

附件 4:

通识教育核心课 “心理学与自我成长” “主题写作” 系列课程简介

一、2026-2027 学年秋季学期 “心理学与自我成长” 系列课程

各主题介绍

课号	课序号	主 题
1131020859	01	家庭主题
	02	人际主题
	03	自我主题
	04	人际主题
	05	情绪主题
	06	爱情主题

1131020859-01 家庭主题

我们从父母那里继承的不仅仅是外貌的相似,还有行为模式的重复、情感的体验方式、对世界和人生的理解。我们会发现自己很多的优秀品质源于我们的父母,但也有一些内心的困惑甚至痛苦也根源于家庭。了解原生家庭对我们的影响,理解父母养育方式对我们人格的塑造,修正家庭留给我们的问题,是我们成长的必经之路。现在,就让我们一起回到生命的起点——原生家庭中一起去探索吧。本主题围绕个人与原生家庭的关系,回到家庭这一出发点,回归自我探索与成长的中心点。通过团体活动、体验式知识传授和问题解决的形式,探索家庭对自我的影响,

探讨母婴依恋关系对自我的影响，以及父母评价对于自我价值的影响、教养方式对于沟通姿态的影响；学习如何超越家庭的影响实现自我成长，分享松动家庭规条、处理未满足的期待和将父母看作平常人等方法。家庭是我们生命的起点，也是我们成长的摇篮。

1131020859-02、04 人际主题

这是一个人际关系的社会实验室，在这里你可以感受到真诚、温暖、包容和接纳；在这里你可以感受到陪伴，在这里你可能会遇到冲突，但是请相信冲突后，你可以更加清晰地认识自己，看到自己与他人的关系模式。这是一个相遇的时刻，如果你渴望聆听生命深处的声音，如果你想要觉察自己的行为模式，如果你愿意提升人际关系中的品质……那么这将是一趟难忘的心灵之旅。本主题可以有效地促使成员在人际交往中通过观察学习、参与体验、交流讨论，认识自我、发现自我、接纳自我，在安全、自由的氛围中促进成员对人际关系更为敏锐的察觉且表达自己的需要。通过在团体的多重镜像中不断地自我发现，团体成员将了解自己的沟通模式，学习良好的表达与倾听，获得人际应对的矫正性体验，让自己的内在变得成熟，重构人际互动模式；团体活动的互动行为可以帮助成员了解他们在工作、家庭、生活中的角色和职能，学会建立富有成效的人际关系与恰当的界限；自我成长，提升自己的情商和爱的能量，学会在关系中获得并给予爱。

1131020859-03 自我主题

“认识你自己”，相传是刻在阿波罗神庙的三句箴言之一，也是

最有名的一句。人是复杂的生物，世界上最该了解、也最难了解的都是自我。作为大学生，正处于自我整合的心理发展阶段，大多数同学都处于不断探索、在迷茫中寻找自己是谁、自己在哪、自己要去哪的阶段。本主题将带领大家共同探索自我意识的相关内涵和特点，对自己更有内在的洞察力，同时帮助大家更好地了解 and 整合自我，塑造积极健康的自我形象。

1131020859-05 情绪主题

在学习和生活环境中，我们要面对许多不确定性和不断变化的情况，想要积极健康地生活就需要学习和了解情绪管理和压力管理的方法和技巧，学会正确、有效的调节方法是非常重要的。通过调节情绪，有可能改变我们的认知和应对策略，从而改变我们的行为模式。本主题帮助大家认识情绪和压力的积极力量，学习和练习情绪与压力的自我管理策略，拓展解决问题的方式，了解更多管理情绪和压力的方法，有意识地开启“与情绪交朋友、与压力和平共处”的成长之旅。

1131020859-06 爱情主题

“不以结婚为目的的恋爱就是要流氓吗”“颜值在爱情里有多重要”“星座能预测你的爱情吗”“我是否可以同时拥有两份真爱”“如何给我的爱情上个保险”“失恋的伤要如何治愈”……这些有关爱情的追问常常冲击着校园里那一颗颗年轻的小心脏。爱情迸发的瞬间，可能是费洛蒙或者荷尔蒙的化学生理反应，可能是你潜意识里熟悉的味道，也有可能是你未了的一段情结，可随之而来的种种问题，却需要无数心理的

慰藉与解读。既然爱情能与自由、生命相提并论，那它就绝对不是一件小事；为了让我们能够更好地享受、完成这件事，一起来看看心理学是如何解读爱情的吧！本主题带领大家共同探索亲密关系的本质与内涵，亲密关系的不同类型以及如何应对亲密关系中可能带给我们的压力和风险事件的策略。

二、2026-2027 学年秋季学期“主题写作”系列课程各主题介绍

课程简介

“主题写作”课是中传学院（原通识教育中心）于 2020 年启动建设的一门通识核心课程，旨在提高学生有效思考、准确判断、深入交流、清晰表达的能力。该课程选取具有公共性的话题（主题）作为了解、探究和写作的对象和范围，以说理文作为考核的主要形式，将具体的主题内容讲授与写作训练相结合，帮助学生把对事物的“混沌”感觉转化为比较清晰的理性自觉、凝聚为具有理论或实践依据的“论题”；这是一门对学生思维能力和表达能力进行综合训练的课程。

目前，“主题写作”已开设出 13 个不同主题的课程。

课程特色

主题写作采取小班授课，师生比为 1:15，师生间有更多讨论交流的机会，教学模式更加丰富多样。同学们在学习过程中展开研究性写作，并会得到教师及时的指导和反馈，学期内教师在课外会为每位学生安排一对一文稿面批的机会。

