

## 《电影与幸福感》教学大纲

课程名称：电影与幸福感	课程所属模块：认知理解力
课程英文名称：Movies and Happiness	
总学时/周学时/学分：32/2/2 （16 周）	其中线下学时：8hours
先修课程：不限，具备基础大学英语水平即可。	
授课时间：周五 9-10 节(3,11,17,18 周)	授课地点：7B-302(松山湖)
授课对象：全校学生	
开课学院：经济与管理学院	
任课教师姓名/职称：方向/讲师	
答疑时间、地点与方式：通过预约，线上或线下莞城校区 B2302。	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）	
使用教材：《幸福心理学》张艳，王妍主编。	
教学参考资料：《幸福的阶梯-积极心理学》袁超越、刘晓娟等编著；《电影中的符合叙事》彼得.F.帕沙尔编著；《健康心理学》沈晓红编著；《观影之魅-电影鉴赏的方法与实践》龚金平著	
<p>课程简介：本课程将积极心理学与电影联系起来，根据大量的心理学调查研究结果，并结合电影故事内容，深度分析乐观、悲观与幸福感的关系，环境和亲密关系对幸福感的影响，如何化解压抑、发挥自主性获得幸福感，以及怎样通过幸福感实现自我、赢得职业繁荣。旨在帮助学生提高自我认识，改变自我并最终获得幸福人生。</p>	
<p>通过本课程学习，学生将收获：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>（1）通过电影美学和影视作品鉴赏，在基础心理学基础上提高对人生幸福观的认识和理解；</li> <li>（2）建立健康的心理成长素养，培养个人自建的健全的人生观，世界观，幸福观和道德观的能力；</li> <li>（3）通过电影美学的维度，掌握基础的自身健康心理培养的构建认知体系；</li> <li>（4）培养从心理健康到职业成长的认知能力，具备基础的通过内外因素进行解读，调节，自修的心理健康塑造能力。</li> </ul>	

课程教学目标					本课程与学生核心能力培养之间的关联（挂钩）：		
一、知识目标：					模块 1：道德影响力   ✓		
1. 学习基础心理学映射的幸福认识，基础的心理健康知识。					模块 2：审美鉴赏力   ✓		
2. 掌握基础的心理健康塑造理念，掌握基础的个人心理健康构建知识。					模块 3：协作领导力   □		
二、能力目标：					模块 4：认知理解力   ✓		
1. 在心理学健康维度形成自我构建健康心理和性格的能力。					模块 5：应用行动力   ✓		
2. 提高电影美学鉴赏能力和健康心理认知，提升幸福感的自建、自感、自修能力。					模块 6：高阶创造力   □		
三、素质目标：					模块 7：沟通表达力   □		
1. 培养学生健康心理素养，建立健康的幸福观和道德观。							
2. 培养学生性格和人格素养的良性成长，提升个人职业发展和性格健全的价值观。							
理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/线下)	教学方法	作业安排
1	课程导论，介绍课程内容，教学大纲，学习方法和	方向	2	课程介绍，大纲解析，考核方式介绍，课程导论。 <b>重点：</b> 如何定义幸福 <b>难点：</b> 幸福的维度 <b>课程思政融入点：</b> 幸福价值观的建立	线下面授 综合/鉴赏	混合式教学 线下讲授/课堂讨论、演讲	课程思政作业：阅读幸福定义的材料
2	电影鉴赏美学投射的心理健康和幸福观与价值观。	方向	2	电影鉴赏中的幸福观与价值观 <b>重点：</b> 积极心理学解读幸福感 <b>难点：</b> 如何定义幸福 <b>课程思政融入点：</b> 健康心理与个人幸福观和价值观	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	观影学习和总结； 阅读影评材料

3	乐观与幸福感	方向	2	<p>乐观与幸福感： 乐观的好处与浅析</p> <p><b>重点：</b>积极心理学解读幸福感</p> <p><b>难点：</b>乐观的因素和解读</p> <p><b>课程思政融入点：</b>幸福观与乐观性人格的素养</p>	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	观影学习和总结；
5	心流体验	方向	2	<p>心流体验的定义和意义</p> <p><b>重点：</b>鉴赏《蓝色激情 2》，学习心流体验获得路径</p> <p><b>难点：</b>心流体验的两个维度</p> <p><b>课程思政融入点：</b>幸福观的体验和修养建立</p>	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	阅读影评材料
6	个人成长与冒险	方向	2	<p>个人成长与冒险</p> <p><b>重点：</b>人的本性和冒险</p> <p><b>难点：</b>个人成长过程中的心理品质</p> <p><b>课程思政融入点：</b>工作与生活中，如何培养乐观积极的人品和价值观</p>	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	观影学习和总结；
7	亲密关系与幸福感	方向	2	<p>亲密关系与幸福感</p> <p><b>重点：</b>依恋理论</p> <p><b>难点：</b>亲密关系中四类人的特点和改善</p> <p><b>课程思政融入点：</b>依恋关系中的幸福感和价值观</p>	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	阅读影评材料
9	完美主义与最优主义	方向	2	<p>完美主义与最优主义</p> <p><b>重点：</b>完美主义与最优主义的典型特点</p> <p><b>难点：</b>完美主义四宗罪</p> <p><b>课程思政融入点：</b>完美主义者如何把控人性的</p>	线下面授 综合/鉴赏	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交	观影学习和总结；

