

<<大学生心理健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787512307339

10位ISBN编号：7512307330

出版时间：2010-8

出版时间：中国电力出版社

作者：何冬梅，王丽娜 主编

页数：138

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教程>>

前言

如何去评价半杯水，每个人都会不假思索。

但是“只剩半杯”和“还有半杯”，却彰显出巨大差异。

心理健康不只是意味着能够被动地去解决问题，更意味着能够积极地培养良好的心理素质，主动地驾驭生活。

因此，培养学生健康的心理，塑造学生健全的人格应是学校心理健康教育工作的主线。

实践表明，大学生的许多心理健康问题都是在成长中遇到的，完全可以通过学习心理学的相关知识、掌握心理调节的方法与技巧进行自我调适，以适应未来社会的激烈竞争。

为了提高大学生的心理自控能力和适应环境的能力，使学生拥有良好的心态，能够健康快乐地成长，作者编写了这本《大学生心理健康教育教程》，它是一本针对性和实用性都很强的高校心理健康教育教材，同时也可以用作大学生掌握心理健康知识与心理调适技巧的科普读物。

本书每一章节的内容编写，都遵循“理论概述—问题解决—行为养成”这一逻辑顺序，同时兼顾了理论性、实用性与发展性的特点。

结合了“心之悟语”、“团体辅导”、“心理测试”等板块的内容，力求使教材更加生动与饱满，实现真正意义的寓教于乐。

人本主义心理学认为，每个人都有向善的本性，每个人都有自我实现的趋向，每个人都有自我指导的能力。

高校心理健康教育就是要在充分尊重、无条件接纳、真诚关注理解的基础上，营造有利于学生心身健康的良好氛围。

作为高校心理健康教育工作者，作者由衷地希望能释放自己的光和热，陪伴莘莘学子，青春同行；希望大学生们能够借着健康的翅膀，让心灵自由翱翔。

本书由长期从事高校大学生心理健康教育工作和学生思想教育的专职教师执笔完成。

全书分工如下：第一章由高云龙、刘彦编写，第二章由王丹编写，第三章由喻晓编写，第四章由许会博编写，第五章由胡剑英编写，第六章由王丹编写，第七章由金秀兰编写，第八章由王丽娜编写，第九章由王丽娜编写，第十章由王焕群、胡曼霖编写。

全书由何冬梅、王丽娜、金秀兰、王丹统筹修定，由于琪主审。

作者对多年的实践教学进行了认真的总结，根据教育部的要求，结合当代大学生的实际，编写了此书。

书中疏漏和不妥之处在所难免，恳请专家、同行和广大读者批评指正。

<<大学生心理健康教育教程>>

内容概要

本书围绕心理学的原理和方法，结合当代大学生心理健康教育的热点话题，在内容安排上，精选出包括情绪困扰、学习问题、人际交往、生涯规划、恋爱心理、生命教育等在内的十个主题；在结构体例上，遵循“理论概述—问题解决—行为养成”的基本目标，结合“心之悟语”、“团体辅导”、“心理测试”等板块，实现了内容上的彼此衔接、逻辑上的环环相扣与功能上的优化整合。

本书内容涉猎面广，阐述入情入理，并精选了丰富生动的实际案例，通过深入浅出的通俗阐释，采用灵活多样的行文风格，引导大学生用科学的心理理论对出现的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。

本书贴近现实生活，体现了较好的实用性和可读性，可作为各高校心理健康教育的教材和学生自学的辅助读物。

<<大学生心理健康教育教程>>

书籍目录

前言第一章 绪论 第一节 健康与心理健康 第二节 大学生心理健康概述 第三节 大学生心理健康教育
第二章 大学生的自我意识与心理健康 第一节 自我意识概述 第二节 大学生自我意识的偏差及调适
第三节 大学生自我意识的完善第三章 大学生的学习与心理健康 第一节 学习概述 第二节 大学生
的学习心理问题与调适 第三节 大学生学习能力的培养第四章 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 大学生人际交往中常见心理问题与调适 第三节 大学生良好人际关系的养成
第五章 大学生恋爱心理与心理健康 第一节 爱情与大学生恋爱心理 第二节 大学生恋爱的心理困扰与
调适 第三节 培养大学生爱的能力第六章 大学生的情绪管理与心理健康 第一节 情绪概述 第二节 大
学生的不良情绪及调适 第三节 大学生良好情绪的培养第七章 大学生的职业选择与心理健康 第一节
职业选择 第二节 大学生的择业心理 第三节 职业生涯规划第八章 大学生的生命教育与心理健康 第
一节 生命概述 第二节 大学生需要直面的生命话题 第三节 大学生追求人生意义的方法与途径第九章
大学生的心理咨询与心理健康 第一节 高校心理咨询概述 第二节 学会正确对待心理咨询第十章 大学
生的人格与心理健康 第一节 人格概述 第二节 人格结构与人格类型 第三节 人格障碍与健全人格附
录A 团体活动附录B 心理测试参考文献

<<大学生心理健康教育教程>>

章节摘录

插图：4.人格完整人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。

人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

个人具有正确的自我意识，能以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心，把自己的需要、目标和行动统一起来。

5.自我评价正确正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。

大学生要学会自我观察、自我认知、自我判断和自我评价。

恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑。

能做到自尊、自强、自爱，正视现实，积极进取。

6.人际关系和谐乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取长补短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

7.社会适应正常个人与现实环境保持良好接触。

个体能客观地认识环境，以有效的方法应对环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改善环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

8.心理行为符合年龄特征不同年龄阶段有不同的心理和行为，心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

值得注意的是，心理健康的标准是相对的，在理解和运用心理健康的标准时，应把握以下几点。

首先，一个人心理不健康与有不健康的心理活动和行为表现不能等同。

心理不健康是指一种持续的不良状态，不能仅根据一人、一时、一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现，并不意味着这个人就一定是心理不健康，应具体问题具体分析。

例如，一个平时活泼可爱的大学生，近来突然变得忧郁寡欢，有时半夜啼哭，她的表现正常吗？

心理健康吗？

如果告诉你，她的亲人刚刚去世了，或者她最近失恋了，你又会怎么想？

其次，“心理健康”和“心理不健康”是连续或交叉的状态。

人的心理健康水平可以分为不同等级，从严重的心理疾病、轻度的心理障碍、心理健康状况一般到心理健康状况良好，这是一个连续的过程。

在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理这两极之间只有相对标准，没有绝对的界限。

再次，心理健康状态具有动态性。

心理健康的状态并非静止的、固定的，而是动态的变化过程。

如果人们不注意心理保健，经常处于焦虑、抑郁的心理状态，那么，心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态和患上心理疾病；反过来，如果心理有了困扰或出现失衡时，能及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就会很快恢复到心理健康良好的状态。

<<大学生心理健康教育教程>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育教程》：21世纪高等学校规划教材。

<<大学生心理健康教育教程>>

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>