30%，综合应用占 20%（注：不同专业、不同课程在具体

规定上可有所区别)。

5、要合理安排试题的难易程度，试题的难度可分为：易、较易、较难和难四个等级。每份试卷中不同难度试题的分数比例一般为：2:3:3:。

6. 必须注意试题的难易程度与能力层次有一定的联系，但二者不是等同的概念。在各个能力层次中对于不同的考生都存在着不同的难度。在大纲中要特别强调这个问题，应告诫考生切勿混淆。

7. 课程考试命题的主要题型一般有单项选择题、多项选择题、名词解释题、简答题、计算题、应用题、论述题、案例分析等题型（一般不使用判断题）。请作者确定好本课程所适用的题型，并注意留有余地。

在命题工作中必须按照本课程大纲中所规定的题型命制，考试试卷使用的题型可以略少，但不能超出本课程对题型规定。