

<<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：9787305070389

10位ISBN编号：7305070386

出版时间：2010-7

出版时间：南京大学

作者：于立东 编

页数：194

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

近年来，大学生的心理健康问题日益受到方方面面的重视。

江苏省教育厅每年5月都会要求全省高校组织开展“5·25心理健康教育月”活动。

“5·25”就是“我爱我”的意思，它向大学生传递了一个十分重要的人生理念，即“珍爱生命，共建和谐”。

伟大的心理学家弗洛伊德曾表达过关于心理健康的“爱与工作”的观点。

他认为心理健康就是知道什么是爱，为什么爱以及爱谁；知道为什么工作、为谁工作以及如何工作。

实际上，心理健康的本质就是心理和谐，就是爱自己、爱他人、爱生活、爱工作。

对于大学生来说，如果能够认识且能正视自己潜意识中的种种欲望和冲动，学会接受自己的不完美，学会把自己的能量转移一部分到爱他人以及从事有意义的学习或工作上，就可以避免心理疾病并获得心理健康。

作为一名曾长期从事高校学生工作和心理健康教育工作的教师，我深知心理健康对大学生成长成才的重要意义。

心理健康教育是素质教育的重要组成部分，为了实现素质教育、关注学生全面发展的目标、构建和谐校园、促进学生可持续发展、有效地解决当代大学生所面临的各种心理问题，高校必须切实加强和改进大学生心理健康教育工作，必须高度重视心理健康教育的课程建设和教材建设。

于立东博士主编这本教材的目的，也正是基于以上的思考吧！

本教材既是编者多年教学实践和学术研究的经验总结，也是一本心理健康教育的通俗读物。

它以普通心理学知识为基础，根据心理卫生学和大学生心理学等相关学科的教学要求，结合大学生心理健康教育研究的最新成果以及我校教学改革实践编写而成。

它具有以下几个特点：第一，以大学生为主要对象，以课程教育为基本面向。

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

本书是近年来我国大学生心理健康教育领域的一本力作，它内容简洁、通俗易懂、案例丰富，便于课堂教学和课外实践使用。

在本书中，作者凭借其丰富的大学生心理健康教育工作经验，结合当代大学生所面临的各种心理问题，对大学生的适应、自我意识、学习、人格、情绪、人际交往、恋爱、性心理、心理困扰和心理咨询等进行了充分的讨论。

本书可作为大学生心理健康教育课程的教材，也可供高校心理健康教育工作者参考使用。书中的案例、课堂互动、自我成长等内容，还可以用于大学生社团活动和第二课堂活动。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康与心理健康的内涵 第二节 大学生心理健康的重要性 第三节 如何提高大学生的心理健康水平第二章 大学生的适应问题 第一节 适应概述 第二节 大学新生的适应问题及特点 第三节 大学生适应问题的心理调适第三章 大学生的自我意识 第一节 自我意识的内涵 第二节 自我的困惑与迷失：人生发展的两大难题 第三节 大学生自我意识的特点 第四节 塑造健全的自我意识第四章 大学生的学习心理 第一节 学习心理概述 第二节 大学生常见的学习心理障碍与调适 第三节 如何开发学习潜能第五章 大学生的人格 第一节 人格概述 第二节 大学生常见的人格缺陷及其矫正 第三节 大学生健全人格的培养第六章 大学生的情绪 第一节 情绪与情感概述 第二节 大学生的情绪特征及其常见问题 第三节 情绪的自我管理与调节第七章 大学生的人际交往 第一节 人际交往概述 第二节 大学生人际交往的特点与问题 第三节 保持良好人际关系的原则与途径第八章 大学生的恋爱与性心理 第一节 青春期与性心理发展 第二节 大学生的恋爱问题 第三节 爱的艺术：如何应对失恋第九章 大学生的心理困扰与心理障碍 第一节 如何正确区分心理困扰与心理障碍 第二节 大学生常见的心理困扰及应对 第三节 大学生常见的心理障碍及防治第十章 大学生心理咨询 第一节 心理咨询概论 第二节 大学生心理咨询的目标与程序 第三节 大学生心理咨询的理论与方法参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

插图：2.通过校内传播手段普及心理健康知识充分利用校刊、板报、广播、学生组织的内部刊物制造声势、扩大影响，提高大学生心理保健的意识，增长心理健康的知识，充分占领网络阵地和各种新媒体，不断研究和拓展心理健康教育的形式和领域，丰富学生的业余文化生活。

例如，可以开通专业的心理健康教育网站，或者在条件成熟的时候开通QQ（MSN等）心理咨询，也可以利用一些知名的社交网站或论坛开展心理健康教育。

3.对教职员进行心理健康知识教育严格地讲，教师的心理健康影响更大。

一方面直接影响教师本人的工作、生活与健康；另一方面，直接影响学生。

若教师人格不健全、情绪不稳定、喜怒无常，必然会影响人格尚未定型的学生。

因此，教师的人格和心理健康状况，甚至比他的专业知识更为重要。

学校应通过讲座、讨论、宣传材料等方式，注重提高教师的心理健康水平，以便为学生成长提供良好的软环境。

（三）建立三级心理健康教育网络1.心理卫生的三级预防传统的心理卫生“三级预防”思想着眼于防病和治病，其目标是使人们不病、少病或病了能迅速治愈。

（1）初级预防。

向人们提供心理卫生的知识，减少和防止心理疾病的发生。

（2）二级预防。

尽早发现心理疾病患者并提供心理和医学的干预，同时也包括设法缩短病人的病程和降低复发率。

（3）三级预防。

防止住院病人的心理异常转为慢性，使他们尽快回到社会生产和独立自主的生活中去，同时对慢性病人设法减轻其精神残疾的程度，适当地提高他们的社会适应能力。

2.大学生心理健康的三级功能现代的心理卫生学本质上是为了促进人的心身健康和发展，提高人的适应能力和生活质量。

因此，传统的“防治心理疾病”的观念应转变为现代的“增进心理健康和发展”的观念。

（1）初级功能：防治心理疾病。

当代大学生正处在变革的社会背景之下，又恰逢躁动的年龄阶段，因而构成了矛盾的心理现实。

如果大学生面临的冲突过大，持续时间过长，又得不到外界的帮助，就可能引发其一系列生理和心理的反应，严重的会导致各种心理疾病，甚至引发自残或自杀的行为。

初级功能指及时发现心理问题，并采取相应的干预措施，对心理问题给以及时的矫正和治疗。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：21世纪应用型本科院校规划教材

<<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>