

图书基本信息

书名：<<放飞理想 - 大学生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787312023637

10位ISBN编号：7312023630

出版时间：2008-7

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：陈选华，王军 主编

页数：309

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

撰写一本能体现当代大学生心理健康教育之理论和实践成果的教材，是我们多年的愿望。

2004年，《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)，首次以中央文件的形式提出要加强大学生心理健康教育。

2005年，教育部、卫生部、共青团中央联合发出《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的通知》，对各地高校就中发[2004]16号文件的贯彻落实提出了具体、明确的要求，这是我国大学生心理健康教育事业发展的一个里程碑，它标志着大学生心理健康教育从学者自发的活动逐步走向有明确规范的助人活动和教育之作，由民间行为进入政府规范。

现在，这项工作已经被定位为新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措。

这意味着高等学校的心理健康教育工作者的社会责任更大了。

《放飞理想》就是在上述背景下，本着“深入浅出、联系实际”的编写思想，组织高校专门从事大学生心理健康教育与研究工作的老师通力合作，编写的一本颇具时代特征和创新意义的教材。

内容概要

知识经济时代的到来给大学生的心理调适带来许多新的课题，大学生心理健康教育引起了全社会的普遍关注。

本书以科学的精神，求真务实的态度，对当代大学生的身心发育与发展特征、自我意识、学习心理、情绪与情感、人际交往心理、恋爱及性心理作了较为全面的分析，旨在使大学生从心理科学的角度，用科学的眼光审视自我，认识自我，学会进行自我心理评判、调适和矫正，努力培养和塑造健康的心理，从而在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。

本书撰写角度新颖，资料翔实，内容丰富多彩，是一本很有特色的大学生心理健康教育教材。

书籍目录

前言第一章 大学生心理健康与心理健康教育 第一节 健康与心理健康的含义 第二节 大学生心理健康概述 第三节 我国大学生心理健康教育的发展 第四节 大学生中常见的心理问题 思考题第二章 大学生身心发展的基本特征 第一节 大学生的生理发展与特点 第二节 青年期的心身异步现象 第三节 大学生的心理特征 第四节 生理变化对大学生心理的影响 思考题第三章 大学生自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的特点 第三节 大学生自我意识的类型与矛盾冲突 第四节 大学生健康自我意识的培养 思考题第四章 大学生的学习心理与心理健康 第一节 大学生学习及学习心理特点 第二节 大学生合理的知识结构与智能优化 第三节 大学学习与心理健康 第四节 常见的大学生学习心理问题及其调适 思考题第五章 大学生的情绪、情感与心理健康 第一节 情绪、情感的本质 第二节 情绪、情感与大学生发展 第三节 大学生中常见的情绪问题及其调适 思考题第六章 大学生的人际交往与心理健康 第一节 人际交往概述 第二节 大学生的人际交往 第三节 人际交往障碍产生的原因 第四节 人际交往的艺术 思考题第七章 大学生的恋爱与性心理健康 第一节 爱情概述 第二节 大学生的恋爱 第三节 大学生爱的能力培养 第四节 大学生性心理 思考题第八章 大学生人格与心理健康 第一节 人格概述 第二节 人格的形成和发展 第三节 人格与气质、性格 第四节 理想人格与健康人格 思考题第九章 职业生涯规划与心理健康 第一节 职业生涯规划概述 第二节 个性与职业 第三节 大学生择业过程中的心理问题及其调适 思考题第十章 学校心理咨询概述 第一节 心理咨询概述 第二节 学校心理咨询的理论 第三节 学校心理咨询中常用的心理测验 第四节 正确认识心理咨询 思考题后记参考文献

章节摘录

二、内分泌系统的发育与性成熟 人体的内分泌系统，主要由下丘脑、脑下垂体、甲状腺、肾上腺、胸腺、松果体、胰岛和性腺等组成。

人体的生长、发育、成熟，依赖于内分泌腺的发育等变化，内分泌系统是青春期变化的总枢纽，中枢神经系统又对内分泌系统起着调节作用。

人体的各种内分泌腺，分泌出一些特殊的化学物质——激素，量虽不多，但作用大而广泛，对青少年的生长发育、各种功能及免疫机制具有极为重要的作用。

其中，脑垂体是人体最重要的内分泌器官，是内分泌的枢纽。

在青春期生长最为迅速，功能很活跃，脑垂体分泌十多种不同的激素对机体的生长和发育有多方面的影响。

甲状腺位于喉结两旁，青春期发育达人一生中之高峰，正常人甲状腺质量一般为20g~40g，女性较男性稍重，机能也达到人一生中之高峰。

甲状腺分泌甲状腺素，有兴奋神经、调节新陈代谢、促进生长发育的功能。

甲状腺素对于身体发育和维持人体充足的能量至关重要。

在垂体“促肾上腺皮质激素”的推动下，青春期肾上腺激素的分泌量猛增，有的调节糖和蛋白质代谢，有的调节水和电解质平衡，有的调节生长发育，和生长激素协同促进青春期生长突增和第二性征的发育。

有些青年女性的汗毛特别浓密，可能是肾上腺雄激素分泌过多的缘故。

肾上腺皮质分泌的。

肾上腺皮质激素能提高肌肉力量，影响肌肉生长和身体的发育成熟。

在青春发育期开始以前，性腺的生长发育非常缓慢。

随着年龄的增长，人的性器官和性机能日趋成熟，性腺也迅速生长发育，男性性腺叫睾丸，分泌雄性激素并产生精子。

女性性腺是卵巢，分泌雌性激素并产生卵子。

同时，性成熟也引起大学生身体外部的生理变化，并促动了性心理的出现和变化。

在这一时期，大学生更关注自己的外部形象，希望自己能引起异性的关注，渴望并开始与异性交往，寻求自己心目中理想的恋爱对象。

媒体关注与评论

人生的要事在于确立一个伟大的目标，并有决心使其实现。

—— [德] 歌德生活中最大的幸福是坚信有人爱我们。

—— [法] V·M·雨果

编辑推荐

《放飞理想:大学生心理健康教育教程》是编者本着“深入浅出、联系实际”的编写思想,组织高校专门从事大学生心理健康教育与研究工作的老师通力合作,编写的一本颇具时代特征和创新意义的教材。

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>