

杭州师范大学

应用心理学（非师范）专业

本科培养方案

（2024 级）



杭州师范大学教务处编印

2024 年 8 月

应用心理学专业（非师范）本科培养方案

一、培养目标

应用心理学专业（非师范）立足浙江，面向全国，按照“立德树人”的总目标，根据“科学和创新引领、理论和实践融通、品格和能力并重”的理念，培养品格健康、专业过硬、素质出众，富有理想信念，兼具科学精神和人文素养，具有国际化视野，能够在心理咨询和康复机构、医疗部门、企事业单位，从事心理咨询、康复和治疗、人力资源管理、用户体验和心理科学研究等工作，“知心理规律，懂心理研究，擅心理服务”的应用型的心理学卓越人才。

毕业后 5 年左右的预期目标是：

目标 1：信念坚定，保持初心。具有坚定正确的政治信念，践行社会主义核心价值观，热爱社会心理服务相关工作，自觉遵守法律法规和职业伦理，具有强烈的社会责任感，以解决国家重大战略问题和推动社会心理服务体系建设为己任，能将职业成就、自我实现和服务社会以实现“健康中国”的理想相结合。

目标 2：专业精湛，服务社会。具有扎实的心理学专业基础和广阔的多学科视野，系统掌握心理学的基本理论和方法，熟知个体和群体的心理发生和发展规律，能够独立开展心理研究，擅长用科学的思维和方法理解 and 解决社会心理相关的问题，具备优秀的学科素养和精湛的专业技能，在心理咨询、治疗康复和企业管理与应用领域发挥所长，追求卓越。

目标 3：乐群宜人，持续发展。具有积极的心理品质，拥有终身学习能力、持续发展能力、合作利他意识和社会适应能力；保持共情心、责任心、求知欲和好奇心，具备良好的情绪调控能力和自我管理能力，具有科学创新精神和人文关怀意识。

二、毕业要求

能够满足国家和社会对心理服务人才的需求，经过四年培养，毕业生具备高尚的道德品质、优秀的心理素养、完整的知识体系、出色的实践技能、严谨的科学思维、卓越的创新精神，成为能够胜任社会心理服务工作的心理学专业人才。

（一）毕业要求指标点

1 砥砺德行

1-1 [社会认同] 通过通识课程理论和实践的教育以及专业课的学习，毕业生能践行社会主义核心价值观，认同中国特色社会主义制度，具备良好的法律素养和强烈的社会责任感，在心理学的应用实践中，贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想。

1-2 [职业认同] 通过心理学专业课程的理论和实践的学习，毕业生能够培养对心理学专业的热爱，立志投身于心理学相关的工作，能够自觉遵守心理学实践研究的职业规范，兼具科学创新精神和人文关怀意识。

2 实践专业

2-1 [学科基础] 通过系统地学习所有专业相关的课程，毕业生能够系统掌握心理学主干课程知识和专业方向课程知识，能够打好扎实的专业基础，具有良好的学科素养，能够熟练地阅读本专业的中英文文献，具有较强的专业交流的能力。

2-2 [知识融合] 通过专业必修和选修课程中其他学科知识的学习，毕业生具备神经科学、精神病学、数学、计算机科学等相关学科知识；通过专业必修课程的学习，具备教育理论和实践方面的知识；通过通识课程教育，学习人类文明进步与文化发展的通识知识，不断完善知识体系。

2-3 [专业素养] 通过专业核心课程、个性化选修课程的学习和实践环节的训练，毕业生具备研究设计

和数据处理能力、心理测量和评估能力、心理咨询、辅导和治疗能力、心理危机干预能力、人力资源管理和用户体验设计能力。

2-4 [实践能力] 通过专业课程中实践环节和专业实训的锻炼，通过专业课程的学习，通过参加大学生公益类、创业类的比赛，毕业生能够理论联系实际，具有将所学知识应用于实践的强烈意愿，具备综合运用心理学知识和技能解决现实问题的能力，充分体现心理学专业在社会服务和治理方面的必要性和重要性，开展有效的多方沟通，具备组织和协调能力，具备计划性、条理性、主动性和尽责性，具备解决实践过程中常见和突发问题的能力。

