

<<新编大学生心理健康教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生心理健康教程>>

13位ISBN编号：9787307076174

10位ISBN编号：7307076179

出版时间：1970-1

出版时间：武汉大学出版社

作者：陈红英 编

页数：327

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>

## <<新编大学生心理健康教程>>

### 前言

高等职业技术教育是我国高等教育体系中的重要组成部分，它是培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能型人才的重要途径，在提高劳动者素质、促进经济社会发展的进程中具有不可替代的作用。

加强大学生心理健康教育，是提高大学生基本素质、驱动大学生人性发展、开发大学生潜能的有效途径；是坚持立德树人，全面发展的内在要求；是当代大学生成长、成才、成就事业的重要保证。

大学生心理健康教育，就是在全面提高教育教学质量的过程中，依据大学生心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助大学生解决好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的问题。

提高大学生健康水平，促进他们德、智、体、美等全面发展，努力“把需要工作的人培养成为工作所需要的人”。

大学生正处在世界观、人生观、价值观的重要发展时期。

崇高的理想信念，正常的智力思维，积极的情绪情感，和谐的人际关系，良好的人格品质，坚强的意志毅力，乐观的人生态度和成熟的心理行为，是大学生心理健康的重要标志。

随着社会的发展，人们的生活和工作节奏日渐加快，竞争不断加剧，所有的大学生都不可避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理困扰。

构建和谐社会，需要更多和谐的个体，热切希望每个大学生能够认清客观形势，确立正确的人生目标，肩负民族振兴的使命。

塑造健全的人格，能够正确认识自我，完善自我，发展自我，优化心理素质，提高心理水平，促进全面发展。

《大学生心理健康教程》修订版，在山西职教学会学生工作研究会的精心组织安排下，现已顺利完成全部修订任务。

修订后的《新编大学生心理健康教程》（第2版），将以设计新颖、结构严谨、内容齐全的全新版，与广大老师和学生见面，在此，我对本书的圆满修订和再版表示衷心的祝贺。

这本书凝聚了学者们在心理健康教育领域中多年探索的成果，具有很强的科学性和实用性，对于大学生适应大学生活、走向社会、追求幸福人生具有重要的指导意义。

希望每一位读者拥有健全的人格、描绘出自己美丽的人生，为人类、为社会、为祖国健康成长，成就未来。

## <<新编大学生心理健康教程>>

### 内容概要

高等职业技术教育是我国高等教育体系中的重要组成部分，它是培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能型人才的重要途径，在提高劳动者素质、促进经济社会发展的进程中具有不可替代的作用。

加强大学生心理健康教育，是提高大学生基本素质、驱动大学生人性发展、开发大学生潜能的有效途径；是坚持立德树人，全面发展的内在要求；是当代大学生成长、成才、成就事业的重要保证。大学生心理健康教育，就是在全面提高教育教学质量的过程中，依据大学生心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助大学生解决好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的问题。

提高大学生健康水平，促进他们德、智、体、美等全面发展，努力“把需要工作的人培养成为工作需要的人”。

## &lt;&lt;新编大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论第一节 心理学基础一、心理的实质二、心理现象第二节 健康与心理健康一、现代健康观二、心理健康第三节 大学生心理健康的培养一、大学生常见的心理问题二、影响大学生心理健康的因素三、大学生心理健康的维护课后小资料思考与训练第二章 科学认识心理咨询第一节 心理咨询与人生发展一、心理咨询的含义二、心理咨询的过程三、心理咨询的道德准则四、心理咨询的要求第二节 心理咨询的程序和形式一、心理咨询的影响因素二、心理咨询的程序三、心理咨询的一般形式第三节 心理咨询与心理治疗一、认识心理咨询与心理治疗二、心理咨询的一般方法三、心理咨询方法的选择课后小资料思考与训练第三章 大学生适应的心理健康教育第一节 适应的概述一、适应的含义二、适应的理论依据三、适应的基本方式与心理适应机制第二节 大学生的适应状况与自我调适一、大学生活的特点二、大学生适应不良的表现三、大学生的心理适应策略第三节 大学生适应能力的培养一、心理适应能力及其评价标准二、适应的主要内容三、大学生适应能力的培养课后小资料思考与训练第四章 大学生自我意识的心理健康教育第一节 自我意识的概述一、自我意识的含义及分类二、自我意识的理论依据三、自我意识的作用第二节 大学生常见自我意识问题与调适一、大学生自我意识的特征二、大学生自我意识的发展三、影响大学生自我意识的因素四、大学生常见的自我意识问题与调适第三节 大学生自我意识的培养一、健全自我意识的标准二、大学生自我意识的培养课后小资料思考与训练第五章 大学生人格的心理健康教育第一节 人格概述一、人格的含义二、人格的基本特征三、人格、气质、性格第二节 大学生人格发展中存在的问题与调适一、影响人格形成的因素二、人格健康的标准三、大学生人格发展中存在的问题与调适第三节 大学生健全人格的塑造一、培养健康的人格二、做自己的朋友——接纳自己三、发展自我塑造健康人格课后小资料思考与训练第六章 大学生意志品质的心理健康教育第一节 意志的概述一、意志力概述二、挫折三、意志力与挫折承受力的关系第二节 大学生常见意志问题与调适一、大学生意志品质的特点二、大学生常见的不良意志品质表现三、大学生意志力的理性调适第三节 大学生优良意志品质的培养一、强化正确的动机，确立明确的目标二、从小事做起，可以锻炼大毅力三、培养兴趣能够激发毅力四、由易入难，既可增强信心，又能锻炼毅力课后小资料思考与训练第七章 大学生情绪的心理健康教育第一节 情绪概述一、情绪的含义二、情绪的产生三、情绪的分类四、情绪的表现形式第二节 大学生的情绪健康与自我调适一、大学生情绪的特点二、大学生常见的不良情绪表现三、大学生不良情绪的自我调适第三节 大学生良好情绪的培养一、情绪健康的一般评价标准二、情绪健康状况的测评三、大学生良好情绪的培养课后小资料思考与训练第八章 大学生学习的心理健康教育第一节 学习心理概述一、学习的概念二、学习理论三、高职院校大学生的学习特点第二节 大学生常见的学习心理的困扰及调适一、厌学情绪二、动机过强三、学习焦虑四、学习疲劳第三节 大学生良好学习心理品质的培养一、树立正确的学习观二、掌握科学的学习方法三、养成良好的学习习惯四、培养良好的学习品质课后小资料思考与训练第九章 大学生人际交往的心理健康教育第一节 人际交往的概述一、人际交往的概念二、影响大学生人际交往的因素三、高职院校大学生人际交往的特点四、高职院校大学生人际关系的类型第二节 大学生常见的人际交往障碍及其调适一、社交敏感二、以自我为中心三、猜疑四、自卑五、忌妒……第十章 大学生性心理健康教育第十一章 大学生恋爱心理健康教育第十二章 大学生网络心理健康教育第十三章 大学生职业生涯规划与职业发展第十四章 常见心理疾病及其防治主要参考文献

