

<<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：9787509703540

10位ISBN编号：7509703549

出版时间：2009-8

出版时间：社会科学文献出版社

作者：《心理健康教育》编委会 编

页数：328

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>

## <<心理健康教育>>

### 前言

胡锦涛同志在党的十七大报告中指出，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”。

加强和改进大学生心理健康教育是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，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

对大学生进行心理健康教育越来越受到社会各界的广泛重视。

大学生是祖国的未来，是同龄人中的佼佼者；社会、家庭在大学生身上的投入也更多一些。

大学生担负着更多的社会期望，理应成为心智更加健全的人。

但是，大学生的心理素质现状并不乐观。

由大学生心理因素引发的各种问题，显示出大学生心理健康素质现状并不能满足社会的要求。

有统计表明，有心理问题的大学生的人数有逐年上升的趋势。

大学生实现了考取大学的梦想，但理想之梦不应该戛然而止，而应该在新的起点上重新点燃。

这是自我实现的需要，更是社会的需要。

大学生社会化的任务在大学阶段有了新的形式和内容。

在这一过程中，把大学当做驿站而停止不前的同学耽误了新的行程，一不留神搞得自己一步赶不上，十步撵不上，落下很多功课，追悔莫及；迷惘的同学找不到新的行程，不知道今后的路向何方，所以“郁闷”常挂口头；潇洒的同学走乱了新的行程，随心所欲地挥霍青春，却忘记了该走的路，到头来措手不及。

那么，大学生到底应以什么样的心态来经营大学生活？

应该如何克服自身的不足而让自己变得强大？

如何使自己的心理更健全？

最重要的一点是大学生要有较强的心理健康能力。

## <<心理健康教育>>

### 内容概要

大学，是人生旅途上的第一个驿站。  
回首，加的港湾已在身后;前瞻，漫漫征程前途未卜。  
在大学校园里，一群刚刚开始独立生活的大学生会萌生各种各样的心态，会出现以前从未体验过的人际交往的新问题。  
这一切该如何应对？  
本书给了答案。  
读者可以参考本书的案例和指导，结合自己的实际问题，找出解决问题、发展自身的办法。

## &lt;&lt;心理健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 导论 第一节 心理健康概论 一 心理健康的概念 二 心理健康的标准 三 心理健康的维护途径 第二节 心理咨询与治疗 一 心理咨询与治疗的定义、内涵与原则 二 心理咨询与治疗的对象、区别和范围 三 心理咨询与治疗的途径与方法 第三节 心理咨询与治疗的主要理论流派和常用技术 一 精神分析理论观点 二 行为主义理论观点 三 认知心理学观点 四 存在一人本主义心理学 五 人性心理学心理咨询第二章 自我概念 第一节 自我概念的概述 一 自我概念的含义 二 自我概念的作用 第二节 影响自我概念发展的因素 一 个人的成功和失败 二 社会反馈 三 认同 四 身体自我和身体意向的知觉 五 认知活动对自我概念的影响 六 成熟对自我概念的影响 第三节 不同自我概念的具体表现 第四节 大学生自我概念中容易出现的问题 一 自我否定型 二 自我扩张型 三 自我萎缩型 四 自我概念模糊 第五节 发展维持正面的自我概念 一 悦纳自我的意义 二 怎样欣然接受自我 三 努力塑造自我,积极超越自我第三章 人际交往 第一节 人际交往的概念、作用及影响因素 一 人际交往的概念 二 人际交往对大学生健康成长的作用和意义 三 影响大学生人际交往的因素 第二节 人际交往中存在的问题及其矫正 一 社交恐惧心理 二 交往自卑心理 三 社交封闭心理 四 社交猜疑心理 五 社交嫉妒心理 六 异性交往障碍第四章 学习心理问题 第一节 学习的概述 一 什么是学习 二 人为什么要学习 第二节 学习与心理健康的关系 一 学习对大学生心理健康的影响 二 心理健康状况对大学生学习的影响 第三节 学习的不同阶段及规律.....第五章 恋爱问题第六章 考研、就业与职业生涯规划 第七章 情绪管理第八章 网络成瘾第九章 压力管理第十章 心理障碍 第十一章 心身疾病中常见的心理问题第十二章 心理评估参考文献后记

