第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康通识>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康通识>>

13位ISBN编号：9787300121017

10位ISBN编号：7300121012

出版时间：2010-6

出版时间：中国人民大学出版社

作者：文书锋，胡邓，俞国良 主编

页数：266

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

“ 高校扩招 ”和著名的“ 钱学森之问 ”开启了新一轮高校培养人才规格的讨论，也引发了又一轮大学素质教育的研究热潮。
通识教育便是这种讨论和研究热潮的新产物。
通识教育的目的在于提升大学生的人文精神和知识广度，培养人格健全的创新型和自我提升型全面发展的人才。
这种创造型人才是以心理健康或心理正常为基础和支撑点的，毫无疑问，良好的心理素质是成才的基本条件。
心理健康教育是通识教育不可或缺的重要组成部分，没有心理健康教育的通识教育是不完整的通识教育；而通识教育则是实施心理健康教育的重要平台，是心理健康教育的有效依托。
有鉴于此，在中国人民大学出版社的大力支持下，我们邀请了北京大学、北京师范大学、中国人民大学和中国科学院心理研究所等10所高校院所的心理健康教育工作者，共同编撰了这部集知识性、实用性和操作性于一体的《大学生心理健康通识》教材。
我们认为，心理健康通识教育同时也应是高校开展心理健康教育的一项基础工作。
对于全体大学生而言，心理健康通识既非一门专业性或学术性课程，不是要把大学生引向心理学科学研究的殿堂；也不是一门纯知识性或应试性课程，不只是要向大学生传授一般的心理健康常识。
心理健康通识教育旨在向大学生普及心理健康基本知识，树立心理健康的自我意识，并运用这些知识和理论，增强大学生自我调节、自我教育的能力，着重帮助大学生解决发展过程中面临的心理与行为问题，消除心理困扰、优化心理素质、学会心理调适的方法，进而提升积极的心理品质，积极关注自我认识、情绪调节、挫折承受、人格发展、学习管理、人际交往、婚恋态度、潜能开发、适应发展、求职就业和创业立业，进而预防心理疾病的发生。
可以毫不夸张地说，心理健康通识是一门以塑造人的心灵为目的的课程。
本书共分为10个教学单元，包括自我、情绪、学习与时间管理、人际交往、爱情、生涯规划和生命教育七个与当代大学生成长发展联系最为密切的专题，以及为其中的自我、人际交往和爱情三个专题配套设置的训练营单元。
每个单元又划分为2～3个教学主题。
在体例安排上，设置了“ 小故事 ”、“ 知识链接 ”、“ 成长链接 ”、“ 小测验 ”、“ 开心坊 ”、“ 阅读推荐 ”等栏目，力求生动活泼、通俗易懂、文字优美、启迪智慧。
各单元伊始都有“ 本课要点 ”，各单元最后还附有思考题，以帮助读者加深理解和把握重点。
基于如此重任，本书在编写中力求体现以下三个特色：一是知识学习与调适方法的传授相结合，更强调心理调适方法的训练。
与一般的人文知识不同，心理健康通识教育不只是要向大学生提供识记性的知识，更是要向大学生传授心理调适的技巧和方法，其目的是将知识和方法内化为个体的心理素质，提升个体的心理品质。
二是课堂讲授与团体训练相结合，更强调参与式体验教学。
本书在安排各个教学专题的同时，还设置了若干团体训练的项目。
训练项目通过体验式的教学，能提高大学生的参与性和教学的趣味性，克服枯燥的课堂讲授的不足，提高教学效果。
三是注重案例教学。
本书在各个教学主题部分都提供了丰富的案例、小故事、知识链接或心灵体验等栏目。

<<大学生心理健康通识>>

内容概要

“ 高校扩招 ”和著名的“ 钱学森之间 ”开启了新一轮高校培养人才规格的讨论，也引发了又一轮大学素质教育的研究热潮。
通识教育便是这种讨论和研究热潮的新产物。
通识教育的目的在于提升大学生的人文精神和知识广度，培养人格健全的创新型和自我提升型全面发展的人才。
这种创造型人才是以心理健康或心理正常为基础和支撑点的，毫无疑问，良好的心理素质是成才的基本条件。
心理健康教育是通识教育不可或缺的重要组成部分，没有心理健康教育的通识教育是不完整的通识教育；而通识教育则是实施心理健康教育的重要平台，是心理健康教育的有效依托。
有鉴于此，在中国人民大学出版社的大力支持下，我们邀请了北京大学、北京师范大学、中国人民大学和中国科学院心理研究所等10所高校院所的心理健康教育工作者，共同编撰了这部集知识性、实用性和操作性子一体的《大学生心理健康通识》教材。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