3 学会创新

3-1 [科学思维] 通过心理学科学理论和方法的系统学习和训练，毕业生具有敏锐的问题意识；通过实验心理学、心理学研究方法以及培养环节中科研方面的训练，以及参加挑战杯等学术类比赛，毕业生能够将社会心理服务中的实践问题转化为科学研究问题，具有突破经验性思维和常识思维的意识，具备独立开展心理学应用研究的能力，具有批判思维，能够运用科学思维来理解和解决现实问题。

3-2 [创新精神] 通过创新类通识选修课程的学习以及专业课程和实践环节对创新意识的培养，毕业生对学习和生活充满好奇心，具有开放性和灵活性的思维方式，对陌生情境和模糊思维具有较好的容忍性，能够利用所学知识和相关资源，对所发现的问题进行主动探索，具有独立思考和科学探索的精神。

4 学会发展

4-1 [持续学习] 通过通识课程的学习，以及通过对应用心理学课程的学习和实践，毕业生能够树立终身学习的理念，保持求知欲，具备主动学习新知识和新技能的强烈意愿和出色能力，能够自觉充分利用现代化的信息技术，不断完善知识体系、提升专业素养、提高问题解决能力。

4-2 [规划执行] 通过对应用心理学课程的学习，经过相关实训实践环节，毕业生能够明确自己在专业领域的发展方向，主动做好职业生涯规划，善于学习，积极主动锻炼，具有良好的执行力。

4-3 [发展适应] 通过应用心理学课程的学习，通过专业实训实践环节的锻炼，毕业生能够培养乐观坚韧的心理品质，培养共情、感激和责任心，热爱生活和学习，增强自我效能感，发展出积极的人格特质和良好的自制力、适应和塑造新环境的能力。

4-4 [沟通合作] 通过课堂小组合作的学习、专业实训和实践环节的锻炼，毕业生能够具备发展健康人际关系的能力，具有良好的社会智力、沟通能力和合作利他意识。

三、“培养目标-毕业要求”和“毕业要求-课程体系”对应矩阵

（一）“培养目标-毕业要求”对应矩阵

一级要求	二级要求	品德目标	专业目标	素质目标
砥砺德行	社会认同	●		
	职业认同	●		
实践专业	学科基础		●	
	知识融合		●	
	专业素养		●	
	实践能力		●	
学会创新	科学素养		●	
	创新精神		●	
学会发展	持续学习			●
	规划执行			●
	发展适应			●
	沟通合作			●

(二) “毕业要求-课程体系”对应矩阵

(以关联度标识, 课程与某个毕业要求的关联度根据该课程对相应毕业要求的支撑强度来定性估计, H: 表示关联度高; M: 表示关联度中; L: 表示关联度低。)

课程性质	课程模块	课程名称	毕业要求											
			磨砺德行		实践专业				学会创新		学会发展			
			社会认同	职业认同	学科基础	知识融合	专业素养	实践能力	科学素养	创新精神	持续学习	规划执行	发展适应	沟通合作
通识必修课	思政类	思想道德和法治	H	H							M		M	M
		中国近代史纲要	H	H							M		M	M
		马克思主义基本原理	H	H							M		M	M
		毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	H	H							M		M	M
		习近平新时代中国特色社会主义思想概论	H	M							M		M	M
		形势与政策	H	H										
		“四史教育”模块	H	H							M	L	M	L
	军体类	大学体育 I-IV									H	M	H	M
		国家学生体质健康标准测试									H	M	H	M
		军事训练	M	M							H	M	H	M
		国防教育	M	M							H	M	H	M
	外语类	大学外语 (通用-高阶)			H	M	M				H	H	H	H
	创新创业类	大学生职业发展与就业指导	M	M							H	H	H	H
		大学生创业基础教育	M	M						H	H	H	M	M
通识选修课		经典研读与文化遗产	H	M		M				L	M		M	M
		创新精神与创业实务				M				H	M		M	M
		国际视野与文明对话		M		M				M	M		M	M
		数理基础与科学素养				M			M	M	M		M	M
		信息技术与现代生活				M			M	M	M		M	M
		生态环境与生命关怀		M		M			M	M	M		M	M