## 章节摘录

插图：(6)老年心理咨询。

内容包括社会角色和家庭角色的变迁和适应的困难，慢性病增加和生理功能的衰退，家庭、社会、文化方面的被遗弃感，下岗、退休、无所事事的自我无价值感，夫妻、两代、祖孙等家庭关系矛盾的增加，空巢、孤独感和风烛残年的沮丧，黄昏恋的渴望和失败，伴侣的死亡和伤感，老年的偏执、退缩和抑郁，老年性问题，老年对死亡的担心和恐惧，老年精神病和老年痴呆防治等等。

2.社会心理咨询(1)人口与计划生育心理咨询。

内容包括人口计划和经济发展，人口优化与民族进步，计划生育和优生优育优教，避孕和绝育技术，避孕和绝育心理，节育、绝育术后的性问题和心理行为问题，计划生育中的心理卫生。

(2)婚恋心理咨询。

内容包括择偶和恋爱过程指导，失恋、嫉妒、三角恋和恋爱中的社会冲突，热恋中的心理调适，激情和理性，感觉和决策，晕轮效应，婚恋情感的投入和爱恨转化，婚前亲密行为和性行为，承诺和责任，道德和义务，婚前教育，性恐惧和新婚指导，夫妻角色适应，婚后爱的再培养，感情裂痕，性生活机械化，婚外恋；离婚心理，再婚心理，同居、夜生活、性开放和传统文化，艾滋病、性病和性卫生；性夫妻、感情夫妻、形式夫妻，婚姻与爱情，婚姻与文化等等。

(3)家庭心理咨询。

内容包括夫妻的家庭角色定位，夫妻的人格平等和性平等，夫妻互酬、互补心理，夫妻关系调适，性爱和感情的深化，夫妻性生活不和谐，夫妻感情的淡化和裂痕，分居、离婚和家庭结构的松散，生育后家庭爱的平衡，子女教育和爱的科学施予，子女教育中的矛盾，家庭经济开支和生活安排，上下辈关系，家庭成员间人际关系，家庭文化、家庭传统、家庭心理卫生等。

(4)求学就业心理咨询。

内容包括求学者及家长的心理调适，求学过程中的心理问题，求学期望和智商，注意障碍和记忆力的提高，考试焦虑和平常心态，应试学习和素质提高，专业学习和全面发展，学习内容和身心发展，学习成绩和学习动机、学习目的、学习方法，学习压力和厌学情绪。

人格特点和职业选择、职业竞争、职业兴趣与职业定位，心理测量与择业指导，心理素质和事业成就，跳槽、下岗和离退休后的再就业问题等。

## 后记

本书主要由高校从事心理学的教学、咨询、治疗和研究工作的专家学者编写。他们有着较为丰富的心理咨询、治疗以及心理学教学的实践经验，在心理健康教育、咨询或治疗理论的研究中亦有所建树。

本书的编写者们力图在多年心理健康教育咨询和研究工作实践的基础上，立足于新的高度和视角来探讨心理咨询和心理治疗在大学生中的实际应用。

书中将心理学的理论寓于实际的大学生案例分析解决方法之中，将理论和实践有机地结合起来，具有较强的科学性、独创性和实用价值。

本书内容翔实，语言简明、贴切，易于理解和接受，合乎心理咨询、治疗及教育的规范，有较强的指导和借鉴作用。

可供高校大学生心理学公共选修课等课程使用，供心理健康咨询及治疗工作者、学校教师、思想政治工作者、德育工作者、社会工作者、大中学生、心理学爱好者，以及希望了解、学习和从事心理学工作的读者使用，也可作为心理咨询与治疗专业的培训教材。

由于编者水平和时间所限，全书难免有疏漏和不妥之处，敬请有关专家同行和广大读者提出宝贵意见。

同时，特向本书所引用资料的作者致以深深的谢意！

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育》是由社会科学文献出版社出版的。

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>