第一图书网, tushu007.com

<<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：9787302200413

10位ISBN编号：7302200416

出版时间：2009-5

出版时间：清华大学出版社

作者：许德宽，朱俊梅　主编

页数：318

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

大学生作为社会中文化层次较高的群体，都希望拥有一个健康的自我，以适应时代的发展，更希望完善自我、发展自我，使自己的潜能得到充分的开发，使自己的人生更加辉煌。
但是，大学生作为一个特殊的社会群体，面临着许多特殊的问题，诸如环境适应、人际交往、学习成才、情绪调节、人格完善、求职择业、网络诱惑等方面的心理压力和冲突日益严重，反映出的心理困惑和问题也日益突出。
这些问题如果处理不当，对大学生的身心会造成不良的影响。
因此，加强大学生心理健康教育就成为高等院校人才培养中的一个重要课题。
本书是根据当前我国大学生心理健康教育的要求，结合大学生的实际情况编写的，突出了能力本位。
对大学生日常生活中的行为、情绪和所思所想反映出来的各种心理问题和心理障碍，试图通过相应的案例分析，从理论和实际应用方面加以阐述。
本书不仅具有较强的理论性，而且具有很强的可操作性、趣味性、可读性。
本书具有如下五个特点。
一是以知识为基础，以能力为本钱。
每章都把提高大学生的心理问题、心理障碍的应对和调适能力作为重点进行阐述，力图通过本课程的开设，丰富大学生的心理健康知识，提高大学生对心理问题的应对能力，全面提升大学生的心理素质。
二是内容新颖，时代感强。
本书紧紧抓住了人们所普遍关注的“ 健康 ”这一人类永恒的课题，广征博引，深入浅出，理论联系实际，给人以新鲜感。
书中的观点和资料都是与目前大学生的学习、生活实际密切相关的，具有极强的时代感。
本书关于竞争、合作、求职、成功与心理健康方面的分析和论述，有不少独到之处。
三是体系完整，内容丰富。
本书体系涉及大学生学习、生活、成长发展的各个方面，各部分内容环环相扣，步步深入。
同时还引用了现实生活中各方面的大量事实，将说理与事实有机结合，使人感到有理有据，引人入胜，能使读者读懂并获得比较清晰且系统的知识体系。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是根据中共中央、国务院以及教育部、卫生部等部委关于加强和改进大学生心理健康教育工作的意见精神，结合当前大学生心理健康教育的客观需要，吸纳心理健康教育研究的最新成果，在总结、借鉴各位专家、同仁现有成果的基础上编写的。
全书共分15章，分别论述了适应、自我、学习、交往、情绪、人格、网络、恋爱、竞争、挫折、合作、求职、成功等与心理健康的关系，把培养大学生的能力放在首位。
每一章都把提高大学生心理问题的应对和调适能力作为重点进行阐述，力图通过本课程的学习，最大限度地提高大学生的心理问题应对能力，全面提升大学生的心理健康水平。
　本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为青年心理健康教育的自助读物，适合高校学生、青少年、高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

书籍目录

第一章　心理健康概述 第一节　心理健康的含义　一、健康的概念　二、心理健康的概念　三、常见心理异常的类型 第二节　大学生心理健康的标准及影响因素　一、大学生心理健康的意义　二、大学生心理健康的标准　三、影响大学生心理健康的主要因素 第三节　大学生常见的心理困扰及应对　一、大学生心理健康现状　二、大学生常见的心理问题与心理障碍　三、增进大学生心理健康的主要途径 练习与思考 附录　症状自评量表（SCL－90自评）第二章　适应与心理健康 第一节　适应心理概述　一、适应的概念　二、适应与发展　三、适应的意义 第二节 大学生常见的适应问题及其产生的原因　一、大学生常见的适应问题　二、大学生适应不良的原因 第三节　大学生适应能力的培养　一、适应与发展的主要理论观点　二、培养大学生适应能力的途径和方法 练习与思考 附录　社会适应能力自测第三章 自我与心理健康 第一节 自我意识概述　一、自我意识的含义　二、自我意识的结构　三、自我意识的作用 第二节　大学生自我意识的发展　一、大学生自我意识发展的特点.　二、大学生自我意识发展中的矛盾　三、大学生自我意识发展的影响因素 第三节　大学生自我意识的完善　一、良好自我意识的标准　二、大学生自我意识发展的偏差　三、大学生自我意识的培养 练习与思考 附录　了解自己自测题第四章　学习与心理健康 第一节　学习心理概述　一、学习的含义　二、学习与心理健康的关系　三、影响学习的心理因素 第二节　大学生学习的特点及要求　一、大学生学习的一般特点　二、大学生学习的心理特点　三、大学生学习的目标和任务 第三节　大学生学习中的心理困扰及调适　一、学习动机障碍及调适　二、学习焦虑及调适　三、学习疲劳及调适　四、考试焦虑及调适 练习与思考 附录　考试焦虑自测第五章　交往与心理健康第六章　情绪与心理健康第七章　人格与心理健康第八章　网络与心理健康第九章　恋爱与心理健康第十章　竞争与心理健康第十一章　挫折与心理健康第十二章　合作与心理健康第十三章　求职与心理健康第十四章　成功与心理健康第十五章　心理危机与心理健康参考文献

章节摘录

第二章适应与心理健康大学新生由于生活环境、生活方式、学习内容以及人际关系等的改变，每个人都会经历一个适应阶段，所不同的是有的人适应期长，有的人适应期短；有的人适应能力强，有的人适应能力差。
适应能力强的同学会很快走上大学生活的轨道，学习知识，提高能力，完善自己，愉快地度过大学阶段，成为适应社会发展需要的合格人才；而适应能力差的同学则沉湎于茫然、困惑、消沉之中，虚度大学光阴，也影响个人今后的发展。
缩短适应期，克服适应阶段出现的种种心理问题，是每一位大学新生都要面临的重要课题。
希望通过对本章内容的学习，每一位大学生都能够成为适应性良好、心理健康的人。
第一节适应心理概述适应是人类生存和发展的前提，有适应才有发展。
适应大学生活是大学生适应社会的前奏曲，也是大学生活的关键转折期。
社会适应性良好是心理健康的主要特征。
大学新生面临全新的生活和学习环境，从不适应到适应，这些改变以一定的方式不同程度地影响着每一个学生的心理。
学会积极适应，维护心理健康，使自己尽快适应大学生活，对大学生今后的发展是很重要的。
一、适应的概念适应最初是一个生物学概念，是指有机体为满足自己的需要与环境发生调和作用的过程，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体和行为上的改变，心理学上用来表示对环境变化做出的反应。
心理学通常从以下三个角度理解适应的概念。

编辑推荐

《大学生心理健康教育》特点：内容新颖。
在内容上多吸取新的知识、新的成果，摈弃过时不用的旧知识，使教材体现出时代性。
深浅度适宜。
在编写过程中，以“够用为度、注重实践”的原则，分散难点，加强重点，力争做到深入浅出。
以任务、目标、问题为驱动，加强实践性、可操作性。
教材中设计了大量案例、例题和习题。
在讲解例题、案例的基础上讲解知识点。
注重答案、提示，语言通俗易懂，同时提交电子教案。

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