课程性质	课程模块	课程名称	毕业要求											
			磨砺德行		实践专业				学会创新		学会发展			
			社会 认同	职业 认同	学科 基础	知识 融合	专业 素养	实践 能力	科学 素养	创新 精神	持续 学习	规划 执行	发展 适应	沟通 合作
通识 选修课		艺术鉴赏与审美体验									M		M	M
		社会发展与公民责任	H	H							M	L	M	M
	新时代 思想专题	习近平总书记关于教育的重要 论述研究	H	H							M	L	M	L
		习近平法治思想概论	H	H							M	L	M	L
学科基础 平台课		心理学概论		M	H	M	H		M	M				
		心理统计学			H	H	H		M					
		专业导论和心理学进展		M			H		M					
专业 核心课		高等数学 C1			H	H	M				M			
		线性代数 C3			H	H	M				M			
		概率与数理统计			H	H	M				M			
		发展心理学			H	M	H		M	M	M			
		实验心理学			H	M	H	L	M	M	M			
		心理测量学			H	M	H	L	M	M	M			
		心理学研究方法			H	H	H		M	M	M			
		认知心理学			H	M	H		M	M	M			
		社会心理学			H	M	H		M	M	M			
		管理心理学			H	M	H	H			M	H	H	M
		心理学史			H	M	H		M	M	M			
		人格心理学			H	M	H		M	M	M			
		教育心理学			H	M	H		M	M	H			
		异常心理学			H	M	H				M			
		临床心理学			M	M	H	L			L			H

课程性质	课程模块	课程名称	毕业要求											
			磨砺德行		实践专业				学会创新		学会发展			
			社会 认同	职业 认同	学科 基础	知识 融合	专业 素养	实践 能力	科学 素养	创新 精神	持续 学习	规划 执行	发展 适应	沟通 合作
个性化 选修课程	科学研究 素养	文献阅读与写作			M	M	H	H	H	H	H			
		生理心理学			H	M	H	L	M	M	M			
		心理学实验程序设计			H	M	H	H	H	H	H			
		专业英语			H	M	H		H	H	H			
		数据处理和软件应用			H	M	H	H	M		H			
		心理学研究思维训练			H	M	H	H	H	H	H			
		认知神经科学概论			H	M	H		H	H	H			
		认知神经科学研究方法			H	H	H	M	H	M	H	M	H	M
	心理咨询 与辅导	心理咨询原理			H	M	H	M			M	M	H	M
		团体辅导理论和技术				M	H	H		M	M		H	M
		家庭教育			H	M	H	H			M		H	M
		积极心理学			H	M	H	M			M	M	H	M
		儿童行为改变技术				M	H	M			M	M	H	M
		中小学心理健康教育课程设计				M	H	M			M	M	H	M
		心理咨询实务				M	H	H			M	M	H	M
		中学生生涯咨询与辅导				M	H	M			M	M	H	M
		个别心理咨询技巧				M	H	M			M	M	H	M
	心理治疗 与康复	儿童行为问题评估与干预				M	H	H	M	M	H	M		H
		学习障碍评估与干预				M	H	M			M	M	H	M
		心理危机干预				M	H	H			M	M	H	M
		特殊教育学			H	H	M							
		融合教育导论			H	H	M							
		健康心理学				M	H				M	M	H	M
		游戏治疗				M	H	H			M	M	H	M

课程性质	课程模块	课程名称	毕业要求											
			磨砺德行		实践专业				学会创新		学会发展			
			社会 认同	职业 认同	学科 基础	知识 融合	专业 素养	实践 能力	科学 素养	创新 精神	持续 学习	规划 执行	发展 适应	沟通 合作
个性化 选修课程	心理治疗 与康复	自闭症儿童教育			H	H	M							
		儿童言语康复				M	H	M			M	M	H	M
		犯罪心理和罪犯矫正专题				M	H	H			M		H	M
	企业管理 与应用	员工心理援助				M	H	H			M		H	M
		心理学创新创业训练				M	H	H	H	H	M		H	M
		python 实用编程			H	M	H				M	M	M	M
		人力资源管理概论	M	M		M	H	H			M		H	M
		广告与消费者心理学				M	H	H			M		H	M
		工程心理学				M	H	H			M		H	M
		用户体验设计				M	H	H			M		H	M
		决策心理学				M	H	L			M		H	M
实践环节、 毕业论文 和其他		专业见习	M	H		H	H	H	L	M	M	H	H	H
		专业实习	M	H		H	H	H	L	M	M	H	H	H
		毕业论文	M	H		H	H	H	H	H	M	L	L	M
		专业技能训练				M	H	H						L
		II 类学分		M		M		H		M	H		H	H

