









《大学生心理成长》是吉林大学学生心理健康指导中心创建的系列微课,课程 邀请国内百余名优秀青年心理教师在线授课,旨在应用现代信息技术与平台,整合 校内外心理教育优质资源,搭建内容精到、形式新颖、灵活多样、交流便捷、指向 性强,更加贴近学生实际需求的滴灌式、渗透式微课教育指导体系,全力为学生的 心理健康成长保驾护航。

**授课对象**:全体研究生(含硕士研究生、博士研究生和直博生) **课程性质**:研究生公共选修课,2学分,32学时

**考试方式:**考查(通过与否)

开课时间: 2022年9月15日至2022年12月25日 (25日23:59结课)





**计分标准**:本课程根据在线视频学习进度计分(章测试和期末 测试为辅助学习内容不计分),结课后学习情况不计入成绩。 **成绩评定:**课程仅考查通过与否。全部课程为59学时,选课学 生需至少完成32学时。按照完成32学时达标计算,智慧树平台显 示分数大于等于54分即为通过。

课程答疑QQ群: 741660617 (1群, 优先)、 628980148 (2群, 备用)





### 学生可通过两种方式学习课程



### 2.WEB学习——www.zhihuishu.com





知到APP下载

### **知到 APP** 用手机随时学习

### APP 操作方法——



#### 新生—之前未登陆过的同学 打开知到APP,在【我的】模块点击【未登录】,选择<mark>学号</mark>登录,输入自己的 学校【吉林大学】、自己的学号及初始密码123456,按提示操作即可。

@ 7 0 49% 4



×	选择学校	确定
Q 请输入关键	建词,搜索你的学校	
安徽粮食工程职	业学院	
安徽广播电视大	学	
阿勒泰职业技术	学院	
安徽艺术学院		
安徽文达信息工	程学院	
鞍山市交通运输	学校	
安徽财贸职业学	院	
安徽商贸职业技	术学院	
安阳学院		
安宁市昆钢第一	中学	
安顺职业技术学	院	
澳门城市大学		
澳门大学		
安徽经济贸易职	业技术学校	

22:55

... 中国联通 중









#### 新生—之前未登录过的同学 在学号登录、验证姓氏、绑定手机号、修改初始密码后, 会弹出课程确认的界 面,点击确认即可。







#### 新生一之前未登陆过的同学 使用手机号/学号及修改过的密码登录,即可看到已经导入的课程。







### 在手机号码仍正常使用时,未登录状态下,在登录页面的【登录】按钮下方有 【忘记密码】,可通过绑定的手机号或邮箱进行找回。





如不再使用智慧树平台上原绑定的手机号码,通过忘记密码中的【忘记手机号】 功能,我们将帮助您重置密码,使您能够正常使用学习。

手机号验证

分享







### 若需要修改自己的认证信息,可在【我的】模块点击头像进入到【个人资料】 页,点击【修改认证信息】项,即可进入修改页面。

@ **1** Ø 50% 🔳

•11 中国联通 4G	15:56	e	<b>7 9</b> 54%
0			ତ
<b>刘小二</b> 学号 1234	56346		>
<b>无顶到 VIP</b> 开通会员,享6大特	* 🌰 权		立即开通
<b>「</b> 账户	<b>。</b> 知豆		<b>令</b> 证书
学校选课			
<b>《</b> 昆山登云	科技职业	<b>2</b> 共享课	<b>0</b> 校内课
其他功能			
① 我的已学			>
(1) 我的下载			>
④ 我的关注			>
C. 我的收藏			>
(Q) 发现	<b>送</b> 学习	<b>《</b> ③ 考研	き 我的

<	个人资料	
姓名		刘小二
性别		男〉
账号信息		
手机		151****0133 >
绑定微信		立即绑定 >
修改认证信息		修改>
教育经历		+添加

16:15

■ 中国联通 4G





# APP 操作方法-



打开APP后,点击【学习】即可看到已选 择的课程,点击图片即可开始学习; 注意.学习时,请关注角标为学分课,角 标为兴趣课或是公开课的是同学们自己在知到 APP里选择的,这个课看完没有分数!要学习 学分课!学分课!学分课!

# APP 操作方法——学习



┃中国联通 穼	08:59	
<	成绩分析	
<b>  当前成绩</b> 学分课,请认真对待		0分
	" <b>现 古 收 Ⅳ Ⅳ 区 正</b> 市 让你的大学履历轻松脱¥	
┃ № 颈 万 竹丁		C 重新校验 0分/10分 平时测试
0分/50分 平时分		<b>0</b> 分/40分 期末考试
• 平时分		平时分攻略 🖃
	查	<b>0/50</b> 看我的平时分 >

#### 【成绩】模块

在学习过程中,学生可点击【学习】模块中的 【成绩】入口,可查看该门课的当前成绩、学习时间、 考试时间、成绩规则。以及当前获得的参考分数; 注意:【成绩分析】中的分数仅作为学习过程 中的参考,智慧树最终成绩以成绩发布后为准。如 果觉得有问题,可先自行刷新一下再查看; **本课程仅根据在线视频学习进度计分**(章测试 和期末测试为辅助学习内容不计分)

## APP 操作方法—— -



学习进度-【教程】下显示则为本课程的课程目录及
对应的课程视频及每节视频的视频长度。
智慧树视频学习进度是根据学生的累计观看时间来计算的,
拖拽播放进度条是无法累计观看时间的,请认真观看视频。
当前视频观看完毕后,请手动切换至下一个小节进行播放,
已完成的小节前方会出现打勾的标志,此时您可以获得该节视频的学习进度。若未显示打勾的标志,则说明该节视频还未完

#### 整观看完毕,请继续观看。

如果在观看视频时出现卡顿,可在全屏模式下播放器底部 右下角切换来调整清晰度。也可以先下载教程视频,下载后可 离线(非联网状态)观看视频,等到下次联网时会自动提交离 线进度。已下载成功的视频会在【教程】列表中有标识。

# WEB 操作方法——学习

登录网址www.zhihuishu.com,按照APP方法 注册/登录即可,建议使用谷歌/火狐浏览器;





## WEB 操作方法——学习

#### 显示所导入课程的选课列表,学生点击【确认课程】即完成了登录流程;







课程卡片中的见面课、 作业考试、成绩分析等 功能,操作与APP端类 似,在此不再赘述。

# 问题解决 方便快捷

▶ 有任何疑问可咨询智慧树平台首页 在线客服。平台使用操作说明请点 击图中红色框所示客户服务中心。 观看学生/教师操作说明。



> 更可打开微信小程序 "智慧树•教学帮" 使用自助查询,常见 问题自己即可快速解 决;也可通过微信客 服咨询。





2021秋冬学期 TOP100 通识课程



联系