

<<身心健康（下册）>>

图书基本信息

书名：<<身心健康（下册）>>

13位ISBN编号：9787040269673

10位ISBN编号：7040269678

出版时间：2010-8

出版时间：宋彩玲、杜元刚 高等教育出版社 (2010-08出版)

作者：宋彩玲，杜元刚 编

页数：156

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

随着经济的发展和文化的进步,社会对人才的素质提出了更高的要求。

特别是在当今市场体制日趋完善成熟、人才竞争日趋激烈的社会环境中,当代大学生既要具备良好的思想、身体、专业素质,也应当具备健康的心理素质和良好的综合能力。

提高大学生心理素质、促进大学生健康成长已成为高等教育的重要内容,并成为德育培养目标的重要组成部分。

近年来,党和政府非常重视大学生的心理健康问题,各级各类学校特别是各高等院校领导也非常重视大学生的心理健康教育工作,可以说,心理健康教育已经成为高校教育理念现代化的标志之一。

本书就是在这样的社会大背景下,结合大学生的心理发展特点,以全面提升大学生心理素质为目的展开思路并组织编写的。

本书作者均长期从事大学生心理健康教育工作,有着丰富的教学经验和较深刻的教育感悟。

本书以大学生的成长需要为主线,结合大学生的心理变化和关注话题,理论联系实际,具有时代性、针对性、可读性和新颖性。

每章均由贴近生活实际的“案例导入”提出问题,让学生饶有兴趣地带着问题学习和讨论。

尤其是每章最后的“互动体验”和“心灵故事”更是本书的新颖之处,突出了本书的实用性和可操作性,目的是通过这样的互动交流让大学生在体验中感悟、在分享中成长,以求达到心理健康教育的最佳效果。

本书的内容是在充分调研学生的实际需要的基础上,认真组织材料而编成的。

本书在开篇就提出了健康新观念,进而提出了心理健康、大学生心理健康的新观念;“认识自我”、“做情绪的主人”两部分主要是帮助学生正确认识自我,积极塑造自己的良好形象,管理好自己的情绪,这也是大学生心理健康的基础;“挫折及其应对”和“积极适应”部分帮助大学生正确认识挫折,结合大学生实际提出了如何提高挫折承受力的途径和方法;“学会交往”、“学会学习”、“学会恋爱”,这些内容是大学阶段重要的课题,能教会大学生学习、交往的科学方法和技巧,帮助他们树立正确的恋爱观;“懂得感恩珍惜生命”是本书最具特色的内容,感恩教育对于我们提高德育工作实效,培养健全人格、和谐发展的社会人,有着重要的意义,它强调加强珍爱生命的意识,尊重生命、热爱生命、敬畏生命、欣赏生命、提高生存技能和生命质量,努力实现生命的价值;随着互联网在大学生中的普及,网络心理健康成为大学生心理健康教育不可忽视的重要内容,培养大学生正确的网络认知观,才能让健康的网络心理与行为伴大学生健康成长、成才。

<<身心健康（下册）>>

内容概要

《身心健康（下册）》以大学生的成长需要为主线，结合大学生的心理变化和关注的话题，提出了大学生心理健康的新观念，理论联系实际，具有时代性、针对性、可读性和新颖性。

《身心健康（下册）》包含案例导入、提出问题、理论概述、互动体验和心灵故事等内容，突出了实用性和可操作性，旨在通过互动交流让大学生在体验中感悟、在分享中成长，以求达到心理健康教育的最佳效果。

《身心健康（下册）》可作为普通高等院校心理健康教材，也可供广大社会人员参考。

书籍目录

第一章 心理健康新观念第一节 关注大学生心理健康第二节 大学生心理健康现状及常见的问题第三节 大学生心理健康的维护第二章 认识自我第一节 自我意识概述第二节 大学生自我意识的发展第三节 塑造大学生良好的自我意识第三章 做情绪的主人第一节 概述第二节 大学生常见的情绪困扰第三节 情绪管理第四章 挫折及其应对第一节 挫折概述第二节 大学生常见的挫折心理第三节 挫折承受力的培养第五章 积极适应第一节 适应概述第二节 大学生常见的适应问题第三节 大学生适应能力的培养第六章 学会交往第一节 人际交往概述第二节 人际交往不良心理及调适第三节 人际交往能力的培养第七章 学会学习第一节 学习概述第二节 大学生常见的学习心理第三节 培养大学生健康的学习心理第八章 学会恋爱第一节 爱情心理概述第二节 大学生常见的恋爱心理问题第三节 爱的能力的培养第九章 懂得感恩珍惜生命第一节 懂得感恩第二节 珍惜生命第十章 网络伴我健康行第一节 网络心理概述第二节 大学生网络心理问题第三节 大学生健康网络心理的培养参考文献

章节摘录

插图：(2) 角色退行个体因挫折而改用过时的行为模式来应对当前的环境。

角色退行是个体角色改变方向的倒退，由成熟向幼稚倒退的反常现象。

它是一种对现实挫折的退避和自我防御。

如有的大学生因为评优或竞选学生干部失败，就装病不起，有的甚至哭哭闹闹。

角色退行与角色固恋的相同之处就是都涉及过时的角色行为，不同之处在于角色固恋是个体没有从过时的角色中走出来即不认同新角色，而角色退行既认同新的角色又回到了旧的角色。

(3) 角色混乱角色混乱是埃里克森心理发展阶段理论中描述青少年期(15-18岁)主要发展任务时采用的一个专有名词。

它是指个体在青春期阶段与他人所作出的各种认同之间缺乏协调，不知如何定位自己，对未来方向彷徨迷惑。

这是大学生从准成年到成年、从依赖到独立、从小我到自我的转折过程中经常遇到的困惑与迷茫。

大学生的角色混乱属于角色认同障碍和角色行为障碍，个体在思想上感到不知所属、所归，强烈地感到自我的不确定性和不安全性，举止行为不自然，常显得局促不安。

3. 角色转换的心理调适(1) 学习心理学知识，熟悉新角色从中学到大学是人生的一次重大转折，也是一个新的起点。

大学生活是一段全新的生活，对每个学生提出了新的挑战，大家都要自己来决定自己的未来。

大学校园赋予大学生以新的角色，要想扮演好这个角色，必须要学习有关心理方面的基础知识，理解和熟悉心理学基本原理，特别是大学生的心理健康方面的知识，了解大学生的特点，从而熟悉角色要求，从自身出发，做合格的大学生。

(2) 熟悉大学环境，适应新的角色同中学相比，大学更像一个大熔炉，各种思想、各种现象混杂其中。

初来乍到的大学生首要任务就是了解、熟悉校园内外环境，不仅熟悉自然环境、生活场所和学习环境，还应了解学校的历史、传统、管理模式甚至人情世故，熟悉自己身边的老师、同学的基本情况，做到“既来之，则安之”，以便为日后学习、生活等各方面提供基础。

大学生中有不同的角色，除校系学生干部、班委、学生社团组织及普通同学，还有各种校内外活动中的不同角色，都需要大学生自己去体验与理解，在挫折中坚强，在磨炼中成熟，在角色扮演中体味人生。

<<身心健康(下册)>>

编辑推荐

《身心健康(下册)》是淄博职业学院国家示范性高职院校建设项目成果

<<身心健康（下册）>>

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>