

<<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：9787508474922

10位ISBN编号：7508474929

出版时间：2010-6

出版时间：水利水电出版社

作者：许雅滨，徐文军 主编

页数：247

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

随着科学技术的进步及经济的迅猛发展，竞争不断加剧，人们的生活和工作节奏大大加快，各种心理和社会的紧张刺激越来越多，这些对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。

在迅速变化的时代，所有青年人都不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的困扰。

大学生心理健康教育是一项系统工程，其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，教给大学生心理调适的方法是最重要的途径之一。

心理健康教育是针对学生共同的成长课题给予指导，例如，增强学生的自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪管理能力、时间支配能力、人际关系协调能力等，同时兼顾心理问题的识别、预防和治疗。

本书具有新颖性和内在的逻辑关系，包括三个层次：第一，心理健康基础知识。

按照心理学心理过程和个性心理的结构框架，结合大学生心理健康的基本内容，阐述人生成才与心理健康、自我意识与心理健康、情绪管理与心理健康、挫折应对与心理健康、人格培养与心理健康等问题。

第二，心理健康表现领域。

根据大学生心理健康调查研究的发现，将常见心理问题表现的领域归纳为适应、人际、性、感情、生涯规划，并结合大学生特有心理阶段的特点，讲述在大学生生活的各个方面如何增进心理健康。

第三，心理问题预防与干预。

从预防心理疾病的角度出发，阐述心理问题的识别、预防和矫治的方法，尤其强调珍爱生命的意义，以及遇到困扰和压力时有效的解决途径。

本书的编写注重理论与实践的结合、讲授与学习的联结、认知与技能的培养，注重具体性、可操作性及实用价值。

作者在丰富的心理健康教育工作经验和开设心理健康课程的教学实践积累的基础上，通过多年的教学、咨询、个人体验的多方面的训练养成，满怀对大学生健康成长的期盼，本着心理学工作者的社会责任，用心、用理、用情、用爱完成了这本心理健康教育的教材编写工作。

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

本书结合当前大学生的心理健康状况，概要介绍大学生的心理健康理论，并对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的特点以及在学习、生活、人际、恋爱、职业等多种实践中遇到的困惑等进行讲解。

书中既有理论方面的深入阐述，又有大量拓展性的阅读材料和案例分析，具有较强的可操作性和自我指导的意义。

本书不仅能帮助大学生解决实际生活中遇到的心理困惑，还有利于促进大学生健康成长和全面发展。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通用教育教材，也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理状况的参考书，还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