四、学制和学位

基本学制为四年，学生可根据自身情况在三至六年内完成学业。

取得毕业资格，并达到学校规定的授予学士学位标准，授予理学学士学位。

五、最低毕业学分及课内学时（含Ⅱ类学分）

本专业最低学分为 166 学分（其中 I 类学分为 160，Ⅱ类学分为 6 学分），I 类学分为教学计划中的学分，Ⅱ类学分为课外各类实践性学分，包括学生参加专业见习、服务性学习、学科竞赛、技能训练、学术成果、学科创新获奖、开放性实验（实训）、职业资格认证、科研训练（不含毕业设计、论文）及团委、学生处等部门组织的社会实践活动等经认定的学分。Ⅱ类学分具体实施办法见学校相关文件规定。学生须修满两类学分方可毕业。

六、课程结构、课程设置及学分分配

共设置五类课程：（1）通识课，其中公共必修课 39 学分，选修课 10 学分；（2）学科基础平台课 10 学分；（3）专业核心课程 43 学分；（4）主修专业选修课 41 学分；（5）实践类课程 17 学分。

（一）课程结构

课程结构由通识教育课程和专业课程组成。通识教育课程包括通识教育必修课程和选修课程；专业课程包括学科基础平台课程、专业核心课程、个性化专业选修课程。

表 1 课程结构比例表

课程类型	修习类型	课程门数	学分		实践学分	
			学分数	学分比例 (%)	实践学分数	实践学分比例 (%)
通识教育课程	必修课	23	39	23.5	9	5.4
	选修课		10	6.1		
学科基础平台课程	必修课	3	10	6.0	2	1.2
专业核心课程	学科专业课程	15	43	25.9	8.5	5.1
个性化专业课程	科学研究素养		41	24.7	11.5	6.9
	心理健康应用					
	心理治疗与康复					
	企业管理与应用					
实践环节	必修课	4	17	10.2	17	10.2
Ⅱ类学分	必修	3	6	3.6	6	3.6
合计			166	100	48.5	33.5

(二) 课程设置与学分分配

表2 通识教育课程设置与学分分配

1. 通识必修课程 39 学分

课程 代码	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注 课外学时
			理论课	实验(训)课		
601112101	思想道德与法治 Ideology and Morality and Rule of Law	3*	42	12	一春	
601113101	中国近现代史纲要 Chinese modern history outline	3*	42	12	一秋	
601114101	马克思主义基本原理 The Basic Principles of Marxism	3*	42	12	二春	
601115101	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 Course Outline of Mao Zedong Thought and The Theoretical System Of Socialism With Chinese Characteristics	3*	42	12	二秋	
601116101	习近平新时代中国特色社会主义思想概论 Introduction to Xi Jinping Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era	3*	42	12	二春	
601117101	形势与政策 Situation and Policy	2	36	12	一二三年级 持续开设	
061001001	大学体育 I College P.E. I	1*		32	一秋	
061001002	大学体育 II College P.E. II	1*		32	一春	
061001003	大学体育 III College P.E. III	1*		32	二秋	
061001004	大学体育 IV College P.E. IV	1*		32	二春	
061002201	国家学生体质健康标准测试 National Student Physical Health Test	1		32	三秋 四秋	
761002311	军事训练 Military Training	2		两周	一秋	
761002312	国防教育 National Defense Education	2*	32		二秋	
	大学外语 (通用) College Foreign Languages (general)	3*	48		一秋	
	大学外语 (拓展) College Foreign Languages (extended)	3*	48		一春	
	大学外语 (高阶) College Foreign Languages (advanced)	2*	32		二三年级 滚动开设	
761001401	大学生职业发展与就业指导 Career Planning and Employment Guidance for College Students	1	16		二秋 三秋	