				健康成长，如何形成积极的完美主义。		流与讨论。	
10	环境的力量	方向	2	环境的力量 <b>重点：</b> 环境对人的影响 <b>难点：</b> 路西法效应 <b>课程思政融入点：</b> 建立解决环境负面压力的素养	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	观影学习和总结；
11	汉堡模型与幸福感研究	方向	2	汉堡模型与幸福感研究 <b>重点：</b> 汉堡模型；忙碌型人格特点 <b>难点：</b> 汉堡模型的人生模式；外在奖励的作用 <b>课程思政融入点：</b> 如何在人生的成长中掌控享乐主义的分寸和价值观，如何锻炼拼搏性品格。	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	阅读影评材料
13	自我实现	方向	2	自我实现 <b>重点：</b> 马斯洛需求理论的解读 <b>难点：</b> 人的需求和层次，人的高层次自我实现 <b>课程思政融入点：</b> 如何从低级的需求向高级的自我成就成长，建立对社会的贡献价值观。	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	观影学习和总结；
14	职业繁荣与活力	方向	2	职业繁荣与活力 <b>重点：</b> 影响活力的因素，如何建立职业自豪感、成就感。 <b>难点：</b> 繁荣的维度；职业的繁荣要素 <b>课程思政融入点：</b> 如何建立自我修复的活力，创造社会价值中建立和培养职业优势	线上：东莞理工学院网络教学平台(线上课程/学习资料)	混合式教学 线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	阅读影评材料
16	课程总结		2	课程总结“幸福的价值观”	线下面授	混合式教学	总结思

	“幸福的价值观”			<b>重点：</b> 总结幸福的含义，维度和意义 <b>难点：</b> 重塑对“幸福价值观”的层次，从小我到大我。 <b>课程思政融入点：</b> 通过影视作品中的人物故事，成长历程，人生成就来巩固对“幸福”的认知，总结积极心态，心理健康，人生追求，人生格局，人生意义的真谛。		线上视频课程学习、小组成员组内交流与讨论。	政所得，所学，所误。
合计：			24hours				
实践教学进程表							
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段	
4	视频任务 1： 演讲：什么是幸福	方向	2	掌握索氏提取器使用方法；掌握用升华的方法纯化有机物的实验方法；巩固温度控制、回流、蒸馏等实验操作。 <b>重点：</b> 索氏提取器的使用方法 <b>难点：</b> 升华过程温度的控制 <b>课程思政融入点：</b> 通过定义和解读幸福观，建立健全的人生观和价值观。	综合/鉴赏和演讲	小组作业 1：演讲 模式：录制视频 主题：小组成员录制主题“什么是幸福” 提交：完成后线上上传作业	
8	视频任务 2： 自主性与自我效能	方向	2	自主性与自我效能 <b>重点：</b> 人的自主性、调动认知资源。 <b>难点：</b> 自主性和自我效能 <b>课程思政融入点：</b> 如何在挫折中通过自主性调整健康心态和格局，如何提高自信，自尊来强化自主性。	综合/鉴赏和演讲	小组作业 2：演讲 模式：录制视频 主题：小组成员录制主题“逆境中的乐观” 提交：完成后线上传作业	
12	写作任务 1：	方向	2	改变与幸福感的提升	综合/鉴赏和报告	个人作业 1：观影报告，	

	改变与幸福感的提升			<b>重点：</b> 幸福的提升和积极人格 <b>难点：</b> 积极性心理的培养的方法 <b>课程思政融入点：</b> 如何通过积极心理建立自律与自控		分析主题“拼搏的力量” 模式：观赏《当幸福来敲门》 提交：完成后线上上传
15	写作任务 2： 压抑与打开心扉	方向	2	压抑与打开心扉 <b>重点：</b> 情绪的压抑调节；压抑型人格 <b>难点：</b> 压抑与幻想，性格创伤的治愈 <b>课程思政融入点：</b> 如何在生活中平衡内向和开放型人格，保持积极乐观的心理。	线下面授 综合/鉴赏和报告	个人作业 2：观影报告， 分析主题“乐观的力量” 模式：观赏《变相怪杰》 提交：完成后线上上传
合计：		8hours				
考核方法及标准						
考试形式			评价标准			权重
➤ <b>线上学习（视频及相关学习资料）：</b> 此部分为 <b>个人分数</b> ，根据每周视频内容按周进度完成线上学习。 <b>本部分考核总成绩占比为 40%。</b>			<b>线上作业：</b> 学习线上课程 个人完成线上视频学习的完成度进行分数计算，完成标准为每周完成该周的线上课程学习任务。 <b>分数计算方式：</b> 例如，个人线上学习完成度为 80%，这此以百分制计算总分为 $80 \times 40\% = 32$ 分。			百分制 40%
➤ <b>个人写作作业：</b> 完成 2 次观影和主题学习内容的报告。 <b>本部分考核总成绩占比为 30%。</b>			<b>线上作业：</b> 观影报告 个人作业 1：分析主题“拼搏的力量”，字数 1200+，完成后线上上传。 推荐观影：观赏《当幸福来敲门》 个人作业 2：观影报告，分析主题“乐观的力量”，字数 1200+，完成后线上上传。 推荐观影：观赏《变相怪杰》			百分制 30%
➤ <b>小组视频作业：</b> 完成 2 次视频作业。 <b>本部分考核总成绩占比为 30%。</b>			<b>线上作业：</b> 录制视频 小组作业 1：录制演讲视频（5 分钟），小组成员集体发表观点，完成后线上			百分制 30%

	上传。 主题：“什么是幸福” 小组作业 1：录制演讲视频（5 分钟），小组成员集体发表观点，完成后线上上传。 主题：“逆境中的乐观”	
合计：		100%
备注：根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 2 次（或 4 课时）学生不得参加该课程的期终考核。		
大纲编写时间：2024.1.10		
系（部）审查意见：          <div style="text-align: right;">             系（部）主任签名：              日期：     年     月     日           </div>	模块负责人审查意见：          <div style="text-align: right;">             模块负责人签名：              日期：     年     月     日           </div>	