

应用心理学

Applied Psychology

一、 基本信息

课程代码：

课程学分：2 学分

面向专业：面向全校所有专业

课程性质：通识教育选修课

开课院系：商学院

使用教材：本课程主教材选用沈岳明著的《微反应应用心理学》文滙出版社
蔡万刚著的《九型人格应用心理学》文滙出版社
贾海泉著的《人际关系应用心理学》文滙出版社

二、课程简介

应用心理学主要包括人格应用心理学、微反应应用心理学和人际关系应用心理学。生活中的人际交往、资源竞争就是一场或明或暗的较量。如果能够准确解读自己和他人的心理活动，又知道如何采取恰当的回应方式，就能在交际场、商场、职场上游刃有余。

通过本课程的学习，可以使同学们了解：九型人格理论的九种人，这九种人的追求和欲望，一个人的追求和欲望决定了他的思维方式和行动方式；通过对微反应应用心理学的学习了解：如何独具慧眼地洞悉人心，从哪些技巧、妙法入手，轻松地识别他人；和谐的人际关系是人体健康的润滑剂，从心理出发，从“心”出发，让人际关系不在是阻碍。良好的人际关系不但能决定人生的成功，还能影响身体的健康，所以我希望通过本课程的学习，让同学们的情商得到一个提升，成为更健康更完美的人才。

三、选课建议

掌握心理学的基本知识和应用能力，是当代大学生必备的素养。“应用心理学”是本科各专业可选修的一门通识选修课程，适合在大学各个阶段开设，了解掌握应用心理学，提升个人修养，维护人际关系，更能充分的了解自己。学会正确运用应用心理学知识，方便个人交往应酬，可以在未来面试以及在公司企业任职时，更好的运用有效的沟通技巧处理社会，家庭中的人际关系等。

四、课程与培养学生能力的关联性

自主学习	表达沟通	尽责抗压	协同创新	服务关爱	信息应用	国际视野
●	●	●	●	●	●	

五、课程学习目标

应用心理学是一门通识选修课程，有较强的实用性。通过本课程的教学，可以使学生了解九型人格理论的九种人，这九种人的追求和欲望，一个人的追求和欲望决定了他的思维方式和行动方式；通过对微反应心理学的学习了解：如何独具慧眼地洞悉人心，从哪些技巧、妙法入手，轻松地识别他人；和谐的人际关系是人体健康的润滑剂，从心理出发，从“心”出发，让人际关系不在是阻碍。良好的人际关系不但能决定人生的成功，还能影响身体的健康，所以我希望通过本课程的学习，让同学们的情商得到一个提升，成为更健康更完美的人才。

六、课程内容

第一部分

（一）课程主要内容：九型人格

本章节主要介绍

- 1) 完美型人格
- 2) 助人型人格
- 3) 成就型人格
- 4) 自我型人格
- 5) 理智型人格
- 6) 怀疑型人格
- 7) 活跃型人格
- 8) 领袖型人格
- 9) 和平型人格

九型人格不仅仅是一种精妙的性格分析工具，更主要的是为个人修养、自我提升和历练提供更深入的洞察力。与当今其它性格分类法不同，九型人格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点，它不受表面的外在行为的变化所影响。它可以让人真正地知己知彼，可以帮助人们明白自己的个性，从而完全接纳自己的短处、活出自己的长处，可以让人明白其它不同人的个性类型，从而懂得如何与不同的人交往沟通及融洽相处，与别人建立更真挚、和谐的合作伙伴关系。

第二部分

（一）课程主要内容：微反应

本章节主要介绍

- 1) 相由心生
- 2) 闻声识人
- 3) 习与性成
- 4) 以貌鉴人
- 5) 搞好职场社交的心理策略
- 6) 提升自我的心理策略

微反应心理学讲述了几种典型的身体微反应，分析了其发生的机制和应用的领域，以便给读者以提示和启发。我们可以灵活地运用微反应心理学，不动声色地分析与我们交往的人，尤其是那些你还摸不透的人。在遇到有效刺激的时候，人们总是难以控制自己的身体反应，这是人性最自然地流露，难以作伪，这也因此成为我们读懂他人的利器。这一原理其实早已经被世界顶级警方应用了很久，只是没有普及到日常生活中来。我们可以尝试以心理学的角度，运用心理学原理，结合生活中的实际案例，对平常可能遇到的各色心理现象进行了非常细致的分析，并提供各种独特有效的应对策略，教你巧妙运用人类共同的行为准则与心理机制。懂一点微反应心理学，相信将会对您以后的生活和学习起到深远的影响。