课程 代码	课 程 名 称		课程 学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注 课外学时
				理论课	实验(训)课		
076000001	大学生创业基础教育 Entrepreneurship and Basic Education of College Students		2	32		一秋	
610201101	写作与沟通 Writing and Communication		1	16		一二年级 滚动开设	
602000001	“四史 教育” 模块	《中国共产党史》 History of the Communist Party of China	1	16		春秋滚动 开设	
012000001		《新中国史》 History of People's Republic of China		16		春秋滚动 开设	
262000001		《改革开放史》 History of Reform and opening up		16		春秋滚动 开设	
092000001		《社会主义发展史》 The History of Socialism Development		16		春秋滚动 开设	

注：大学外语课程总计 8 学分，主要语种为英语。具体要求见《大学外语课程设置与实施说明》。

2. 通识选修课程 10 学分

课程 代码	课 程 类 别		课程学分	课内学时		建议修读 年级学期	备注
				理论课	实验(训)课		
	经典研读与文化遗产		10			春秋滚动开设	
	创新精神与创业实务					春秋滚动开设	
	国际视野与文明对话					春秋滚动开设	
	数理基础与科学素养					春秋滚动开设	
	信息技术与现代生活					春秋滚动开设	
	生态环境与生命关怀					春秋滚动开设	
	艺术鉴赏与审美体验					春秋滚动开设	
	社会发展与公民责任					春秋滚动开设	
	新时代 思想专题	习近平总书记关于 教育的重要论述研究				春秋滚动开设	
		习近平法治思想概论				春秋滚动开设	
		国家安全教育			春秋滚动开设	1	
		中华民族共同体概论			春秋滚动开设		

注：1. 艺术鉴赏与审美体验类课程：要求所有学生修读 2 学分（艺术类专业除外）；

2. 建议人文社科类和自然科学类专业互选至少 2 学分课程；

3. 《习近平总书记关于教育的重要论述研究》课程要求所有师范生以及教育学学科学生必须修读；

4. 《习近平法治思想概论》课程已纳入法学专业核心必修课。

5. 《国家安全教育》课程要求所有在校学生必须修读。

表 3 专业课程设置与学分分配

1. 学科基础平台课程 10 分

课程 代码	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议 修读 学期	副修 课程
			理论 课	实验 (训)课		
294150101	▲心理学概论 Psychology Introduction	5*	64	16	一秋	√
294151101	心理统计学 Psychological Statistics	4*	48	16	一秋	√
294152001	专业导论和心理学进展 Introduction to Psychology Majors and Advances	1	16		一秋	

2. 专业核心课程 43 学分

课程 代码	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议 修读 学期	副修 课程
			理论 课	实验 (训)课		
024902041	高等数学 C1 Advanced Mathematics C1	3*	48		一秋	
024903043	线性代数 C3 Linear Algebra C3	2*	32		二秋	
024906001	概率与数理统计 Probability and Mathematical Statistics	3*	48		二春	
294153101	▲发展心理学 Developmental Psychology	3*	32	16	一春	√
294154101	▲实验心理学 Experimental Psychology	5*	64	16	一春	√
294155101	★心理测量学 Psychological Testing	2	8	24	二秋	√
294112001	▲心理学研究方法 Psychology Research Methods	4*	64		二秋	√
294113001	认知心理学 Cognitive Psychology	3*	48		二秋	√
294156101	社会心理学 Social Psychology	3	32	16	二秋	√
294157101	管理心理学 Management Psychology	3*	32	16	二秋	√
104034001	心理学史 History of Psychology	2*	32		二春	√
294158101	人格心理学 Personality Psychology	3*	32	16	二春	√
294159001	教育心理学 Educational Psychology	2*	32		二春	√
294160101	异常心理学 Abnormal Psychology	3	32	16	二春	√
294161101	临床心理学 Clinical Psychology	2	16	16	三秋	√

