

## <<大学生心理健康>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787209048620

10位ISBN编号：7209048626

出版时间：2009-9

出版时间：曾凡星、刘瑞海 山东人民出版社 (2009-09出版)

作者：曾凡星，刘瑞海 编

页数：244

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>>

### 前言

随着我国社会主义市场经济的不断发展和科学技术的进步，高等职业教育越来越受到社会各界的青睐，办学规模不断扩大。

据不完全统计，全国高等职业院校学生在校人数已占全国高校人数的“半壁江山”。

与此同时，他们也将面临更加激烈的竞争，不仅要学好专业知识，而且还要提升各方面的能力。

由于多方面因素的影响，高职高专学生在高等职业领域中可能达不到自己理想的目标，于是产生众多的心理困惑。

这些困惑如不能及时排除，日积月累便容易产生心理问题，甚至导致心理障碍和心理疾病，严重影响学生的心理健康。

特别是近几年来，全国大学生因心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀甚至杀人的案件屡见不鲜，这些不能不引起教育工作者的重视。

如何适应当前高科技发展，培养德才兼备、情智并重、心身健康、全面发展的高级应用型人才，已成为当前高等职业教育面临的重大课题。

本书最大的特点就是专门针对高职高专学生的心理和行为特点而编写。

本书内容主要涉及高职高专学生的自我意识、情绪调节、人格、意志力、挫折、学习、人际交往、情爱和择业等方面。

对高职高专学生生活中常见的心理问题，作者提出了多种调试的方法，以便使高职高专学生对心理健康知识有一个系统的了解，及时发现和识别心理问题，并能够采取有效的方法予以解决。

在本书编写过程中，我们参阅了大量的资料，并列举了大量的案例（其中对人名作了必要的处理），通过对这些事例的剖析，促使读者理论联系实际，加深对心理健康理论和知识的理解。

同时，本书融入我们多年来在大学生心理健康教育过程中发现的问题、积累的经验，使本书既具有理论的先进性，又贴近高职高专学生生活实际，对培养学生的健康心理具有重要的作用。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 内容概要

随着我国社会主义市场经济的不断发展和科学技术的进步，高等职业教育越来越受到社会各界的青睐，办学规模不断扩大。

据不完全统计，全国高等职业院校学生在校人数已占全国高校人数的“半壁江山”。

与此同时，他们也将面临更加激烈的竞争，不仅要学好专业知识，而且还要提升各方面的能力。

由于多方面因素的影响，高职高专学生在高等职业领域中可能达不到自己理想的目标，于是产生众多的心理困惑。

这些困惑如不能及时排除，日积月累便容易产生心理问题，甚至导致心理障碍和心理疾病，严重影响学生的心理健康。

特别是近几年来，全国大学生因心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀甚至杀人的案件屡见不鲜，这些不能不引起教育工作者的重视。

如何适应当前高科技发展，培养德才兼备、情智并重、心身健康、全面发展的高级应用型人才，已成为当前高等职业教育面临的重大课题。

《“十二五”高校人文系列规划教材（专科）：大学生心理健康》最大的特点就是专门针对高职高专学生的心理和行为特点而编写。

《“十二五”高校人文系列规划教材（专科）：大学生心理健康》内容主要涉及高职高专学生的自我意识、情绪调节、人格、意志力、挫折、学习、人际交往、情爱和择业等方面。

对高职高专学生生活中常见的心理问题，作者提出了多种调试的方法，以便使高职高专学生对心理健康知识有一个系统的了解，及时发现和识别心理问题，并能够采取有效的方法予以解决。

在《“十二五”高校人文系列规划教材（专科）：大学生心理健康》编写过程中，我们参阅了大量的资料，并列举了大量的案例（其中对人名作了必要的处理），通过对这些事例的剖析，促使读者理论联系实际，加深对心理健康理论和知识的理解。

