

<<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：9787122070616

10位ISBN编号：7122070611

出版时间：2010-2

出版时间：魏改然 化学工业出版社 (2010-02出版)

作者：魏改然 编

页数：251

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>

## <<大学生心理健康教育>>

### 前言

随着现代经济社会的发展，人才成为生产力发展的首要因素。

但是，面对科技的日益发展。

经济、社会环境的变化，人们对人才的理解有了深刻的变化。

能在不断变化的环境中承受挫折和失败，保持创新的个性和自信的品质，能在激烈的竞争中始终保持良好的心态，发挥专业技能，能在纷繁复杂的社会关系中以诚心协作赢得人们的尊重，成为社会对人才的评价指标。

也就是说，面向未来，仅仅有突出的专业知识是不够的，还必须具备良好的心理素质，才能在人才竞争的大潮中立于不败之地。

大学生心理健康教育是大学生思想政治工作和学生管理的一个重要组成部分，也是大学生心理辅导、心理咨询的主阵地。

在多年的学生管理和理论课的教学实践中，我们意识到，大学生的许多思想、道德、行为问题均出自于心理问题。

因此，加强大学生心理健康教育，加强大学生心理问题的辅导和干预，防微杜渐、未雨绸缪，使大学生身心健康发展，是高等教育的一个重要任务。

目前，学生的心理健康及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的重视。

教育部在2001年3月颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，阐明了在高校发展心理健康教育的重要性和紧迫性。

大学阶段不仅是青年学生心理发展的转折时期，也是其个性完善或重塑的关键时期，面对竞争日趋激烈的社会环境，如何培养青年学生的健康心态是当前高等教育需要承载的最为重要和迫切的核心职责。

鉴于此，我们组织有关专家、学者编著了《大学生心理健康教育》一书。

本书是一部关于大学生心理健康教育的学术性与操作性并重的著作，结构体系的设计遵循了大学生的身心发展规律和认知规律，紧密联系大学生的生活实际，理论适度、注重实践。

本书以大学生心理健康成长为主线，围绕大学生心理发展的特点。

运用心理学基本理论从心理健康教育概述、适应问题、自我意识、人格心理、挫折心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、情绪心理、网络心理、就业规划指导、音乐欣赏、音乐治疗及心理咨询与危机干预系统介绍了大学生在学习生活中遇到的各种常见的心理问题、诱发原因及调适方法和培养策略。

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

《大学生心理健康教育》以在校大学生的心理健康成长为主线，围绕大学生心理发展的特点，深入浅出地探讨了大学生心理健康教育的理论和应用，系统介绍了大学生在学习与生活中遇到的各种心理问题、诱发原因和调适方法。

在此基础上，针对当前大学生心理健康教育的特点，从心理健康教育、适应与心理健康、自我意识与人格、挫折与意志品质、学习与交往、恋爱与性心理、情绪与网络心理、就业与职业规划、音乐欣赏与治疗、心理咨询与危机干预等角度，作了系统而又重点的介绍。