3. 个性化专业选修课程 41 学分

专业选修课程分为科学研究素养、心理咨询与辅导、心理治疗与康复、企业管理与应用模块四个模块。

※为建议选修课。

课程 代码	课程 模块	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议 修读 学期	副修 课程
				理论 课	实验 (训)课		
295257101	科学 研究 素养	文献阅读和写作※ Literature Reading and Writing	2	16	16	一秋	√
114626001		生理心理学 Physiologic Psychology	3*	48		一春	√
295258101		心理学实验程序设计※ Programming for psychological experiments	2	16	16	一春	
115651001		专业英语 Professional English	2	32		一春	√
295259101		数据处理和软件应用※ Data Analysis and Software Application	3*	32	16	一春	√
295260101		心理学研究思维训练※ Psychological Research Training	2	16	16	二秋	
114632001		认知神经科学概论 Introduction to Cognitive Neuroscience	2	32		二春	√
115653001		认知神经科学研究方法 Research Methodology in Cognitive Neuroscience	2	32		三春	
295261101	心理 咨询 与 辅导	心理咨询原理※ The principles of Psychological Counseling	3*	32	16	二秋	√
295262101		团体辅导理论与技术※ Theory and Technology of Group Counseling	3	32	16	二春	√
295263101		家庭教育 Parenting Education	2	16	16	二春	
295265101		积极心理学※ Positive Psychology	2	16	16	三秋	
295266101		儿童行为改变技术※ Behavior Modification Techniques	2	16	16	三秋	√
295267101		中小学心理健康教育课程设计 Design of Mental Health Education Curriculum in Primary and Middle School	2	16	16	三秋	
295264101		心理咨询实务 Psychological Counseling practice	2	16	16	三春	
295268101		中学生生涯咨询与辅导 Career Counseling and Guidance	2	16	16	三春	
295269101		个别心理咨询技巧※ Advances in Counseling Psychology	3	16	32	三春	√

课程 代码	课程 模块	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议 修读 学期	副修 课程
				理论 课	实验 (训)课		
295270101	心理 治疗 与 康 复	儿童行为问题评估与干预 Assessment and intervention of behavioral problems in children	2	16	16	三秋	
295271101		学习障碍评估与干预※ Evaluation and Intervention of Learning Disabilities	2	16	16	三秋	√
295272101		心理危机干预※ Psychological Crisis Intervention	2	16	16	三秋	√
295178001		特殊教育学 Special Education	2	32		三秋	
115634001		融合教育导论 Introduction of Inclusive Education	2	32		三秋	
295273101		健康心理学 Health Psychology	2	16	16	三春	
295274101		游戏治疗※ Play Therapy	2	16	16	三春	
114614001		自闭症儿童教育※ Education of Children with Autism Spectrum Disorder	2	32		三春	
295275101		儿童言语康复 Language Rehabilitation of Children	2	16	16	三春	
295276001		犯罪心理与罪犯矫治专题※ Topics on Criminal Mind and Criminal Correction	2	32		三春	
295279101	企 业 管 理 与 应 用	心理学创新创业课程※ Innovation and Entrepreneurship for Psychology Students	2	16	16	二春	
295280101		Python 实用编程※ Practical programming Using Python	2	16	16	三秋	
295277101		人力资源管理概论※ General Introduction Human Resource Management	3	32	16	三春	√
295278101		广告与消费者心理学※ Advertisement and Consumer Psychology	3	16	32	三春	
114633001		工程心理学※ Engineering Psychology	1	16		三春	
295281101		用户体验设计※ User Experience Design	2	16	16	三春	
295185001		决策心理学 Decision making	2	32		三春	
295282101		员工心理援助※ Employee Assistance Program	2	16	16	三春	

表 4 实践环节设置与学分分配

1. 实践环节 17 学分

课程 代码	课 程 名 称	课程 学分	课内学时		建议 修读 学期	副修 课程
			理论 课	实验 (践)课		
114656301	专业见习 Professional Trainee	2		8 周	一二 三春	
114657301	专业实习 Professional Practice	8		16 周	三春 四秋	
104903301	毕业论文 Graduation Thesis	6			四春	√
114658001	心理技能训练 Training of Psychological Skills	1			三春	

注：1. 课程标注说明：学位课程▲；双语授课课程★；单独开设实验（训）课程◆；考试课程*。

2. 副修课程在表格中打√。

3. 副修专业课程说明：修满 35 学分，可获副修专业证书；修满 71 学分（含毕业论文或毕业设计、学位课程）可获副修专业学位。

2. II 类学分 6 学分

（非收费学分，另详见具体管理办法）

II 类学分结构表	
创新创业类	不高于 2 学分
劳动教育类	不少于 2 学分
社会实践类	不高于 2 学分（寒暑期社会实践活动至少 1 学分；心理健康实践活动至少 1 学分）