

心理健康与职业发展微专业培养方案

一、微专业简介

本专业是云南农业大学社会工作专业面向全校学生开办的微专业，发挥社会工作的专业优势，关注大学生实际需要，通过本专业学习，让学生对自我和职业发展有清晰的认知，能够保持良好的心理健康状态，用心理学理论与方法处理与职场有关的挑战。

二、培养目标

本专业培养具有职业道德和社会责任感，具备必要的人文社会科学知识，掌握与职业发展相关的心理学基本理论与知识，形成清晰的自我认知和良好的心理健康状态，对职业发展有清晰认知，能够运用心理学理论和方法处理职场挑战的应用型人才。

三、修读年限

1 年

四、学分要求

20 学分

五、授予证书

修完微专业人才培养方案规定的课程，成绩合格，所获学分达到毕业学分要求的，可颁发微专业证书。

六、教学计划

课程名称	课程属性	考核方式	学分	学时	学时分配		开设学期
					理论	实践	
心理健康基础知识 Basic knowledge of mental health	专业基础	闭卷	3	48	32	16	1
社会心理学 Social psychology	专业基础	闭卷	2.5	40	32	8	1
职业发展概论 Introduction to Career Development	专业基础	闭卷	2.5	40	32	8	1
管理心理学 management psychology	专业基础	闭卷	2.0	32	16	16	1
心理测量与自我认知 Psychological measurement and self-awareness	专业核心	闭卷	2.5	40	32	8	2
团队建设 Team construction	专业核心	闭卷	2.0	32	16	16	2
常见职业心理健康问题与治疗 Common occupational mental health problems and treatment	专业核心	闭卷	3	48	32	16	2
职场沟通技术 Workplace communication technology	专业核心	闭卷	2.5	40	32	8	2
合计			20	320	224	96	12

七、主要课程简介

1.心理健康基础知识：本课程旨在帮助学生了解心理健康的基础知识，培养学生的自我意识塑造、情绪管理、人际交往、学习心理调适、情感问题处理以及职业心理的调试等多方面能力，提高学生的心理健康水平和职业心理素质，促进学生的全面发展。

2.社会心理学：主要讲授社会心理学的基础理论、经典实验

和最新进展，涉及印象形成、刻板印象、自我、态度形成与改变、人际关系、亲社会行为、攻击行为、社会影响等重要主题。通过该课程，能够掌握社会心理学的基本概念、研究方法和重要发现，为学习心理学其它领域、管理学科、社会学科等学科或方向提供知识体系和概念框架。还能够学会运用社会心理学知识去分析各种社会现象和社会问题，并提出针对性的对策、建议和方法。

3.职业发展概论：课程主要任务和目的在于深度唤醒大学生对职业生涯规划的高度重视。课程将通过一系列精心设计的教学环节，从理论知识讲解到实际案例分析，全方位帮助大学生树立积极且正确的就业观念、职业观念以及价值观。在授课过程中，会引导学生运用科学的方法和理性的思维，去剖析自身的兴趣、优势与劣势，进而精准地规划未来的发展方向。不仅如此，在整个学习进程里，课程还会设置丰富多样的实践活动与模拟训练，以此不断提升学生们的就业技能，如简历制作、面试技巧、职场沟通等；同时，着重培养他们的职业生涯管理能力，包括目标设定、职业路径选择、职业发展评估与调整等。通过系统学习这门课程，学生们能够提前做好充分准备，为未来踏入职场、开启成功的职业生涯奠定坚如磐石的基础，在未来的职业道路上走得更加稳健、更加长远。

4.管理心理学：是一门研究管理过程中人的心理活动与行为规律的学科。本课程旨在帮助学生理解管理心理学的概念、理论和方法，掌握管理实践中应对各种情境的心理学技巧，提高管理效能，促进组织与个人的发展。提高学生对人的行为的预测、引

导和控制的能力，从而培养学生的管理技能和提高管理素养。

5.心理测量与自我认知：本课程旨在用科学的方法了解自我。通过在能力、情感性因素等心理测量知识、方法和工具的学习和掌握，促进学生对自我过去、现在和未来发展的认识，帮助其建构更清晰的自我认知，为职业发展提供高质量的心理建设和储备。课程的教学内容和任务包括三部分、十个主题。

6.团队建设：本课程旨在帮助学生理解团队运作的基本原理，掌握团队建设的核心技能，并培养在团队中有效沟通、协作和领导的能力。通过本课程的学习，学生将能够理解团队动态，掌握团队形成、发展和运作的基本理论，了解团队成员的角色与责任。提升沟通技巧，培养领导能力和协作能力，解决团队问题。

7.常见职业心理健康问题与治疗：本课程以提高大学生的职业心理素质为基本出发点，运用心理学的基本原理，结合一定的真实案例，注重心理健康理论与治疗实践的结合和学生的心理体验与训练，注重培育理性平和的阳光心态。针对常见心理问题，操作板块包括职业认知、情绪与压力管理、健康人格的塑造与培育、心理咨询、心理测评等，教学方法上融合讲授法与情景教学法，注重学生的心理体验与训练。

8.职场沟通技术：本课程旨在帮助学生掌握职场沟通的核心技术，提升沟通效率，培养职业素养，为未来的职业生涯打下坚实基础。通过本课程的学习，学生将能够掌握沟通的基本原则和技巧，提升表达能力，增强倾听能力，成功应对职场挑战及提升职业形象。