同时，《“十二五”高校人文系列规划教材（专科）：大学生心理健康》融入我们多年来在大学生心理健康教育过程中发现的问题、积累的经验，使《“十二五”高校人文系列规划教材（专科）：大学生心理健康》既具有理论的先进性，又贴近高职高专学生生活实际，对培养学生的健康心理具有重要的作用。

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 心理健康概述第一节 健康与心理健康第二节 高职高专学生的心理健康第三节 高职高专学生常见的心理问题第四节 培养高职高专学生健康心理的方法第二章 认识自我悦纳自我第一节 自我意识概述第二节 高职高专学生自我意识的特征第三节 高职高专学生自我意识的偏差第四节 培养高职高专学生健全的自我意识第三章 调节情绪自我控制第一节 情绪概述第二节 高职高专学生的情绪特点第三节 高职高专学生常见的负性情绪第四节 高职高专学生的情绪管理与调节第四章 人格与心理健康第一节 人格概述第二节 高职高专学生常见的人格偏移及其调适第三节 培养高职高专学生健全的人格第五章 锻炼意志培养良好品质第一节 意志力概述第二节 高职高专学生的意志力与积极行为品质观第三节 高职高专学生的意志力与行为品质第六章 承受挫折化解压力第一节 挫折心理概述第二节 高职高专学生常见的挫折反应第三节 高职高专学生挫折承受力的培养第七章 培养兴趣提高学习效率第一节 学习概述第二节 高职高专学生学习活动的特点第三节 高职高专学生常见的学习心理问题与调适第四节 高职高专学生学习中健康心理的培养第八章 人际和谐宽容友善第一节 人际交往——社会化的必由之路第二节 高职高专学生人际交往的特点第三节 高职高专学生人际交往的障碍及心理调适第九章 高职高专学生恋爱心理与性心理第一节 爱情与恋爱第二节 高职高专学生恋爱中常见的心理问题第三节 培养健康的恋爱心理与行为第四节 性心理发展和性心理健康第十章 生涯规划精彩人生第一节 生涯与职业生涯第二节 高职高专学生生涯规划第三节 高职高专学生择业常见心理障碍及其调适

## &lt;&lt;大学生心理健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 心理健康概述第一节 健康与心理健康在人的一生中，最值得珍惜的东西是什么？不同的人有不同的回答，有人说是健康，有人说是快乐，还有人说是事业、金钱、地位、爱情等。曾经有人用“100000...”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，“0”代表快乐、事业、金钱、地位、爱情等。

一旦“1”失去，后面所有的“0”都将失去意义。

一个人拥有健康，才可能拥有一切。

正如人们常说的，只有“留得青山在”，才能“不怕没柴烧”。

对于高职高专学生来说，拥有健康，是完成大学学业、快乐生活、成就未来的坚实基础。

一、健康健康（health）是人们共同追求的目标。

对于健康的含义，不同的人有不同的理解。

人们多是将健康作为与疾病相对的术语来理解，即健康等于没有疾病，没有疾病就等于完全健康。

1948年，联合国世界卫生组织（简称WHO）给健康下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。

”这一定义说明，人类对健康的理解已由生理的、个体的层面发展到心理的、社会的层面。

1989年，联合国世界卫生组织又进一步深化了健康的概念，认为“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

可见，“健康”的概念是在科学进步和社会发展中不断更新的，它由早期单一的生理健康的一维结构，增加到心理健康的二维，再增加到社会的三维，发展到道德完善的四维，再扩展到环境的五维等，健康是生理、心理、社会、道德和环境五个方面的和谐统一。

多维度的健康概念对于人们全面理解和认识人类健康有重要意义。

其中，不同的健康维度适用于不同的方面。

例如，健康在环境方面的内容不仅有个人意义，而且还是一个社会责任问题。

## <<大学生心理健康>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康》最大的特点就是专门针对高职高专学生的心理和行为特点而编写。

<<大学生心理健康>>

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>