2026 秋季学期即将开设的主题及教师简介

为帮助同学们有针对性的选课，本次推介只涉及 2026 秋季学期开课的主题和任课教师。请同学们留意，“主题写作”是系列课程，2026 秋季学期共有 4 个主题开课，它们有共同的课程号，但有不同的课序号，课序号与主题对应，选课前要确定自己要选的课序号与自己属意的主题相一致。

课程号	课序号	主 题
1131020854	01	声音与传播
	03	民国电影中的社会空间
	04	故乡
	05	家与社会

1131020854-01 声音与传播

教师简介：孟伟，中国传媒大学信息传播学院教授、博士生导师。国家级精品课负责人，北京高等学校优秀教学团队负责人。27 年写作课教学经验，曾开设《写作与语言艺术》《文体写作》《评论写作》等各类写作课程 9 门。曾任新概念作文大赛命题组成员。中广联合会学术委员会委员，中广联广播文艺委员会副会长。多年来以声音媒介的深度研究为线索，撰写论文 90 余篇，出版著作 10 余部，主持教育部、广电总局、商务部等 20 余项课题。

主题简介：清晨小鸟的叫声，水流声，风声……是自然的语言；人的第

一声啼哭，是“社会语言”学习的伊始。看多了大片视频直播游戏中的影像，是否留意这其中声音传播的份量？读惯了文字古诗词，是否留意其中关于声音的表达？我们用文字和影像记录历史，是否疏漏了声音表达对于历史的记录……“主题写作：声音与传播”正是这样一门课，用“声音”做管窥之镜，探究声音表达的历史和现状，发现被疏漏的社会声音记录，用声音做线索，整理文化艺术的珍珠，探索新技术与声音传播的未来……只要你爱写作，热衷探索真实，对未知充满期待，“主题写作：声音与传播”为你而不设疆界。

1131020854-03 民国电影与社会空间

教师简介：付晓红，中国传媒大学戏剧影视学院导演系副教授。研究领域：中国电影史，拉美电影，电影空间等。著作有《中国电影图史》（中国传媒大学出版社 2006 年出版，编撰之一）、《拉丁美洲电影作品分析》（世界图书出版西安有限公司，2019）、《孤独迷宫：拉丁美洲电影的空间研究》（中国传媒大学出版社，2018）、《历史·美学·叙事：中国悬疑电影研究》（中国传媒大学出版社，2022）等。

主题简介：电影是空间的忠实纪录者，电影为时间涂上了防腐剂。民国的电影和电影中的民国，使我们透过可触的、可闻的、可见的空间意象，把握民国的心灵世像、社会肌理与时代困境，从而反观当下，厘清自我。本课程以民国电影中的社会空间与当代电影中的民国空间为研究方向，帮助同学从一个特定的主题和角度出发，训练其提出问题、阅读文献、思维训练、理性反思和文字表达等一系列能力。

1131020854-04 故乡

教师简介：哈澍，回族，北京常营人，人文学院副教授、文学博士。

本科毕业于北京广播学院外语系，留校任教至今。长期主讲语言文化类课程；曾外派荷兰任教多年，在跨文化生活中深切体验过作为他国异客的思乡之情；曾主持少数民族语言保护项目，对乡土语言文化有深入理解。擅长以中西对照和语言文化的双重视角，引导学生结合自身生命体验完成有温度、有逻辑的人文主题写作。

主题简介：每个人心里都藏着一座回不去的故乡。它是童年田埂、老屋炊烟，是方言里的温度，也是远行后反复回望的精神原乡。从古诗词里“日暮乡关何处是”的怅惘，到鲁迅《故乡》里物是人非的苍凉，再到当代人漂泊异乡的辗转惦念，乡愁早已刻进中国人的文化骨血，成为我们独有的精神命题。

本课程以故乡、离乡、乡愁为核心母题，打通文学阅读、文化思辨与学术写作，带领你从文字、影像、生活体验里打捞属于中国人的乡土情结，在读懂乡愁背后深层的文化心理与时代矛盾的同时，系统打磨学术论文写作能力。无论你是否有过离家千万里的经历和体验，不管你来自城镇还是乡村，又或者是仅对乡土文学、人文思辨抱有好奇，相信你都能在课堂中找到共情与表达的空间。

1131020854-05 家与社会

教师简介：葛耘娜，马克思主义学院副教授，政治学博士，主要研究领域为法国政治思想、政治思想史、社会治理等。在《读书》《政治思想

史》《知识分子》《云南大学学报》等刊物发表论文多篇。获首届全国思想政治理论课教学展示二等奖。开设《现代西方政治思想》、《卢梭著作导读》等通识类课程，教学中强调理论深度与广度的结合，注重经典阅读在课程中的基础作用。

主题简介：现代文明尊重个体的权利和尊严，个体很大程度上也逐渐成为现代人表达与行事默认的起点。同时，毫无疑问，支撑个体最初的情感来源是家，家也是教育和塑造个体的摇篮。而在中国传统文化中，“修齐治平”构成了中国人的生存意义，家则是从个体到国家，再到天下的重要枢纽。无论是现代，还是传统，我们的成长都经历着从家走向社会、从个体走向共同体的道路。在这个过程中，如何处理个体与家庭、个体与社会、家庭与社会的关系是一个严肃而重要的课题。本课程以人文社科领域的经典文本为切入点，围绕这三重关系带领同学们展开深入的阅读、研讨和写作训练，同时进行一场对自我成长的审视和反思。