《心理咨询技术与方法——RET疗法》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）心理咨询技术与方法——RET疗法 |
| （英文）Psychological Counseling Techniques and Methods – RET Therapy |
| 课程代码 | 2138872 | 课程学分 | 1 |
| 课程学时  | 16 | 理论学时 |  | 实践学时 |  |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | 全校各专业各年级 |
| 课程类别与性质 | 核心素养类选修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《心理咨询技术与方法》主编马莹，978-7-117-22191-7/R·22192,人民卫生出版社（第2版）总第3次印刷 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 |  不需要 |
| 课程简介 | 《心理咨询技术与方法——RET疗法》是心理咨询最常用的技术与方法。该课程主要讲述人的消极情绪是怎么来的？ RET疗法的具体内容与原理，常见非理性思维的类型，如何才能克服非理性思维与情绪？结合案例分析，学生通过学习达到以下目的： 知道RET心理咨询技术与方法的来源；理解RET咨询理论与技术的实质；运用RET咨询技术与方法解决遇到的问题。通过课堂表现与作业完成等方式，客观评价学生的学习成果,最终达到提升学生健康心理素质以及抗挫折的能力，使其生活得更加幸福和谐。 |
| 选课建议与学习要求 | 适合任何专业任何年级学生。 |
| 大纲编写人 | （签名） | 制/修订时间 | 2024.3 |
| 专业负责人 | （签名） | 审定时间 |  |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 |  |

二、课程目标与毕业要求

（一）课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 |  知道并理解RET咨询的相关知识 |
| 2 |  掌握RET咨询的核心知识 |
| 技能目标 | 3 | 会运用RET理论与方法分析案例 |
| 4 |  体验并运用RET具体方法 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 5 | 爱党爱国，坚决拥护党的领导，深刻理解社会主义核心价值观。 |
| 6 | 做一个身心健康有奉献社会，富有爱心的人。 |

（二）课程支撑的毕业要求

|  |
| --- |
| LO1③奉献社会，富有爱心，懂得感恩，自觉传承和弘扬雷锋精神，具有服务社会的意愿和行动，积极参加志愿者服务。 |
| LO5②心理健康，学习和参与心理调适各项活动，耐挫折，能承受学习和生活中的压力。 |

（三）毕业要求与课程目标的关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 指标点 | 支撑度 | 课程目标 | 对指标点的贡献度 |
| LO1 | 3 | M | 奉献社会，富有爱心，懂得感恩，自觉传承和弘扬雷锋精神，具有服务社会的意愿和行动，积极参加志愿者服务。 | 100% |
| LO5 | 2 | H | 心理健康，学习和参与心理调适活动，耐挫折，能承受学习和生活中的压力。 | 100% |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
|  第一单元：心理咨询技术与方法概述（4学时）知识点：知道心理、心理学、心里不健康、健康心理、心理咨询等概念；理解心理问题形成的原因及其作用、心理咨询理论与技术；明确心理健康与心理问题的关系。能力要求：掌握区分心理问题的程度。 教学难点：区分心理问题的程度第二单元：RET疗法的内容（6学时）知识点：知道：RET疗法的思想与目的；理解：情绪与行为失调的原因；掌握：非理性信念的特点。能力要求：运用RET疗法原理分析心理问题案例教学难点：运用RET疗法原理分析心理问题案例第三单元：RET疗法的具体运用（16学时）知识点：知道常见不合理信念的表现；掌握RET治疗的过程与方法。能力要求：RET疗法实践运用。教学难点：RET疗法实践运用。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 目标1 | 目标2 |
| 第一单元 心理咨询技术与方法概述 | √ | √ |
| 第二单元 RET疗法的内容 | √ | √ |
| 第三单元 RET疗法的具体运用 |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元心理咨询技术与方法概述 | 教师举例讲授，学生提问或回答教师的提问分享思考结果 | 口头汇报 | 3 | 1 | 4 |
| 第二单元 RET疗法内容 | 教师讲授；学生举例分析案例；学生互问互答，教师解疑总结。 | 分组汇报讨论结果 | 3 | 3 | 6 |
| 第三单元 RET疗法的具体应用 | 教师讲授、举例，归纳重点；学生分组讨论，课堂练习。 | 口头汇报讨论结果，大作业 | 2 | 4 | 6 |
| 合计 | 8 | 8 | 16 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
|  结合讲授内容，强化学生的社会主义核心价值观；通过案例分析，激发学生奉献社会、帮助他人的爱心奉献；通过案例讨论，强化学生爱自己珍惜自己、维护自己的身心健康、提升自己解决问题的能力就是为社会为国家做贡献的价值观。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 |  |
| X1 | 20 | 登记课堂学习过程中主动发言次数 | 40 | 60 | 100 |
| X2 | 35 | 评价分析个案的正确性程度运用RET方法的正确性程度 | 30 | 70 | 100 |
| X3 | 45 | 课程大作业完成率与质量 | 20 | 80 | 100 |