

<<大学生心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787312020902

10位ISBN编号：7312020909

出版时间：2007-8

出版时间：中国科技大

作者：陈美松

页数：221

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教程>>

### 内容概要

当代大学生们的自己身上存在着许多心理和行为问题，这其中有成长中的问题也有业已形成的问题，如学习心理问题、自我意识问题、人格问题、青春期问题、人际关系问题等。

对大学生积极开展心理健康教育是使大学生顺利成长的重要保证，也是保证大学生其他诸多素质得以顺利发展的基础和平台。

本书的编者都是心理学教师，长期从事心理学、心理健康学的教学和心理辅导、咨询工作。

鉴于当前心理健康教育方面的书籍虽然很多，却没有比较适合高职高专类学校学生使用的教材，为了更好地对学生开展心理健康教育，特编写了本书。

本书具有的特色如下：第一，教育性，心理健康教育是以开发学生身心潜能，完善和提高心理素质为宗旨的教育，所以在各章的论述中，我们都介绍了一些可以形成健康心理的方法和措施；第二，针对性，书中的内容主要是对当前高职高专大学生存在的典型心理问题、心理障碍进行阐述，如人格障碍、大学生挫折心理、大学生恋爱心理、人际关系心理等；第三，实践性，本书作者都工作在教育第一线，和大学生密切接触，一些案例直接来自所接触的学生；第四，集体性，本书是集体智慧的结晶，由众多经验丰富的教师反复研究修改合作编写而成。

## <<大学生心理健康教育教程>>

### 书籍目录

前言 第一章 心理健康概述 ? 第一节 心理健康的涵义 第二节 心理健康的标准 第三节 心理健康的理论 第四节 影响大学生心理健康的因素 第五节 大学生心理健康教育的目标、原则及意义 第二章 大学生自我意识 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识发展的特点及培养 第三章 大学生人格发展 第一节 人格的概述 第二节 人格的心理结构 第三节 人格的形成 第四节 大学生良好人格的培养 第五节 大学生的人格障碍 第四章 大学生学习心理 第一节 大学生学习心理的概述 第二节 大学生学习的方法 第三节 大学生学习的焦虑心理 第五章 大学生的爱情心理 第一节 大学生的爱情概述 第二节 大学生的爱情心理特征 第三节 大学生常见的爱情心理问题 第四节 大学生的恋爱能力 第五节 健康的恋爱心理与行为 第六节 爱情的理论 第六章 大学生的人际关系心理 第一节 大学生人际关系概述 第二节 大学生人际交往中常见的问题及其调适 第三节 大学生几种主要人际关系的处理 第七章 大学生择业心理 第一节 择业心理特征 第二节 职业规划 第三节 学业规划 第八章 大学生的情绪健康 第一节 情绪概述 第二节 大学生的情绪 第三节 大学生的情绪问题 第四节 快乐情绪的经营 第九章 大学生的挫折心理 第一节 挫折概述 第二节 挫折产生的原因 第三节 大学生受挫后的行为反应 第四节 大学生挫折承受力的培养 第十章 大学生的性心理和性健康教育 第一节 性心理概述 ? 第二节 大学生的性幻想 第三节 大学生的手淫 第四节 大学生常见的异常性心理与教育 第十一章 心理测量与诊断 第一节 心理测量 ? 第二节 心理诊断 第十二章 心理咨询与心理治疗 第一节 心理咨询 第二节 心理治疗 参考文献

## &lt;&lt;大学生心理健康教育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

**第一章 心理健康概述** 我们正处在深化改革、扩大开放的新时期，人们的价值观、生活方式、人际关系遇到了前所未有的冲击，容易使人产生异常的情绪和心理障碍，如迷惘、恐慌、焦虑、失落等。

大学生面临对新生活环境的适应、学习压力、考试竞争、就业选择等现实问题，可能产生新的困惑，引发各种冲突，甚至遭遇挫折，引起身心动荡和情感波澜，于是各种各样的心理疾病也伴随而生。重视大学生心理健康，使大学生形成健康的心理，是我国当前大学教育改革的重大课题，也是时代的迫切要求。

**第一节 心理健康的涵义** 一、健康的涵义 按照传统的观点，总认为身体没有疾病就是健康

。过去中国人对健康的认识大多数停留在这种生物医学模式的层次上，如《辞海》（1979年版）对健康的定义是：“人体各种器官发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好活动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。

”现代人健康的观点，已从生物医学模式转变为生理—心理—社会医学模式。

我国著名医学家傅连障先生认为，所谓健康就是：“身体各部位发育正常，功能健全，体质坚强，对疾病有高度的抵抗力；能吃苦耐劳，经受各种环境的考验；精力充沛，能保持清醒的头脑；思想集中，意志坚强，情绪正常，精神愉快。

”可见他对健康的界定包括了生理健康和心理健康两方面的内容。

世界卫生组织（WHO）在《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出：“健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完善状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱现象。

”可见对健康的理解，应从生理、心理、社会、文化等多角度来看待。

1989年世界卫生组织又提出，对健康的定义要增加道德健康方面的内容，使其更全面。

社会适应和道德健康都可以归于心理健康的范畴，所以我们认为，健康的概念是指个体生理上没有缺陷和疾病，心理上没有异常和障碍，具有完善的生理和心理状态。

.....

<<大学生心理健康教育教程>>

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>