

<<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：9787122063755

10位ISBN编号：7122063755

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：罗玲，刘淑春 主编

页数：242

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>

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 前言

健康是人类社会永恒的主题，是人们的基本需求。

真正的全面的健康是“身心健康”，健康的心理是人生幸福、事业成功的前提。

世界知名的成功学专家拿破仑·希尔曾说过：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。

”随着我国社会经济的快速发展、生活节奏的加快、工作竞争的激烈化，现代人的心理压力和负担也在加重，大学生的心理健康问题日益成为当今社会最突出的问题之一，备受社会关注。

耳闻目睹我国高校中因学生心理失衡而引发的一些令人惋惜的事件，深深感受到加强大学生心理健康教育，全面提升大学生心理素质与健康水平的紧迫性和重要性。

在高职教育迅速发展的背景下，高职招生数量已占高等教育的半壁江山。

高职教育有自身独特的培养目标和功能定位，高职学生作为一个群体也有自身的心理特点，既不同于中职生，又区别于本科生。

从中学迈入高职校园，新的生活对于学子们来说是一段令人兴奋的时光，但其中也可能充满压力，遭遇困难、挫折和迷惘。

怎样适应大学生活？

怎样处理新的人际关系？

怎样提高学习效率？

怎样处理个人成长中的问题与挑战？

这些问题处理不好，将影响到当前学业乃至今后人生的发展。

本教材根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，注重结合高职教育培养目标和高职学生实际，体现以就业为导向的办学方向，兼顾理论体系的科学性和完整性，加强实践能力和创新意识的培养，同时突出案例分析，辅以心理测试量表，增强可读性、趣味性和实用性，尽量引用最新研究资料和文献，激发学生的学习兴趣，全面提高学生心理素质。

教材主要分析了高职院校学生在校期间可能遇到的一些心理问题，阐述了适应心理、自我心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、性心理、网络心理、职业心理、生命教育等内容，采取讲座形式安排篇章结构，每一主题讲座再分为若干小单元，每单元由导语、学习提示、案例精选、知识之窗、名人名言、阅读与思考、心理测试等内容组成，希望能够激发学生的学习兴趣，帮助学生心理向更加健全和成熟的方向发展，走向人生成功之路。

本教材可作为各高等职业院校各专业进行心理健康教育的教材，也适合广大青年朋友作为心理健康维护的自学读本。

需要说明的是，本书所附心理测试卷的测试结果具有相对性，希望同学们将测试结果仅作为一种参考。

参加本教材编写的人员有：刘淑春（第一篇和第十三篇）、唐磊（第二篇）、王同军（第五篇和第十一篇）、罗玲和李燕（第三篇）、胡晴欣（第四篇）、陈运喜（第六篇）、张春梅（第七篇）、贾文华（第八篇和第十二篇）、陈丽华（第九篇）、王屹波（第十篇）。

全书最后由罗玲和唐磊负责统稿、修改、定稿。

由于编者水平所限，疏漏及不妥之处在所难免，敬请各位读者和专家指正。

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

本书为高职高专“十一五”规划教材。

本教材根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，注重结合高职学生实际，依据高职教育独特的教育目标，体现以就业为目的的办学方向，加强实践能力和创新意识的培养。

教材主要阐述了生命教育、适应心理、自我心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、性心理、网络心理、职业心理等内容。

教材采取讲座形式安排篇章结构，每一主题讲座再分为若干小单元，每单元由导语、学习提示、案例精选、知识之窗、名人名言、阅读与思考、心理测试等内容组成，可读性强，能激发学生的学习兴趣。

本教材可作为各高等职业院校各专业进行心理健康教育的教材，也适合广大青年朋友作为心理健康维护的自学读本。

## <<大学生心理健康教育>>

### 书籍目录

第一篇 适应与发展 第一讲 健康与心理健康 第二讲 现代社会与大学生的适应与发展 第三讲 积极适应大学新环境 第二篇 自我与潜能 第一讲 自我意识与心理素质 第二讲 认识自我与悦纳自我 第三讲 完善自我与潜能发挥 第三篇 学习与成才 第一讲 高职阶段学习的特点 第二讲 学会有效学习 第三讲 创新思维与创造力 第四篇 人际交往 第一讲 全面理解人际交往 第二讲 人际交往的原则与技巧 第三讲 大学生常见人际交往问题及应对 第五篇 情绪与情感 第一讲 情绪情感概述 第二讲 大学生常见情绪问题 第三讲 学会管理自己的情绪 第六篇 人格与个性 第一讲 人格概述 第二讲 常见的不良个性及人格障碍 第三讲 完善个性健全人格 第七篇 挫折与应对 第一讲 挫折的产生及影响 第二讲 心理防御机制 第三讲 正确应对挫折 第八篇 友谊与爱情 第一讲 友谊的价值与培养 第二讲 理解与认知爱情 第三讲 爱情挫折及其调适 第九篇 大学生性健康教育 第一讲 性心理发展及表现 第二讲 大学生常见的性心理问题及调适 第十篇 网络心理 第一讲 网络与生活 第二讲 大学生常见网络心理问题 第三讲 网络心理问题的调适 第十一篇 择业与创业 第一讲 大学生职业生涯规划 第二讲 树立正确的择业观与创业观 第三讲 大学生求职择业的方法与技巧 第十二篇 生命与生命教育 第一讲 认知人之生命 第二讲 解读生命意义 第三讲 实施生命教育 第十三篇 大学生常见心理障碍及调适 第一讲 大学生常见心理问题和心理障碍 第二讲 心理健康的自我调适与心理问题的防治 参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

插图：第一篇 适应与发展第一讲 健康与心理健康知识之窗一、新的健康观1.健康新概念健康是一个动态的概念。

人类的健康观是随着社会的发展和水平的提高而不断变化的。

20世纪以前，人们对健康的认识就是不生病，仅此而已。

理论与实践证明，人应是生理、心理与社会层面的统一体。

人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

1984年，世界卫生组织（WHO）在其《宪章》中提出了著名的“健康新概念”：“健康不仅是肌体的强健和没有疾病，而且是生理上、心理上和社会方面的完好状态。

”1989年其又进一步把健康规定为“躯体健康，生理健康，社会适应良好”。

这是世界公认的对健康的标准定义，此定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割

。1990年，世界卫生组织在对健康定义的阐述中，又在此基础上增加了“道德健康”。

所谓道德健康，就是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

10年后，即2000年，世界卫生组织又提出了“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。

世界卫生组织关于健康概念的发展变化，体现了对健康的比较全面的认识。

这是一种整体的、积极向上的健康观，表明人们传统的健康思维发生了变化，明确指出了只有在躯体健康、心理健康、社会良好适应能力和道德健康、生殖健康五方面都具备，才算得上是真正意义上的健康。

健康概念的发展变化，说明了人类对健康的重视程度和生活质量的不断提高。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：高职高专“十一五”规划教材。

<<大学生心理健康教育>>

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>