第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787030267276

10位ISBN编号：7030267273

出版时间：2010-2

出版时间：张大均 科学出版社 (2010-02出版)

作者：张大均 编

页数：282

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

在生存和发展竞争十分激烈的21世纪，大学生“天之骄子”的光环早已逝去，他们面临着自身成长成才和适应社会快速变化的双重压力，大学教育肩负着将大学生的发展潜能、理想追求与社会需要、现实可能相结合，培养身心健康、德才兼备的高素质创造性人材的重任！
在此背景下，当代大学生心理健康问题日益突出，“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”（《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》），已经成为我国大学教育必须认真对待、高度重视的新使命和新要求。
目前大学生心理健康教育已在我国高校普遍开展，但心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的教育活动，它不同于学校其他教育形式，有其自身的特点和规律。
加强大学生心理健康教育，首先要解决教什么、学习什么的问题。
因此，从教育的基本目标出发，根据大学生心理健康问题解决及健康心理素质培养的现实需要，编写科学性、针对性和实用性强的大学生心理健康教育教材，乃是当前大学心理健康教育中迫切需要解决的重要问题。
编写既符合科学规范，以先进的学科理论为指导，又能针对大学生心理健康实际，适合大学生阅读的心理健康教育教材，一直是我们努力的目标之一。
自“九五”以来，我们一方面致力于我国青少年心理健康问题及其教育策略的探索，另一方面将研究成果转化为教育资源并开展了学校心理健康教育实践探索，先后编写出版了大、中、小、幼各年龄段心理健康教育系列教材或读物。
这部《大学生心理健康教育》教材就是在总结以往出版教材的基础上编写的。

内容概要

《大学生心理健康教育》根据大学生在生活、学习、交往、成长、成才等方面的主要心理问题。凝练出身心和谐、珍爱生命、完善自我、学会学习、人际沟通、恋爱婚姻、涵养品德、网络使用、择业求职、应对挫折、享受闲暇、开拓创新等主题，运用积极心理学和健康心理学的思想，遵循“客观诊断一掌握知识-科学归因-学习策略-反思内化”的思维逻辑，通过“判断鉴别”、“知识视窗”、“策略指导”、“反思践行”等教育环节，旨在帮助大学生有效解决面临的心理问题，顺利适应大学生活，培育健全心理素质，促进大学生主动发展。

大学生心理健康客观上与其面临的生活事件密切联系，主观上受其心理素质水平的制约。因此，大学生心理健康教育应以解决其现实生活中的主要心理问题为切入点，在解决心理问题的同时培养其健全心理素质。

《大学生心理健康教育》既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生心理健康教育的自助读物，适合大学生、高校心理健康教师、高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

作者简介

张大均，1954年生于四川省南充市。
现为西南师范大学教授、博士生导师、教育科学研究所所长，中国心理学会理事，中国社会心理学会常务理事，重庆市社会心理学会理事长，重庆市心理学会副理事长。
获全国模范教师、四川省有突出贡献的优秀专家称号。
主要从事发展与教育心理学研究。
主持国家级、省部级科研课题十余项，发表、出版论著二百余篇(部)，获省部级科研奖二十余项。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

前言第一章 身心和谐健康之本第一节 身体健康第二节 心理健康第三节 社会适应推荐阅读参考文献第二章 珍爱生命幸福之源第一节 生命意义第二节 人生价值第三节 生命质量推荐阅读参考文献第三章 完善自我健心之始第一节 认识自我第二节 接纳自我第三节 超越自我推荐阅读参考文献第四章 优化个性健心之基第一节 优化性格第二节 认识气质第三节 生活风格推荐阅读参考文献第五章 学业发展成才之道第一节 动机激发第二节 学习方式第三节 时间管理推荐阅读参考文献第六章 学会创造发展之翼第一节 创造意识第二节 创造性思维第三节 创造性人格推荐阅读参考文献第七章 人际和谐友善之举第一节 直面交往第二节 交往有方第三节 化解冲突推荐阅读参考文献第八章 恋爱婚姻幸福之舟第一节 正确恋爱第二节 健康性爱第三节 和谐婚姻推荐阅读参考文献第九章 化解情困平衡之径第一节 走出抑郁第二节 释放焦虑第三节 摆脱强迫推荐阅读参考文献第十章 应对挫折减压之策第一节 挫折是机会第二节 应对压力第三节 心理弹性推荐阅读参考文献第十一章 文明上网发展之器第一节 认识网络第二节 拒绝网瘾第三节 善用网络推荐阅读参考文献第十二章 择业求职职场之门第一节 求职心态第二节 职业规划第三节 职业角色推荐阅读参考文献第十三章 享受闲暇放松之术第一节 休闲心态第二节 休闲方式第三节 健康休闲推荐阅读参考文献第十四章 品德修养立世之本第一节 承担责任第二节 懂得感恩第三节 诚信文明推荐阅读参考文献

章节摘录

插图：对女性来说，月经周期对心理的影响尤为明显。
月经周期在引起女性生理不适的同时，也会使女性的情绪呈现周期性的波动。
研究发现，女性的情绪在中期最为乐观，自信心最强，而在行经期和经期前期则往往伴随无助、焦虑、敌意和渴望关爱等情绪，变得沮丧、烦躁等.男性也有生理周期，大约28天左右为一个周期，期间出现情绪低落、浑身乏力、食欲不振、喜怒无常、悲观不自信等一些非常态表现。
2.心理状态对身体健康的影响心理因素也会对身体健康产生影响，主要体现在情绪状态、生活习惯、致病行为模式以及社会支持等方面。
（1）情绪状态影响身体健康心理因素对身体健康的影响主要通过情绪起作用。
现代医学认为，良好的心理状态和情绪有助于分泌有益于健康的激素酯类和乙酰胆碱等，可调节机体至最佳状态，提高机体免疫力。
而不良的心理状态和情绪，如长期的愤怒、抑郁、焦虑、痛苦、恐惧，可导致免疫系统功能失调，体质下降，引起多种疾病的发生①。
许多躯体疾病都是由心理因素直接或间接引起的，这类疾病称为身心疾病，如冠心病、原发性高血压、消化性溃疡、支气管哮喘、偏头疼等。
（2）不良生活习惯影响身体健康生活习惯与健康有着密切的关系。
美国保健学专家在5年中对7000名成年人进行研究发现，具有良好生活习惯的中年人的平均期望寿命比缺乏良好生活习惯的同龄人高53%。
有利于健康的生活习惯包括：生活规律、坚持锻炼、营养适当、饮食合理、不吸烟、不酗酒、适应环境等。
不利于健康的生活习惯包括：劳逸无度、嗜烟、饮酒过量、饮食无节、药物滥用、不参加体育活动或骤然活动过量、性生活混乱等。
（3）致病行为模式产生相应躯体疾病行为模式是个性特点和生活方式的外在典型表现。
致病性的行为模式，是指与特异性疾病的发生有密切关系的行为模式，目前医学上主要研究的是A型行为模式和C型行为模式。
A型行为模式的表现为：个性强、抱负过高、竞争意识强烈、固执、好争辩、说话带有挑衅性、急躁、紧张、好冲动、大声说话、做事快、走路快、说话快、总是匆匆忙忙、富敌意、具有攻击性等，其冠心病的发生率、复发率和死亡率较高。

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：21世纪高等院校教材

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com