

关于 2020-2021 学年第二学期（春季）研究生 网上选课的通知

各研究生培养单位、各位研究生同学：

根据学校教学安排，我校 2020-2021 学年第二学期（春季）研究生网上选课即将开始。注意事项如下：

1. 选课对象：所有在 2020-2021 学年第二学期（春季）有课程安排的研究生，均须在研究生管理信息系统（网址：yjsxk.ynu.edu.cn）中完成选课。

2. 选课系统开放时间：选课开放时间 2021 年 1 月 6 日——3 月 21 日。

3. 请研究生按照所在专业培养方案及个人培养计划的要求，安排专业课程的学习，并在“研究生管理信息系统”中完成选课。系统选课、退课，须于 2021 年 3 月 21 日以前完成，逾期系统不再开放。选课后因故不能完成学习的课程，须在该时段内在系统中进行退选，若未在规定时间内退课的，视为已选该门课程，平时成绩及考试成绩将如实记录。

4. 2020 级全日制学术学位硕士生的学位公共课、公共选修课每个学期均开设，由学生自行选课。学生选课应按照所属培养单位的所在校区选课，原则上不能跨校区选课。在选“文献检索”课时，请根据本专业培养方案对本门课程的选课要求进行选课，切勿错选。2020-2021 学年第二学期（春

季) 学术学位硕士生公共课开课情况如下(具体以系统安排为准):

课程名称	课程类别	学分
英语读写	学位公共课	2
英语听说	学位公共课	2
中国特色社会主义理论与实践 研究	学位公共课	2
马克思主义与社会科学方法论	学位公共课	1
自然辩证法	学位公共课	1
文献检索	公共选修课	1

5. “通用学术英语”为全校性公共选修课程, 2 学分; 硕士生、博士生均可选上该门课程。

6. 针对研究生在学习及生活中面临的主要心理困扰, 下学期学校新增全校性公共选修课程“研究生的压力应对与心理健康教育”, 1 学分, 旨在提升研究生科学应对压力、有效管理生活应激和心理冲突的能力, 提升个体的心理素质。有兴趣的硕士生、博士生均可选上该门课程, 具体课程简介请看附件 1。

7. 因受任课教师上课时间调整等因素的影响, 部分课程的安排可能发生变化, 请同学按照系统中公布的最新课程安排上课。

8. 办理重修手续的时间为 3 月 8 日——3 月 21 日。请

需要办理重修的同学在以上时段登录研究生管理信息系统，从“学生重修申请”模块提交申请，经学院审核通过后到研究生院办理线下流程，逾期不予办理。

附件：1.《研究生的压力应对与心理健康教育》课程简介



《研究生的压力应对与心理健康教育》

课程简介

一、课程简介

采用线上和线下相结合的方式，聚焦研究生在学习及生活中面临的主要心理困扰。线上资源使用“清华学堂在线”—中国农业大学《研究生的压力应对与心理健康》，学生以普及心理卫生基础知识和提升研究生心理保健意识为目标，开展线上视频学习，；线下学习，主要采用教师带领讨论视频资料，及以“压力管理、人际关系、自我意识、情绪情感”为主题开展线下的知识讲授、案例分析、角色扮演等方式的学习，旨在提升研究生科学应对压力和有效管理生活应激和心理冲突的能力，提升个体的心理素质。

二、承担教学单位

云南大学心理健康咨询服务中心

三、课程性质及学分学时

公共选修，周学时：2 学时，总学时 18，1 学分。

四、考核形式

- 1.期中考试：小组汇报，每个小组提交小组汇报 ppt；
- 2.期末：课程论文，2500-3000 字，手写版。

五、教学安排

2020—2021 学年第二学期（春季）周历（东陆校区）

周次	学时	讲授内容	作业（实验）或其他	授课教师
第2周	2	第1章 自我接纳悦发展——研究生自我意识与	课堂讨论、团体活动	林婵
第4周	2	第1章 自我接纳悦发展——研究生自我意识与	课堂讨论、团体活动	林婵
第6周	2	第2章 情绪管理调健康——研究生情绪管理与	课堂讨论、团体活动	杨杨一帆
第8周	2	第2章 情绪管理调健康——研究生情绪管理与	课堂讨论、团体活动	杨杨一帆
第10周	2	期中考察	小组汇报	杨杨一帆、滕燕
第12周	2	第3章 和谐人际促成长——研究生人际关系的	课堂讨论、团体活动	滕燕
第14周	2	第3章 和谐人际促成长——研究生人际关系的	课堂讨论、团体活动	滕燕
第16周	2	第4章 压力应对抗挫折——研究生压力管理与	课堂讨论、团体活动	何垚
第18周	2	第4章 压力应对抗挫折——研究生压力管理与	课堂讨论、团体活动	何垚

2020—2021 学年第二学期（春季）周历（呈贡校区）

周次	学时	讲授内容	作业（实验）或其他	授课教师
第1周	2	第1章 自我接纳悦发展——研究生自我意识与	课堂讨论、团体活动	林婵
第3周	2	第1章 自我接纳悦发展——研究生自我意识与	课堂讨论、团体活动	林婵
第5周	2	第2章 情绪管理调健康——研究生情绪管理与	课堂讨论、团体活动	杨杨一帆
第7周	2	第2章 情绪管理调健康——研究生情绪管理与	课堂讨论、团体活动	杨杨一帆
第9周	2	期中考察	小组汇报	林婵、何垚
第11周	2	第3章 和谐人际促成长——研究生人际关系的	课堂讨论、团体活动	滕燕
第13周	2	第3章 和谐人际促成长——研究生人际关系的	课堂讨论、团体活动	滕燕
第15周	2	第4章 压力应对抗挫折——研究生压力管理与	课堂讨论、团体活动	何垚
第17周	2	第4章 压力应对抗挫折——研究生压力管理与	课堂讨论、团体活动	何垚