## &lt;&lt;新编大学生心理健康教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.心理健康对生理健康具有直接的作用心理生理学的研究表明，心理的变化会引起生理功能的变化，也就是说心理不健康必然会影响身体健康。

著名生理学家坎农曾发现情绪状态对于机体的生理过程有明显的影响。

他指出，强烈的情绪变化可使丘脑下部通过植物神经系统影响内分泌腺激素的分泌，并使心脑血管系统的活动等发生变化。

与此同时，巴甫洛夫学派提出高级神经活动学说，认为心理因素之所以能影响人体器官的活动是因为人体的各种器官都受大脑皮层调节。

沃乐夫等在前人研究的基础上通过进一步研究认为，情绪对一些躯体疾病影响很大，对植物神经系统支配的某一器官和某一系统的影响更为明显。

例如，焦虑、恐惧、愤怒和激动等情绪，能够引起心率、心输出量和血压的变化。

只有具备健康的心理，才能保证人体处于完整统一的健康状态，才能维护身心功能的协调稳定。

2.心理健康是智力发展的必要条件大量调查表明，心理问题和心理疾病成为困扰大学生正常学习、生活的大问题，是大学生休学、退学的主要原因。

武汉某高校教务处备案，从1991年至1995年，学校办理休学的有188人，其中因神经衰弱、情感障碍等原因而休学的占24%。

江西省对1995年以来28所院校大学生退学、休学情况的调查显示：在所有退学者中，52.41%的学生是因为承受不了学业上的精神压力而放弃学业的。

在休学者中，患有心理疾病的学生约占1/2。

大脑是心理活动的器官，也是智力活动的器官。

心理活动通过大脑直接影响智力活动。

轻松、愉快、乐观的情绪，使人记忆力增强、反应敏捷、思维活跃；焦虑不安、悲观、苦闷、愤怒等不良情绪，则使人心烦意乱、思维停滞。

试想要是同学之间发生了矛盾，心里面憋着一股气，即使身在图书馆，能看得进书吗？

长期的心理紊乱必然导致大脑机能失调，破坏正常的智力活动。

对于以脑力劳动为主的大学生来说，如果心理不健康，就难以继续进行正常学习。

心理健康是大学生进行正常学习和生活的基本保证。

3.健康的心理是成才的重要保证具有良好的非智力因素，是心理健康的直接体现。

健康的心理有助于积极调动非智力因素的作用，充分发挥智力潜能。

一个人即使智力发达，如果心理不健康，那么他也可能难以适应社会，难以成才。

（四）心理健康标准一个人的身高、体温可以用尺子、体温计准确测量，心理健康水平的测试就困难得多了。

人的心理健康标准是相对的，判断人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。

某些行为发生在孩子身上是正常的，发生在成人身上则是变态的；某些行为发生在女性身上是可以接受的，而发生在男性身上则是难以容忍的；某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的反应，而在其他情况下出现则被视为超常规的行为。

<<新编大学生心理健康教程>>

编辑推荐

《新编大学生心理健康教程(第2版)》：职业院校系列规划教材

<<新编大学生心理健康教程>>

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>