

<<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：9787508458472

10位ISBN编号：7508458478

出版时间：2008-8

出版时间：水利水电出版社

作者：余孟辉 编

页数：207

字数：331000

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>>

### 内容概要

当前大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大，由此导致学生心理问题明显增多。大学生心理健康问题涉及到大学生生活的各个方面，加强和改进大学生心理健康教育的重要任务是：宣传普及心理健康知识，帮助大学生认识心理健康对成长成才的重要意义；介绍增进心理健康的方法和途径，帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，有效开发心理潜能，培养创新精神；传授心理调适方法，帮助大学生消除心理困惑，增强克服困难、承受挫折的能力，珍爱生命、关心集体，悦纳自己、善待他人；建立大学生心理健康的危机干预机制，努力减少大学生因心理问题而引发的人身伤害事故。

为此，我们根据长年的工作经验，在吸取大学生心理健康教育众多先进理论成果的基础上，编写了《大学生心理健康教育》一书。

本书以普及心理健康知识，为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现以下特点：（1）针对性。

即针对大学生在大学学习过程中面临的主要问题安排编写内容。

（2）参与性。

既可把本书作为教材，也可作为大学生自学材料，让读者自主参与并明确自身问题。

（3）可读性。

本书力求通俗易懂，把抽象的知识具体化，引用了大量的案例，补充了阅读材料，做到理论联系实际，达到学以致用效果。

（4）操作性。

本书的内容既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于操作。

在每章后增加了教学互动、心理自测等内容，有利于教师教学，也有利于读者更好地了解自己，不断完善自我。

## &lt;&lt;大学生心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 健康人生从心开始——大学生心理健康教育概论 第一节 心理与健康 第二节 大学生心理问题及其症状 第三节 大学生心理健康教育的功能及意义第二章 我的大学我做主——大学生环境适应与心理健康 第一节 大学生的适应心理问题 第二节 大学生适应心理问题的调适 第三节 大学生怎样处理各种人际关系第三章 架一道天梯让你登——大学生学习心理与健康 第一节 大学生学习的心理基础 第二节 大学生学习心理障碍与调适 第三节 大学生学习能力的培养第四章 莫愁前途无知己——大学生人际关系与心理健康 第一节 大学生人际关系概述 第二节 大学生人际交往的不良心理 第三节 大学生良好人际关系的建立第五章 想说爱你不容易——大学生恋爱与心理健康 第一节 大学生恋爱心理特点 第二节 大学生恋爱中存在的问题 第三节 大学生恋爱心理的调适第六章 我的未来不是梦——大学生求职择业与心理健康 第一节 职业生涯的内涵和意义 第二节 大学生确定职业生涯目标的意义 第三节 职业生涯规划的流程 第四节 大学生求职择业心理 第五节 求职择业中常见的心理问题与调适第七章 里面的世界很精彩里面的世界很无奈——大学生网络心理健康 第一节 大学生上网心理 第二节 网络对大学生心理的影响 第三节 网络人际关系 第四节 大学生网络心理调适第八章 历经风雨见彩虹——大学生常见心理障碍与危机干预 第一节 大学生常见心理障碍 第二节 大学生心理危机干预与自杀预防第九章 大学生的情绪与心理健康 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 大学生的情绪调适与管理第十章 阳光总在风雨后——应对挫折与压力 第一节 压力与挫折 第二节 大学生常见的挫折及原因 第三节 学会应对压力与挫折第十一章 我的角色我来演——大学生人格发展 第一节 人格概述 第二节 人格的影响因素 第三节 大学生健全人格的培养与发展

## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

二、大学生心理健康教育的功能和主要作用 (一) 大学生心理健康教育的功能 1. 初级功能 预防和治疗心理疾病。

及时发现心理异常者并及时采取相应措施避免事态扩大或恶性事件发生。

2. 中级功能 完善学生的心理调节。

充分注意学生在学习、工作、生活中常常会遇到的一些挫折和困扰以及由此引起的心理变化,帮助他们加强对自我、对他人、对社会的正确认知,增强挫折耐受力和社会适应能力。

在任何情况下学会情绪调节,保持乐观向上的心境,从而较好地主宰自己。

3. 高级功能 发展、健全个体和社会。

帮助学生确立正确的世界观、人生观、价值观,充分认识自身的潜能,正确对待周围因素可能产生的积极或消极影响,自觉克服自身弱点,以良好的心态和行为方式高效地生活,充分地发展和完善自己,形成健全的人格。

(二) 心理健康教育的意义 1. 有助于大学生正确认识自我、规划自我 大学生学习心理学,掌握人的心理过程与个性心理特征形成的规律,就能采取有效步骤发挥自己的优点和优势,矫正自己的缺点,弥补自己的不足。

大学生掌握一定的心理学知识,就等于把握了认识自我的钥匙,有利于找准自己的位置,达到理想自我与现实自我的统一,发挥自身的潜能,成为一名合格的社会成员。

2. 有助于大学生提高适应能力,形成良好心态 心理健康教育能使大学生积极适应自我、适应环境、适应社会的各种变化,学会调控学习、生活中的各种烦恼,通过有意识的训练,掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法,提高抗挫折的能力,保持心理健康。

3. 有助于大学生建立良好的人际关系 从中学升入大学,不同省市、不同习惯的同学相聚在一起,有一个相互适应、相互熟悉的过程。

学习心理学知识,可以增进相互间的理解,促进人际关系的和谐。

大学生的友谊往往是深刻而持久的,它可以成为大学生情感的寄托,可以增强归属感,满足被尊重与被爱以及自我实现的需要。

与此同时,关心他人、理解他人,也能促进自己拥有博大的胸怀,从而大大提高生活、学习、工作的能力,最大限度地减少心理应激和心理危机感,这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。

<<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>