第一图书网, tushu007.com

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787509203972

10位ISBN编号：750920397X

出版时间：2008-9

出版时间：中国市场出版社

作者：周玲芳 等主编

页数：175

字数：204000

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

第一图书网, tushu007.com

<<心理健康教育>>

前言

随着社会的发展，社会竞争压力不断增大，社会刺激变得多样化与复杂化，大学生的心理健康问题越来越多，也越来越严重。
大学生正面临从青少年期向成人期转化的重要阶段，虽然生理上逐渐成熟，但由于阅历浅、社会经验不足、独立生活能力不强等各种原因，很容易产生各种心理矛盾与冲突。
如何对大学生进行心理健康教育是摆在广大教育工作者面前的重要课题。
加强对大学生心理健康教育势在必行。
为了普及心理健康知识，帮助大学生尽快适应大学生活，指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题，掌握自我心理调适方法，避免因适应不良而引发心理障碍，提高心理健康水平，促进德、智、体全面发展，我们组织在高校长期从事心理学教学、科研以及大学生心理咨询工作的教师编写了本书。
本书主要针对大学生在环境适应、自我意识、学习心理、人际交往、恋爱心理、情绪与情感、人格发展等方面遇到的矛盾和问题进行分析探讨，并提出了多种调理、解决的思路和方法，从结构到内容力图体现针对性、实用性、科学性。
本书既可作为高校心理健康教育的实训教材，也可作为广大在职人员心理健康教育培训用书和广大青少年的课外读物。
参加本书编写的有安徽蚌埠机电技师学院周玲芳、黄文，甘肃省机械技工学校赵彦军，河南大学郑华，浙江嘉兴学院文法学院赵伯祥，安徽财经大学商学院葛瑶等老师。
本书由周玲芳、黄文、赵彦军老师担任主编，郑华老师担任副主编，并最后修改和总纂。
本书在编写过程中，得到了诸多参编老师所在学校领导的大力支持，同时也得到有关专家和学者的热情帮助，书中借鉴了一些著作，在此一并致谢！
由于作者学识有限，书中疏漏和不妥之处在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。
编者2008年7月

第一图书网, tushu007.com

<<心理健康教育>>

内容概要

本书作为21世纪应用型人才教育公共基础课通用教材，针对当代大学生在环境适应、自我意识、学习、人际关系、恋爱心理、情绪情感、人格发展等方面所遇到的矛盾和问题进行分析探讨，并提出了解决问题的思路和方法，以帮助大学生提高心理素质、塑造健全人格、增强心理承受力和环境适应力。
全书共分十章，内容包括：心理健康，环境适应，自我意识，学习心理，人际交往，恋爱心理，情绪与情感，网络心理，个性完善，求职择业心理。
本书从结构到内容力图体现针对性、实用性、科学性，既可作为大学生心理健康教育的教材，也可作为大学生自我心理保健的读本，还可以作为大学生心理咨询工作者的参考。

第一图书网, tushu007.com

<<心理健康教育>>

书籍目录

第一章 心理健康 第一节 心理与健康 第二节 心理素质、心理健康和心理健康教育 第三节 心理教育、心理调适和心理咨询与治疗 第四节 大学生心理健康的自我调适第二章 环境适应 第一节 大学生活的变化 第二节 大学新生适应过程中的心理冲突 第三节提高大学新生适应能力的对策第三章 自我意识 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意i7,的发展及特点 第三节 大学生自我意识发展的缺陷及调适 第四节 大学生健全自我意识的培养第四章 学习心理 第一节 学习概述 第二节 学习的神经生理机制和心理机制 第三节 大学生常见的学习问题及应对策略第五章 人际交往 第一节 人际交往概述 第二节 大荤生的人际关系和人际交往 第三节 大学生常见的交往困扰与自我调适 第四节 大学生良好人际关系的建立 第五节 大学生与外国人的人际交往第六章 恋爱心理 第一节 正确认识爱情 第二节 走出恋爱误区 第三节 恋爱挫折及其调适 第四节培养爱的能力与责任第七章 情绪与情感 第一节 认识情绪与情感 第二节 应激的调适 第三节 挫折及其调适 第四节 怎样控制不良情绪 第五节 培养大学生积极的情绪、情感第八章 个性完善 第一节 人格概述 第二节 大学生的人格差异 第三节 大学生常见的人格困扰与自我调适 第四节 大学生应该具有健康的人格 第五节 大学生能力的自我发展与培养第九章 网络心理 第一节 网络信息时代的大学生活 第二节 大学生的网络心理困扰和自我调适 第三节 大学生应具备健康的网络心理参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

作为一个正在接受高等教育的青年群体，大学生不仅代表着先进青年的精神风貌，更预示着国家和民旅的未来，他们的心理健康状况如何，有着特别重要的意义。
现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质的竞争，是心理与人格的较量。
但究竟如何衡量心理健康？
如何看待心理问题？
又该如何增进心理素质，提高自身应对心理网扰和心理危机的能力？
本书就是要提供这些方面的帮助。
第一节 心理与健康有句谚语说：有了健康就有r希望，有了希望就有了一切。
对于21世纪的大学生来说，健康是学业柯成、事业成功、生活幸福的保障。
一、健康新概念传统的健康概念认为，健康就是人身体没有毛病。
所以，人如果感冒了会去看医生，但当心情抑郁、沮丧或总是人际炎系紧张，感觉生活无意义或百无聊赖时，却想不起来去看医生。
随着现代科学技术的进步和各类医学模式的发展，人们对传统的健康观念提出质疑。
早在20世纪70年代，联合国f量界卫生组织(WHO)就顺应时代的进步，给健康下了新的定义：“ 健康不仅指没有疾病或躯体正常，还要有生理上、心理上和社会方面的完满状态。
”1989年，WHO重新修订了这个定义，把健康规定为“ 躯体健康、心理健康和社会适应良好 ”。
这是对传统的健康观念的革命性拓展。
这个新概念的突出特点是强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割，身心平衡、情感理智和谐已是现代人的必备条件。
因此，健康是生理健康与心理健康的统一，两者是相互联系、密不可分的。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《心理健康教育》：21世纪应用型人才教育公共基础课通用教材。

第一图书网, tushu007.com

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