前言第一章 大学生心理健康教育概述 第一节 健康与心理健康 一、科学的健康观念 二、心理健康及界定的原则 第二节 大学生心理健康的标准 一、判断心理健康的依据 二、大学生心理健康的特征 三、正确理解和运用心理健康的标准 第三节 大学生常见心理问题及成因 一、从调查数据看大学生心理健康 二、大学生常见的心理问题 三、大学生常见心理问题的成因及相关理论 第四节 增进大学生心理健康的途径与方法 一、开展大学生心理健康知识的宣传 二、充分利用课堂资源和校园媒介 三、培养健全的人格品质 四、积极参与心理训练 五、积极参加体育锻炼,提高身体素质 六、学会寻求心理咨询的帮助第二章 大学生生活的适应与心理健康 第一节 适应概述 一、适应的概念及类型 二、社会适应 第二节 大学生社会适应问题分析 一、影响大学生社会适应的基本因素 二、大学生社会适应问题的主要表现 三、大一新生适应问题产生的主要原因 第三节 大学生生活中常见适应问题的调适 一、树立科学的世界观,消除不合理信念 二、正确认识大学教育特点,主动适应大学生活 三、深刻理解大学生社会角色的变化及其社会使命,树立明确的奋斗目标 四、充分利用大学资源,学会学习 五、培养积极的情绪,建立和谐的人际关系 六、积极行动,提高自我管理能力第三章 大学生的自我意识与心理健康 第一节 大学生自我意识概述 一、自我意识的概念及结构 二、自我意识的发生、发展 三、自我意识的作用 第二节 大学生自我意识的特点及规律 一、大学生自我意识的特点 二、大学生自我意识发展的规律 三、自我意识与心理健康的关系 第三节 大学生自我意识常见的问题及调整 一、影响自我意识的不良心理因素 二、大学生自我意识的常见问题及调整 第四节 大学生健全自我意识的培养 一、健全自我意识的标准 二、培养健全自我意识的途径第四章 大学生的情绪与心理健康 第一节 情绪概述 一、什么是情绪 二、情绪与情感、认知 三、情绪的形式及类型 四、情绪与大学生身心健康 第二节 大学生情绪的特点及情绪困扰 一、大学生的情绪特点 二、大学生常见的情绪困扰 第三节 大学生情绪的控制与调节 一、情绪的自我控制与调节 二、情绪自我控制与调节的方法 第四节 合理情绪(ABC)理论 一、艾利斯对人性的看法 二、ABC理论与人格改变 三、ABC理论对心理障碍的理解 四、不合理信念的特征第五章 大学生健康人格的塑造 第一节 健康人格概述 一、人格的含义 二、人格的形成 三、气质 四、性格 五、健康人格的基本特征 第二节 大学生人格中的不良品质与人格障碍 一、大学生人格中的不良品质 二、人格障碍 第三节 大学生健康人格的养成 一、自我养成是大学生人格塑造的重要途径 二、大学生健康人格养成的途径第六章 大学生的挫折心理及应对 第一节 挫折概述 一、挫折的含义及分类 二、挫折与需要、动机的关系 三、大学生的挫折认知现状 四、大学生产生挫折的原因 第二节 大学生挫折后的行为反应 一、积极的行为反应 二、消极的行为反应 第三节 挫折的应对及调适 一、树立积极乐观的应对态度 二、运用正确的应对原则 三、培养良好的耐挫力 四、改善自己的意志品质 五、掌握一些具体的应对挫折的有效方法第七章 大学生的人际交往与心理健康 第一节 人际交往概述 一、人际交往与人际关系的内涵 二、人际关系的构成因素 三、需求关系是人际关系的核心 四、人际交往的意义 五、大学生人际关系的特点 第二节 大学生常见的人际交往障碍 一、人际认知与交往障碍 二、情绪、情感与交往障碍 三、人格特点与交往障碍 第三节 人际交往的原则与技巧 一、影响人际关系的因素 二、优化人际交往的基本原则 三、优化人际关系的艺术与技巧第八章 大学生恋爱与性心理健康 第一节 大学生的恋爱心理 一、爱情的属性 二、爱情的心理结构 三、爱情的发展阶段 第二节 大学生恋爱存在的问题及对策 一、大学生恋爱存在的问题 二、解决大学生恋爱问题的对策 第三节 主动培养爱的能力 一、爱的能力的含义 二、爱的能力的构成 第四节 大学生的性心理健康 一、大学生性心理及其特征 二、大学生常见的性问题 三、大学生增强性心理健康的途径第九章 大学生职业生涯规划与心理健康 第一节 职业生涯规划概述 一、与职业生涯规划相关的概念 二、职业生涯规划 三、大学生职业生涯规划的意义 第二节 职业生涯规划的相关理论 一、霍兰德的类型论 二、舒伯的职业生涯发展理论 三、克朗伯兹的社会学习理论 第三节 大学生职业生涯规划现状及问题 一、大学生职业生涯规划的现状 二、大学生职业生涯规划存在的主要问题 第四节 大学生职业规划的途径与方法 一、正确认识自我 二、正确认识环境 三、确立目标和职业定位 四、制定行动计划和策略 五、评估与回馈第十章 大学生常见心理疾病与自杀预防 第一节 精神疾病概述 一、什么是精神疾病 二、精神疾病产生的原因 三、精神疾病的早期

<<大学生心理健康教育>>

预防 第二节 大学生精神疾病的分类 一、常见精神症状的识别 二、神经症 三、抑郁症（抑郁发作） 四、精神分裂症 五、反应性精神病 第三节 大学生自杀的预防 一、自杀概述 二、大学生自杀原因的分析 三、大学生自杀行为的预防 后记参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

插图：综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

（二）心理健康的等级心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，例如脉搏、体温等，所以要区别心理是否健康不那么容易。

心理健康相对的参照系是正常，而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的，因为一个人随时可能产生不良心境，所以个体的心理健康也不是一条直线。

要区分心理正常与异常尚无一个适用于任何人的任何情境的标准，因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人，也可能有突发性的、暂时性的心理异常。

因此，每个人随时随地都可能产生心理问题，心理冲突就像感冒、发烧一样不足为奇。

一般可将人的心理健康状态大致分为三个等级：1.一般常态心理者表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。

生活中的大多数人属于一般常态心理者。

对处于一般常态心理的大学生，心理健康教育的目的就是帮助其保持正常心态，并不断开发心理潜能，提高心理健康水平。

2.轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，生活自理有些吃力。

若主动调节或通过专业人员帮助，就会消除或缓解，逐步恢复常态。

少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。

对有心理轻度失调的大学生来说，心理健康教育就是要帮助其积极地进行调整，使其尽快恢复常态。

3.严重病态心理者表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。

如不及时治疗将会恶化，可能成为精神病患者。

后记

本书在编写的过程中，力求融科学性、趣味性、实用性、针对性为一体，更兼顾较强的可操作性。本书力求通过科学的理论概述、饶有趣味的心理辅导、深层次的心理探索与思考，维护大学生的心理健康，开发大学生的潜能，促进大学生的健康成长。

在编写本书的过程中，我们参阅和引用了大量文献资料，并在最后参考文献中列出了主要参考书目，在此向这些作者表示由衷的谢意。

有些文献我们也做了参考或少量引用，但由于篇幅原因，在参考文献中没有一一列出，在此我们也向那些未被列出的引用文的作者表示感谢！

最后要感谢的是我们那些最可爱的学生们，是他们使我们成长、进步，没有学生们的鼓励、支持和参与，我们不可能有这么多感受、经验和收获，更不可能在专业上有更大提高。

由于水平有限，虽经潜心研究，但不足之处在所难免，请专家、同行、学生及广大读者批评、指正。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育》：高职高专“十一五”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>