俞国良，现任中国人民大学教授、博士生导师，中国心理学会理事暨社会心理学专业委员会副主任，国家自然科学基金委员会心理学与神经科学学科评审组成员，全国教育科学规划心理学学科评审组成员，中国科学院和北京师范大学兼职教授等。
承担了国家自然科学基金项目、教育部人文

书籍目录

第一课　发现伟大的自己　主题1　自我意识——“我”来自哪里　主题2　发现自己——谁创造了我的压力和困扰　主题3　接纳自我——重建与自己的关系 第二课　自我成长训练营　主题1　我是谁　主题2　我爱我自己　主题3　我的未来不是梦 第三课　学会学习　主题1　让学习更容易——了解大学的学习特点　主题2　让学习更轻松——解决学习中的心理问题　主题3　让学习更有效——学会管理自己的时间 第四课　创造良好的人际关系　主题1　人际交往的魅力——人际交往与你　主题2　人际交往万花筒——构建你的人际网络　主题3　人际交往的困境——发展你的人际关系 第五课　爱情花开　主题1　性生理与性心理　主题2　恋爱，我准备好了吗　主题3　恋爱中的深入交往问题 第六课　心心相印训练营　主题1　端正恋爱动机　主题2　培养爱情情商　主题3　提升爱的智慧 第七课　情绪管理与压力应对　主题1　情绪与压力　主题2　有效地管理情绪与应对压力 第八课　我的职业我做主　主题1　理解职业生涯——未来为什么需要规划　主题2　如何进行职业生涯规划——一我的位置在哪里　主题3　大学生职业生涯规划——怎么找到我的位置 第九课　求职训练营　主题1　求职心态训练——突破自我　主题2　求职情绪调适训练——展现真我　主题3　求职实战技巧训练——秀出亮我 第十课　热爱生命　主题1　发现生命与了解生命　主题2　认识生命与珍爱生命　主题3　生命信仰与生命教育 参考文献

章节摘录

插图：每个人对自己的意识都不是生而有之的，而是在其发展过程中逐步形成和发展起来的。
人首先产生对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己。
自我意识是我们在与他人交往的过程中，根据他人对自己的看法和评价而发展起来的。
这个过程在我们一生中一直进行着，我们对自己了解越多，生活的意识领域越广，就越能洞察自己的生活，越可能调整自己，不断提高和完善自己，对生活有更多的掌控感。
有一名大学生，她认为自己本来就是这样一个人，对自己也很了解，在了解了内化心理机制以后，恍然大悟说：“我忽然发现了一个问题，我爸爸对我要求很严格，定了很多规则，我很讨厌。
但是，现在离开家了，爸爸不在我身边了，我却还用这种规则要求自己，甚至还用这些规则要求别人，所以在与人相处时，显得有些苛刻。
以前，我觉得是理所当然的，现在看来，我内化了爸爸的看法，现在还扮演爸爸来要求自己甚至别人的生活。
”（二）自我意识的内容自我意识是人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。
自我意识包括三个层次：对自己及其状态的认识；对自己肢体活动状态的认识；对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。
自我意识不仅是人脑对主体自身的意识与反映，而且人的发展离不开周围环境，特别是人与人之间关系的制约和影响，所以自我意识也反映人与周围现实之间的关系。
自我意识是人类特有的反映形式，是人的心理区别于动物心理的一大特征。
自我意识在人的成长发展中有十分重要的作用。
首先，自我意识是认识外界客观事物的条件。
一个人如果连自己都不认识，无法把自己与周围相区别，他就不可能认识外界客观事物。
其次，自我意识是人的自觉性、自控力的前提，对自我教育有推动作用。
人只有意识到自己是谁、应该做什么的时候，才会自觉自律地去行动，正如案例中的明明一样，他的自我意识告诉他，不应该做题。
一个人意识到自己的长处和不足，有助于他发扬优点，克服缺点，取得自我教育积极的效果；否则，如果对自己了解甚少或者不符合实际情况，就很难真正地去调整和管理好自己，因为我们不可能去调整不知道的东西。
最后，自我意识是改造自身主观因素的途径，它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。
比如，如果一个同学认为自己是热情的，当别人向他求助时，他就更可能想办法去帮助对方。
可见，自我意识影响着人的道德判断和个性的形成，尤其对个性倾向性的形成更为重要。
而大学生面临着生活的重大变化，并且受我国教育现状的影响，在大学阶段才真正冲击到个体的自我意识，从而使个体先前稳定的自我意识受到了各种各样的挑战，处于一个矛盾、冲突和机会并存的成长阶段。

编辑推荐

《大学生心理健康通识》：名校专家荟萃——人大、北大、北师大等重点高校专家联袂编写。
全新定位教育理念——以通识教育理念重新定位心理健康教育。
体例模式整合——将课堂教学与团体辅导、体验式教学与案例教学相结合。

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