第三部分

(一) 课程主要内容：人际关系

- 本章节主要介绍
- 1) 人际关系
 - 2) 职场关系
 - 3) 婚恋关系
 - 4) 亲子关系
 - 5) 人格障碍和人际关系
 - 6) 神经症和人际关系
 - 7) 青春期和人际关系
 - 8) 情绪和人际关系

人际关系应用心理学主要讲述五花八门的心理障碍(疾病)已经成为困扰大众最普遍的健康问题之一,其危害和影响绝不亚于任何已知的身体疾病。看似不是病的心理疾病,让无数人陷入痛苦的泥沼,甚至告别了世界。比如,抑郁症已经成为最危险的健康杀手,世界范围内每年有上百万人会因抑郁症而自杀。日趋紧张的人际关系让人们彼此貌合神离,甚至连亲情都变成了赤裸裸的金钱关系。“压力山大”、焦虑、失眠的职场中人,成了神经症的高发人群。人格障碍波诡云谲,让意气风发的年轻人颓废消沉。孩子的厌学问题让家长和老师伤透了脑筋,青春期叛逆的他们让本应和谐的亲子关系变得剑拔弩张。看似阳光的花季少女,竟成为施暴者。一个个稚气未脱的青少年,因为犯罪走进了看守所。而那些绝望的孩子,随着他们的纵身一跃,给家长和社会留下了一大堆问号。人们在反思,到底怎么了?遗憾的是,谁也给不出令公众信服的答案。环境的问题吗?性格的问题吗?三观的问题吗?似乎都有关系,但似乎又都不靠谱。我们一边在追求快速的成功,一边又在身心俱疲中艰难地前行,或心甘情愿,或身不由己,有时还会稀里糊涂地随波逐流。这难道就是我们想要的惬意生活吗?其实,一切都是因为我们的心理出了问题!心理问题成因复杂,涉及心理学、社会学、环境学、哲学、病理学以及经济学等诸多学科领域,是一个相当庞杂的综合性问题,也可以说已经成为世纪难题。本部分总结了几大颇具代表性的心理问题,以真实案例来具体地进行呈现,并结合作者的心理咨询经验,尽可能给出解决方法或指导意见。

主要任务是全面揭示与阐明人际关系发生发展和变化的一般规律和机制,分析人际关系的理论和实验基础,探讨态度、人际知觉、人际影响、人际吸引、人际冲突和群体行为等对人际关系形成与发展的影响,从而使学生正确把握人际关系的本质,有效地处理学习和生活中的各种人际关系,建立和发展和谐的人际关系。

序号	课程预期学习成果	课程目标 (细化的预期学习成果)	教与学方式	评价方式
1	有助于了解自己、加强自我修养、有利于学习者更好、更完善地了解、处理日常生活中的各种问题	邀请几位同学进行情景对话,感受不同性格的人的不同说话方式以及所产生的影响	课堂讲授、教师示范和学生操作并重的方式进行	课堂表现

七、评价方式与成绩

总评构成 (1+X)	评价方式	占比
X1	读书报告	40%
X2	课堂表现	30%
X3	平时作业	30%

“1”一般为总结性评价，“X”为过程性评价，“X”的次数一般不少于3次，无论是“1”、还是“X”，都可以是纸笔测试，也可以是表现性评价。与能力本位相适应的课程评价方式，较少采用纸笔测试，较多采用表现性评价。

常用的评价方式有：课堂展示、口头报告、论文、日志、反思、调查报告、个人项目报告、小组项目报告、实验报告、读书报告、作品（选集）、口试、课堂小测验、期终闭卷考、期终开卷考、工作现场评估、自我评估、同辈评估等等。

本大纲只对“1”的考核方式以及比例进行规定，对“X”不予规定，由任课教师自行决定X的内容、次数及比例，同一门课程由多个教师共同授课的、由课程组共同讨论决定X的内容、次数及比例。

撰写：

系主任审核：

院长签字：

注：教学大纲电子版公布在本学院课程网站上，并发送到教务处存档。