该书最大特点是介绍了与学生生活联系密切、应用广泛、学生容易接受和操作的音乐欣赏和音乐治疗内容，从而大大丰富了教材的趣味性、可读性和可操作性。

并且结合具体案例分析讨论问题发生的原因和措施，使学生便于理解和自我调节。

《大学生心理健康教育》是面向普通高等学校大学生心理健康教育的教材类用书。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大学生心理健康教育第一节 心理健康概述一、心理与心理健康二、大学生心理健康的标准第二节 大学生心理发展特点及常见问题一、大学生心理发展特点二、大学生常见的心理问题第三节 大学生心理健康教育一、心理健康教育的目标二、心理健康教育的主要途径和方法【心海泛舟】新生适应团体辅导——“我的大学我的家”【心理测试】心理健康自我检测第二章 大学生适应与心理健康第一节 适应理论与角色意识一、什么是适应二、大学生的角色意识第二节 大学生常见适应问题与培养一、大学生适应心理的特征二、适应障碍的原因三、大学生要做好哪些方面的适应四、大学生心理适应能力的培养第三节 适应环境拥有身心健康一、大学生适应环境的具体途径二、大学生社会适应的调适与健康【心海泛舟】大学适应团体辅导——“我是哪颗星”【心理测试】社会适应能力诊断量表第三章 大学生自我意识的发展第一节 自我意识概述一、什么是自我意识二、自我意识的结构内容第二节 大学生自我意识的形成一、大学生自我意识的特点二、大学生自我意识发展的规律三、大学生自我意识问题第三节 发展良好的自我意识一、大学生健康自我意识的标准二、积极健康自我意识的培养途径三、大学生的自我教育【心海泛舟】团体辅导工作坊——“我认识自己吗?”【心理测试】自我和谐量表第四章 大学生的人格发展与教育第一节 人格概述一、人格及其特征二、影响大学生人格形成和发展的因素三、大学生人格障碍的类型第二节 大学生人格问题矫正与健全人格的培养一、大学生人格障碍的咨询策略二、大学生健全人格的标准三、大学生健全人格的培养【心海泛舟】轻轻松松才是真【心理测试】气质类型自测第五章 大学生挫折应对与意志品质的培养第一节 挫折概述一、挫折的概念二、挫折的类型第二节 大学生挫折心理问题及调适一、大学生受挫后的行为反应二、提高挫折承受力的方法三、大学生挫折案例分析指导第三节 大学生意志品质的培养一、什么是意志力二、大学生意志品质现状及特点三、大学生提高意志力的途径和方法【心海泛舟】大学生挫折的几种主要类型【心理测试】意志力第六章 大学生学习心理第一节 学习心理概述一、什么是学习二、当代大学生学习心理的特点第二节 大学生学习心理问题与调适一、学习动机不当与调适二、不良学习态度及其调适三、学习疲劳与调适四、注意力不集中及心理调适第三节 培养良好的学习心理一、培养正确的学习意识二、培养良好的学习品格三、掌握良好的学习方法和策略【心海泛舟】学习效率团体辅导——“读书千遍也不厌倦”【心理测试】学习动机问卷第七章 大学生人际交往心理第一节 大学生的人际交往概述一、什么是人际交往二、大学生人际交往三、人际交往的原则第二节 大学生交往常见问题及调适一、大学生人际交往中常见心理问题二、大学生人际交往障碍及调适第三节 培养成功的交往能力一、成功交往的心理品质二、善用交往技巧【心海泛舟】人际关系团体辅导训练【心理测试】测测你的交友能力第八章 大学生恋爱与性心理第一节 爱情的心理概述一、人类的爱情二、影响大学生恋爱的因素三、大学生恋爱的心理特点第二节 大学生的性心理与性健康一、大学生性心理的发展二、性心理健康的标准第三节 大学生恋爱问题的调适与培养一、恋爱心理问题及调适二、培养健康的恋爱观【心海泛舟1】为了保证爱情的和谐,多加一些“放弃”原则吧!【心海泛舟2】测一测——“座位的安排”【心海泛舟3】做一做——“挖掘爱的源泉”……第九章 大学生情绪心理第十章 大学生网络心理第十一章 大学生择业心理与职业生涯规划第十二章 音乐欣赏第十三章 音乐治疗第十四章 大学生心理咨询与危机干预参考文献

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

二、大学生心理健康的标准大学生的年龄一般在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。

大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不完全等同于社会上的青年。

心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。

心理健康标准随着时代的变迁,随着文化背景的改变而变化。

心理健康不是一个静止的理想标准,绝大多数人都处在健康与不健康的边缘状态,有人称之为“第三状态”或“亚健康状态”。

根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个方面考虑。

(一)大学生心理健康的标准我国学者王登峰、张伯源教授提出了大学生心理健康的八个标准。

了解自我,悦纳自我。

一个心理健康的人能够体验到自己存在的价值,既能了解自己又能接受自己,有自知之明。

即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定的切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

接受他人,善与人处。

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我也能接受他人,接纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。

他们能被他人所理解,被他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐;在生活的集体中无孤独之感;在与他人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

一个心理不健康的人,总是与集体、与周围的人们格格不入。

正视现实,接受现实。

心理健康的人能够面对现实,接受现实。

他们能主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。

他们对自己的力量有充分的信心,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

心理不健康的人往往以幻想代替现实,而不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战;总是抱怨自己“生不逢时”或责怪社会对自己不公而怨天尤人,因而无法认识现实环境。

接受生活,乐于工作。

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣,而不会认为是重负。

他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作中获得满足和激励,把工作看做是乐趣而不是负担;同时也能把工作中所积累的各种有用信息、知识和技能储存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,克服各种各样的困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

<<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>